

ई
का
ई

2



phf Paul Hamlyn Foundation

unicef
for every child

स्वप्रबंधन

प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के लिए



स्व प्रबंधन

प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए स्व प्रबंधन एक महत्वपूर्ण कौशल है, जो उन्हें बचपन से ही स्व अनुशासित बनाने में सहायक होता है।



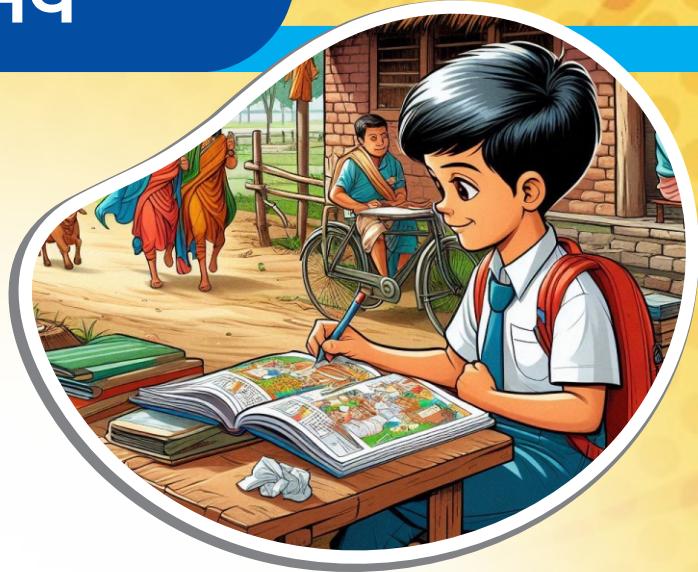
स्व प्रबंधन

प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए स्व प्रबंधन एक महत्वपूर्ण कौशल है, जो उन्हें बचपन से ही स्व अनुशासित बनाने में सहायक होता है।

1

पढ़ाई का समय

पढ़ाई के लिये निश्चित समय देना होता है जो विद्यार्थी विशेष रूप से शिक्षा, अध्ययन, अभ्यास या शैक्षिक कार्यों को पूरा करने के लिए निर्धारित करते हैं। यह समय सभी आयु के विद्यार्थियों के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यहाँ वह अपनी शिक्षा को क्लास, स्कूल या बिना किसी शिक्षक के करने का प्रयास करते हैं। पढ़ाई का समय और अवधी निश्चित करने से उनको स्वयं से अध्ययन की आदत भी पड़ती है।



अध्ययन समय के महत्व को कई पहलुओं में प्रस्तुत किया जा सकता है

1

ध्यानपूर्वक अध्ययन



शांत वातावरण: अध्ययन के समय विद्यार्थी अमूमन एक ऐसे स्थान और समय का चयन करेंगे जब उथल पुथल कम हो, जिससे वे बिना किसी रुकावट या विप्र के ध्यान केन्द्रित कर पढ़ सकें।

अच्छे से समझना और ध्यान देकर पढ़ना: निर्धारित अध्ययन समय विद्यार्थियों को पाठ्य सामग्री को ध्यानपूर्वक समझने और ग्रहण करने का अवसर प्रदान करता है। इससे पढ़ाये गए पाठ उन्हें बेहतर समझ आते हैं, और लम्बे समय तक याद भी रहते हैं।



2

बार - बार पढ़ना (दोहराना और अभ्यास)

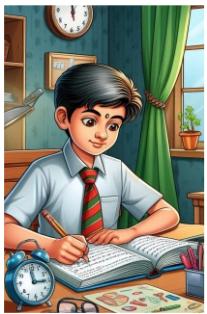
कौशल का अभ्यास: नियमित अध्ययन समय नए कौशल और ज्ञान के अभ्यास का एक अवसर प्रदान करता है, जो दक्षता और कुशलता के लिए आवश्यक है।



कक्षा के पाठों को दोहराना : अध्ययन के समय कक्षा में सिखाए गए पाठों को पढ़ने से समझ विकसित होती है। गृह कार्य, अभ्यास या परीक्षा की तैयारी के रूप में, जब भी बच्चे पढ़ाए गए पाठों को दोहराते हैं, वह उस पाठ को और अच्छे से समझते हैं।

3

शैक्षणिक प्रदर्शन



परीक्षा के लिए तैयारी: अध्ययन का समय क्विज, टेस्ट और परीक्षाओं जैसे अलग अलग मूल्यांकनों की तैयारी के लिए महत्वपूर्ण है। इससे छात्रों को अपनी समझ की समीक्षा कर सुधार करने का अवसर मिलता है।

बेहतर अंक एवं समय: अमूमन देखा गया है कि जो विद्यार्थी अध्ययन आदतों को अपने दैनिक जीवन में अपनाते हैं, उनके शैक्षणिक प्रदर्शन बेहतर होता है। विद्यार्थी जो नियमित रूप से अध्ययन के लिए समय निर्धारित करते हैं, अक्सर उच्च अंक प्राप्त करते हैं।



प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

उद्देश्य: छात्रों को विशेष अध्ययन समय के लाभों से अवगत करवाना और उन्हें व्यक्तिगत अध्ययन अनुसूची/ लिस्ट बनाने में मदद करना।

आवश्यक

- सामग्री :**
- अध्ययन अनुसूची के लिए टेम्प्लेट या सांचा / एक कोरा कागज़,
 - सजाने के लिए स्टिकर / मार्कर / पेन / पेंसिल / स्केल • घड़ी

पाठ योजना / गतिविधि

1

परिचय (10 मिनट):

- एक साधारण और सरल चर्चा के साथ शुरू करें कि पढ़ाई का समय क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है।
- स्पष्ट करें कि एक विशिष्ट समय पढ़ाई के लिए तय करना उन्हें कैसे बेहतर बना सकता है और ज्यादा व्यवस्थित महसूस करने में मदद कर सकता है।



4

आवश्यक कौशलों का विकास

समय प्रबंधन: नियमित अध्ययन की आदत छात्रों को समय प्रबंधन का कौशल विकसित करने में मदद करती है। उन्हें अलग अलग कार्यों की प्राथमिकता तय करना और अपने समय को प्रभावी रूप से प्रबंधित करने का तरीका सीखती है।



स्व-नियंत्रण: अध्ययन के समय को निश्चित करने एवं समय का पालन करने के लिए आत्म-नियंत्रण की आवश्यकता है, जो केवल शैक्षिक जीवन में ही नहीं, बल्कि उसके बाद के जीवन में भी फायदेमंद है।



स्वतंत्र अध्ययन: अध्ययन का समय, स्वतंत्र रूप से अध्ययन/ पढ़ाई करने की क्षमता को बढ़ाता है। छात्रों को विचार करने, प्रश्न करने, और कक्षा के बाहर भी नए नए कौशलों सीखने, और अलग अलग विषयों के बारे में पढ़ने को बढ़ावा देता है।



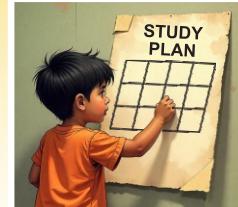
2 गतिविधि - एक अध्ययन/पढाई अनुसूची/लिस्ट बनाना (30 मिनट):



- अध्ययन/पढाई अनुसूची/लिस्ट टेम्पलेट बाँटें या उन्हें एक कोरे कागज पर पेन या पेंसिल से बनाना सिखाएं।
- छात्रों के स्कूल की समयसारणी, होमवर्क, और अन्य गतिविधियों को ध्यान में रखते हुए, हर छात्र को उनकी अनुसूची भरने के लिए मार्गदर्शित करें।
- उन्हें यह सुनिश्चित करने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे इसे सुखद बनाने के लिए स्टिकर और मार्कर का उपयोग करें, या फिर छोटे छोटे चित्र बनाकर इसे सजाएं।



- क्योंकि छात्र कम उम्र के हैं, इस गतिविधि के समय उन्हें कांटे वाली घड़ी देख कर समय बताने का अभ्यास भी करवाया जा सकता है।
- उन्हें अपने घर जाकर इस अनुसूची को दीवार पर चिपकाने को कहें, और उन्हें इसका पालन करने के लिए प्रोत्साहित करें।



3 कक्षा में चर्चा (15 मिनट):



- समय सारणियाँ पूरी होने के बाद, कक्षा में चर्चा करें। छात्रों से पूछें कि उन्हें उनके नए अध्ययन कार्यक्रम कैसा लग रहा है। उनको क्या लगता है कि इसका पालन करना सरल होगा या कठिन होगा।
- उन्हें उनके कार्यक्रम/कार्ययोजना का पालन कैसे करना है इसके लिए समझ प्रदान करें (जैसे कि एक स्थिर पढाई का कोना, उस जगह को साफ़ रखना, और रौशनी का ध्यान रखना)।

4 समापन (5 मिनट):



- अध्ययन/पढाई समय के महत्व और इसका उनके शैक्षणिक जीवन में प्रभाव के बारे में संक्षिप्त में बताएं।
- उन्हें उनकी बनाई गई अनुसूची का पालन करने और किसी भी चुनौती को अपने शिक्षक या माता-पिता से चर्चा करने के लिए प्रेरित करें। साथ ही इस आदत को अपनाने के लिये एक आदत रिव्यु/ जांचक का सहारा लेकर इस आदत को अपनाने और सुधारने में मदद मिल सकती हैं।

आंकलन

- इस गतिविधि में उनकी भागीदारी और चर्चा में उनके प्रश्नों एवं प्रतिक्रियाओं के माध्यम से उनकी समझ और उत्साह का मूल्यांकन करें।

2

व्यवस्थित रहना

व्यवस्थित रहना उस क्षमता को कहते हैं जिससे जगह, समय और मानसिक प्रक्रियाएँ एक कुशल और व्यवस्थित तरीके से प्रबंधित की जा सकती हैं। इसमें ऐसी प्रणालियां और आदतें अपनाना शामिल हैं जो किसी व्यक्ति को कार्यों को प्रभावी रूप से करने में सक्षम बनाते हैं, जैसे कि प्रतिदिन काम आने वाली चीजें आसानी से उनकी जगहों पर मिलना और बिना अनावश्यक तनाव के साथ अपनी जिम्मेदारियों को निभाना। व्यवस्थित रहना जीवन के विभिन्न पहलुओं में लागू किया जा सकता है, जैसे कि व्यक्तिगत सामान, कार्य या विद्यालय से जुड़ी जिम्मेदारियों और समय का प्रबंधन करने में।

व्यवस्थित रहने के कुछ मुख्य पहलु

1

भौतिक संगठन



इसमें भौतिक वस्तुओं को एक व्यवस्थित तरीके से क्रमबद्ध करना शामिल है। किसी व्यक्ति के लिए, इसका मतलब हो सकता है कि घर को साफ़ और सुव्यवस्थित रखना, जहां प्रत्येक वस्तु का एक निर्धारित स्थान हो। काम या विद्यालय के संदर्भ में, इसका मतलब है कि कागजात, उपकरणों, एवं अन्य आपूर्तियों का प्रबंधन जिससे काम आने पर उन्हें ढूँढ़ना ना पड़े। आज के युग में कागजात, तसरीरें और फाइल्स इलेक्ट्रॉनिक रूप में हमारे मोबाइल, कंप्यूटर, एवं क्लाउड स्टोरेज में भी रहती हैं, इन्हें भी व्यवस्थित तरीके से ज़माने पर समय पर इनका प्रबंध किया जा सकता है।

2

समय प्रबंधन



व्यवस्थित रहने का एक मतलब यह भी है अपने समय को प्रबंधन कर उसका प्रभावी रूप से इस्तेमाल कर पाना। इसमें कार्यों की योजना बनाना, प्राथमिकताओं को निर्धारित करना, योग्य समय सीमाएं तय करना, और काम एवं विश्राम के लिए समय निर्धारित करना शामिल है। अच्छा समय प्रबंधन अधिक प्रतिबद्धता से रोकता है और संतुलित जीवन जीने में मदद करता है।

3

मानसिक संगठन



इसमें अपने विचारों, प्राथमिकताओं और लक्ष्यों/कामों को संगठित करने की क्षमता शामिल है। इसमें स्पष्ट रूप से निर्धारित करना, ध्यान बनाए रखना, और अधिक जानकारी या कार्यों से घबराहट नहीं होना शामिल है।

व्यवस्थित होने के लाभ

1. कम तनाव



व्यवस्थित रहने से तनाव और चिंता में कमी आती है, क्योंकि इससे व्यक्ति को अपने आप को अच्छे से प्रबंधित कर पाता है। अचानक से आए परिवर्तन या परिस्थिति को बिना तनाव लिये सामना कर पाता है।

2. अधिक उत्पादकता



जब चीजें संगठित होती हैं, तो उन्हें खोजने में कम समय बर्बाद होता है, जिससे काम कम समय में और अच्छे से होता है।

3. बेहतर समय प्रबंधन



व्यवस्थित व्यक्ति अक्सर अपने समय को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर लेते हैं।

4. लक्ष्यों की प्राप्ति



व्यवस्थित होना व्यक्तिगत और पेशेवर लक्ष्यों की निर्धारण और प्राप्ति में मदद करता है, क्योंकि इससे बेहतर योजना और प्रगति की ट्रैकिंग होती है।

प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

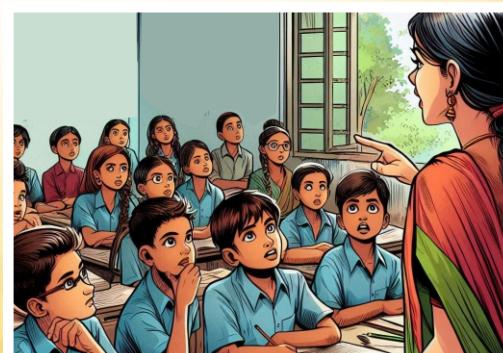
उद्देश्य: छात्रों को संगठित एवं व्यवस्थित रहने के महत्व को सिखाना और उन्हें उनकी व्यक्तिगत वस्तुओं को संगठित करने के लिए कौशल प्रदान करना।

- आवश्यक सामग्री :**
- लेबल / स्टीकर / कागज के टुकड़े एवं ग्लू
 - विभिन्न कक्षा या अन्य सामग्री (किताबें, सामग्री)
 - डेस्क/टेबल संगठन की पहले और बाद की तस्वीर के लिये कैमरा(वैकल्पिक)

पाठ योजना / गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट):

- चर्चा शुरू करें कि संगठित/आर्गनाइज्ड रहने का क्या मतलब है और यह महत्वपूर्ण क्यों है (उदाहरण के रूप में, चीजें आसानी से मिलती हैं, समय बचता है, तनाव को कम करता है)।
- उदाहरण के लिये संगठित और असंगठित स्थानों की दिखाएं और उनके बारे में चर्चा करें।



2 गतिविधि - छांटई और लेबलिंग (30 मिनट):

- छात्रों को छोटे समूहों में बॉटं और हर समूह के सामने वस्तुओं से बिखरा कर मेज में रख दें। इस बिखरे हुए मेज की तस्वीर ले कर रखें।
- हर समूह को उन्हें विभिन्न सामानों को संगठित करने के लिए कहें (उदाहरण के लिए किटाबें, सप्लाई कैबिनेट, चम्मच, थालियाँ आदि)।



- Tag/लेबल प्रदान करें और उन्हें अपने मेज में वस्तुओं को सॉर्ट/अलग - अलग लेबल लगाने के लिए कहें। उस जमे हुए मेज की तस्वीर लें।

3 डेस्क या बैकपैक संगठन (15 मिनट):

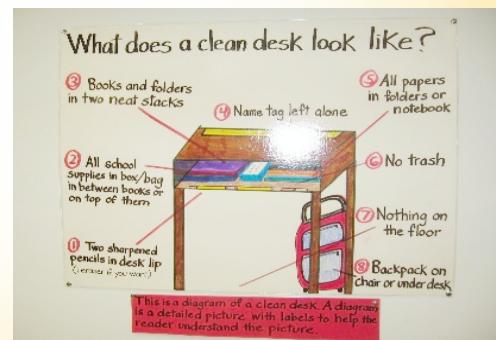


- छात्रों को उनके खुद के डेस्क/टेबल या बैकपैक को संगठित करने के लिए मार्गदर्शित करें।

4 दिखाएं और बताएं (5 मिनट):



- चर्चा करें कि संगठित स्थान होने से दैनिक गतिविधियों को कैसे आसान और आनंददायक बनाया जा सकता है।



मूल्यांकन

- गतिविधि में उनकी भागीदारी और उनकी व्यक्तिगत आयोजन प्रणालियों की प्रभावकारिता के माध्यम से संगठन की समझ का मूल्यांकन करें।

3

आत्मसंयम (स्वयं पर नियंत्रण/ स्व-नियंत्रण)

स्व-नियंत्रण अपने पर नियंत्रण के बारे में बताता है। स्वनियंत्रण से हम परिवार, समाज एवं स्वयं के लिए बनाए गए नैतिक मूल्यों का पालन कर पाते हैं, स्वनियंत्रण हमें अपने आप को प्रबंधित करने में मदद करता है। वह योजना की जाने वाली परिणाम प्राप्त करने या सामाजिक मानकों और व्यक्तिगत विश्वासों का पालन करने के लिए अपनी अपनी प्रतिक्रियाओं, भावनाओं, व्यवहारों, और इच्छाओं को प्रबंधित और परिवर्तित करने की क्षमता है। इसमें अपनी आवेश, भावनाओं और व्यवहारों पर संयम और अनुशासन लागू करना शामिल है।



आत्मसंयम के मुख्य घटक

1. आवेग नियंत्रण



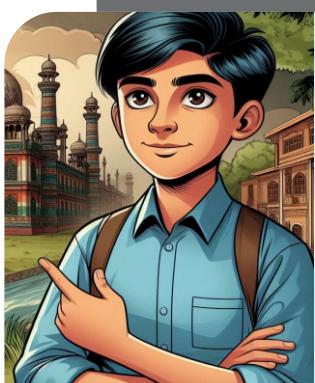
प्रतिक्रिया नियंत्रण हमें तब करने की आवश्यकता होती है जब हमें कोई कार्य या परिस्थिति को संभालना होता है। तत्काल प्रलोभनों/शॉर्टकट सामना करने की क्षमता इससे विकसित होती है। इससे हमें तुरंत निर्णयों से बचना सीखना होता है।

2. भावनात्मक नियंत्रण



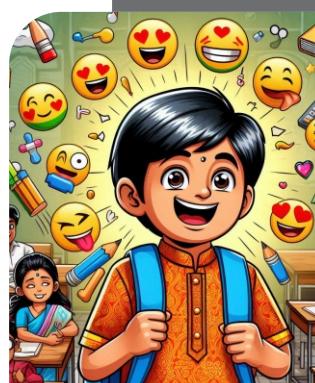
भावनाओं को उचित तरीके से प्रबंधन और सीमित करना। इसमें गुरस्सा, चिंता, या उत्साह को सामाजिक एवं व्यक्तिगत रूप से स्वीकृत तरीके से व्यक्त करना शामिल है।

3. व्यवहार नियंत्रण



अपने मूल्यों और सामाजिक मानकों के साथ मेल खाने की क्षमता को व्यवहार नियंत्रण कहा जाता है। उद्धारण के लिए: डाइट का पालन करना, किसी कार्य पर ध्यान केंद्रित करना या तनावपूर्ण स्थितियों में भी संभल के रहना शामिल हो सकता है।

4. विचार नियंत्रण



नकारात्मक या अप्रभावी विचारों से बचने और सकारात्मक मानसिकता को प्रोत्साहित करने के लिए अपने विचार पैटर्न को नियंत्रित करना। इसमें आंतरिक स्वयं के साथ बात करना एवं जागरूकता महत्वपूर्ण है।

प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

उद्देश्य: स्वयं पर नियंत्रण के अवधारणा का परिचय देना और छात्रों को समझाने में मदद करना कि कार्रवाई से पहले प्रतीक्षा और विचार करने का महत्व क्या है।

आवश्यक सामग्री : • रोल-प्ले स्थिति कार्ड • रोल-प्ले के लिए सामग्री (यदि आवश्यक हो)

पाठ योजना / गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट):

- स्व-नियंत्रण का सरल तरीके से समझाना शुरू करें: "स्वयं पर नियंत्रण तब होता है जब हम कुछ करने से पहले रुकते हैं और सोचते हैं। यह हमें अच्छे चुनाव में मदद करता है।"
- चर्चा करें कि स्व-नियंत्रण रखना क्यों महत्वपूर्ण है (उदाहरण के लिए, सुरक्षा, न्याय, दूसरों का सम्मान)।



2 गतिविधि - रोल-प्ले स्थिति (30 मिनट)

- स्व-नियंत्रण की आवश्यकता होने वाली परिस्थितियों का चित्रण करने वाले स्थिति कार्ड तैयार करें।

परिवृत्ति 1

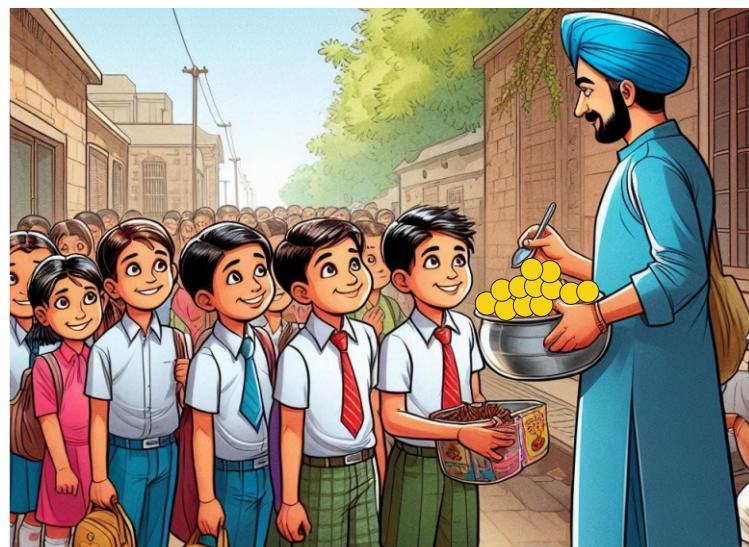
मिठाई के लिए पंक्ति में प्रतीक्षा करते समय

स्थिति: विद्यालय में किसी कार्यक्रम के समय (15 अगस्त/ 26 जनवरी) सभी विद्यार्थियों के लिए मिठाई आई है, और गुरुजी ने सभी को बांटने के लिए एक लंबी पंक्ति/लाइन बनवाई है। सभी बच्चे उस पंक्ति/लाइन में खड़े खड़े अपनी बारी का इंतजार कर रहे हैं।

भूमिकाएँ: गुरुजी जो मिठाई बांटते हैं, उत्साही बच्चा, धैर्यशील बच्चा

निर्देश:

- उत्साही बच्चा चाहता है कि उसे उसकी मिठाई तुरंत मिल जाए और बेसब्र/बेताब हो रहा है।
- धैर्यशील बच्चा प्रतीक्षा का महत्व समझता है और प्रत्येक स्थिति में अपने नियंत्रण का अभ्यास करता है।



मार्गदर्शन:

- उत्साही बच्चा को गहरी सांसें लेने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें याद दिलाएं कि अच्छी चीजें उन्हें मिलती हैं जिन्होंने प्रतीक्षा की है।
- धैर्यशील बच्चा की सराहना करें कि उसने खुद पर नियंत्रण दिखाया और शांति से प्रतीक्षा की है।

परिवृश्य 2

अवरोध के बिना कक्षा चर्चा

स्थिति: शिक्षक कक्षा में किसी विषय पर चर्चा कर रहे हैं, और प्रत्येक छात्र कोई महत्वपूर्ण बात कहना चाहता है।

भूमिकाएँ: शिक्षक, गुस्से वाला और बेसब्र (उतावला) छात्र, धैर्यशील छात्र

निर्देश:

- बातूनी छात्र अपनी बारी का इंतजार कर रहा है और बार-बार दूसरों को परेशान/टोक रहा है।
- धैर्यशील छात्र सही समय का इंतजार करता है, और सही समय पर बोलता है, उसका खुद पर स्वयं नियंत्रण होता है।

मार्गदर्शन:

- बातूनी छात्र को अपनी बारी आने का इंतजार करने के लिए मार्गदर्शन करें।
- धैर्यशील छात्र की सराहना करें कि उसने स्वयं नियंत्रण दिखाया और योजना में योगदान करने से पहले सुनने का समर्थन किया।



परिवृश्य 3

साथी के खिलौने को बिना पूछे लेने की आकर्षण से बचना

स्थिति: खेल के समय, एक छात्र एक नये खिलौने को स्कूल में लाता है, और एक दूसरा छात्र उसे बिना पूछे लेने की सलाह देता है।

भूमिकाएँ: नए खिलौने के साथ छात्र, प्रलोभित छात्र, जिम्मेदार छात्र

निर्देश:

- एक छात्र नए खिलौने को बिना पूछे लेना चाहता है और उसे रोकने की कोशिश की जा रही है।
- कृपया जिम्मेदार छात्र से सुने पूर्वनिर्धारित स्थिति से चुराने की इच्छा की आगे की प्रक्रिया के लिए।

मार्गदर्शन:

- प्रलोभित छात्र को खिलौने को उधार मांगने से पहले पूछने के लिए प्रेरित करें।
- जिम्मेदार छात्र की सराहना करें कि उसने स्वयं पर नियंत्रण दिखाया और दूसरों की चीजों का सम्मान किया।
- कक्षा को छोटे समूहों में बाँटें और प्रत्येक समूह को एक स्थिति का रोल-प्ले करने के लिए कहिये।
- उन्हें रोल-प्ले के माध्यम से मार्गदर्शन करें, हर स्थिति में स्वयं पर नियंत्रण का उपयोग को जोर देने के साथ।



3 समूह चर्चा (15 मिनट):



- रोल-प्ले के बाद, उन्हें स्व-नियंत्रण के बारे में जो वे सीखे, उस पर एक कक्षा चर्चा करें।
- उनसे पूछें कि उन्होंने कब स्व-नियंत्रण का उपयोग किया और इससे उन्हें कैसा लगा।

4 निष्कर्ष (5 मिनट):

- स्व-नियंत्रण के बारे में मुख्य बिंदुओं का संक्षेप करें और यह क्यों महत्वपूर्ण है, इस पर चर्चा करें।
- उन्हें प्रेरित करें कि वे अपने दैनिक जीवन में, स्कूल और घर दोनों में स्व-नियंत्रण का अभ्यास करें।

मूल्यांकन

- रोल-प्ले और समूह चर्चा में उनके स्व-नियंत्रण की समझ का मूल्यांकन करें।

4

भावनाओं का प्रबंधन

भावनाओं का प्रबंधन, जिसे भावनात्मक नियंत्रण भी कहा जाता है, वह प्रक्रियाएँ हैं जिनमें व्यक्तियों को यह प्रभावित करने की क्षमता होती है, कि वे किस भावना को अनुभव करते हैं, जब वे उसे अनुभव करते हैं, तब वे इन भावनाओं को कैसे व्यक्त करते हैं और प्रतिक्रिया करते हैं। यह भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक भलाइयों का एक महत्वपूर्ण पहलु है, जिसमें अपनी भावनाओं की जागरूकता और समझ के साथ-साथ उन्हें प्रभावी ढंग से संबोधित करने के लिए उपायों को शामिल किया जाता है।

भावनाओं का प्रबंधन के मुख्य पहलुओं में शामिल हैं

1

जागरूकता और पहचान



अपनी भावनाओं को पहचानना और सटीकता से पहचानना उन्हें प्रबंधन करने का पहला कदम है। ये भावनाएँ हमारे में क्यों और कैसे आ रही हैं उसे समझना ही जागरूकता कहलाता है। कुछ विशेष भावनाओं को क्या ट्रिगर करता है, यह समझना महत्वपूर्ण है। इन ट्रिगर्स को पहचानकर, व्यक्तियाँ भावनात्मक प्रतिक्रिया के लिए पूर्वानुमान और तैयारी कर सकती हैं।

2

स्वस्थ अभिव्यक्ति



भावनाओं का प्रबंधन भावनाओं को व्यक्त नहीं करना है, यह भावनाओं को सकारात्मक तरीके से व्यक्त करता है, जैसे कि भावनाओं के बारे में बातचीत करना, उसे समझाना और लोगों को समझाना। भावनाओं को नियंत्रित करने का हिस्सा है

भावनाओं की तीव्रता को मापते हैं। उदाहरण के लिए, जब किसी ने बहुत गुस्सा या उत्सुक होने पर स्वयं को शांत करना।

3

अनुकूलन



इसमें कठिन या मिश्रित भावनाओं का सामना करने के लिए हम तैयार होते हैं, जैसे कि सहायता की खोज, विश्राम तकनीकों का उपयोग करना, या परिस्थिति के बारे में विचार करना। सतत अभ्यास जैसे कि सतर्कता, ध्यान और स्व-देखभाल, एक भावनात्मक संतुलन बनाए रखने और अत्यधिक भावनाओं से बचाव के लिए सहायक हो सकते हैं।

प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

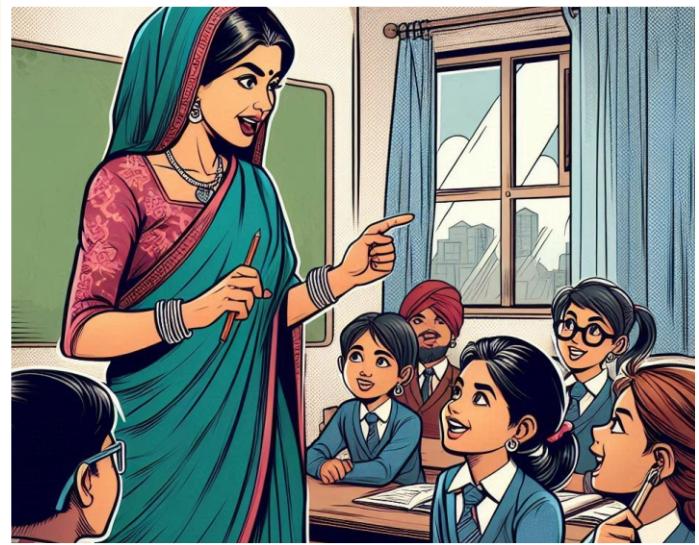
उद्देश्य: छात्रों की बेसिक भावनाओं की पहचान करने और उन्हें सही तरीकों को समझने में मदद करना।

आवश्यक सामग्री : • भावना कार्ड (प्रत्येक कार्ड पर एक भावना लिखी होती है) • रोल-प्ले के लिए जगह

पाठ योजना / गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट):

- भावनाओं के बारे में चर्चा शुरू करें: "भावनाएँ ऐसे अहसास हैं जैसे खुश, उदास, गुस्सा या डरा हुआ। हम सभी अलग-अलग स्थितियों में इन्हें महसूस करते हैं।"
- प्राथमिक भावनाएँ, जिन्हें बुनियादी/ बेसिक भावनाएँ भी कहा जाता है, बच्चों द्वारा सबसे पहले अनुभव की जाती हैं। बच्चों द्वारा अनुभव की जाने वाली पहली भावनाएँ प्राथमिक भावनाएँ होती हैं। उनमें खुशी, उदासी, घृणा, भय, गुस्सा और आश्वर्य शामिल हैं। इनमें प्रत्येक के पहचाने जाने वाले संकेतों पर चर्चा करें (जैसे कि खुश होने पर हँसी, दुखी होने पर रोना, गुस्सा होने पर चिढ़चिड़ापन, डर होने पर घबराहट)।



2 गतिविधि – भावनाओं का अभिनय/ एक्टिंग (30 मिनट)



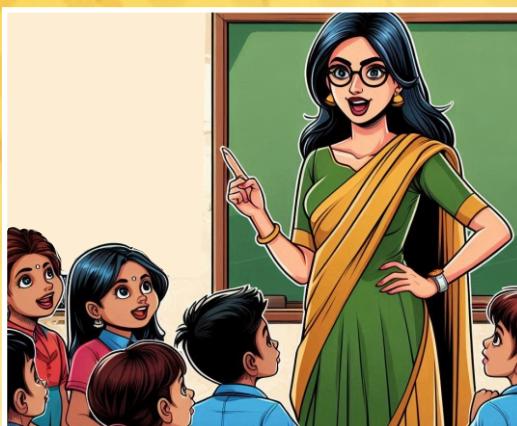
- इमोशन भावना कार्ड का उपयोग करके एक खेल खेलें बच्चों में बारी- बारी से एक कार्ड चुनते हैं और बिना बोले अपनी भावना व्यक्त करते हैं और बाकी बच्चे अनुमान लगाते हैं कि कौन सी भावना है।
- प्रत्येक भावना से जुड़े चेहरे के भाव और शारीरिक भाषा को पहचानने पर जोर दें।

3 साझा करना और चर्चा (15 मिनट)



- बच्चों को बुलाकर उनका अनुभव साझा करवाए की उन्होंने किसी भावना को महसूस करने पर उसे कैसे संभाला/नियंत्रित किया।
- इन भावनाओं को व्यक्त करने और नियंत्रित करने के उचित तरीके पर चर्चा करें।

4 समापन (5 मिनट):



- भावनाओं को समझाने और सही तरीके से नियंत्रित करने के महत्व को संक्षेप/सार बताये।
- उदाहरण: "भावनाओं को समझना और नियंत्रण करना: यह जरुरी क्यों है। शांति से या सही तरीके से बोलकर अपनी भावनाओं को व्यक्त करें। निराशा, हताशा या उत्तेजना जैसी तीव्र/तेज भावनाओं को महसूस करने के बाद वापस लौटें। उत्साह/जोश पर नियंत्रण रखें। अच्छा व्यवहार करें - अर्थात्, ऐसे तरीके से जिससे अन्य लोगों, चीजों या स्वयं को चोट न पहुँचे।"

मूल्यांकन

- उनके भावनाओं की पहचान में और उनके प्रदर्शन में उनकी भागीदारी का मूल्यांकन करें। साझा करने के सत्र के आधार पर उनकी समझ का मूल्यांकन करें।

5

मन को शांत करने की तकनीक

आज की तेज़-तर्रर दुनिया में बच्चे भी तनाव और चिंता का अनुभव करते हैं। जैसे परीक्षा की चिंता या दोस्तों के साथ समस्या। मन को शांत करने की तकनीक इन भावनाओं को कम करने और हमें आराम देने में मदद करती है। ये आसान तरीके, जैसे गहरी सांस लेना, ध्यान करना, खेल-कूद करना, और कुछ रचनात्मक करना, हमें शांत और खुश महसूस कराते हैं। जब हम इन तरीकों को अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में शामिल करते हैं, तो हम बेहतर तरीके से तनाव का सामना कर सकते हैं और खुश रह सकते हैं।

मन को शांत करने के आसान उपाय

1

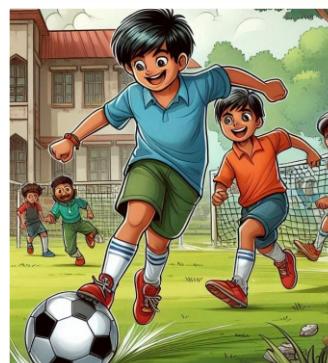
ध्यान और गहरी सांस लेना



ध्यान करना और गहरी सांस लेना हमें शांत करता है और चिंता को कम करता है।

2

खेल-कूद करना



नियमित रूप से खेलना, जैसे दौड़ना, या योग करना, हमारे मन को खुश और हमें बेहतर महसूस करते हैं।

3

सांस लेने के अभ्यास



जब हमें तनाव महसूस हो, तो गहरी सांस लेने के अभ्यास से हम जल्दी आराम पा सकते हैं।

4

रचनात्मक गतिविधियाँ



चित्र बनाना, कहानी लिखना, या संगीत बजाना जैसे काम करने से हम अपनी भावनाओं को साझा कर सकते हैं और शांत महसूस कर सकते हैं।

5

स्वस्थ खाने और सोने की आदतें



अच्छे खाने, पानी पीने, और सही सोने से हमारा मन और शरीर ठीक रहते हैं और हम खुश रहते हैं।

6

माइंडफुलनेस और ध्यान



ध्यान हमें वर्तमान पल में रहने और अपने मन को शांत रखने में मदद करता है। इससे हमारी एकाग्रता भी बढ़ती है।

7

भावनाओं की समझ



अपनी भावनाओं को समझना और यह जानना कि हम कब तनाव में हैं, हमें सही तरीका चुनने में मदद करता है, जिससे हम जल्दी शांत हो सकते हैं।

प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

उद्देश्य: छात्रों को गहरी साँस लेने और सरल योगाभ्यास जैसी बुनियादी/बेसिक शांत तकनीकों से परिचित कराना और उन्हें यह पहचानने में मदद करना कि इन रणनीतियों का उपयोग कब और कैसे करना है।

आवश्यक सामग्री : • गतिविधि के लिए जगह • छात्रों को गहरी साँस लेना और योग कैसे करते हैं बताये (तस्वीर या ऑडियो के माध्यम से भी कर सकते हैं)

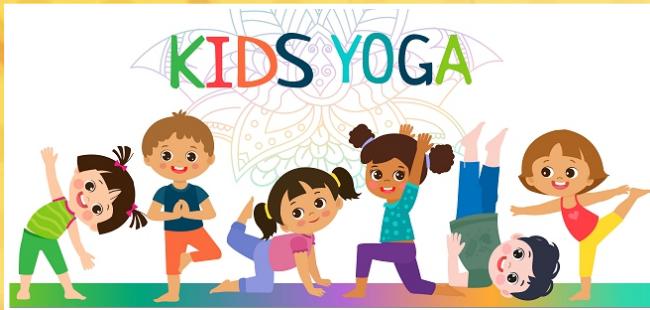
पाठ योजना / गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट):

- उदास, चिंतित या अत्यधिक उत्साहित होने की भावनाओं से चर्चा शुरू करें और यह हमारे शरीर और मन को कैसे प्रभावित करता है।
- इन भावनाओं को संभालने के लिए सही उपायों की सूची प्रस्तुत करें।



2 गतिविधि - गहरी साँस और योग (30 मिनट)



- छात्रों को गहरी सांस लेने का अभ्यास कराये और समझाओ की गहरी और धीमी सांस कैसे ले।
- बच्चों के हिसाब से सरल योग बताये और उन्हें बताये की कैसे हर एक योग हमारे शरीर और मन को शांत और आराम करने में मदद कर सकती है।

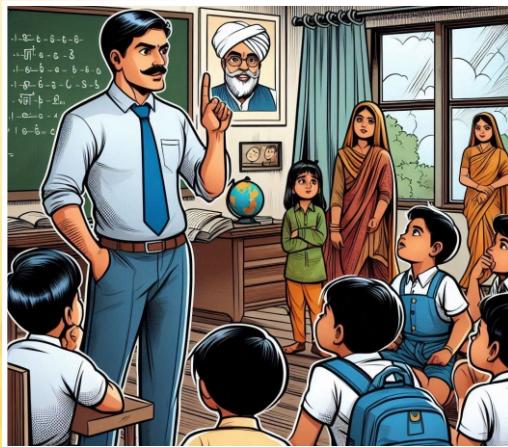


3 साझा करने का सत्र (15 मिनट)



- छात्रों को प्रेरित करें कि वे बताएं कि कब उन्होंने दुखी या चिंतित महसूस किया और उन्होंने इसे शांत करने के लिए क्या किया।
- उन्हें आमंत्रित करें कि वे उनकी पसंदीदा शांत करने वाली तकनीक का प्रदर्शन करें।

4 समापन (5 मिनट)



- खुद को शांत करने का तरीका जानने के महत्व को संक्षेप में बताये।
- उन्हें सुनिए जब भी वह परेशान हो जाए और उन्हें शांत होने की आवश्यकता हो, तब इन तकनीकों का उपयोग करने के लिए प्रेरित करें।



मूल्यांकन

- गतिविधियों में उनकी भागीदारी को देखें और उनकी समझ का मूल्यांकन उनके साझा करने और प्रदर्शनों के आधार पर करें।

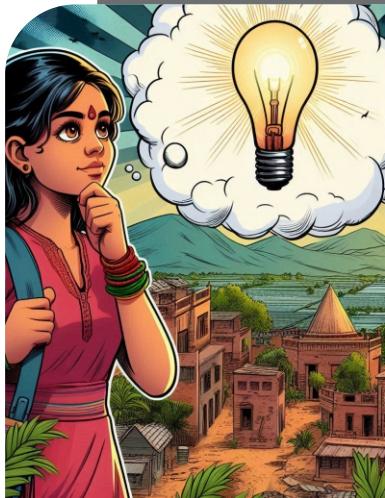
6

लक्ष्य

लक्ष्य एक ऐसा वांछित परिणाम है जिसे एक व्यक्ति या समूह प्राप्त करने के लिए समर्पित होता है। यह प्रक्रिया या प्रयास का कार्य पुर्णतः विकास शिक्षा व् साधन प्राप्ति से जोड़ा जाता है। लक्ष्य दिशा प्रदान करते हैं और बताते हैं कि क्या प्राप्त किया जाना चाहिए, कार्य और व्यक्तार का मार्गदर्शन करते हैं।

लक्ष्य के प्रकार

शॉर्ट टर्म गोल्स



इन्हें आसपास के भविष्य में हासिल करने के लिए निर्धारित किया गया है, सामान्यतः दिन, सप्ताह या महीनों के भीतर। ये अक्सर दीर्घकालिक लक्ष्यों की ओर कदम से कदम मिलाने के लिए होते हैं।

व्यक्तिगत गोल्स



इनसे व्यक्ति की व्यक्तिगत आकांक्षाएं, स्वास्थ्य, या व्यक्तिगत रिश्तों से संबंधित होती हैं। ये सामान्यतः आत्म-सुधार या व्यक्तिगत विकास से संबंधित होते हैं।

लॉन्ग टर्म गोल्स



इन्हें सामान्यतः कई वर्ष या इससे अधिक समय के लिए तय किया जाता है। इनमें समय और योजना की आवश्यकता होती है जो बड़ी आकांक्षाएं दर्शाती हैं।

पेशेवर गोल्स



ये करियर-व्यावसायिक लक्ष्य हैं और इसमें शिक्षा में बढ़ोतारी, कौशल विकास, करियर मार्ग या व्यापार के उद्देश्य शामिल हो सकते हैं।

लक्ष्य का महत्व



दिशा और ध्यान

लक्ष्य एक स्पष्ट विचार देते हैं कि प्रयास और प्राथमिकताओं कहां होनी चाहिए, जो मुख्य परिणामों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करते हैं।



प्रेरणा और समर्पण

लक्ष्य तय करने से पहले उत्साह और समर्पण को बढ़ावा मिल सकता है, खासकर यदि लक्ष्य महत्वपूर्ण और चुनौतीपूर्ण है।



प्रगति मापन

इन्हें व्यक्तियों और संगठनों को समय के अवलोकन और पैरफॉर्मेंस का मूल्यांकन करने की अनुमति है।



प्रस्तावना को अग्रसर करना

लक्ष्य बड़े, कठिन कार्यों को छोटे, छोटे हिस्सों में तोड़ने में मदद कर सकते हैं।



सफलता की भावना

लक्ष्य प्राप्ति अदान-प्रदान की भावना और समर्पण की भावना प्रदान करते हैं, स्वाभिमान और आत्मविश्वास को बढ़ावा करते हैं।

प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

उद्देश्य: लक्ष्य की जानकारी को उपलब्ध कराना और छात्रों को उनके खुद के सरल लक्ष्य तय करने और उन्हें प्राप्त करने का तरीका ठीक करने और समझने में मदद करना।

आवश्यक सामग्री : ● कागज और लेखन या आरंभ करने के लिए सामग्री ● लक्ष्य तय करने के वर्कशीट

पाठ योजना / गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट):

- "लक्ष्य क्या है" इसकी एक सरल व्याख्या के साथ शुरू करें: "लक्ष्य वह है जो तुम कुछ करना, सीखना, या प्राप्त करना चाहते हो।"
- उनकी आयु के लिए उपयुक्त उदाहरणों की चर्चा करें, जैसे कि नए कौशल सीखना या किसी विषय में सुधार करना।



2 गतिविधि - व्यक्तिगत या शैक्षिक लक्ष्य तय करना (30 मिनट)

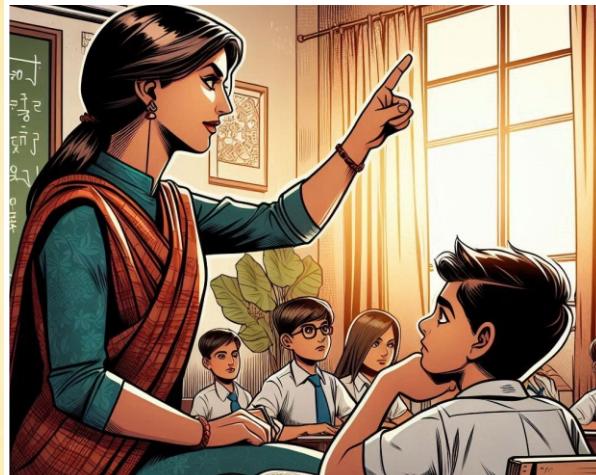


छात्रों को उनके लिए एक सरल लक्ष्य चुनने और तय करने में मदद करें। यह शैक्षिक हो सकता है (जैसे नयी किताब पढ़ना) या व्यक्तिगत जैसे (घर पर मदद करना) हो सकता है।



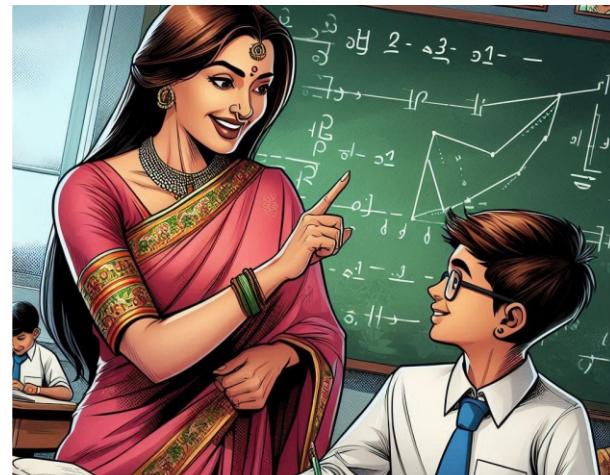
लक्ष्य निर्धारित करने के लिए वर्कशीट या सादे कागज का उपयोग करें जहां वे अपना लक्ष्य लिख सकते हैं या उसे आकृति/शेप बना सकते हैं।

3 साझा करने का सत्र (15 मिनट)



- छात्रों को कक्षा के साथ अपने लक्ष्य को साझा करने के लिए प्रेरित करें।
- चर्चा करें कि वे अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कौन-कौन से कदम उठा सकते हैं, उन्हें छोटे, प्रबंध करने योग्य क्रियाएँ सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।

4 निष्कर्ष (5 मिनट)



- लक्ष्य रखने और उन पर काम करने के महत्त्व पर जोर दें।
- छात्रों को अपनी प्रगति पर नजर रखने और भविष्य की चर्चाओं में अपनी उपलब्धियों के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

मूल्यांकन

- गतिविधि में उनकी भागीदारी और उनके साझा किए गए लक्ष्यों और कदमों की स्पष्टता के आधार पर उनके लक्ष्य की समझ का मूल्यांकन करें।

किसी चीज को करने में कठिनाई या सफलता प्राप्त करने में देरी के बावजूद करने की स्थिरता या इच्छा रखना है। यह आपके लक्ष्यों, इच्छाओं, या कार्यों को करने में लगे रहना है, जब भी आपके सामने कठिनाइयों, असफलताओं, का सामना हो। लगन, मन लगाना, दृढ़ता वह गुण है जिससे कि लोग लम्बे समय तक लक्ष्यों को कैसे प्राप्त करते हैं और जिन्हें वे अपने मार्ग में आने वाली चुनौतियों को कैसे पार करते हैं।

लगन/दृढ़ता के मुख्य घटक

प्रबल इच्छा या चाह



लगन/दृढ़ता के द्वारा चिह्नित किया जाता है, यहाँ तक कि जब चीजें कठिन होती हैं, तो भी आगे बढ़ने के लिए। इसमें आपके लक्ष्यों या मौजूद कार्य के प्रति समर्पण होता है।

धैर्य



लगन, मन लगाने में अक्सर धैर्य की आवश्यकता है, क्योंकि सफलता या चीज़ प्राप्ति तत्काल नहीं हो सकती है, और प्रगति धीरे हो सकती है।

सहनशीलता



दृढ़ता का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, असफलता, असफलता या निराशा से वापस आने की क्षमता। सहनशील व्यक्तियाँ इन अनुभवों को सीखने के अवसर के रूप में उपयोग करती हैं।

आशावाद



सहिष्णुता के साथ अक्सर एक सकारात्मक दृष्टिकोण आता है। यह मानने में सहायता मिलती है कि चीजें सुधारी जा सकती हैं और अच्छी होंगी।

प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के लिए

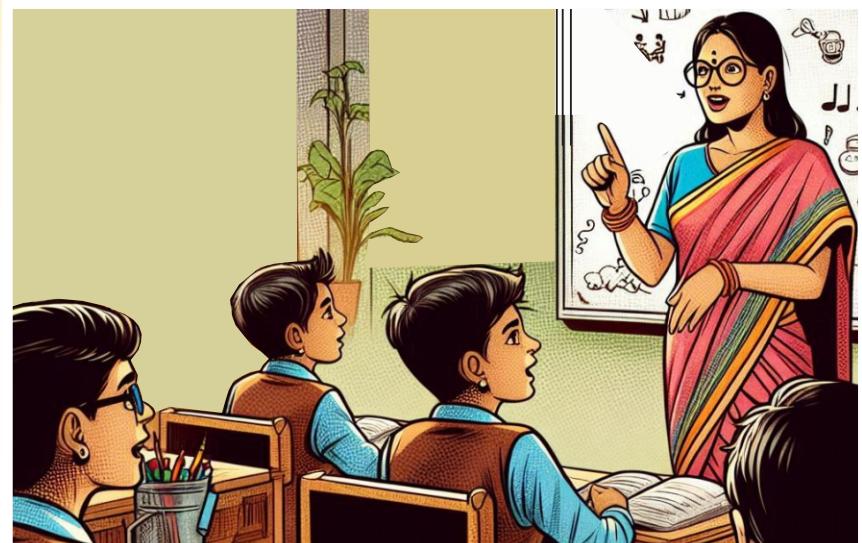
उद्देश्य: दृढ़ता/लगन की अवधारणा का परिचय दे और यह समझाना कि चुनौतियों का सामना करते समय हार नहीं मानना क्यों महत्वपूर्ण है।

आवश्यक सामग्री : ● एक बच्चों की किताब या कहानी जो दृढ़ता/लगन को दिखाती/दर्शाती है – जैसे कि कछुए और खरगोश की कहानी, एपीजे अब्दुल कलम की कहानी ● अन्य कहानी ● कहानी से संबंधित प्रश्नों पर चर्चा

पाठ योजना / गतिविधि

1 परिचय (10 मिनट):

- "सहनशीलता का मतलब है कि लगातार कोशिश करना और हार नहीं मानना, भले ही जब चीजें कठिन हों।" दृढ़ता क्या है इसे चर्चा को शुरू करें।
- चर्चा करें कि कठिनाइयों का सामना करने पर भी लगातार कोशिश करते रहना क्यों महत्वपूर्ण है।



2 कहानी का समय (20 मिनट)



- कक्षा में एक ऐसी कहानी पढ़े जिसमें एक व्यक्ति का चरित्र सहनशील दिखाता है।
- एक ऐसी कहानी चुनें जो आयु-उपयुक्त और रोचक कहानी हो, जिसमें स्पष्ट उदाहरण हों कि चरित्र/व्यक्ति ने चुनौतियों का सामना कैसे किया और उन्हें कैसे पार किया।

3 समूह चर्चा (25 मिनट)



- कहानी के बारे में चर्चा करें। बातचीत को मार्गदर्शन देने के लिए प्रश्नों का उपयोग करें, जैसे कि "चरित्र/व्यक्ति ने कौन-कौन सी चुनौतियों का सामना किया?" और "उन्होंने सहानुभूति कैसे दिखाई?"।
- बच्चों से यह सोचने के लिए कहे कि उन्हें सहनशीलता का अनुभव कब होता है।

4 निष्कर्ष (5 मिनट)



- सहनशीलता के मुख्य बिन्दुओं और उसके महत्व को संक्षेप में बताए।



- उन्हें याद दिलाएं कि वे अपनी खुद की चुनौतियों का सामना करते समय इस कहानी को याद रखें।

मूल्यांकन

- चर्चा में उनकी भागीदारी और उनकी योजना को अपने अनुभवों से जोड़ने के उनकी क्षमता माध्यम से सहनशीलता।



CHHATTISGARH AGRICON SAMITI

404, Progressive Point, Lalpur, Raipur (C.G.)

Contact No. 0771-4002069

मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन नंबर :



+91 8123922651



+91 7898987848

SCAN HERE

Get access of mental health material

