

Curriculum for Reintegration Phase II

Student Wellbeing

वैलबिंग जिसे हम हिंदी में खुशहाली या बेहतर स्वास्थ्य भी कह सकते हैं दृ हमें भावनात्मक, शारीरिक और सामाजिक रूप से सकारात्मकता व खुशी का अनुभव प्रदान करता है। यह पाठ्यक्रम छात्रों बच्चों के मानसिक, भावनात्मक व सामाजिक स्वास्थ्य की समृद्धि पर ध्यान केंद्रित करेगा। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से हमारा उद्देश्य है, छात्रों को ऐसे अभियानों से जोड़ना, जो उनके दिनचर्या में खुशनुमा जुड़ाव बनाए, जिससे वो खुद के लिए भी कुछ अर्थ ढुंढ पाए।

यह पाठ्यक्रम न केवल स्वास्थ्य या खुशहाली के नजरिए से तैयार किया गया है बल्कि कोरोना काल के बाद एक बार फिर से स्कूल खुलने पर, छात्रों को स्कूल से जुड़ने के लिए सहायता प्रदान करेगा। इस पाठ्यक्रम में हल्के –फुलके स्तर के, स्वयं द्वारा की जाने वाली गतिविधियों के अलावा एक दूसरे के साथ कुछ साझा करने व जुड़ाव के अवसर देने के अलावा स्वास्थ्य केंद्रित कार्य शामिल होंगे।

क्यों?

कोरोना के कारण अचानक से हुए लॉकडाउन में, हमारी आम दिनचर्या के साथ दृ साथ बच्चों के स्कूलों पर भी लॉक लग गया है। इस लॉकडाउन का सामाजिक व आर्थिक असर तो हम देख ही रहे हैं, लेकिन इससे सबसे ज्यादा प्रभावित हमारे बच्चे हुए हैं। इस समय, ऐसा संभव है कि स्टीम फॉर गर्ल्स इकोसिस्टम में बच्चों के लिए अवसरों की कमी हो, जिसमें वह अपनी चिंताएं, अनिश्चितता के विचारों को साझा करने या एक समुदाय हिस्सा होने का भाव न मिल पाए। ऐसे समय में बच्चों को स्कूल समुदाय, शिक्षकों, दोस्तों, फेसिलिटेटर्स से एक बार फिर से जुड़ाव स्थापित करने की जरूरत है। यह पाठ्यक्रम बच्चों को एक बार फिर से खुल कर बातचीत करने, स्कूल से जुड़ने में, पढ़ाई की फिर से शुरुआत करने सहायता करेगा। यह पाठ्यक्रम छात्रों स्वास्थ्य की जरूरत को ध्यान में रखते हुए डिजाइन किया गया है।

क्या?

- 1. स्ट्रेच और वार्म अप:** स्ट्रेच और वार्म –अप से तात्पर्य है कुछ ऐसे छोटे व्यायाम जो किसी अन्य गतिविधि से पहले एक सकारात्मक वातावरण बनाने और छात्रों को रिलेक्स करने के लिए की जा सकती है। इससे उनमें समय– समय पर नयी शक्ति का संचार होता रहेगा।
- थिंक–राइट वर्कशीट:** इस दस्तावेज के साथ एक फोल्डर में दी दयी है, जिसमें लॉकडाउन और उसके बाद के समय के लिए डिजाइन की गयी है। यह 1–2 पेज, लेखन पर आधारित है, जो कोविड 19 के समय में जीवन से संबंधित सामान्य विषयों को कवर करती हैं। एक बार जब वर्चुअल संख्या बढ़ेगी, उस आधार पर हम पाठ्यक्रम पर अधिक वर्कशीट विकसित करेंगे।
- माइंडफुलनेस एक्टिविटीज और वर्कशीट:** इसके तहत 5 बेसिक माइंडफुलनेस गतिविधियां प्रस्तुत की गयी है, जो बच्चों को आसानी से (थोड़े प्रैक्टिस के साथ) की जा सकती है। इसके अलावा अन्य आर्गनाइजेशन द्वारा विकसित मदद और माइंडफुलनेस गतिविधियों के लिए वर्कबुक भी है।
- एक्टिविटी पूल:** एक्टिविटी पूल में स्टोरीटेलिंग, क्राफ्ट्स से लेकर ग्रुप बॉन्डिंग व्यायाम, सुनने, बात करने और व्यायाम करने जैसी कई कार्य शामिल हैं।

- **बाहरी गतिविधियाँ:** अंत में हमारे पास कई बाहरी गतिविधियाँ हैं, जिसका उपयोग हम समय व जगह के आधार पर कर सकते हैं।

फैसिलिटेटर के नाम एक संदेश

हमने शुरुआत में ही पाठ्यक्रम के महत्ता को समझाया था। विभिन्न एसएफजी स्टेटस में, आवश्यकता, पुनर्निवेश के तरीके अलग-अलग विकसित हो सकते हैं हालांकि यह पाठ्यक्रम सुझाव योग्य है और यदि जमीनी हकीकत को देखते हुए मैप किया जाए तो यह बेहतर तरीके से कार्य कर सकता है और उसी आधार पर एक कैलेंडर योजना के अनुसार स्कूल के फिर से खुलने या वर्चुअली इसे आगे बढ़ाया जा सकता है।

फैसिलिटेटर टीचर के साथ मिलकर इसे एक साथ लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। इसके साथ ही हमें यह भी ध्यान देना होगा कि गतिविधि के चुनने और प्लान करने के दरम्यान, शारीरिक दूरी, सफाई और सुरक्षा के साथ समझौता नहीं किया जाए। गतिविधियों में भाग लेने के लिए बच्चों को मजबूर नहीं किया जा सकता, यह उनके इच्छा पर रखा जाना चाहिए। विभिन्न क्षेत्रों में बच्चों और उनके परिवार वालों की आवश्यकता व परिस्थिति एक समान नहीं हो सकती है।

एक फैसिलिटेटर के नाते, यह महत्वपूर्ण है कि हम बच्चों और टीचरों को सहायता करें ताकि वे इन गतिविधियों में भाग ले सकें। एक्टिविटी के परिणाम सही हो यह जरूरी बिलकुल भी नहीं है, यहाँ सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बच्चें और टीचर इसमें भाग ले व अच्छा महसूस करें। फैसिलिटेटर को सबसे अधिक इसी बात पर जोर देना है। यदि किसी समय, कोई गतिविधि में रुकावट या गलती होती है तो उदाहरण देने या समझामे के लिए फैसिलिटेटर खुद आगे आकर मदद कर सकता है।

जब यह पाठ्यक्रम स्कूलों में क्रियान्वित किया जाएगा, तब कुछ गतिविधियों यानि कि एक्टिविटीज को फोटों के माध्यम से और बच्चों व टीचरों की प्रतिक्रिया को आर्ट तथा राइटिंग के माध्यम से सुरक्षित रखा जा सकता है। इसे स्कूल में सप्ताह में किसी दिन लगाया भी जा सकता है और अन्य लोगों को इसमें भाग लेने के लिए प्रेरित किया जा सकता है। कुछ समय बाद बच्चों को घर लेकर जाने के लिए भी कहा जा सकता है।

इनमें से कई गतिविधियों का उपयोग भविष्य में भी सीखने के लिए किया जा सकता है।

इन गतिविधियों की योजना बनाने व इन्हें क्रियान्वित करने से पहले यह महत्वपूर्ण है कि हम इस दस्तावेज को ध्यान से पढ़ने की आवश्यकता है। अंत में, गतिविधियों के चारों ओर ऊर्जा, उत्साह का निर्माण करना और शांत और ऊर्जावान महसूस करना बहुत महत्वपूर्ण होगा।

नीचे बतायी गयी कुछ माइंडफुल टास्क का अभ्यास जरूर करें।

स्ट्रेच अप व वार्म अप्स

- **ऑल ओवर स्ट्रेच:** अपने बालों, माथे, भौंहों, कानों, आंखों, गालों, नाक, होंठ और दांतों से शुरू करें और पूरे शरीर को नीचे ले जाएं।
- **क्रिस-क्रॉस:** अपने पैरों को क्रॉस-क्रॉस करें और जहाँ तक संभव हो लैटरल की लंबाई को बढ़ाने की कोशिश करें।
- **क्रो हॉप:** अगल-बगल से हॉप धीरे धीरे हर लैटरल की लंबाई को बढ़ाने की कोशिश करें तब तक, जब तक कि अधिक दूरी नहीं जोड़ी जा सकती है। प्रतिभागियों को अपनी गति निर्धारित करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- **फ्राइड एग स्ट्रेच:** किसी के खाना पकाने का नाश्ता के चित्र सेट करें और समूह को बताएं कि वे अंडे हैं। जमीन पर लेटने से शुरू करें और फ्राइंग पैन में तले हुए अंडे की नकल करें। धीरे-धीरे बाहर शुरू करें और सभी तरफ से फ्लॉप करके समाप्त करें।
- **हील और टो टच:** दो पैरों पर टिकाते हुए, अपने घुटनों को एक साथ लॉक करें और वैकल्पिक रूप से अपने पैर की उंगलियों को छूएं फिर एक साथ एड़ी। यह प्रदर्शन और निरीक्षण करने के लिए एक अलग एक्सरसाइज अभ्यास है।
- **हील क्लिक:** एक हील क्लिक एक डांस मूव है जिसमें बारी-बारी से एड़ी किक को बाईं ओर और फिर दाईं ओर शामिल हैं।
- **हॉप 'एन स्पिन:** स्पिनग के समय एक पैर पर खड़े होकर, दूसरे पैर को केंद्र में लाकर एल की स्थिति में अपने सामने रखें। संतुलन बनाए रखने के लिए अपनी बाहों का उपयोग करें।
- **ओलंपिक स्पीड वॉकिंग डक रेस:** सबसे पहले, सबसे पहले प्रतिभागियों को अपने चलने की तकनीक का अभ्यास करना चाहिए। क्या उन्होंने वास्तव में अपनी बाहों और कूल्हों को गति में लायी है। फिर प्रतिभागियों को वडल, क्वैक, और एक बतख की तरह अपनी बाहों को फ्लैप करना है। अब उन्हें इन सभी गतियों को यथासंभव सुंदर रूप से संयोजित करने और अपने दोस्तों के साथ एक दौड़ लगाने की आवश्यकता है। एक जज के रूप में, आप फॉर्म और एक अच्छी हंसी की तलाश कर रहे हैं!
- **पैर स्ट्रेच:** जोड़ों को पीछे की ओर कर खड़े हो जाए और कोहनी को लॉक कर दें। प्रत्येक व्यक्ति अपने साथी के साथ अपनी बाहों को पकड़े हुए कमर को झुका लें। यह गतिविधि समान ऊंचाई वाले व्यक्तियों के साथ आसानी से की जा सकती है।
- **रो बोट स्ट्रेच:** माता . पिता या घरवाले एक दूसरे के सामने चेहरा कर बैठ जाएं और, एक दूसरे का हाथ कस के पकड़ ले। एक दूसरे को पकड़ते हुए और एक-दूसरे को आगे-पीछे खींचें (धीरे से)। पैरेट्स को अपने घुटने भी मोड़ने होंगे, ताकि वे एक दूसरे का टाइट हाथ पकड़ सकें।
- **टोईका हॉप:** दो लोगों को चुने और उनकी कमर पर हाथ रख कर उनके बीच में खड़े हो जाएं और उन्हें भी ऐसा करने दें। आप तीनों को क्रम से एक साथ हॉप करें। फिर एक, दो, या तीन (आपकी पसंद) के सेट में एक साथ किक करना शुरू करें, बाएं पैर से शुरू होकर दाईं ओर किक मारें। सुनने में यह कठिन लग सकता है, लेकिन यह आसान है।
- **एक जगह को चुने लें:** सभी बच्चों अपने रूम में एक जगह चुन लें। फैंसिलिएटर को एक से पांच के बीच में गिनने की जरूरत है, हर बच्चों को वहाँ बैठ जाना चाहिए, जहाँ बैठने के बारे में उन्होंने सोचा है। फैंसिलिएटर एक बार फिर एक से पांच तक गिनती करेगा, और बच्चों फैंसिलिएटर के पांच पर पहुंचने से पहले नयी जगह पर होंगे। फिर वह एक बार फिर से अपनी जगह पर आ

सकते हैं, अपने एक पैर से कुदते हुए, जब तक फैंसिलिएटर पांच तक गिनता है। बच्चों अपनी दूसरी जगह पर फिर से आ सकते हैं, पैर से कुदते हुए जब तक फैंसिलिएटर पांच तक गिनता है। गुप इन गतिविधियों को जारी रख सकता है—उदाहरण के लिए – स्कीपिंग, पीछे की ओर चलना, मेंढक की तरह कूदना आदि!

थिंक— राइट वर्कशीट

कोरोना वायरस के प्रसार और लॉकडाउन ने हमारे जीवन में कई तरह से प्रभाव डाला है। अधिकांश लोग शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक रूप से इसके लिए तैयार नहीं थे।

लॉकडाउन में बच्चों को घर पर नयी चीजें सीखने के लिए कई तरह के कार्य कर दिए गए। इस महामारी से बाहर निकलने और इससे बचने के लिए उठाए जाने वाले जरूरत कदम ही अपने आप में काफी कुछ सिखाते हैं।

यह वह समय है जब हम अपने बच्चों को उनकी आंखें, कान व दिल खोल कर इस अनिश्चित समय से बाहर आने व उनकी भावनाओं को साझा करने में मदद करेंगे। उन्हें रचनात्मक (क्रिएटिव) कार्यों से जोड़कर, सहयोग व सहानुभूत के बारे में सिखा सकते हैं। इस पाठ्यक्रम के साथ हम 50 थिंक—राइट वर्कशीट प्रस्तुत कर रहे हैं, जिनका उपयोग विभिन्न आयु समूहों के लिए किया जा सकता है।

इस वर्कशीट में सोचने, लिखने जैसे विविध विषयों को शामिल किया गया है। यदि ऐसे समय में आप अपने बच्चों से मिलने में सक्षम नहीं हैं तो, नीचे बताएं गए माध्यम से आप उन्हें यह काम कर सकते हैं—

आईवीआरएस मैसेज दृवर्कशीट के आस-पास मैसेज लिखें और अपने बच्चों को स्वयं करने के लिए गाइड करें (फोल्डर में एक उदाहरण देखें)

- **व्हाट्सएप** – व्हाट्सएप पर वर्कशीट प्रारूप साझा (शेयर) किया जा सकता है और बच्चों को उन कॉपी पर लिखने के लिए कहा जा सकता है और फिर जो उन्होंने लिखा है उसे उन्हें आपके साथ साझा करने कहें। (फोल्डर में एक नमूना देखें)
- **लॉकडाउन के बाद**— वर्कशीट की थीम को लॉकडाउन के बाद, अतिरिक्ति लेयर को जोड़ करे भी उपयोग में लाया जा सकता है। वर्कशीट को प्रिंट किया जा सकता है। बच्चे लिख सकते हैं और यह काम प्रदर्शित किया जा सकता है।

इन वर्कशीट पर काम करने में बच्चों की मदद करने का एक तरीका यह होगा कि दिए गए विषय पर चर्चा हो और फिर लिखने के लिए प्रारूप शेयर करें। चर्चा, लिखने के लिए कुछ सहायता देगा। वर्कशीट सभी को एक फोल्डर में एक साथ रखा जाता है।

माइंडफुलनेस एक्सरसाइज और वर्कशीट

हम यहां पेश कर रहे हैं 5 माइंडफुलनेस एक्सरसाइज। इन्हें पहले फैंसिलिएटर (सूत्रधार) द्वारा अभ्यास किया जाना चाहिए और फिर बच्चों के साथ संचालित किया जा सकता है।

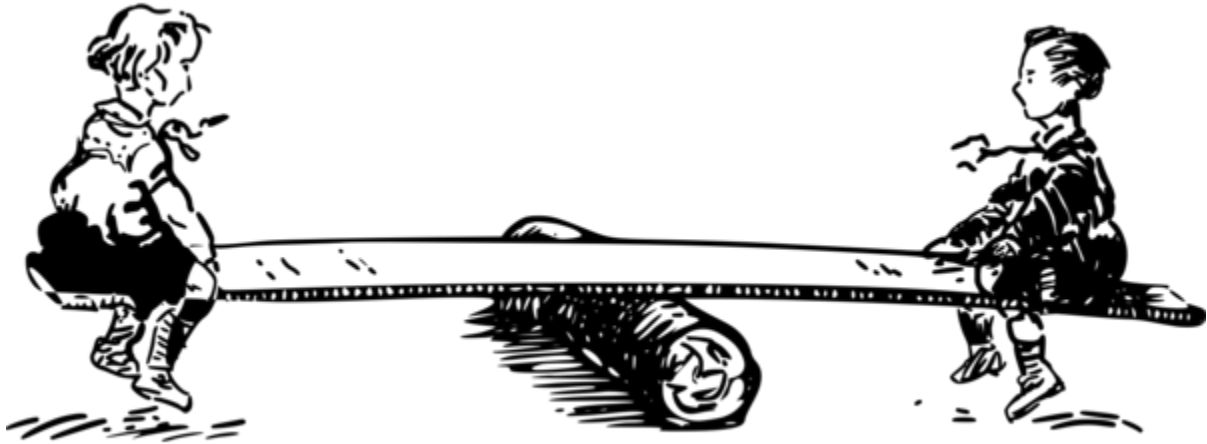


Image Source: Creative Commons

➤ बेसिक रिलैक्सेशन ब्रीदिंग (सांस लेने के लिए बेसिक व्यायाम)

- अपनी नाक से सांस लें: 1-2-3-4.
- अपने मुंह के माध्यम से सांस छोड़ें, धीरे से ऐसे करें, जैसे कि कोई बुलबुला फुलाना है— : 1-2-3-4-5-6-7-8।
- 3-4 बार दोहराएं।

➤ बेली ब्रीदिंग

- अपने पेट के ऊपर एक हाथ रखें और अपने ऊपरी छाती पर एक हाथ रखें।
- अपने पेट को आराम दें।
- अपनी नाक के माध्यम से सांस लें और अपने फेफड़ों को भरें।
- अपने फेफड़ों को नीचे की ओर विस्तार करें और नीचे हाथ को स्थानांतरित करें।

- छाती से सांस लेने या अपने कंधों को ऊपर उठाने से बचें।
- धीरे से प्यूरी किए हुए होठों से साँस छोड़ें।

➤ कोर प्रैक्टिस

रुकिए → सुनों → सांस लें

- आरामदायक पोजिशन में बैठें।
 - अपनी आँखें बंद करें।
 - अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करें।
 - अपनी नाक से सांस लेते हैं और अपने मुँह से सांस छोड़ें
 - धीरे –धीरे महसूस करें कि आपकी सांसे आपके शरीर के दूसरे हिस्सों को छू रही हैं।
 - जब आप नोटिस करते हैं कि आपका मन भटक गया है, तो इसे समझे, इसे स्वीकार करें, और
 - एक बार फिर से अपनी सांसों पर अपना ध्यान केंद्रित करें।
 - अपने पेट को ध्यान से देखें जैसे ही आप धीमी पेट की सांसें लेते हैं।
 - एक मिनट के लिए जारी रखें (नोट: आवश्यकतानुसार छोटा या लंबा करें)।
 - अपनी आँखें खोलें और कमरे में लौटें।
4. वस्तु (ऑब्जेक्ट)के बारे में जागरूकता
- एक ऐसी वस्तु चुनें जो आसानी से लेने और हाथ में पकड़ने के लिए पर्याप्त छोटी हो।
 - इसे एक हाथ में पकड़ें और दूसरे हाथ से इसे पास करें। ध्यान दें कि यह आपके हाथ में कितना भारी या हल्का है।
 - वो कितना बड़ा है? सतह पर अपनी उंगलियों रगड़ें।
 - क्या किनारे खुरदुरे या चिकने होते हैं? ऑब्जेक्ट के आकार, रंग और बनावट का निरीक्षण करें। सतह या लकीरें या खरोज में किसी भी खामियों को महसूस करें।
 - ध्यान दें कि क्या यह चिकना या खुरदरा लगता है। क्या यह आपकी उंगलियों को ठंडा या गर्म महसूस करता है?
 - क्या यह चिपचिपा, चिकना, फिसलन भरा, गीला या सूखा है?

क्लोजर:

1. उस ऑब्जेक्ट को जमीन या टेबल पर रख दें।
2. अपने हाथों में संवेदनाओं को समझे।
3. अपने सांस की तरफ अपने ध्यान को फिर से केंद्रित करें।
4. धीरे से अपने आंखों को खोलें।

➤ ध्वनियों के प्रति जागरूकता

- अपने पैरों को फोल्ड करके शांति से एक जगह पर बैठ जाएं।
- जब आप आराम से बैठ जाएं तो अपनी आंखें धीरे से बंद कर दें।
- अपने आस पास के आवाज को सुनने की कोशिश करें।
- यह जानने की कोशिश करें की आवाजें कहां से आ रही है।
- कुछ देर सुनने की कोशिश करें।
- एक बार फिर से जहाँ पर बैठें हैं वहाँ अपने ध्यान केंद्रित करें।
- धीरे- धीरे अपनी आंखें खोलें।
- जब आप वापस आएंगे, तब एक कागज पर वह लिखे जो आपने सुना।

हमारे पास माइंड फुलनेस वर्कबुक है, जिसकी सहायता से आप बाद में भी इन गतिविधियों में से अपनी पसंद की गतिविधि को करने की कोशिश कर सकते हैं।

एक गैर-लाभकारी संगठन एपनिशाला ने कुछ माइंडफुलनेस गतिविधियाँ भी विकसित की हैं जिनका उपयोग किया जा सकता है।

नोट: कृपा कर ध्यान दें कि माइंडफुलनेस वर्कशीट्स आपके संदर्भ के लिए, इसलिए इसे प्रिंट न कराएं।

बातचीत व गतिविधियाँ

1. कहानियाँ

उद्देश्यरू

कहानियाँ लोगों के दिल व दिमाग से जुड़ने का सबसे अच्छा माध्यम है। क्योंकि हम कहानियों के माध्यम से अपनी भावनाओं को लोगों तक पहुंचा सकते हैं, वह भी तब जब हमें सकारात्मक वातावरण निर्माण करने की

जरूरत है। हम वर्चुअल एंगेजमेंट में और स्कूल के खुलने के बाद स्टोरीटैलिंग और सुनने की गतिविधि कर सकते हैं। कहानियाँ किसी थीम पर हो सकती हैं।

तैयारी:

- मोबाइल पर कहानी पढ़ी जा सकती है। कई भाषाओं में कहानियाँ हैं और उसी आधार पर पढ़ी भी जा सकती हैं।

- सुबह के असेंबली में कहानी पढ़ना सबसे सही समय होगा।

- फेसिलिएटर कहानी पढ़ने की शुरुआत कर सकते हैं या टीचर, बच्चे को मदद कर सकते हैं।

- इसके अलावा कहानियों का एक ऑडियो भी तैयार कर सही समय पर प्ले किया जा सकता है।

वर्चुअल एंगेजमेंट के मामले में समय के अनुसार स्टोरी टैलिंग की शुरुआत की जा सकती है।

- छोटी कहानियाँ समय के अनुसार पढ़ी जा सकती हैं और थीम (स्टीम, जेंडर, हुमयर, होप) ऑडियो के अनुसार आसान भाषा में, चित्रों के माध्यम से पढ़ी जा सकती हैं।

प्रक्रिया-

स्टोरी टैलिंग की कोई प्रक्रिया नहीं है, यह नीचे दिए गए टिप्स के अनुसार कर सकते हैं .

1) लोगों के सामने प्रस्तुत करने से पहले स्टोरी पढ़ लें।

2) प्रैजेंट करने से पहले अभ्यास कर लें, अपनी आवाज कैसी हो, कहां बोलते वक्त रुकना है, क्या सवाल हो सकते हैं, सबकी तैयारी करना जरूरी है।

3) लोगों के सामने प्रस्तुत करते समय आपकी आवाज— तेज व साफ होनी चाहिए, और पढ़ते समय कहानी ले लोगों को जोड़ने के लिए सबसे अच्छा विकल्प है, कहानी को उसकी भावनाओं के अनुसार ही पढ़ें जिससे ऑडियशन को आसानी से समझ में आ सकती है।

टिप्स: गाँव के बुजुर्गों, शिक्षकों, अभिभावकों को भी क्षेत्र की एक लोक कहानी साझा करने के लिए आमंत्रित किया जा सकता है या एक लोक गीत भी एक साथ गाया जा सकता है।

कहानी के लिए कुछ सुझाव:

- तारा फाइंड्स हर स्टार्स <https://storyweaver.org.in/stories/1219-tara-finds-her-stars>
- कल्पना की सायकल <https://storyweaver.org.in/stories/11283-kalpana-s-cycle>
- चुसकित गोज टूस्कूल <https://storyweaver.org.in/stories/21-chuskit-goes-to-school>
- ओनली फूल्स गोज टू स्कूल <https://storyweaver.org.in/stories/106261-only-fools-go-to-school>
- वांगारी मथाई की कहानी <https://storyweaver.org.in/stories/13814-a-tiny-seed-the-story-of-wangari-maathai>

- सेम –सेम और डिफरेंट <https://storyweaver.org.in/stories/10963-same-same-or-different>

Other apps/websites with stories and storytelling demos as well as stories:

हिंदी, अंग्रेजी, मराठी में बुक की पीडीएफ, कई गेम, वीडियो

<http://www.arvindguptatoys.com/>

तूलिका पब्लिशर्स द्वारा कई पुस्तकों के लिए कई लिंक - <https://www.tulikabooks.com/info/e-tulika>

ऑडियो बुक हिंदी में छोटे बच्चों के लिए <https://www.eklavya.in/books/audio-books>

2.बात करने का समय (टॉक टाइम)

उद्देश्य –

एक बार फिर से स्कूल के खुलते ही, हर कोई अपने काम, पढ़ाई व रोजमर्रा की जिंदगी में लौटनी की कोशिश में लग जाएगा। हमारी बातचीत में भी हमारे दैनिक कामों और वह बात रहेगी जिसके बारे में हम सबसे ज्यादा सोचते हैं। टॉक टाइम में हमें इन्हीं सब बातों और अपने बारे में बात करने का समय मिलता है। इसमें टीचर, बच्चे, हेड-मास्टर और यहां तक कि माता-पिता भी शामिल हो सकते हैं।

तैयारी –

सुबह के समय में बातचीत का समय सबसे सही समय है। इस विषय से संबंधित पोस्टर स्कूल में लगाना, प्रचार का सबसे आसान व उचित तरीका है।

वर्चुअल एंगेजमेंट में ग्रुप में प्रॉम्प्ट, ट्रिगर्स और कम्फर्ट लेवल की जरूरत होती है।

कौन सा काम है जिसे करने से आपको मजा आता है? अपनी पसंदीदा जगह के बारे में बात करें।

कौन से काम में आपका मन नहीं लगता? उस ट्रिप विजिट के बारे में बात करें, जो आपके लिए यादगार है।

दिन का कौन सा पार्ट आपको सबसे ज्यादा पसंद है? अपने पसंदीदा इंसान के बारे में बात करें।

कौन सी बात से आपको डर लगता है? आप अपने दोस्तों से साथ क्या करते हैं?

प्रक्रिया–

- टॉक –टाइम में टीचर भाग लेने की शुरुआत कर सकते हैं।

- एक बाउल में कई आसान सवाल हो सकते हैं, जिसमें से एक टीचर उठा कर 5 मिनट तक उस विषय पर बात कर सकते हैं।
- फेसिलिएटर पहली बार बात की शुरुआत कर सकते हैं।
- वर्चुअल एंगेजमेंट और यहाँ सामने लॉकडाउन से जुड़े हुए कुछ ट्रिगर सवाल हो सकते हैं जैसे कि –
मैंने सबसे ज्यादा क्या याद किया? मैंने सबसे ज्यादा क्या करते हुए अपना समय बिताया? लॉकडाउन के समय सबसे बोरिंग समय कौन सा था? लॉकडाउन में आपने नयी चीज क्या सीखी? क्या आपने नहीं सीखा? आदि
- इसके लिए बच्चों को प्रेरित किया जा सकता है।
- सकारात्मक वातावरण के लिए उनसे सवाल पूछे जा सकते हैं।
- यह असेंबली के समय किया जा सकता है या इसके लिए नया समय तैयार किया जा सकता है।

टिप्स : माता-पिता के अलावा घर के किसी भी सदस्य को भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जा सकता है।

3. मेरा सुरक्षित स्कूल .- मेरा सुरक्षित घर पोस्टर डिजाइन

उद्देश्य –

बच्चों को स्कूल की विभिन्न गतिविधियों (एक्टिविटीज) में शामिल किया जा सकता है। इन गतिविधियों में से कुछ ग्रुप में अलग – अलग बच्चों के साथ मिलकर किया जा सकता है।

तैयारी-

इसके लिए आवश्यक कुछ सामग्री तैयारी का हिस्सा होगी – विभिन्न रंगों में मोटे चार्ट, स्केचपेन सेट, कैंची, गोंद, धागे, डबल, डबल साइड टेप, ट्रास(कचरे) सामग्री का भी उपयोग किया जा सकता है।

इस गतिविधिके लिए पर्याप्त समय व जगह की आवश्यकता होती है जहाँ टीचर के साथ बच्चे इस गतिविधिको कर सकें।

क्या बनाना है इसकी घोषणा कर सकते हैं और कुछ बच्चे टीचर की सहायता से इस गतिविधिको लीड कर सकते हैं।

प्रक्रिया-

- जिन बच्चों ने इस गतिविधिको पूरा करने में अपनी इच्छा जताई है वह निर्धारित समय में एकत्रित हो सकते हैं।
- एक चार्ट पेपर पर स्कूल की मैपिंग की जा सकती है।
- मैपिंग के हो जाने के बाद बच्चों के ग्रुप को अलग अलग जगहों पर गतिविधिकरने की अनुमति दी जा सकती है।

अलग – अलग जगहों पर 'सुरक्षित रहें' के पोस्टर चिपकाए जा सकते हैं जैसे कि – बाथरूम के पास (हाथ धोते समय) मीड डे मील और ब्रेक टाइम में शारीरिक दूरी बनाए रखने के लिए, मास्क पहनने रहने के लिए (मास्क कैसे पहने उसके लिए गाइड) अपने चेहरे को हाथ न लगाए, विजिटर स्कूल में आ रहे हैं तो साफ-सफाई व एक दूसरे की सुरक्षा का ध्यान रखें व शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का प्रचार करें।

पोस्टर के तैयार हो जाने के बाद स्कूल के मैप पर बताए गए जगहों पर इन्हें चिपकाया जा सकता है।

टिप्स: बच्चों को हम प्रोत्साहित कर सकते हैं, वे रिसर्च करें व व बताएं कि किस तरह का संदेश वह लोगों को पोस्टर के माध्यम से देना चाहते हैं। यदि लॉकडाउन और भी आगे बढ़ाया जाता है तो, बच्चों अपने घर, आस-पड़ोस में भी यह कार्य कर सकते हैं।

4. क्राफ्टस फॉर गुड

उद्देश्य:

क्राफ्ट फॉर गुड में, बच्चे 5 अलग अलग चीजें बनाएंगे जो उन्हें वर्तमान हालातों को लेकर उनकी भावनाओं को शब्दों या चित्र के माध्यम से दर्शाने में मदद करेंगे।

तैयारी:

- ट्रास सामग्री, रंग, धागा, ऊन, सजाने के लिए छोटी-छोटी वस्तुएं, गम, कैंची, कार्ड पेपर आदि का उपयोग इस गतिविधिके लिए आवश्यक हैं।
- इस गतिविधिके लिए पर्याप्त समय व स्कूल में जगह की आवश्यकता है।
- सभी सामग्री को बीच में रखा जा सकता है और बच्चों गोल में बैठ कर गुप में इस गतिविधिको कर सकते हैं।

प्रक्रिया:

A) बुकमार्कस – बुकमार्क का उपयोग पुस्तकों के बीच में मार्क करने के लिए किया जाता है जहां तक किसी को पढ़ना हो। एक महत्वपूर्ण पेज को बुकमार्क कर सकते हैं। आगे उपयोग के लिए पुस्तकालय में पुस्तक के निशान रखे जा सकते हैं। यह एक ऐसी गतिविधि है जो क्रिएटिविटी को बढ़ावा देती है, इसमें क्राफ्ट वर्क भी शामिल हो सकते हैं। बुक मार्कस अलग-अलग आकार व शेप के हो सकते हैं, जो सभी प्रकार के कचरे के साथ बनाए जा सकते हैं। बुकमार्क बनाने के लिए पुराने कपड़े या कपड़े के टुकड़े, ऊन, वस्तुएं, सूखी पत्तियां, पुराने बुक कवर, ट्रेन टिकट, किसी भी स्क्रेप सामग्री आदि का उपयोग किया जा सकता है। उस पर लिखने के लिए कलम के साथ, कुछ रंगों और कागज की मोटी चादरें अलग-अलग आकार में कट-आउट होती हैं और आमतौर पर आकार 5*2 का उपयोग किया जा सकता है। बच्चों को स्वयं बुकमार्क उनकी पसंद का बनाने देना चाहिए। इसमें वे अपनी पसंद का कोई चित्र, कोट्स आदि बना सकते हैं।

बच्चे यह बुकमार्क एक –दूसरे या टीचर को उपहार (गिफ्ट्स) में भी दे सकते हैं।



Image Source: Pixabay

- **मैसेज तोरण** – दरवाजे के प्रवेश द्वार पर लगाए जाने वाले तोरण की तरह, मैसेज तोरण को एक गैलरी में रखा जा सकता है। इन्हें बनाने के लिए भी बुकमार्क को एक साथ बांधा जा सकता है या बच्चे कागज के बाहर त्रिकोण काट सकते हैं, उन पर संदेश लिख सकते हैं और एक साथ एक तोरण बांध सकते हैं। उदाहरण के लिए: स्टे सेफ यानि की सुरक्षित रहें'जैसा संदेश प्रत्येक टुकड़े पर लिख एक –एक वर्णमाला लगाया या बांधा जा सकता है।
- **मैसेज रिस्टबैंड** – अपने दोस्त के लिए मैसेज, एक सही आकार व साइज का रिस्टबैंड क्राफ्ट पेपर से भी बनाया जा सकता है। उस पर मैसेज लिखकर कर कलाई पर बांधा जा सकता है। बच्चे एक दूसरे को गिफ्ट दे सकते हैं।
- **मैसेज रॉक्स** – हम सब जानते हैं कि स्कूल के चारों ओर दीवारें होती, जिसका उपयोग हम इस गतिविधि को पूरा करने के लिए कर सकते हैं। इन्हें एक जगह या स्कूल में एक जगह पर रखा जा सकता है। इसमें आप एक शब्द में भी अपनी भावनाएं जता या लिख सकते हैं। मैसेज रॉक्स का उपयोग अपनी भावनाओं को कहने के लिए भी किया जा सकता है।

टिप्स – ऐसा संभव है कि बच्चे लॉकडाउन में कई तरह के क्राफ्ट और आर्ट सीख सकते हैं। उन्हें हम वर्चुअल और फिजिकल सेशन द्वारा यह गतिविधि करा सकते हैं कि उन्होंने लॉकडाउन में क्या सीखा और एक दूसरे को सीखा भी सकते हैं।

5. कलैब्रटिव मैसेज –फीलिंग्स म्यूरल

प्रक्रिया:

कलैब्रटिव मैसेज – फीलिंग्स म्यूरल के तहत सभी लोगों के व्यक्तिगत स्तर पर भावनाओं और संदेशों को स्कूल की दीवारों पर प्रस्तुत किया जाता है। यह सभी लोगों के साथ लानें और एक समुदाय के रूप में लोगों की भावनाओं को जानने व समझने का शानदार तरीका है।

प्रक्रिया –

- यदि दीवार नहीं तो,

- एक सफेद कलर की चादर और कपड़ा, जिस पर सभी लोग स्कैच पैन या वॉटर कलर से लिख सकें।
- इसके लिए कई चार्टस साथ में जोड़े जा सकते हैं।
- सभी के लिए हुए मैसेज या भावनाओं को एक साथ सीले हुए कपड़े की तरह लगाया जा सकता है।
- इस गतिविधि के लिए उचित समय के साथ साथ स्कूल में पर्याप्त जगह की भी जरूरत है।
- यह सभी सामग्री को बीच में रखा जा सकता है और बच्चें एक सर्कल बना कर, छोटे दृ छोटे ग्रुप में बैठ सकते हैं।
- इसे कक्षाओं में भी किया जा सकता है और साथ लाया जा सकता है।



Image Source: Pixabay

प्रक्रिया –

- टीचर व बच्चें सोचकर यह लिख सकते हैं कि 'एक बार फिर से स्कूल में आकर कैसा महसूस कर रहे हैं।'
- अन्य लोग भी अपने मैसेज या भावनाएं लिख सकते हैं या चित्र बना सकते हैं।

- एक बार यह हो जाने पर, सभी को एक साथ एकत्रित कर, एक शीट्स पर या कपड़े पर या चार्ट पर चिपकाया जा सकता है।
- इसके अलावा, सभी लोग एक ही शीट, कपड़े या चार्ट पेपर पर साथ में लिख सकते हैं।
- इसे स्कूल की दीवारों या सेंट्रल गैलरी में दर्शाया जा सकता है।

टिप्स – यदि लॉकडाउन आगे भी बढ़ाया जाता है तो, बच्चों अपने चित्र शेयर कर सकते हैं और फेसिलिएटर एक साथ वर्चुअल कोल्लाज बनाकर या स्क्रीच प्रोजेक्ट बना सकता है।

1. प्रोत्साहित करने का तरीका

उद्देश्य: ग्रुप बॉन्डिंग, फील गुड फैक्टर, सहानुभूति व अपनापन महसूस करना।

तैयारी: सूरजमुखी के बीज या किसी भी अन्य बीज बड़ी मात्रा में

प्रक्रिया:

- एक छात्र एक मुट्ठी भर बीज (आमतौर पर लीडर) के साथ शुरू करता है और वह ग्रुप में एक व्यक्ति के पास जाता है, उन्हें अपने कुछ बीज देता है, और उस व्यक्ति को कुछ उत्साहजनक बातें कहता है।
- और यह एक चेन रिएक्शन की तरह आगे तक किया जा सकता है।

2. कोआपरेटिव ड्राइंग

उद्देश्य: ग्रुप बॉन्डिंग, कोलैबोरेशन, टीम वर्क, कनेक्शन

तैयारी: चार्ट पेपर, पेन, रंग

प्रक्रिया:

- ✓ प्रत्येक व्यक्ति एक अलग रंग की कलम का उपयोग करता है, एक स्क्वगली लाइन या स्क्रीबल बनाता है (एकमात्र नियम कोई इंटरसेक्टिंग लाइन्स नहीं है) और इसे उस व्यक्ति को पास करता है जो उससे से ड्राइंग बनाता है।
- ✓ जब एक स्क्वीगल प्राप्त होता है, तो इसे किसी भी दिशा में घुमाया जा सकता है ताकि यह पता चल सके कि इससे क्या बनाना है।
- ✓ चित्र वाइल्ड और कल्पनाशील हो सकते हैं, उन्हें कसी भी तरह से जज नहीं किया जा सकता है, वे केवल मनोरंजन के लिए हैं। इसका मुख्य इरादा लोगों को दिल खोल कर हंसाना है।

3. टाइनी टीच

उद्देश्य— अपने दोस्त से कुछ नया सीखना

प्रक्रिया –

- ✓ टास्क टीम के सदस्यों के लिए किसी अन्य व्यक्ति को कुछ नया सिखाने के लिए होगा।
- ✓ टीम के सदस्यों से जोड़ी बनाने के लिए कहें।
- ✓ उन्हें एक-दूसरे को कुछ सिखाने के लिए कहें जो सीखने में केवल कुछ मिनट लगेगा।
- ✓ नयी बातों में कोई नयी स्किल, जैसे कि घास की एक ब्लेड को सीटी के रूप में कैसे उपयोग किया जाए, या यह बौद्धिक ज्ञान या उनकी मूल भाषा से कुछ वाक्य हो सकता है।
- ✓ एक-दूसरे को सिखाने के बाद, जोड़े को उस ग्रुप को बताने के लिए कहें जो उन्होंने सीखा है।

टिप: लॉकडाउन के दौरान बच्चों ने जो कुछ भी सीखा है, वह यहां भी किया जा सकता है। उन्हें सिखाने के लिए आमंत्रित करें – वे एक कहानी हो सकती है जो उन्होंने बनाई है, एक स्किल जो उन्होंने सीखा है, एक आर्ट या कुछ और।

4. द 4 फे

उद्देश्य: सेल्फ इमेज और पहचान का पता लगाने के लिए

तैयारी – पेपर

प्रक्रिया: वह कार्टून करैक्टर का नाम लिखे, रंग, गाड़ी और किसी भी वह खाने का नाम लिखे जो आपके व्यक्तित्व (पर्सनालिटी) को बताती है और क्यों?

क्लास में हर कोई पेपर शीट के साथ बैठेगा और यह सब लिखेगा और टीचर एक एक कर सभी बातें ब्लैकबोर्ड पर लिखेंगी।

सभी शीट्स को अंत में एक साथ रखा जा सकता है।

नाम: ?-----

कार्टून: ?-----

करैक्टर?-----

क्यों??-----

रंग: ?-----

क्यों??-----

गाड़ी: ?-----

क्यों?-----

खाना?-----

क्यों?-----

5. द पाइ ऑफ लाइफ

उद्देश्य – सेल्फ एक्सप्लोरेशनय क्रिएटिव एक्सप्रेसन ऑफ वनस डेली लाइफ

तैयारी –पेपर, मार्कर, कैंची

प्रक्रिया –

एक पेपर पर ग्रुप को बोलिए एक सर्कल बना ले।

ग्रुप को बताएं कि उन्होंने जो सर्कल बनाया है, वह उनके जीवन में एक दिन का प्रतिनिधित्व करता है।

ग्रुप को कहिए की वे पाई की एक एक स्लाइस कट करें, और बताएं कि इन अलग अलग कामों को करने के लिए कितना समय लगा है।

उदाहरण – आप कितना समय दिन में सोते हैं, स्कूल में, डेड्रीमिंग, दोस्तों के साथ, अकेले।

उनके स्लाइस को लेबल दें। जब एक ग्रुप के लोग अपनी लाइफ पाइस की स्लाइसिंग खत्म कर लेते हैं तो वह अन्य ग्रुप के साथ भी वह साझा कर सकते हैं (यदि वे सहज महसूस करते हैं तो)। हर व्यक्ति को बात करने के लिए उचित (पर्याप्त)समय दें।

नोट– यह गतिविधि 2 फेज में दोहरायी जा सकती है –

1. लॉकडाउन के समय
2. स्कूल फिर से खूलने के बाद

सवाल– जवाब

1. छात्रों को जोड़े में लाएं और उनके बारे में बात करें।
2. लॉकडाउन में उन्हें क्या अच्छा लगा?
- 3.स्कूल में एक बार फिर से आकर कैसा महसूस हो रहा है?
4. वह कौन सी गतिविधि है जो उन्हें ज्यादा पसंद है और वह करना चाहते हैं?कम करना चाहते हैं? कुछ अलग करना चाहते हैं?
5. स्कूल खोलने के बाद वह कौन सी आदत है जिसे और विकसित करना चाहते हैं?

6. डीलिंग स्टोरीज

उद्देश्य – स्टोरी बिल्डिंग, रचनात्मकता (क्रिएटिविटी)

तैयारी— ताश के पत्तों का एक डेक

प्रक्रिया—

1. एक सर्कल बना कर सभी एकत्रित हो जाए और एक— एक कार्ड सभी बच्चों या छात्रों को दें। वर्चुअल एनोजमेन्ट के मामले में हर बच्चों को एक कार्ड दिया जा सकता है।
2. उन्हें मिलने वाला कार्ड यह निर्धारित करेगा कि वे अपने जीवन से कितनी कहानियाँ और किस तरह की कहानियाँ सुनाएँगे।
3. आप पहले इन डेजिग्नेशन पर निर्णय ले सकते हैं।
4. नीचे कुछ सुझाव हैं:
 - दिल: लव स्टोरी
 - स्पेड्स : सेड स्टोरी
 - डायमंड्स : मेड अप स्टोरी
 - ऐस : द स्टोरी देट शोज ऑफ देयर बेस्ट क्वालिटीज
 - किंग : अ स्टोरी अबाउट पावर
 - क्वीन : अ स्टोरी अबाउट लिबरेशन जस्टिस मेकिंग
 - जॉली : अ स्टोरी अबाउट समवन नेम्ड जॉली और द फीलिंग!

राउंड में चारों ओर जाएं और सभी की कहानी सुनें, फिर कार्डों को फिर से डील करें।

7. ग्रेटिट्यूड जार

उद्देश्य— ग्रेटिट्यूड जार विकसित करना, जीवन के बेहतर पक्ष पर ध्यान केंद्रित करना

तैयारी — एक पुराना जार या बॉक्स

प्रक्रिया—

1. पुराने जार या बॉक्स लें।
2. एक पेपर लें और तीन चीजें लिखें उस पर व मैसेज अपने ग्रेटिट्यूड जार में डाल सकते हैं।
3. वह बातें जिसके लिए आप काफी अच्छा महसूस करते हैं, भले ही वह छोटी बातें हो जैसे कि मेरे पास घर है, मैं सांस ले सकता हूँ, मैंने एक फूल को खिलते देखा, मेरे पास खाने के लिए खाना है आदि, आदि
4. जब जार भर जाए तब, आप एक बड़े जार का उपयोग कर सकते हैं या फिर इन चिट्स को अलग कर फिर से वह जार का इस्तेमाल कर सकते हैं।
5. आप जब कभी भी दुखी, गुस्से में हैं तब आप एक चिट्स उसमें से निकालकर पढ़ सकते हैं, जो आपने अपनी खुशी में लिखा था।
6. आप रोज एक चिट्स जार में डाल सकते हैं।
7. इसके अलावा आप, ग्रेटिट्यूड जर्नल भी बना सकते हैं।

आप सोने जाने से पहले या आप जैसे ही सुबह उठते हैं वह तीन चीज लिख सकते हैं, जिससे आपको सबसे ज्यादा खुशी मिलती है।

1. द फ़ैमेली पिक्चर

उद्देश्य— यह गतिविधि बच्चों को उनकी भावनाओं को बाहर निकालने में मदद कर सकते हैं, कोविड के संकट के बीच घर के एक सदस्य उनके लिए कितने मायने रखते हैं।

तैयारी— झाड़ू शीट्स, रंग, पैसिल, रबर, स्कैचपैन आदि।

प्रक्रिया: बच्चों को वर्तमान समय में अपने परिवार के सदस्यों को आकर्षित करने के लिए कहें। एक बार जब वे आकर्षित हो जाते हैं तो कुछ बच्चों को उनके और उनकी भावनाओं के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। इस बारे में भी बातचीत हो सकती है कि परिवार के सदस्य एक-दूसरे की मदद कैसे कर सकते हैं, बच्चों को कैसे लगता है कि इस दौरान और उसके बाद भी उनका समर्थन किया जाना चाहिए।

2. अपफर्मटिव बिंगो

उद्देश्य: सकारात्मकता के साथ ग्रुप तैयार करें

तैयारी: विद्यार्थियों की संख्या के आधार पर बिंगो प्रिंटेड शीट्स तैयार करें

प्रक्रिया: हर बच्चे को एक शीट दी जाएगी। बच्चे अपने हाथ में रखेंगे और उन सभी चीजों पर टिक मार्क करेंगे जो वहाँ बतायी गयी है। जो बच्चा पहले रो व कॉलम पूरा करते हैं वह बिंगो बोल सकते हैं।

किसी को एक विशेष बात के लिए धन्यवाद कहना।	किसी की बालों की स्टाइल की तारीफ	किसी अच्छी कविता या गाने की पंक्तियाँ बोलो।	किसी के सवाल पर कोई जवाब दो।	किसी को मस्ती से भरा हुआ जोक बोलो।
किसी को कंधा देना।	किसी से कहो "मुझे खुशी है कि तुम यहाँ हो!"	आपके साथ जो कुछ है उसे शेयर करें (गम, आदि)	किसी के जोक पर हंसे (भले ही वह जोक पर आपको हंसी नहीं आ रही है।)	पूछें "आप कैसे हैं?" और वास्तव में उनका जवाब सुनो।

किसी के खाने की तारीफ करें।	किसी के बारे में उनकी तीन तारीफ करें।	किसी को बताएं कि आपको उनकी चिंता करते हैं।	कहो "आप प्यार कर रहे हैं!"	किसी के साथ एक उत्साहजनक विचार या कहानी साझा करें।
किसी को बताएं वह ग्रुप के लिए कितने मायने रखता है।	किसी को देख कर मुस्कराएँ।	किसी को बताएं कि वह अद्भुत है!	किसी ऐसे व्यक्ति की सराहना करें जो आपके लिए कुछ अच्छा कर रहा है।	किसी के पसंद की तारीफ करें। (संगीत, आर्ट, फिल्म आदि)
किसी से उनके बच्चे के बारे में पूछें	किसी को पॉजिटिव विश करें।	किसी की तारीफ करें।	किसी को बैठने के लिए कुर्सी दें।	किसी को पीने के लिए पानी दें।

15. GUIDED JOURNAL

15. गाइडेड जर्नल

उद्देश्य: जर्नलिंग आनंददायक, चिंतनशील हो सकती है और जीवन में बड़ी बड़ी भावनाओं से निपटने में भी मदद कर सकती है।

तैयारी:

अपने आप को जर्नल करने का अभ्यास करें और उन संकेतों के बारे में सोचें जो आप बच्चों को बता सकते हैं। ये दृश्य, मौखिक या लिखित हो सकते हैं। मूल रूप से तैयारी करना अच्छा होगा।

प्रक्रिया:


जर्नल एक्टिविटी की कोई विशेष प्रक्रिया नहीं होती है। हालांकि बच्चों को सिखाने के लिए आप पहले से प्रैक्टिस कर सकते हैं। इस गतिविधिके लिए कई रिसोर्स उपलब्ध हैं, जिसकी सहायता से आप यह गतिविधिकर सकते हैं। (राइटिंग प्रॉम्प्ट्स पीडीएफ) इसकी सहायता से आप कुछ सीख सकते हैं और आप चाहें तो अपना खुद का प्रॉम्प्ट्स चित्र या ऑडियो मैसेज के रूप में बना सकते हैं।

जबकि ज्यादातर जर्नल स्वयं के बारे में हो सकते हैं। कभी-कभी रचनात्मक लेखन (क्रिएटिव राइटिंग) के संकेत के लिए एक छवि, वाक्य, दृश्य की तरह भी भिन्नता प्रदान की जा सकती है।

उदाहरण :

Dream Creation

You get to create a dream and give it to someone. What do you create and whom do you give it to?



"Nothing shocks me. I'm a scientist."

Write a story that includes this line, either at the beginning, or the end, or somewhere in between.




Image Source: <https://writingprompts.tumblr.com/>

- ✚ लोगों को प्रोत्साहित करने के लिए सबसे अच्छा विकल्प होता है अपने स्वयं का जर्नल लोगों के साथ शेयर करें।
- ✚ यदि आपके पास बच्चों के साथ समय निर्धारित है, तो जर्नलिंग निर्देशित किया जा सकता है। जैसा कि आप संकेत देते हैं कि वे लिखना शुरू कर सकते हैं और बच्चों को पहले एक के बारे में लिखे जाने पर आप अगले संकेत दे सकते हैं।
- ✚ जर्नलिंग डायलॉग के रूप में भी की जा सकती है। दो बच्चे साथ बैठकर बात कर सकते हैं। वे किसी आसान लाइन से भी इसकी शुरुआत कर सकते हैं जैसे कि 'आज आपका क्या प्लान है' और 'आप आज कैसा महसूस कर रहे हैं?' आपने अपने दिन की शुरुआत कैसे की?' आदि
- ✚ आप बच्चों को उनके जर्नल शेयर करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। यह ध्यान देना होगा कि हर कोई बच्चों को प्रोत्साहित करें और सकारात्मक बातें करें। और अगर आपको एक ग्रुप के रूप में यह सुरक्षित नहीं लगता है, तो इन्हें शेयर करने के बजाय बच्चों के पास ही रहने दें।

आउट डोर एक्टिविटी

1.राम लंका चले गए

इरादा: इमीटेशन य स्वयं को रचनात्मक रूप से व्यक्त करने के लिए स्वतंत्र और सुरक्षित महसूस करना

1. ग्रुप को एक बड़े सर्कल में खड़ा करें और इस गतिविधि के बारे में समझाएं।
2. पहला व्यक्ति कहता है: "क्या तुमने राम के बारे में सुना है?" दूसरा व्यक्ति (दाहिने तरफ वाला व्यक्ति) कहता है: "नहीं, उसने क्या किया?"

पहला व्यक्ति: “राम लंका गए!”

दूसरा: “सच में? वह किस तरह वहां पहुंचा?”

पहला व्यक्ति: “वह इस तरह लंका गया!” – और पहला व्यक्ति कुछ फिर से बताने के लिए आगे बढ़ता है।

3 सर्कल का हर व्यक्ति उस मोशन को दोहराएगा। पहले व्यक्ति की बायीं तरफ वाला इंसान उसी बात को फिर से दोहराएगा.. क्या आपने राम के बारे में सुना? ६ नहीं, उसने क्या किया? ६ वह लंका गया। ६ वास्तव में, वह वहां कैसे पहुंचा? ६ वह इस तरह लंका गया था “और वह अपने मोशन को दर्शाता है (जिसे पूरा ग्रुप दोहराता है)।

4 प्रक्रिया पूरे सर्कल के आसपास तब तक जारी रहती है जब तक कि सभी ने इसे पूरा नहीं कर लिया।

(बड़े ग्रुप में, यह एक साथ कई अलग-अलग ग्रुपों में किया जा सकता है।)

आप सभी को एक दूसरे के नाम का उपयोग करने के लिए कहकर एक नाम खेल में कुछ नया जोड़ सकते हैं। तो, पहला व्यक्ति कहता है ‘हे (दूसरे व्यक्ति का नाम)’ और दूसरा व्यक्ति कहता है कि हे (प्रथम व्यक्ति का नाम) पहले व्यक्ति दूसरे से पूछता है “क्या आपने राम के बारे में सुना है?”

2. लाइन अप

इरादा: मनोरंजन के लिए

अपने बच्चों को लाइन अप होने के लिए कहे।

1. 8–10 लाइन सबसे सही विकल्प होगा।
2. यदि आपके पास बड़ा ग्रुप है तो, उसे विभाजित कर हर लाइन को टास्क पहले पूरा करने के लिए कहें।
3. ग्रुप से कहें कि निम्नलिखित क्रम में एक नई लाइन बनाएं

- ऊँचाई, सबसे छोटी से लेकर सबसे ऊँची।
- जन्मदिन, जनवरी से दिसंबर के बीच।
- जूता का आकार, सबसे छोटा से लेकर सबसे बड़ा।
- वर्णमाला के पहले नाम (ए–जेड)।
- वर्णमाला माताओं का पहला नाम।
- वर्णमाला की दादी का पहला नाम!
- आपके दिमाग में आने वाले अन्य सुझाव के साथ।

आप बिना बात के या आंखों पर पट्टी आदि के साथ गतिविधि के लेवल को आगे बढ़ा सकते हैं।

3. रेनमेकर्स

इरादा: क्रिएटिविटी , इनोवेशन य एक टीम के रूप में काम करना

1. सभी प्रतिभागियों को एक सर्कल में बैठना होगा।
2. यह गतिविधि वास्तविक बारिश के बिना आपकी कक्षा में बारिश का तूफान पैदा करेगी।
3. प्रत्येक कार्य जो करना है वह लीडर के साथ शुरू होगा।
4. अपनी बारी आने पर लोग गेम में जुड़ सकते हैं।
5. अपनी बारी आने से पहले आप कोई एक्शन नहीं कर सकते हैं।
6. एक्शन सीक्वेंस कुछ इस प्रकार है – रोबिंग हैंड्स टुगेदर – स्नापिंग – क्लैपिंग – स्लैप टाइट्स – स्टोम्प फीट।
7. फिर पूरी प्रक्रिया को उल्टा कर दें। यह बारिश की आंधी शुरू होने और फिर धीमा होने जैसी आवाज होगी।

4. क्या तुम मेरे गधे को खरीदेंगे?

इरादा: मनोरंजन के लिए, क्रिएटिविटी , इनोवेशन

1. खिलाड़ियों को एक सर्कल में बैठना चाहिए।
2. एक बच्चे को गधा बेचने वाला बनना होगा और एक को गधा। दोनों को सर्कल के बीच में आकर खड़े होंगे।
3. गधे बेचने वालों को उस सर्कल के बीच में ही बेचना है।
4. गधे बेचने वाले को एक व्यक्ति को चुन कर पूछना पड़ेगा कि 'क्या आप मेरे गधे को खरीदेंगे?'
5. सर्कल के खिलाड़ियों को सीधे चेहरे के साथ "नो थैंक्यू" का जवाब देना होगा।
6. फिर विक्रेता कहेगा, "मेरा गधा शांत चीजें कर सकता है जैसे ..." गधे को कोशिश करनी है और उन चीजों को करना है जो यह विक्रेता कहता है कि यह कर सकता है। (उदा। टैप डांस, सोमरस करना, गाना गाना ... आदि।)
7. सर्कल के खिलाड़ियों को बिना हंसे "थैंक्यू" कहना है।
8. यदि व्यक्ति हँसता है, तो वे गधा बन जाते हैं, गधा विक्रेता बन जाता है और विक्रेता सर्कल में शामिल हो जाता है।

4. थिंग यांग यो

उद्देश्य: मनोरंजन के लिए, ध्यान के लिए

1. हर शब्द का अपना अलग एक्शन है।

थिंग: सिर के ऊपर हाथ, एक (या तो बाएं या दाएं) दिशा में इशारा करते हुए।

यांग: एक दिशा में ठोड़ी की ओर इशारा करते हुए हाथ।

यो: नियमित रूप से की जाने वाले एक्शन।

2. सही क्रम में ही इन शब्दों को बोला जाएगा, यह हमेशा यिंग, यांग. यो ही कहेंगे, पहला इंसान की शुरुआत करेगा और कहेगा यिंग, एक्शन के साथ।
3. यदि वे बाईं ओर इशारा करते हैं तो बाईं ओर के व्यक्ति को यांग बोलते हुए मोशन करेगा।
4. वह व्यक्ति तो पाइंट करते हुए यांग कहेगा उसे यो करते हुए किसी और को सर्कल में पाइंट करेगा। फिर वह व्यक्ति यिंग कह कर शुरुआत करेगा।

इरादा दृ यह गतिविधिअधिक लोगों के ग्रुप को एकत्रित कर मस्ती के लिए की जा सकती है, एवोलुशन ऑफ स्पीशीज आदि

इवोल्यूशनरी पेपर, सीजर्स , रॉक

1. यह ध्यान देना काफी जरूरी है कि ग्रुप में सभी को पेपर, सीजर्स रॉक गेम कैसे खेला जाता है पता हो।
2. यह एक ऐसा खेल है, जिसमें दो लोग एक दूसरे खिलाफ में खेलते हैं।
3. प्रत्येक व्यक्ति अपनी मुट्टी को अपने सामने रखता है और दोनों खिलाड़ी 'एक, दो, तीन' को एक साथ गिनते हुए अपनी मुट्टी को तीन बार ऊपर-नीचे करते हैं।
4. चौथी बार जब उनकी मुट्टी नीचे आती है, तो दोनों खिलाड़ी एक साथ कागज का आकार (हाथ से बना फ्लैट), कैंची (कैंची बनाने के लिए इंडेक्स और मिडिल फिंगर) या रॉक (मुट्टी में रहना) बनाते हैं।
5. वे फिर इन दोनों शेप्स की तुलना करते हैं और एक खिलाड़ी निम्न नियमों के आधार पर जीतता है: पेपर रॉक को हरा सकता है क्योंकि पेपर रॉक को लपेट सकता है, रॉक कैंची को हरा सकता है क्योंकि वह कैंची की धार को कम कर सकता है, और कैंची पेपर को हरा सकता है क्योंकि कैंची से पेपर को काटा जा सकता है।
6. जब सब लोग इस खेल के बेसिक नियम जानते हैं तो आप खेल के निर्देशों के लिए आगे बढ़ सकते हैं।
7. हर कोई एक अमीबा के रूप में शुरू करेगा (अपनी भुजाओं को इस तरह ले जाए जिससे जीव की तरह एक बुल बुले की तरह जेली बनाई जा सके)। एक और अमीबा के साथ कागज, कैंची की चट्टान चलायें।
8. विजेता एक मछली बन जाता है (शरीर के सामने हाथ जोड़कर उन्हें मछली की तरह तैरने के लिए तैयार किया जाता है)।
9. मछली फिर अन्य मछली खेलते हैं और हारने वाले अमीबा रहते हैं और अन्य अमीबा के खिलाफ खेलते हैं।
10. जब एक मछली दूसरी मछली के खिलाफ जीत जाती है, तो वे एक बंदर बन जाते हैं (लंबी भुजाएं, कांख पर खरोंच, बंदर की आवाज बनाते हैं) और मछली, मछली ही रह जाती है।
11. जब बंदर जीतता है, तो वे एक इंसान बन जाते हैं क्योंकि – उन्होंने अब खेल खत्म कर दिया है।
12. बाकी सब खेलते रहते हैं। अंत में, एक अमीबा, एक मछली, एक बंदर और एक मानव बचता है।

7.साइमन कहते हैं –

इरादा: एनर्जाइजर

1 सभी खिलाड़ी अपने लीडर की तरफ चेहरा कर खड़े रहेंगे, और सायमन कहता है कहकर बोलेंगे –

2 अगर उसने अपने एक्शन से पहले यह नहीं कहा कि सायमन कहता है तो वह व्यक्ति यह कहेगा, जिसने गेम की शुरुआत की है दृ

अपने एक्शन में बदलाव करना है उदाहरण के लिए अगर सायमन कहता है कि अपने सर को छुए और आपने अपने घुटने को छुआ, किसी और ने भी यदि अपने घुटने को छुआ तो वह उस गेम से आउट हो जाएगा।

