ई का ई

1

Agricon

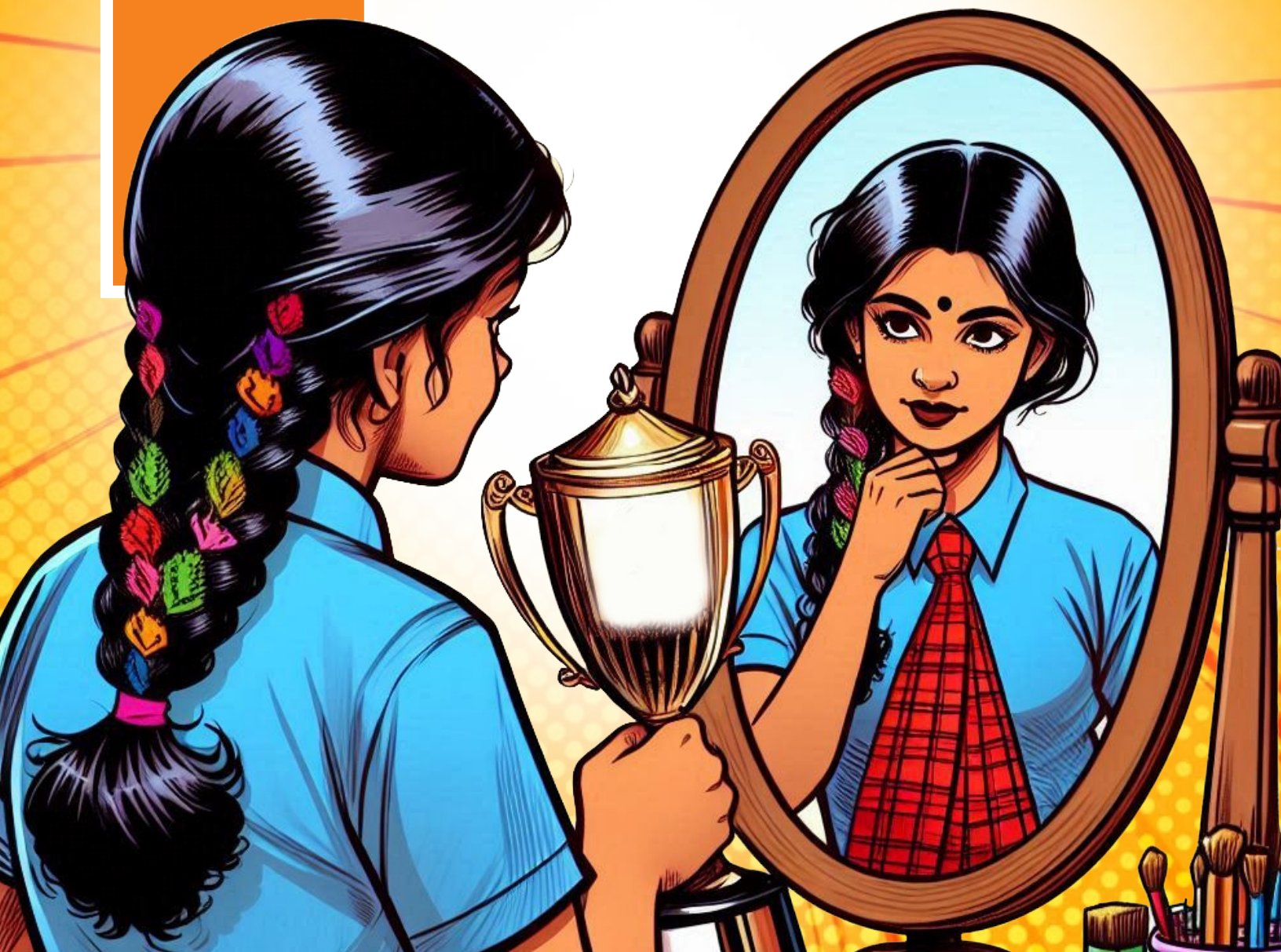
phf Paul Hamlyn Foundation

unicef for every child

आत्म जागरूकता

(स्वयं को जानना)

माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए



बाल अधिकारों के उल्लंघन से संबंधित महत्वपूर्ण चाइल्ड हेल्पलाईन नंबर

1098

1 शक्तियों/ताकत और चुनौतियों/कठिनाइयों की अवधारणा का परिचय

सारांश

स्वयं को जानने या आत्म जागरूकता के लिये अपनी कमियों को जानना आवश्यक है| अपनी ताकत और कठिनाइयों की समझ हमें यह बताता है की हम किन कामो में अच्छे है और किन कामो में हमे अधिक प्रयास की जरुरत है| अगर हम अपनी ताकत और चुनौतियों को समझते है तो हमे अपने में सुधार करने में मदद मिलती है इसकी पहचान से हमे व्यक्तिगत विकास, पारस्परिक संबंधों और निर्णय लेने की प्रक्रियाओं का मार्गदर्शन करती है।

शिक्षा में उपयोग

बच्चों के लिए, शक्ति और चुनौतियों की समझ विशेष रूप से शैक्षिक परिवेश को उनकी भावनात्मक और सामाजिक बुद्धिमत्ता को बढ़ाने के लिए उनके सीखने में लाया जाता है। यह बच्चो की निम्न प्रकार से मदद करता है:

1

व्यक्तिगत क्षमताओं की पहचान करें: बच्चे यह पहचानना सीखते हैं कि वे किस काम में अच्छे हैं, चाहे वह शैक्षणिक कौशल, खेल, कला या सामाजिक बातचीत हो।

2

विकास की आवश्यकता किन क्षेत्रों में है, वे उन क्षेत्रों के बारे में भी जागरूक हो जाते हैं जहाँ वे संघर्ष कर सकते है।

3

एक सहायक वातावरण को बढ़ावा देना: कक्षाओं में, एक-दूसरे की शक्तियों और चुनौतियों को समझना और उनका सम्मान करना एक अधिक समावेशी और सहायक सीखने के वातावरण को बढ़ावा देता है।

माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

उद्देश्यः छात्रों को अपनी ताकत, कमजोरियों, अवसरों और खतरों का पूरी तरह से आत्म-मूल्यांकन करने में सक्षम बनाना।

आवश्यक सामग्री : SWOT विश्लेषण के लिए कार्यपत्रक | पेन या पेंसिल

पाठ योजना/गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट)

- व्यक्तिगत विकास और आत्म-जागरूकता पर एक संक्षिप्त चर्चा के साथ शुरू करें।
- SWOT विश्लेषण की अवधारणा और व्यक्तिगत विकास के लिए इसका उपयोग कैसे किया जा सकता है, इसकी व्याख्या करें।

2 गतिविधि-व्यक्तिगत SWOT विश्लेषण (35 मिनट)

- SWOT विश्लेषण वर्कशीट वितरित करें।
- प्रत्येक खंड को भरने के लिए छात्रों का मार्गदर्शन करें।

ताकतें

उनसे उन चीज़ों की पहचान करने के लिए कहें जिनमें वे माहिर हैं या उनमें कौन सी व्यक्तिगत प्रतिभाएँ हैं।

जैसे इसमें अकादमिक ताकत, नेतृत्व कौशल या रचनात्मक प्रतिभाएँ शामिल हो सकती हैं।

उदाहरण: -

"मैं बहुत सकारात्मक व्यक्ति हूँ।"

"मैं एक मिलनसार व्यक्ति हूँ, लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करती हूँ।"

कमजोरियाँ

(उन्हें उन क्षेत्रों पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें जहां वे संघर्ष करते हैं या सुधार करना चाहते हैं।

उदाहरण:

मैं बहुत शर्मीला हूँ और बड़े समूह के सामने खड़ा होने पर घबरा जाता हूँ।

अवसर

(बाहरी कारक जो उनके लिए फायदेमंद हो सकते हैं)

उदाहरणः

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए छोटे समूह के सामने बोलना शुरू करें।

ज्ञान और कौशल बढ़ाने के लिए पढ़ाई और अपने विकास से जुड़े कार्यों में भाग लें।

जोखिम (डर)

(उन बाहरी चुनौतियों या बाधाओं का पता लगाएँ जिनका उन्हें सामना करना पड़ सकता है)।

जैसे, साथियों का दबाव, शैक्षणिक प्रतियोगिता

उदाहरण: - मुझे लगता है कि मैं पब्लिक के सामने अच्छे से नहीं बोल पाती हूँ।

- ईमानदारी और आत्म-चिंतन के महत्व को ध्यान में रखते हुए, छात्रों को अपनी ताकत, कमजोरियों और अवसरों को समझने और उनका समाधान करने के लिए प्रोत्साहित करें। इससे वे अच्छे लक्ष्य तय कर सकते हैं और व्यक्तिगत विकास के लिए प्रभावी रणनीतियां बना सकते हैं।

3 समूह चर्चा (10 मिनट)

- छात्रों को अपने SWOT विश्लेषण को पूरा करने की प्रक्रिया के बारे में छोटे समूहों या जोड़े में चर्चा करें। यदि वे नहीं चाहते हैं तो सुनिश्चित करें कि उन्हें व्यक्तिगत विवरण साझा करने की आवश्यकता नहीं है।
- एस. डब्ल्यू. ओ. टी. विश्लेषण के आधार पर जो प्रतिबिंब निबंध लिखे
- चर्चा करें कि कैसे आत्म-जागरूकता व्यक्तिगत विकास और बेहतर निर्णय लेने का कारण बन सकती है।

4 निष्कर्ष (5 मिनट)

- व्यक्तिगत विकास में अपनी ताकत और चुनौतियों को समझने के महत्व को संक्षेप में बताइए।
- छात्रों को लक्ष्य निर्धारित करने और विकास के लिए रणनीतियों को विकसित करने के लिए इस विश्लेषण का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

मूल्यांकन

- छात्र अपने SWOT विश्लेषण के आधार पर जो प्रतिबिंब निबंध लिखते हैं, उनकी समीक्षा करें और प्रतिक्रिया दें।
- SWOT अवधारणा की उनकी समझ और इसे आत्म-मूल्यांकन पर लागू करने की उनकी क्षमता का मूल्यांकन करें।

2 विश्वास

विश्वास एक ऐसी स्थिति है जिससे हम यह समझते या जानते है कि जो भी कार्य/स्थिति हमारे सामने है उसमे हमारा सोचा हुआ तरीका/समाधान सबसे अच्छा है| यह अपनी क्षमताओं या गुणों की सराहना से उत्पन्न होने वाले आत्म-आश्वासन की भावना है। विश्वास एक पैटर्न है जो प्रभावित करता है कि एक व्यक्ति खुद को और दुनिया में अपने स्थान को कैसे देखता है।

विश्वास के प्रमुख पहलू

1. आत्म-विश्वास

हमे विश्वास है का अर्थ यह है की हम वह कार्य या स्थिति को समझते है और उसे कैसे करना है या संभालना है उसके लिये हमारे पास क्षमता स्वयं पर विस्वास, यकीन, भरोसा है। यह विश्वास है कि आप किसी स्थिति को संभालने, किसी चुनौती पर काबू पाने या किसी लक्ष्य को प्राप्त करने में सक्षम हैं। यह आत्म-विश्वास आपकी क्षमताओं और शक्तियों की समझ पर आधारित होता है।

2. आत्म-निर्भर

विश्वास आत्म-निर्भरता से निकटता/ करीबी से जुड़ा हुआ है, जो विशिष्ट परिस्थितियों में सफल होने या किसी कार्य को पूरा करने की उनकी क्षमता को बताता है। आत्म निर्भरता आपको लक्ष्य निर्धारित, चुनौतियों का सामना एवं सफलता के लिये लगातार प्रयास करने में मदद करता है।

3. सकारात्मक दृष्टिकोण

विश्वास में सकारात्मक दृष्टिकोण है। कठिनाइयों का सामना करते समय भी, विश्वास से भरा व्यक्ति आशावादी परिणामों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने की क्षमता रखते हैं।

4. यथार्थवाद

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि सच्चा विश्वास स्वयं की क्षमताओं का सटीक मूल्यांकन करता है, यथार्थ हमे ना तो अतिविश्वासी कम आत्मविश्वासी बनाता है जो ताकत और कमजोरियों दोनों को स्वीकार करता है।

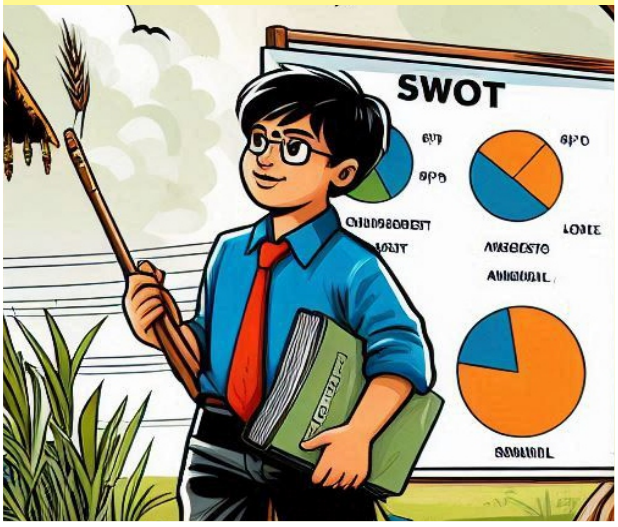
विश्वास के प्रमुख पहलू

5. कार्य-दिशा

विश्वास हमे अपने कार्य को गति दिशा देने में सहयोग करता है यह हमारी क्षमताओ को ठीक समझने में मदद करता है| जब कोई विश्वासी होता है, तो वे नई चुनौतियों का सामना करने, सीखने के अवसरों का लाभ उठाना और असफलताओं के बावजूद बने रहने में मदद करता हैं।

6. अनुकूलनीयता

(अपनाने की क्षमता) विश्वासी व्यक्ति में अकसर अपनाने और दुसरो के दृष्टिकोण को समझने की क्षमता होती है यदि वर्तमान सोच या प्लान काम नहीं कर रहा है तो वे अपने सोच या प्लान को बदलने की क्षमता होती है।



7. लचीलापन

विश्वास लचीलापन में योगदान देता है। विश्वास से भरे लोग असफलताओं या निराशाओं से उबरने के लिए बेहतर तरीके से तैयार होते हैं क्योंकि वे इन अनुभवों को विकास और सीखने के अवसरों के रूप में देखते हैं।

विश्वास करना

समय के साथ विश्वास को विकसित और मजबूत किया जा सकता है। यह अक्सर छोटी सफलताओं और सकारात्मक अनुभवों के साथ शुरू होता है, जो एक दूसरे पर आधारित होते हैं। नए कौशल सीखना, लक्ष्यों को प्राप्त करना, चुनौतियों पर काबू पाना और सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त करना, ये सभी किसी के विश्वास को बढ़ाने में योगदान कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, सकारात्मक आत्म-चर्चा, यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने और विकास की मानसिकता बनाए रखने जैसी प्रथाएं विश्वास बनाने और बनाए रखने में महत्वपूर्ण हैं।

माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

उद्देश्यः रोजमर्रा की जिंदगी में विश्वास की भूमिका का पता लगाना और इसे बनाने और बनाए रखने के लिए रणनीतियाँ विकसित करना।

आवश्यक सामग्री : चर्चा के लिये हैंडआउट | छात्रों के लिए नोट बुक या लेखन सामग्री

पाठ योजना/गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट)

- एक समूह चर्चा के साथ शुरू करें कि उनके लिए आत्मविश्वास का क्या अर्थ है।
- इस विचार का परिचय दें कि आत्मविश्वास व्यक्तिगत से लेकर अकादमिक तक हमारे जीवन के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित कर सकता है।

2 गतिविधि-समूह चर्चा और भूमिका-निर्वाह (10 मिनट)

- छात्रों को छोटे-छोटे समूहों में बांट दे और कुछ चर्चा के सवाल या परिस्थितियाँ प्रदान करें जहाँ आत्मविश्वास (confidence) एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जैसे कि साथियों के दबाव का सामना करना या किसी प्रतियोगिता में हिस्सा लेना।" (यानि, ऐसे परिस्थितियाँ में जहाँ छात्रों को अपने आत्मविश्वास का इस्तेमाल करना पड़े।)

भूमिका निभाने के उदाहरण: (20 मिनट)

- छात्र किरदार चुनें | • दृश्य निभाएं | • संवाद तैयार करें

परिस्थिति 1

सहपाठियों के दबाव का सामना करना

भूमिका: एक छात्र को एक सिगरेट की पेशकश की जाती है, और बाकी के छात्र उसके दोस्त बनकर उसे लेने के लिए प्रोत्साहित या मना कर रहे हैं। "आत्मविश्वास से मना करने और साफ-साफ बात करने पर जोर दो।"

परिस्थिति 2

प्रतियोगिता में भाग लेना

भूमिका: एक मनोरंजन खेल प्रतियोगिता में हिस्सा लेने के लिए कहें, जहां वे बारी-बारी से प्रतिभागी बनें। आत्मविश्वास दिखाने के लिए शारीरिक भाषा, आवाज के टोन, और सकारात्मक आत्म-प्रदर्शन पर ध्यान दें।

परिस्थिति 3

समूह में व्यक्तिगत राय व्यक्त करना

भूमिका: छात्रों एक समूह चर्चा करें जहां वो एक दिए गए टॉपिक पर अपने विचार रखें। आत्मविश्वास से बात करने, दूसरों के विचार और ध्यान से सुनने की प्रैक्टिस करें।

टॉपिक :- क्या सोशल मीडिया हमारे जीवन को बेहतर बना रहा है?

परिस्थिति 4

माता-पिता को मनचाही खरीदारी के लिए राजी करना

भूमिका: एक छात्र अपने लिए कुछ खरीदना चाहता है, लेकिन उसके पास पर्याप्त पैसे नहीं हैं। छात्र को अपने माता-पिता के सामने अपनी बात को स्पष्टता से प्रस्तुत करना होगा, जिसमें अपनी ज़रूरत को सही तरीके से समझाना और अपने जिम्मेदार व्यवहार को दिखाना होगा।

- प्रत्येक समूह को इन परिस्थितियों पर चर्चा करने और फिर भूमिका निभाने के लिए प्रोत्साहित करें, इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि उन्हें आत्मविश्वास से कैसे संभालना है।

3 संवादात्मक सत्र (15 मिनट)

- कक्षा में सभी छात्रों को एक साथ लाएं और समूहों से उनकी चर्चाओं और भूमिका-खेल से जो जानकारियाँ मिली हैं, उन्हें साझा करने के लिए कहें।
- आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए अलग-अलग तरीकों के बारे में बात करें

4 निष्कर्ष और जर्नलिंग (5 मिनट)

- दैनिक जीवन में आत्मविश्वास की भूमिका के बारे में प्रमुख बिंदुओं को संक्षेप में लिखें।
- एक पत्रिका प्रविष्टि निर्धारित करें जहाँ छात्र एक व्यक्तिगत अनुभव पर प्रतिबिंबित करते हैं जहाँ आत्मविश्वास ने एक अंतर पैदा किया।

मूल्यांकन

- प्रत्येक छात्र के आत्मविश्वास की समझ और उनके व्यक्तिगत अनुभवों पर इसके प्रभाव का आकलन करने के लिए पत्रिका प्रविष्टियों की समीक्षा करें। आत्मविश्वास ने परिणामों और व्यक्तिगत भावनाओं को कैसे प्रभावित किया, इस पर विचार करें।
- इन पाठों का उद्देश्य आत्मविश्वास की अवधारणा को छात्रों के जीवन के लिए मूर्त और प्रासंगिक बनाना है, जिससे उन्हें विभिन्न स्थितियों में अपना आत्मविश्वास पहचानने और विकसित करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके।

3 भावनात्मक जागरूकता

भावनात्मक जागरूकता अपनी भावनाओं के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं को पहचानने और समझने की क्षमता है। इसमें इस बात की गहरी समझ शामिल है कि भावनाएँ विचारों और कार्यों को कैसे प्रभावित करती हैं। यह कौशल भावनात्मक बुद्धिमत्ता का एक महत्वपूर्ण घटक है, जो व्यक्तिगत और व्यावसायिक संबंधों को अच्छे से चलाने में, भावनात्मक रूप से स्वस्थ जीवन प्राप्त करने में महत्वपूर्ण है।

भावनात्मक जागरूकता के प्रमुख पहलू

1. स्वयं को जानना

यह भावनात्मक जागरूकता की नींव है। इसमें आपकी अपनी भावनात्मक स्थितियों को पहचानना शामिल है-आप किन भावनाओं का अनुभव कर रहे हैं और क्यों। यह आपके भावनाओ को समझने के बारे में है और आपकी भावनाएं आपके विचारों और व्यवहारों को कैसे प्रभावित करती हैं।

2. दूसरों की भावनाओं की पहचान

भावनात्मक जागरूकता में दूसरों की भावनाओं को समझने और समझाने की क्षमता भी शामिल है। इसमें चेहरे के भाव, भाषा और आवाज के स्वर जैसे गैर-मौखिक संकेतों की व्याख्या करना शामिल है ताकि यह पता लगाया जा सके कि दूसरे क्या महसूस कर रहे हैं।

3. भावनात्मक बारीकियों को समझना

इसमें भावनाओं की जटिलता(मिश्रित भावनाओ) को पहचानना शामिल है। उदाहरण के लिए, यह समझना कि लोग एक साथ भावनाओं के मिश्रण का अनुभव कर सकते हैं, और भावनाओं की तीव्रता में भिन्नता हो सकती है।

4. अनुभूति

भावनात्मक रूप से जागरूक होना अनुभूति से जुडा है-खुद को दूसरे के स्थान पर रखने और उनकी भावनाओं और दृष्टिकोण को समझने की क्षमता। इसके लिए आत्म-जागरूकता और दूसरों की भावनाओं के प्रति संवेदनशीलता के संयोजन की आवश्यकता होती है।

5. भावना का प्रबंधन

भावनात्मक जागरूकता का एक प्रमुख हिस्सा न केवल भावनाओं को पहचानना है बल्कि उन्हें प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना भी है। इसका मतलब है तनाव या संकट के समय खुद को शांत करने में सक्षम होना और निराश महसूस करने पर खुद को खुश करने में सक्षम होना।

माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

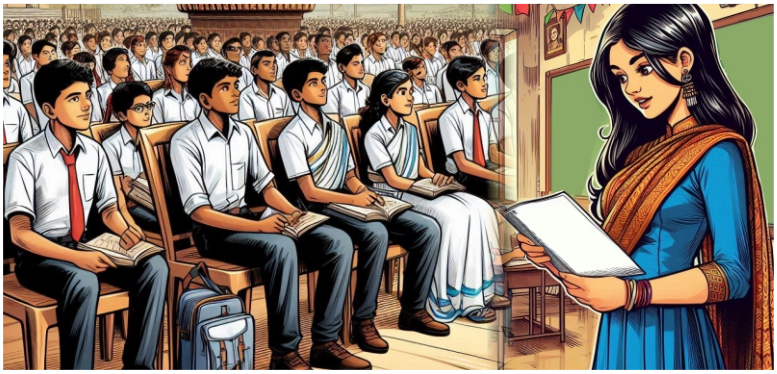
उद्देश्यः बच्चो की कठिन भावनाओं की समझ को गहरा करना और इन भावनाओं को प्रबंधित करने में उनके कौशल को बढ़ाना।

आवश्यक सामग्री : समूह चर्चाओं के लिए किसी स्थिति/ परिस्थिति के बारे में समूह चर्चा | लेखन सामग्री

पाठ योजना/गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट)

- कठिन भावनाओ की चर्चा के साथ शुरुआत करें।(जैसे की – जलन, ग़लती का एहसास, आराम, शांति)
- इस विचार को साझा करे की भावनाए एक दुसरे से मिली जुली हो सकती है।



2 गतिविधि-समूह चर्चा (30 मिनट)

- बच्चो को छोटे छोटे समूहों में बाट दे और प्रत्येक समूह को एक परिस्थिति प्रदान करें जो कठिन भावनाओ को दिखाती है।

परिस्थिति उदाहरण

1.पहली परिस्थिति

एक सामजिक कार्यक्रम से आमंत्रित न होना : छोटे समूहों में उन भावनाओ पर चर्चा करें जो आप महसूस करते है| यदि आपको पता चलता है की आपके करीबी दोस्तों ने एक सामाजिक कार्यक्रम का आयोजन किया लेकिन आपको आमंत्रित नही किया| तो आपको क्या भावनाएँ महसूस होंगी?

प्राथमिक भावनाएँ (उदासी, निराशा) और द्वितीयक भावनाएँ (जलन और अविश्वाश की भावना)|

प्राथमिक और माध्यमिक भावनाओ दोनों पर विचार करें और पता लगाए की ये दोनों भावनाएँ एक दुसरे से अलग हो सकती है|

संवाद को प्रोत्साहित करे: एक ऐसे वातावरण को बढ़ावा दे जहाँ बच्चे कठिन भावनाओ पर चर्चा करने में सहज महसूस करें|

आत्म – जागरूकता को बढ़ावा दे: अपनी भावनाओ को पहचाने और समझे

2. दूसरी परिस्थिति

पढाई से सम्बंधित परेशानियों का सामना करना: छोटे समूहों में उन भावनाओ पर चर्चा करें जो आप पढाई सम्बंधित चुनौतियों का सामना करते समय या अपेक्षा से कम ग्रेड प्राप्त करने पर आपको जो भावनाएँ महसूस हो सकती हैं। प्राथमिक भावना (जैसे, हताश, निराशा) और द्वितीयक भावनाओं (जैसे, आत्म-संदेह, तनाव, भविष्य के कार्यों के बारे में चिंता) दोनों पर विचार करें| पता लगाए की ये दोनों भावनाएं एक दुसरे से अलग हो सकती है|

सहायक वातावरणः

1. कक्षा में एक खुले वातावरण प्रदान करें जहाँ बच्चे अपनी भावनाओ को व्यक्त कर सकते है|
2. बच्चो को शिक्षको या सथियो से मदद मांगने के लिये प्रोत्साहित करें|

3 अंतःक्रियात्मक सत्र (15 मिनट)

- बच्चो को एक साथ वापस लाएं और कुछ समूहों को चर्चा में अपनी भावनाओ को साझा करने के लिए कहें।
- जटिल भावनाओं के प्रबंधन के लिए रणनीतियों के बारे में व्यापक चर्चा में कक्षा को शामिल करें।

4 प्रतिबिंब और लेखन (5 मिनट)

- बच्चो से उस समय के बारे में लिखने को कहे जब उन्होंने एक कठिन भावना का अनुभव किया हो और उससे बहार आने के लिये उन्होंने क्या किया।

मूल्यांकन

- प्रत्येक छात्र की जटिल भावनाओं की समझ और प्रबंधन का आकलन करने के लिए प्रतिबिंब निबंधों की समीक्षा करें। आत्म-जागरूकता और मुकाबला करने की रणनीतियों के अनुप्रयोग की तलाश करें।
- इन पाठ योजनाओं का उद्देश्य प्राथमिक और मध्य विद्यालय के छात्रों के भावनात्मक विकास के चरणों को उचित रूप से संबोधित करना है, जिससे उन्हें न केवल उनकी भावनाओं को पहचानने और नाम देने में मदद मिलती है, बल्कि उन्हें प्रभावी ढंग से समझने और प्रबंधित करने में भी मदद मिलती है।

4 चरित्र

चरित्र वह गुण या लक्षण है जो किसी व्यक्ति के स्वभाव, व्यव्हार और नैतिक बनावट को दिखता हैं। इसे अक्सर उन विशेषताओं के रूप में वर्णित किया जाता है जो बताते हैं कि एक व्यक्ति कैसे सोचता है, महसूस करता है और व्यवहार करता है, विशेष रूप से दूसरों के संबंध में और जब अच्छे और बुरे में से एक चुनने को या चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। चरित्र जन्मजात नहीं है; बल्कि, यह समय के साथ अनुभवों, विकल्पों और सीखा व्यवहार के माध्यम से विकसित होता है।

चरित्र के प्रमुख तत्व

1. अच्छे चरित्र और नैतिक मूल्य

चरित्र में हर में किसी के नैतिक मूल्य होते हैं, जैसे कि ईमानदारी, सच बोलना, सही के साथ रहना और दूसरों के लिए सम्मान। ये मूल्य किसी व्यक्ति के निर्णयों और कार्यों का मार्गदर्शन करते हैं, जो इस बात को आकार देते हैं कि वे अपने आसपास की दुनिया के साथ कैसे बातचीत करते हैं।

2. स्थिरता

चरित्र में स्थिर/निश्चित व्यवहार शामिल होता है। मजबूत चरित्र वाला व्यक्ति दूसरों की स्थिति या उपस्थिति की परवाह किए बिना अपने मूल्यों और सिद्धांतों के अनुरूप कार्य करता है। यह निरंतरता सामाजिक और व्यावसायिक संबंधों में विश्वास और विश्वसनीयता का निर्माण करती है।

3. जिम्मेदारी और उत्तरदायित्व

अपने कार्यों के लिए जिम्मेदारी लेना और परिणामों के लिए जवाबदेह होना, चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक, चरित्र का एक महत्वपूर्ण पहलू है। यह परिपक्वता और कर्तव्य की भावना को दर्शाता है।

4. सहानुभूति और करुणा

दूसरों की भावनाओं को समझने और साझा करने और करुणा दिखाने की क्षमता, अच्छे चरित्र की एक प्रमुख विशेषता है। यह मानव अनुभवों के परस्पर जुड़ाव की समझ और दूसरों के कल्याण के लिए चिंता को दर्शाता है।

चरित्र के प्रमुख तत्व

5. साहस और लचीलापन

चरित्र को साहस के माध्यम से भी प्रदर्शित किया जाता है-कठिनाइयों, अनिश्चितताओं और चुनौतियों का धैर्य के साथ सामना करने की क्षमता। इसमें लचीलापन, या असफलताओं से उबरने और परिवर्तन के अनुकूल होने की क्षमता शामिल है।

6. आत्म-अनुशासन

अच्छे चरित्र को बनाए रखने के लिए आत्म-नियंत्रण और अपने आवेगों, इच्छाओं और भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता आवश्यक है। यह आत्म-अनुशासन ही है जो व्यक्तियों को नैतिक रूप से कार्य करने और प्रतिबद्धताओं का पालन करने की अनुमति देता है।

माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

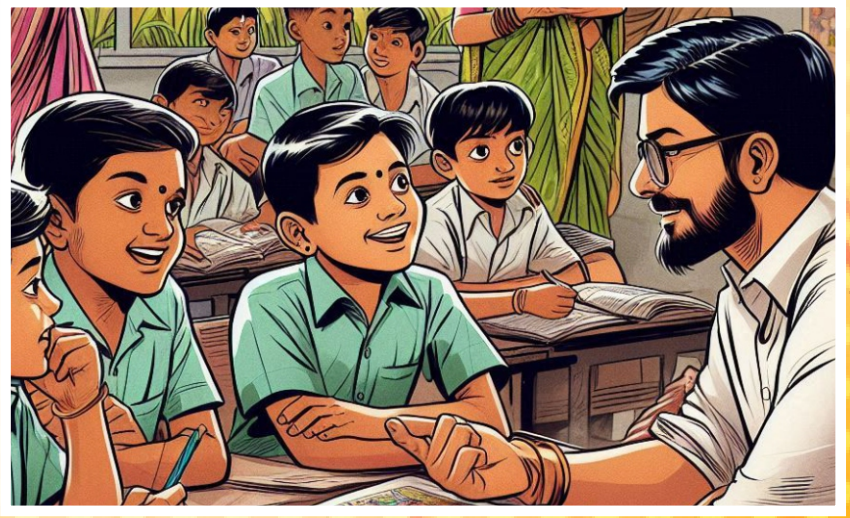
उद्देश्यः सत्यनिष्ठा और ईमानदारी की अवधारणाओं का पता लगाना और देखना की ये चरित्र विकास में कैसे भूमिका निभाते हैं।

आवश्यक सामग्री : निबंधों के लिए लेखन सामग्री (कापी और पेन)

पाठ योजना/गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट)

- ईमानदारी का क्या अर्थ है और वे अच्छे चरित्र के लिए क्यों महत्वपूर्ण हैं, इस पर चर्चा के साथ शुरू करें।
- बच्चो को इन गुणों के वास्तविक जीवन के उदाहरण पर चर्चा करें।



2 गतिविधि-भूमिका निभाने वाली नैतिक दुविधाएँ (30 मिनट)

परिस्थिति प्रस्तुति (5 मिनट):

- कक्षा में तीन अलग-अलग परिस्थिति प्रस्तुत करें। इन परिस्थिति में नैतिक निर्णय शामिल होने चाहिए जिनसे छात्र संबंधित हो सकते हैं।
- उदाहरण के लिए, एक परीक्षण में धोखा देना, बदमाशी देखना, या खोया हुआ बटुआ ढूंढना। संकल्प का खुलासा किए बिना प्रत्येक परिस्थिति का संक्षेप में वर्णन करें।

समूह निर्माण (5 मिनट) :

- कक्षा को छोटे समूहों में बाटे। प्रत्येक समूह को चर्चा करने और भूमिका निभाने के लिए एक परिस्थिति दे।

चर्चा और योजना (5 मिनट) :

- अपने समूहों के साथ, छात्रों को परिस्थिति पर चर्चा करनी चाहिए, नैतिक दुविधा की पहचान करनी चाहिए, और योजना बनानी चाहिए कि वे स्थिति को कैसे देखेंगे। उन्हें विभिन्न दृष्टिकोण पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें।.

भूमिका निभाना (15 मिनट):

- हर समूह को अपनी भूमिका निभाने का मौका दें और समझाएं कि यहां कोई सही या गलत जवाब नहीं है, बल्कि यह नैतिक निर्णय लेने के तरीके को समझने की प्रक्रिया है।
- ऐसे फैसले लेना जो सभी तरफ से सही, न्यायपूर्ण और नैतिक हो, और जो सामाजिक और व्यक्तिगत मूल्य पर विचार करे।
- कठिन परिस्थितियों में अच्छे चरित्र को बनाए रखने की चुनौतियों पर चर्चा करें।

3 लेखन कार्य (5 मिनट)

- एक निबंध लिखने के लिये कहें, जहाँ छात्र एक व्यक्तिगत अनुभव को प्रतिबिंबित करते हैं जहाँ उन्हें ईमानदारी और सत्यनिष्ठा पर ध्यान केंद्रित करते हुए अच्छा चरित्र दिखाना होता है।
- बताये कि अगर वे सहज हैं तो वे इन निबंधों को अगली कक्षा में साझा करेंगे।

मूल्यांकन

- प्रत्येक छात्र की सत्यनिष्ठा और ईमानदारी की समझ और वास्तविक जीवन की स्थितियों में इन अवधारणाओं को लागू करने की उनकी क्षमता का आकलन करने के लिए निबंधों का मूल्यांकन करें।
- इन पाठ योजनाओं का उद्देश्य छात्रों में अच्छे चरित्र की समझ पैदा करना, उन्हें अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं में सकारात्मक चरित्र लक्षणों को पहचानने और प्रदर्शित करने के लिए प्रोत्साहित करना है।

5 विकासशील मानसिकता

विकास मानसिकता

विकास मानसिकता में बुद्धि और क्षमताओं को लगन, कड़ी मेहनत और दृढ़ता के माध्यम से विकसित किया जा सकता है। यह मानसिकता सीखने प्रमुख विशेषताओं को समझना होगा:

1. चुनौतियों को अपनानाः चुनौतियों (परेशानी और कठिनाई) स्वयं को आगे बढ़ने के अवसरों के रूप में देखा जाता है, और व्यक्तियों को उन कार्यों में संलग्न होने की अधिक संभावना होती है जो उनकी क्षमताओं का परीक्षण करते हैं।

2. असफलताओं का सामना करने में दृढ़ताः असफलता को किसी की क्षमताओं के नकारात्मक प्रतिबिंब के रूप में नहीं देखा जाता है, बल्कि सीखने और सुधार के लिए एक कदम के रूप में देखा जाता है।

3. प्रयास के महत्त्व को समझना: यह समझ है कि प्रयास कुशल या जानकार बनने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

4. दूसरों से प्रेरितः दूसरों की सफलता को प्रेरणा और सीखने के स्रोत के रूप में देखा जाता है, न कि खतरे के रूप में।

स्थिर मानसिकता

एक निश्चित मनोवृत्ति यह विश्वास है कि बुद्धि, प्रतिभा और अन्य क्षमताएं जन्मजात और अपरिवर्तनीय हैं। एक निश्चित मानसिकता वाले व्यक्ति अपनी क्षमताओं को स्थिर समझते हैं, जो कई कारणों से उनके विकास को सीमित कर सकता हैः

1. चुनौतियों से बचावः चूंकि क्षमताओं को निश्चित माना जाता है, इसलिए ऐसी चुनौतियों से बचने की आदत बन जाती है जो क्षमता की कमी को प्रकट कर सकती हैं।

2. असफलता का डरः असफलता को किसी की क्षमता में कमी के रूप में देखा जाता है, इसलिए अक्सर नई चीजों को आजमाने या जोखिम लेने का डर होता है।

3. सीमित विकासः एक निश्चित मानसिकता सीखने और आत्म-सुधार में रोक लगा देती है क्योंकि व्यक्तियों का मानना है कि जन्मजात लक्षणों को विकसित करने की कोशिश करने का कोई मतलब नहीं है।

4. दूसरों की सफलता से खतराः एक निश्चित मानसिकता वाले लोग अक्सर दूसरों की सफलता से खतरा महसूस करते हैं, क्योंकि यह उनके विचार में उनकी अपनी सीमाओं को उजागर कर सकता है।

अनुप्रयोग और प्रभाव

शैक्षिक परिवेश में, छात्रों में विकास की मानसिकता को बढ़ावा देना उनके सीखने और उपलब्धि को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है। विकास की मानसिकता वाले छात्रों के कठिन कार्यों के माध्यम से दृढ़ रहने, चुनौतियों का सामना करने में लचीलापन दिखाने और अंततः सफलता के उच्च स्तर को प्राप्त करने की अधिक संभावना होती है। विकास की मानसिकता को पहचानकर और विकसित करके, व्यक्ति सीखने, चुनौतियों पर काबू पाने और व्यक्तिगत और व्यावसायिक पूर्ति प्राप्त करने के लिए अपनी क्षमता को अनलॉक कर सकते हैं।

माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

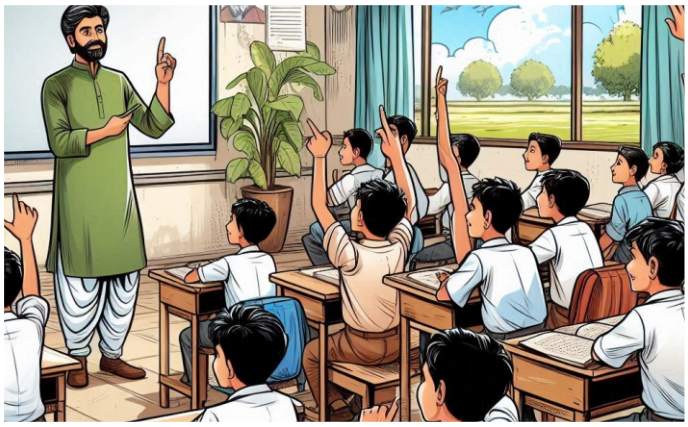
उद्देश्यः एक विकासशील की मानसिकता के लाभों को गहराई से समझना और यह पता लगाना कि इसे व्यक्तिगत चुनौतियों पर कैसे लागू किया जा सकता है।

आवश्यक सामग्री : नोटबुक।

पाठ योजना/गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट)

- दो प्रकार की मानसिकता परिचित कराएं: एक है विकास मानसिकता और स्थिर मानसिकता. विकास मानसिकता वाले लोगों मानते हैं कि वो कभी भी किसी तरह की क्वॉलिटी सीख सकते हैं. ऐसे लोग मानते हैं कि कड़ी मेहनत और कोशिश के जरिए आप कोई भी टैलेंट हुनर डिवेलप कर सकते हैं. जबकि स्थिर मानसिकता वाले लोग सोचते हैं कि उनकी सीखने की क्षमता अब स्थिर हो चुकी है.
- चर्चा करें कि विकासशील मानसिकता, विशेषकर किशोरावस्था के दौरान, क्यों उपयुक्त है।



2 समूह चर्चा (30 मिनट)

छात्रों को छोटे- छोटे समूहों में बाँटें और ऐसी परिस्थिति दें जिनमें चुनौतियां या असफलताएं शामिल होती हैं। जैसे एक मुश्किल गणित समस्या या एक कठिन परियोजना/प्रोजेक्ट।

परिस्थितिः एक छात्र एक कठिन गणित समस्या से जूझ रहा है या एक चुनौतीपूर्ण परियोजना/प्रोजेक्ट कर रहा है।

समूह चर्चा करते हैं कि कैसे एक विकासशील मानसिकता स्थिति के परिणाम या दृष्टिकोण को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है।

स्थिर मानसिकता

एक स्थिर मानसिकता वाले छात्र हार के डर के कारण समस्या से भागेंगे, उन्हें लगेगा कि उनकी गणित में क्षमता इतनी ही है।

विकासशिल मानसिकता

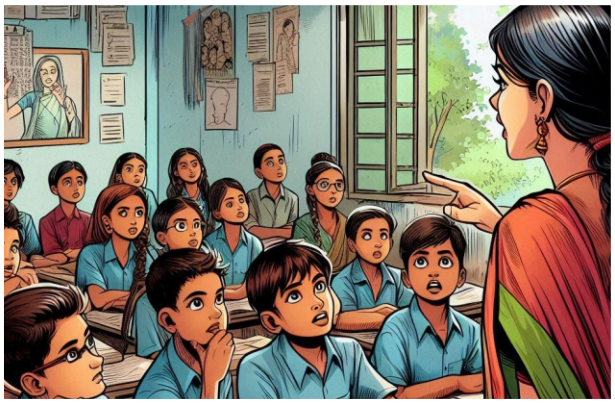
विकासशिल मानसिकता वाले छात्र स्थिति को अलग तरीके से समझेंगे। वे समस्या को छोटे-छोटे हिस्सों में तोड़ने जैसे तरीके पर विचार करेंगे। सहायता माँगने और सीखने पर विचार करेंगे। उन्हें यह समझना होगा कि प्रयास और स्थिरता उन्नति के लिए अवसर है।

लक्ष्य और उद्देश्य

मूल लक्ष्य, छात्र को यह सीखना है कि विकासशिल मानसिकता के साथ चुनौतियों का सामना करने से सकारात्मक परिणाम मिलता है। उन्हें मार्गदर्शन करें कि विकासशील मानसिकता कैसे परिस्थितियों के परिणाम या दृष्टिकोण में परिवर्तन कर सकती है।

3 संवादात्मक सत्र (15 मिनट)

- समूहों को कक्षा के साथ अपनी चर्चा साझा करने की अनुमति दें।
- विकासशील मानसिकता और शैक्षणिक एकेडमिक और खुद के जीवन में कैसे लागू किया जा सकता है इस बात पर चर्चा करे|



4 जर्नल रिफ्लेक्शन (5 मिनट)

- जब आपने विकासशील मानसिकता का उपयोग किया, तो आपने किसी मुश्किलाहट का सामना किया होगा, जैसे कोई गणित की समस्या या किसी परियोजना की चुनौती। आपने इस चुनौती का सामना कैसे किया, और उसे कैसे निपटाया, उसके बारे में लिखें। आपने उस चुनौती से क्या सीखा, उसे भी अपनी रिपोर्ट में शामिल करें।

मूल्यांकन

- हर छात्र के विकासशील मानसिकता और वास्तविक जीवन के स्थितियों में इसके उपयोग की समझ का मूल्यांकन करने के लिए जर्नल लेखों की समीक्षा करें।
- ये पाठ योजनाएं छात्रों में विकासशील मानसिकता की समझ और प्रशंसा को बढ़ावा देने का उद्देश्य रखती हैं, जो उन्हें उत्साह और सहनशीलता के साथ चुनौतियों और सीखने के अवसरों का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं।

6 सकारात्मक सोच

सकारात्मक सोच एक मानसिक और भावनात्मक दृष्टिकोण है जो जीवन के अच्छे पक्ष पर ध्यान केंद्रित करता है और सकारात्मक/अच्छे परिणामों की उम्मीद करता है। यह केवल आशावादी होना नहीं है जो जीवन की समस्याओं की अनदेखी करता है, बल्कि अधिक सकारात्मक और प्रेरक तरीके से चुनौतियों का सामना करने का एक तरीका है। सकारात्मक सोच रखने वाले लोग खुशी, स्वास्थ्य और सफलता की उम्मीद करते हैं और मानते हैं कि वे किसी भी बाधा और कठिनाई को पार कर सकते हैं।

सकारात्मक सोच के प्रमुख तत्व

1. आशावाद

सकारात्मक सोच आशावादी होने की प्रेरणा देता है अच्छे परिणामों की उम्मीद करने की प्रवृत्ति। इसमें लोगों, स्थितियों और घटनाओं में सर्वश्रेष्ठ को देखना और यह अनुमान लगाना शामिल है कि भविष्य में अच्छी चीजें होंगी।

2. रचनात्मक सोच

सकारात्मक सोच रचनात्मक सोच के बारे में है-समाधान पर ध्यान केंद्रित करना, चुनौतियों को दूर करने के तरीके खोजना, और नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान देने के बजाय असफलताओं से सीखना।

3. आत्म-चर्चा

सकारात्मक सोच का एक महत्वपूर्ण पहलू सकारात्मक आत्म-चर्चा का अभ्यास है। इसका अर्थ है अपने आंतरिक संवाद(खुद से बात करना) का ध्यान रखना और नकारात्मक विचारों को सकारात्मक उपायों एवं विश्वासों से बदलना।

4. कृतज्ञता

कृतज्ञता सकारात्मक सोच से निकटता से जुड़ी हुई है। इसमें इस बात पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है कि कोई किस चीज के लिए आभारी है, छोटी-छोटी सफलताओं की सराहना करना और कठिन समय के दौरान भी जीवन में अच्छाई को स्वीकार करना।

5. लचीलापन

सकारात्मक सोच लचीलापन में योगदान देती है-असफलताओं और असफलताओं से वापसी करने की क्षमता। आशावादी कठिनाइयों को अस्थायी और पार करने योग्य के रूप में देखने की अधिक संभावना रखते हैं।

माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

उद्देश्यः सकारात्मक सोच, उसके लाभों के पीछे के विज्ञान का पता लगाना और नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलने का अभ्यास करना।

आवश्यक सामग्री : रोल – प्ले के लिये कार्ड | प्रतिबिंब निबंधों/reflection eassy के लिए लेखन सामग्री

पाठ योजना/गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट)

- सकारात्मक सोच क्या है?
- सकारात्मक सोच यह है कि हम चुनौतियों को एक अवसर के रूप में देखते हैं और उन्हें सीखने का मौका मानते हैं। सकारात्मक रूप से सोचते हुए, हमें अपनी क्षमताओं पर विश्वास होता है और हम संघर्षों को अवसर के रूप में देखते हैं। इससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है और हम तनाव में कमी महसूस करते हैं।
- **उदाहरण:** एक बच्चा जब अपने परीक्षा में खराब प्रदर्शन करता है, तो सकारात्मक सोच उसे यह विश्वास दिलाती है कि वह अगली बार बेहतर प्रदर्शन कर सकता है। वह अपनी गलतियों से सीखता है और मेहनत के साथ परिश्रम करता है, जिससे उसका मनोबल और आत्मविश्वास बढ़ता है।
- चर्चा करें कि हमारे विचार हमारी भावनाओं और कार्यों को कैसे प्रभावित कर सकते हैं।

2 गतिविधि-भूमिका-निर्वाह परिदृश्य (30 मिनट)

1. परिदृश्य कार्ड वितरित करें, जिनमें से प्रत्येक ऐसी स्थिति को दर्शाता है जो शुरू में नकारात्मक विचारों को भड़का सकता है।

2. नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलने पर ध्यान केंद्रित करते हुए, इन परिदृश्यों में भूमिका निभाने के लिए छात्रों को जोड़े या छोटे समूहों में काम करने के लिए कहें।

स्थिति 1: परीक्षा में कम मार्क्स

परिस्थिति: आपने परीक्षा के लिए बहुत मेहनत की, लेकिन जब आप अपने अंक प्राप्त करते हैं, तो वह आपकी अपेक्षा से कम होता है।

नकारात्मक सोच: "मैं बहुत बेवकूफ हूं, मुझे कभी अच्छे अंक नहीं मिलेंगे।"

सकारात्मक सोच: "मैंने मेहनत की थी पढ़ाई की, और मैं इसे एक सीखने का अवसर बनाऊंगा। मैं अपने शिक्षक से मदद मांग सकता हूं और अगली बार फिर से प्रयास कर सकता हूं।"

स्थिति 2: मुझे अकेला छोड़ दिया

परिस्थिति: आप देखते हैं कि आपके दोस्त ने आप को नहीं बुलाया है और वो सब एक साथ मिलकर समय बिता रहे हैं।

नकारात्मक सोच: "कोई मुझे पसंद नहीं करता, मुझमें दिलचस्पी नहीं है।"

सकारात्मक सोच: "शायद मेरे दोस्तों को एहसास नहीं हुआ कि मैं उनके साथ जुड़ना चाहता हूं। मैं उनसे संपर्क कर सकता हूं और अगली बार साथ में कुछ करने का सुझाव दे सकता हूं।"

स्थिति 3: खेल में गलतियाँ

परिस्थिति: फ़ुटबॉल खेल के दौरान, आप गलती से गेंद को अपनी टीम के गोल में मार देते हैं।

नकारात्मक सोच: "मैं टीम का सबसे खराब खिलाड़ी हूं, मैं हमेशा गलती करता हूं।"

सकारात्मक सोच: "हर कोई कभी-कभी गलतियाँ करता है। मैं अगली बार ध्यान से खेलूंगा और अपने कौशल को सुधारने के लिए प्रैक्टिस करूंगा।"

ये स्थितियाँ छात्रों को यह समझने में मदद कर सकते हैं कि नकारात्मक विचारों को कैसे पहचाना जाए और उन्हें अधिक सकारात्मक और रचनात्मक तरीके से कैसे प्रस्तुत किया जाए।

3 इंटरैक्टिव चर्चा (15 मिनट)

कक्षा में चर्चा करें की, रोल-प्ले कैसे हुए और नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदलने के लिए उन्होंने किन रणनीतियों का उपयोग किया।

चर्चा करें कि हमारी सोच को बदलने से हमारी भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ/Reactions कैसे बदल सकती हैं।

4 चिंतन और लेखन (5 मिनट)

- बच्चों से निबंध लिखने के लिए कहे, जिसमें वे अपने जीवन में सकारात्मक सोच के लाभों के बारे में लिखें, और उसमें व्यक्तिगत अनुभव भी शामिल हों, जहां सकारात्मक सोच ने उनके जीवन में एक सकारात्मक बदलाव लाया।

मूल्यांकन

- हर बच्चे के प्रतिबिंबी निबंधों की समीक्षा करें ताकि सकारात्मक सोच और उसे अपने व्यक्तिगत जीवन में लागू करने की उनकी समझ का मूल्यांकन किया जा सके।

7 सपने और आकांक्षाएँ

सपने और आकांक्षाएँ वे आशाएँ, लक्ष्य, महत्वाकांक्षाएँ और इच्छाएँ हैं जो एक व्यक्ति अपने भविष्य के लिए रखता है। वे प्रतिनिधित्व करते हैं कि कोई व्यक्ति अपने जीवन के लिए व्यक्तिगत रुचियों, मूल्यों और दृष्टिकोण से प्रेरित होकर क्या हासिल करना चाहता है या बनना चाहता है। ये अवधारणाएँ मानव प्रेरणा के लिए मौलिक हैं और व्यक्तिगत विकास और पूर्ति के लिए केंद्रीय हैं।

सपने

1. कल्पनाशील और आदर्शवादी: सपने अक्सर कल्पनाशील और आदर्शवादी होते हैं, जो किसी व्यक्ति के जीवन या दुनिया के बारे में आदर्श दृष्टि को दर्शाते हैं। वे भव्य और दूरगामी हो सकते हैं, जो वर्तमान वास्तविकताओं या बाधाओं से सीमित नहीं हैं।

2. प्रेरणा का स्रोत: सपने प्रेरणा और प्रेरणा के स्रोत के रूप में कार्य करते हैं, जो व्यक्तियों को अपनी वर्तमान परिस्थितियों से परे कुछ के लिए प्रयास करने के लिए प्रेरित करते हैं।

3. प्रकृति में विविध: सपने व्यक्तियों के बीच अलग हो सकते हैं और जीवन के विभिन्न पहलुओं को शामिल कर सकते हैं, जैसे कि कैरियर की उपलब्धियां, रोमांच, रचनात्मक कार्य या व्यक्तिगत उपलब्धियां।

4. दीर्घकालिक दृष्टि: वे अक्सर एक दीर्घकालिक दृष्टि या किसी की गहरी इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं दर्शाते है हैं।

आकांक्षाएं

1. लक्ष्य और उद्देश्य: आकांक्षाएं अधिक विशिष्ट नियोजित लक्ष्य या उद्देश्य होते हैं जिन्हें प्राप्त करने का लक्ष्य होता है। वे अपने सपनों को साकार करने की दिशा में एक कदम हैं।

2. वास्तविकता में निहित: सपनों के विपरीत, जो असीम और आदर्शवादी हो सकते हैं, आकांक्षाएं अक्सर वास्तविकता और व्यावहारिकता में अधिक आधारित होती हैं।

3. व्यक्तिगत मूल्यों को दर्शाने या दिखने के लिये: आकांक्षाएं किसी व्यक्ति के मूल्यों, रुचियों और उद्देश्य की भावना से निकटता से जुड़ी होती हैं। वे बताती हैं कि किसी को क्या महत्वपूर्ण और सार्थक लगता है।

4 . परिवर्तन होने वाली और अनुकूलनीय: आकांक्षाएं समय के साथ विकसित हो सकती हैं जैसे-जैसे व्यक्ति बढ़ते हैं, नए अनुभव प्राप्त करते हैं, और अपनी प्राथमिकताओं और मूल्यों का पुनर्मूल्यांकन करते हैं।

सपनों और आकांक्षाओं/इच्छा का महत्व

1. दिशा और उद्देश्य

सपने और आकांक्षाएं जीवन में दिशा और उद्देश्य प्रदान करते हैं, व्यक्तियों को चुनाव करने और जीवन पथ निर्धारित करने में मार्गदर्शन करते हैं।

2. प्रेरणा और दृढ़ता

ये प्रेरणा और दृढ़ता को बढ़ावा देते हैं, विशेष रूप से चुनौतियों और असफलताओं का सामना करना प्रदान करके कि क्या हासिल किया जा सकता है एवं जीवन में चुनाव/चयन करने की सिख देती है।

3. व्यक्तिगत विकास

सपनों और आकांक्षाओं का पीछा करने से व्यक्तिगत विकास, सीखने और आत्म-खोज होती है। इसमें अक्सर नए कौशल प्राप्त करना, ज्ञान का विस्तार करना और बाधाओं को पार करना शामिल होता है।

4. कल्याण और संतुष्टि

अपने सपनों और आकांक्षाओं को प्राप्त करना व्यक्तिगत संतुष्टि और कल्याण से निकटता से जुड़ा हुआ है। यह उपलब्धि और पूर्ति की भावना में योगदान देता है।

माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

उद्देश्यः छात्रों को अपने भविष्य के लिए लक्ष्य निर्धारित करने के लिए प्रोत्साहित करना और इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक कदमों को समझना।

आवश्यक सामग्री : विज़न बोर्ड बनाने के लिए सामग्री (चार्ट पेपर, पेन्सिल, पेन, कैंची, गोंद, मार्कर) | निबंधों के लिए लेखन सामग्री

पाठ योजना/गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट)

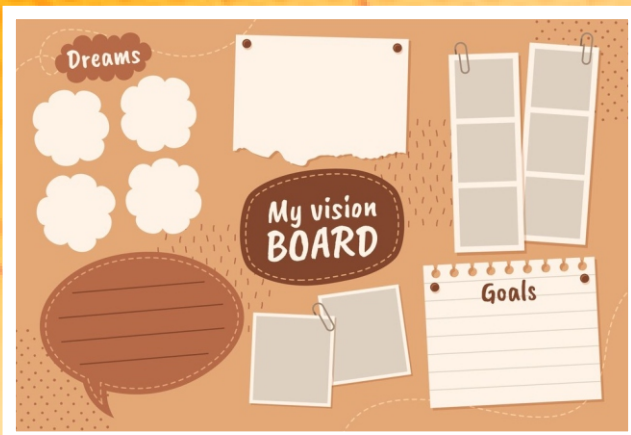
1. भविष्य के लिए लक्ष्य निर्धारित करने के महत्व और यह सपनों को प्राप्त करने में कैसे मदद करता है, इस पर चर्चा के साथ शुरुआत करें।

उदहारण:- एक किसान का बेटा हर साल पढ़ाई में मेहनत करता है। उसका लक्ष्य है कि वह अपने क्षेत्र में सशक्त व्यक्ति बने और परिवार की मदद करें। उसने अच्छे अंक प्राप्त करने के लिए समर्पित है। अब उसका सपना है कि वह कृषि क्षेत्र में नवाचार और प्रगति लाए और अपने परिवार की संघर्षों को कम करें।

अपने लक्ष्यों की कल्पना करने और उन पर ध्यान केंद्रित करने के लिए एक उपकरण के रूप में एक विज़न बोर्ड की अवधारणा की व्याख्या करें।

2. कुछ चीज़ें जब तक हमारी नज़रों के सामने होती हैं, तब तक याद रहती हैं। उन्ही में से एक है हमारा लक्ष्य। इन लक्ष्य को पूरा करने के लिए बनाएं विज़न बोर्ड।

2 गतिविधि-एक विजन बोर्ड बनाना (35 मिनट)



- छात्रों को अपने खुद के विज़न बोर्ड बनाने के लिए सामग्री प्रदान करें।
- उन्हें अपने भविष्य के अलग – अलग पहलुओं, जैसे शिक्षा, करियर, व्यक्तिगत विकास और शौक/ होब्बी पर सोचने विचार करने के लिए मार्गदर्शन करें।
- बच्चों को बताएं कि वे अपने छोटे-मोटे और लंबे समय के लक्ष्यों के बारे में सोचें। छोटे-मोटे लक्ष्य दिन-प्रतिदिन के कार्यों में सफलता प्राप्त करने में मदद करेंगे, जबकि लंबे समय के लक्ष्य उनके भविष्य के सपनों को पूरा करने की दिशा में मार्गदर्शन करेंगे।

गतिविधि :- विज़न बोर्ड बनाने का तरीका

- लक्ष्य का चयन करें
- खुद से कुछ महत्वपूर्ण सवाल पूछें, जैसे कि आपके लक्ष्य क्या हैं और जीवन में क्या चाहते हैं।
- आने वाले महीनों या सालों में आप क्या प्राप्त करना चाहते हैं, यह भी विचार करें।
- अपनी सामग्री इकट्ठा करें।
- अपने सपनों और लक्ष्यों को प्रतिनिधित्त करने वाली चित्रों और वस्तुओं को ढूंढें।
- पुराने अख़बार और मैग़्ज़ीन से तस्वीरें एकत्र करें और कटिंग करें।
- अपनी सामग्री को व्यवस्थित करें।
- आपके विज़न बोर्ड के लिए सभी तस्वीरें, शब्द, और उद्धरणों, कोई स्थान या वस्तु भी हो सकती है, सामग्री को एक जगह व्यवस्थित करें।
- अपना विज़न बोर्ड सजाएं।

- सभी सामग्री को एक बोर्ड या काग़ज़ पर सजाएं।
- अपने लक्ष्य को कब तक पूरा करना है, यह भी नीचे लिखें।
- अपना विज़न बोर्ड वहां रखें जहां आप इसे अक्सर देख सकें, ताकि आप अपने लक्ष्य की ओर निरंतर ध्यान केंद्रित कर सकें।

एक बोर्ड अपनों के लिए

- कुछ ज़िम्मेदारियां और लक्ष्य परिवार के लिए भी तय किए होंगे। उन्हें रोज़ समय देना, उनके साथ छुट्टियों पर जाना, बच्चों की पढ़ाई या करियर से जुड़े कई लक्ष्य होंगे। इनके लिए भी एक बोर्ड बनाएं। परिवार के बेहतर भविष्य और उनकी ख़ुशियों से जुड़े लक्ष्यों का बोर्ड इन्हें पूरा करने में मदद करेगा।
- लक्ष्य एक से ज़्यादा भी हो सकते हैं। कुछ परिवार से जुड़े होंगे, कुछ करियर से, तो कुछ शौक़ से जुड़े होंगे। इनके अलावा भी लक्ष्य हो सकते हैं। बेहतर तरीक़े से काम करने के लिए हर लक्ष्य के अलग-अलग बोर्ड तैयार करें। ज़्यादा बड़े नहीं लेकिन छोटे-छोटे बोर्ड बनाकर दीवार पर टांग सकते हैं।

3 समूह चर्चा (10 मिनट)

- छात्रों को छोटे समूहों में अपने विजन बोर्ड साझा करने के लिए कहें और अपने लिए निर्धारित लक्ष्यों पर चर्चा करें।
- उन्हें यह समझाने के लिए प्रोत्साहित करें कि ये लक्ष्य उनके लिए क्यों महत्वपूर्ण हैं।

4 लेखन कार्य (5 मिनट)

- एक निबंध लिखने के लिये कहे जिसमें छात्र अपने सपनों को पूरा करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों का विवरण दें, जैसा कि उनके विज़न बोर्डों पर दर्शाया गया है।

मूल्यांकन

- निबंधों की समीक्षा करें ताकि आप प्रत्येक छात्र की लक्ष्य तय करने और इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के कदमों की समझ और प्रकट करने की क्षमता का मूल्यांकन कर सकें।
- ये पाठ योजनाएं छात्रों को अपनी भविष्य की आकांक्षाओं के बारे में सोचने और लक्ष्य निर्धारित करने के महत्व को समझने के लिए प्रेरित करने के लिए बनाई गई हैं। इन गतिविधियों का उद्देश्य आशा और दिशा की भावना को बढ़ावा देना, छात्रों को उज्ज्वल भविष्य की कल्पना करने और काम करने के लिए प्रोत्साहित करना है।

CHHATTISGARH AGRICON SAMITI

SCAN HERE

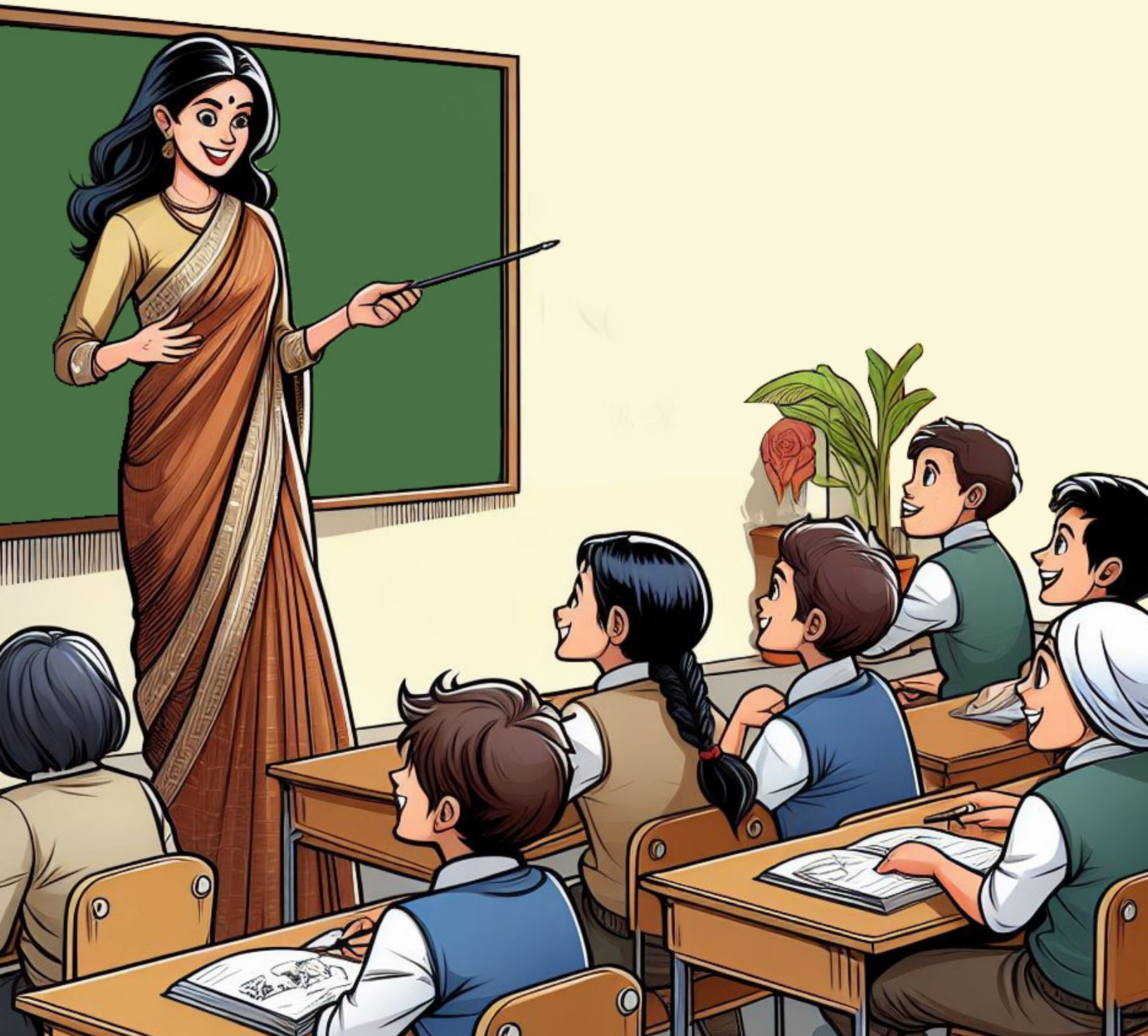
Get access of mental health material

SCAN ME

मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन नंबर :

+91 8123922651

+91 7898987848

CHHATTISGARH AGRICON SAMITI

404, Progressive Point, Lalpur, Raipur (C.G.)
Contact No. 0771-4002069