प्रोजेक्ट ब्लूप्रिंट: मेरे शरीर का परिवर्तन

शिक्षकों के लिए 5-दिवसीय एक्शन प्लान

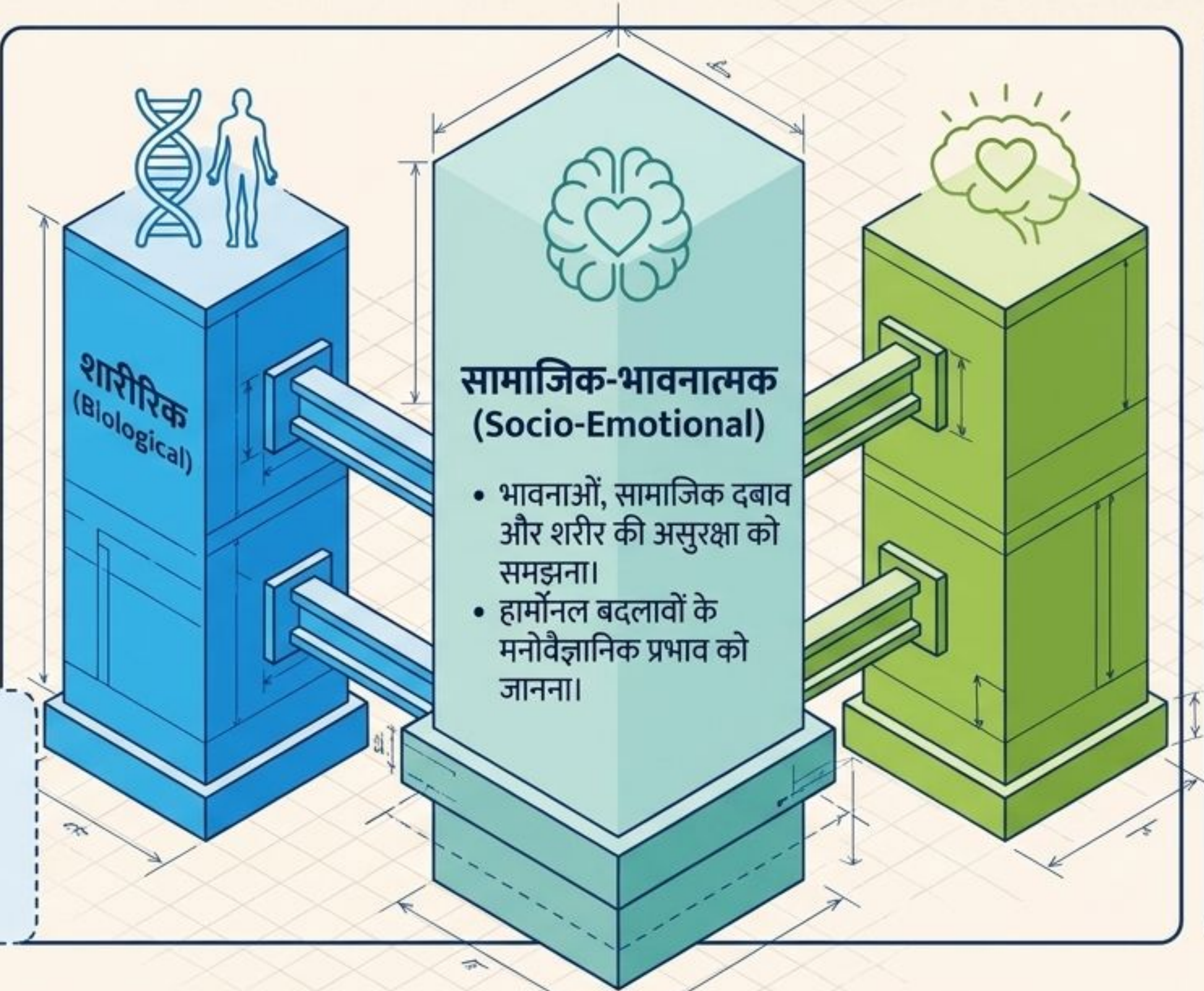
हम अपनी ही कहानी के मुख्य नायक/नायिका कैसे बन सकते हैं?

(युवावस्था और किशोरावस्था की ओर एक रचनात्मक यात्रा)

5 दिन | 40 मिनट/दिन

कक्षा 8

सीखने के तीन मुख्य स्तंभ



स्वस्थ आदतें
(Habitual)

- प्रजनन और स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों को अपनाना (आहार, नींद, स्वच्छता)।

Resource Box
आवश्यक संसाधन: कार्डबोर्ड, पेंसिल, रंग।

शिक्षक नोट: कक्षा हमेशा मिश्रित एवं समावेशी होनी चाहिए।

अंतिम प्रोजेक्ट: कॉमिक बुक के नियम

लंबाई
कहानी कम-से-कम 3-4 पेज लंबी होनी चाहिए।

कहानी का ढांचा
एक स्पष्ट शुरुआत, मध्य और अंत होना चाहिए।

मुख्य विषय
कम-से-कम 2 शारीरिक/भावनात्मक परिवर्तनों को शामिल करें।

सकारात्मक संदेश
अंत में एक संदेश हो (जैसे: 'अपने शरीर के प्रति आश्वस्त रहें')।

स्वयं की देखभाल
कहानी में यह दिखना चाहिए कि पात्र अपनी देखभाल कैसे करता है।

लक्षित श्रोता
माता-पिता, किशोर, या किसी बड़े को संबोधित।

5-दिवसीय मास्टर रोडमैप

1 **दिन 1 - परिचय एवं शारीरिक बदलाव**
(परिवर्तनों को पहचानना और सुरक्षित माहौल बनाना)

2 **दिन 2 - गहरी समझ एवं पात्र निर्माण**
(विशिष्ट बदलाव और कॉमिक की शुरुआत)

3 **दिन 3 - सामाजिक-भावनात्मक प्रभाव**
(हार्मोन का मस्तिष्क पर प्रभाव और ड्राफ्टिंग)

4 **दिन 4 - स्वयं की देखभाल**
(टीवी/रेडियो शो गतिविधि और कहानी का विस्तार)

5 **दिन 5 - प्रस्तुतीकरण**
(अंतिम रूप देना और कक्षा में साझा करना)

दिन 1: शारीरिक परिवर्तनों की पहचान

10 मिनट

सुरक्षित माहौल बनाएँ

- छात्रों को निर्देशित करें कि विषय संवेदनशील है, अतः सहपाठियों का सम्मान अनिवार्य है।
- **चर्चा:** शिशु अवस्था से वृद्धावस्था तक क्या-क्या बदलाव आते हैं?

10 मिनट

प्रोजेक्ट लॉन्च

- कॉमिक बुक प्रोजेक्ट की घोषणा करें (छात्र स्वयं या काल्पनिक पात्र पर कहानी लिखेंगे)।

20 मिनट

विज़ुअलाइज़ेशन गतिविधि

- **निर्देश:** बच्चों से आँखें बंद कर 2-3 साल पहले के अपने शरीर की कल्पना करने को कहें।
- **चर्चा:** लंबाई, आवाज़ या त्वचा में क्या अंतर आया है?
- **गृहकार्य:** अभिभावकों से पूछें कि पिछले कुछ वर्षों में उनकी लंबाई कितनी बढ़ी है।

कक्षा टूल: यौन विशेषताओं में अंतर

इस चार्ट का उपयोग बच्चों को प्राकृतिक बदलाव समझाने के लिए करें।

प्राथमिक यौन विशेषताएँ (Primary)	द्वितीयक यौन विशेषताएँ (Secondary)
परिभाषा: सीधे तौर पर प्रजनन अंगों और उनके कार्यों से संबंधित। **उदाहरण:** टेस्टिकल्स (वृषण) की वृद्धि। ऋतुस्राव (मासिक धर्म) का आगमन।	**परिभाषा:** शारीरिक विकास जो बाहर से दिखाई देता है, लेकिन सीधे प्रजनन का हिस्सा नहीं है। **उदाहरण:** विकास में तेजी (लंबाई बढ़ना)। चेहरे और शरीर पर बाल आना। आवाज़ में भारीपन या बदलाव। त्वचा में बदलाव (मुँहासे)।

बच्चों को बताएँ कि ये सारे बदलाव प्राकृतिक हैं, इसलिए उन्हें अपने बदलाव को स्वीकार करना चाहिए।

दिन 2: विशिष्ट बदलाव (ऋतुस्राव) एवं कॉमिक की शुरुआत

5 मिनट

गृहकार्य चर्चा

लंबाई और अभिभावकों से हुई बातचीत पर विचार सुनें।

25 मिनट

ऋतुस्राव (Menstruation) पर वैज्ञानिक चर्चा

- 10 मिनट: बच्चों के पूर्व ज्ञान का आकलन करें।
- 15 मिनट: स्पष्ट करें कि इसका मुख्य जैविक उद्देश्य 'महिला के शरीर को **संभावित गर्भावस्था** के लिए तैयार करना है।' (संदर्भ: मानव में जनन अवधि)।

10 मिनट

मुख्य पात्र का वर्णन (Character Creation)

- पात्र (स्त्री/पुरुष) चुनें। सोचें कि वह युवावस्था के बदलावों का अनुभव कैसे करेगा।
- गृहकार्य: 2 लोगों का सर्वे करें (शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक दबाव, जैसे वजन घटाना/बढ़ाना, पर प्रश्न)।

दिन 3: सामाजिक-भावनात्मक प्रभाव

5 मिनट

सर्वे चर्चा और खानपान का महत्व।

20 मिनट

सर्वे उत्तरों का विश्लेषण। बच्चों को कॉमिक के लिए इन उत्तरों का उपयोग करने दें।

15 मिनट

कॉमिक के लिए 2 बदलाव चुनें, अनुक्रम (शुरूआत, मध्य, अंत) बनाएं।

10 मिनट की चर्चा: हार्मोन-भावनात्मक सेतु

वैज्ञानिक तथ्य: युवावस्था में मस्तिष्क अधिक हार्मोन (रसायन) बनाता है जो रक्त के माध्यम से संदेश ले जाते हैं।

हार्मोन: महिलाओं में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन; पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन।

प्रभाव: ये हार्मोन मस्तिष्क के उस हिस्से को प्रभावित करते हैं जिसके कारण भावनाओं या मनोदशाओं में उतार-चढ़ाव (Mood Swings) होता है।

दिन 4: स्वयं की देखभाल (The Self-Care Wheel)

Activity Block (20 मिनट) - टीवी/रेडियो शो रोलप्ले

- छात्रों को 'युवावस्था विशेषज्ञ' और 'टीवी प्रस्तोता' बनाएँ।
- प्रत्येक समूह व्हील से एक विषय चुनेगा और अपनी देखभाल कैसे करें, इस पर सुझाव साझा करेगा।

Drafting Block (20 मिनट)

- 10 मिनट: पिछली कक्षा के सर्वे के आधार पर खानपान पर चर्चा।
- 10 मिनट: कॉमिक कहानी के तीन भागों का विस्तार करें (विशेषकर शुरुआत, मध्य और अंत)।

गृहकार्य: कहानी पूरी करें।

दिन 5: अपनी कहानी के नायक बनें (प्रस्तुतीकरण)

10 मिनट - अंतिम रूप (Final Touches)

- छात्र कवर पेज तैयार करेंगे।
- अच्छा शीर्षक, अपना नाम, और स्कूल का नाम सुनिश्चित करेंगे।

20 मिनट - कहानी वाचन (Showcase)

- कक्षा के नियम: वक्ता की ओर ध्यान दें, सम्मानपूर्वक सुनें।
- प्रश्नोत्तर (Q&A): कहानी के अंत में हाथ उठाकर सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।

प्रोत्साहन: सर्वश्रेष्ठ कहानियों को विद्यालय की पुस्तिका में छपवाने का प्रयास करें!

शिक्षक हैंडबुक में उपलब्ध QR कोड स्कैन करके बच्चों के सीखने के संबंध में गूगल फॉर्म भरें।

Developed by: P. K. Pankaj, Head Teacher, P S Adalpur, Muzaffarpur