

અભ્યાસક્રમ પુનઃમૂલ્યાંકન તબક્કો-૨
વિદ્યાર્થીની સુખાકારી

સુખાકારીએ આરોગ્ય તેમ જ શારીરિક, ભાવનાત્મક તથા સામાજિક રીતે ખુશીઓને લગતો એક ઉત્તમ અનુભવ છે. વિદ્યાર્થીની સુખાકારી માટે આપણા અભ્યાસક્રમમાં આપણે વિદ્યાર્થીના માનસિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક આરોગ્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશું. આપણે એવી કામગીરીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો ઈરાદો ધરાવી છીએ કે જે સારા અહેસાસનું સર્જન કરતી હોય અને સામાજિક રીતે સહાયક નેટવર્ક સાથે જોડવા મદદરૂપ બને તેમ જ અર્થપૂર્ણ રીતે જાતે સંશોધન કરે.

અભ્યાસક્રમ સુખાકારી માટે મદદરૂપ બનવા ઉપરાંત કોવિડ લોકડાઉન પૂર્ણ થતા અને શાળાઓ ફરી ખુલ્યા બાદ નિયમિત શાળા જીવનને લઈ આગળ વધારવા એક ટૂંકા ધ્રિજનું નિર્માણકર્તા તરીકે પણ કામ કરશે. આ અભ્યાસક્રમમાં સામાન્ય સત્રો, જાતે કાર્યો કરવા, તકોના આદાન-પ્રદાન તથા નિર્ધારણ તેમ જ કલ્યાણલક્ષી કાર્યો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

શાં માટે?

કોવિડ-૧૯ને લીધે જે લોકડાઉન કરવાની ફરજ પડી હતી, તેને લીધે શાળો તથા સામાન્ય સંજોગોમાં દૈનિક જીવન ઓચિંતા જ ઠપ્પ થઈ ગયા હતા. તેની આર્થિક-સામાજિક સ્તરે અનેક પ્રતિકૂળ અસર થઈ છે તેમ જ આ મહામારીને લીધે બાળકો વિશાળ સમૂહ છે કે જે વ્યાપક પ્રમાણમાં અસરગ્રસ્ત થયો છે. આ સમયમાં છોકરીઓ (એસએફજી) માટે આપણી એસટીઈએમ (સ્ટેમ) આર્થિક વ્યવસ્થામાં બાળકો માટે વિવિધ તકોનું સર્જન અટક્યું છે અથવા તો તેના અભાવની સ્થિતિ સર્જઈ છે, જે કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા, વિચારોને લગતી અનિશ્ચિતતા અથવા સમૂદાયને લગતો અહેસાસ કરે છે. આ સાથે આ કપરા સમયમાં બાળકોનો શાળા તેમ જ શાળા-સમૂદાય-શિક્ષકો, મિત્રો, સહાયકો સાથેના સંબંધને લઈ જે ખાઈ પડી છે તે ભરવાની જરૂર છે. આ અભ્યાસક્રમ બાળકો સાથેના સંબંધોનું પુનઃનિર્માણ કરવામાં મદદરૂપ બની શકે છે, તે વિશાળ શાળા આર્થિક વ્યવસ્થા સાથે ખુલ્લાપણા, જોડાણ તથા નિર્માણ કરવામાં, શાળામાં પરત ફરવા માટે વાર્તાલાપ કરવા, અભ્યાસ ફરી શરૂ કરવા, તેમને અગાઉના માર્ગ પર પરત લાવવાને લગતી પ્રવૃત્તિઓ તથા સહાયક ટેકો મેળવશે. તેમણે વિદ્યાર્થીના કલ્યાણાની જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં રાખી તેને તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે.

શું ?

સ્ટ્રેટીસ અને વોર્મ-અપ્સ – અગાઉથી આયોજન કરી શકાય તે રીતે અન્ય કોઈ પણ પ્રવૃત્તિઓ કરતા પહેલા સ્ટ્રેચિસ અને વોર્મ-અપ્સને લગતો ઓછા સમયના વ્યાયામને દર્શાવવામાં આવી છે. સમયના વિવિધ સ્થિતિમાં ઉર્જા પ્રાપ્તકર્તા તરીકે પણ તેઓ ઉપયોગ કરી શકે છે.

વિચારો-લખો વર્કશીટ્સ –

વર્કશીટ્સ એક ફોલ્ડર તરીકે આ દસ્તાવેજ સાથે લોકડાઉન અને ત્યારપછીના સમય માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે. તેમા ૧-૨ પેજના લખાણ આધારિત પ્રવૃત્તિઓ છે, જે કોવિડના સમય દરમિયાન જીવન સાથે સંકળાયેલા સામાન્ય પરિપ્રેક્ષને આવરે છે.

વર્ચ્યુઅલ ઍંગેજમેન્ટની વૃદ્ધિ તરીકે અમે એસએફજી અભ્યાસક્રમ પર વધુ વર્કશીટ તૈયાર કરશું.

સચેત રાખતી પ્રવૃત્તિઓ અને વર્કશીટ્સ – ૫ જેટલી પાયાગત સચેત પ્રવૃત્તિઓ રજૂ કરવામાં આવે છે, જે સરળતાથી બાળકો (કેટલીક અગ્રિમ કામગીરી સાથે!) સાથે સરળતાથી કરી શકો છો. આ સાથે મદદ કરવા એક વર્કશીટ આપવામાં આવી છે અને મનને સચેત રાખતી પ્રવૃત્તિઓ અન્ય સંસ્થાઓ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવી છે.

એક્ટિવિટી પૂલ –

વાર્તા કહેવી, કલાઓથી લઈ અનેક એવી પ્રવૃત્તિઓ ધરાવતી વસ્તુઓથી આ એક્ટિવિટી પૂલ ધરાવે છે. તેમા યુપને લગતી પ્રવૃત્તિઓ, સાંભળવું, વાતચીત કરવી અને વ્યાયામને લગતી કામગીરીનો સમાવેશ થાય છે.

આઉટડોર એનર્જીઝર્સ – પૂર્ણાવૃત્તિ તરફ આગળ વધતા આપણે કેટલીક આઉટડોર એનર્જીઝર્સ છે, જે ચોક્કસ સમયમાં અને પરવાનગી મળે તે અવકાશમાં ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

તેને એક સાથે ભેગા કરવા: ફેસિલિટર માટે નોંધ

આ દસ્તાવેજની શરૂઆતમાં અભ્યાસક્રમના રોટેશન રજૂ કર્યું છે. વિવિધ એસએફજી રાજ્યોમાં આ રિઈન્ટીગ્રેશનના માર્ગો સાથે વિવિધ સ્થિતિને લઈ શ્રેષ્ઠ રીતે કામગીરી કરે છે, જમીની હકીકતને આંકલન કરે છે અને કેલેન્ડર પણ એ જ પ્રમાણે શાળાઓ ફરી ખુલ્લે એટલે વિઝ્યુઅલી બન્ને રીતે કાર્ય કરે છે.

સૌને એકજૂટ કરવામાં શિક્ષક સહિત ફેસિલિટર ચાવીરૂપ ભૂમિકા ભજવી શકે છે. જ્યારે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની પસંદગી કરવાની હોય અને શારીરિક અંતર, સ્વચ્છતા તથા સલામતીને લગતા નિયમોનું આયોજન કરવાનું હોય ત્યારે તે અત્યંત મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. બાળકોને ભાગ લેવા માટે દબાણ કરવાની કોઈ જરૂર નથી અને તેઓ સ્વૈચ્છીક રીતે ભાગ લઈ શકે છે. વિવિધ પ્રદેશોમાં બાળકો તથા તેમના પરિવારની જરૂરિયાત તથા સ્થિતિ એક સરખી ન હોય તેવું બની શકે છે.

એક ફેસિલિટર તરીકે આ પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ થવા માટે બાળકો તેમ જ શિક્ષકોને મદદરૂપ બનવામાં આવે તે અગત્યનું છે. સૌને માટે પ્રવૃત્તિના પરિણામ યોગ્ય જ આવે તે અગત્યનું નથી, પરંતુ આ પ્રક્રિયામાં સામેલગીરી તેમ જ અહેસાસની જે પ્રક્રિયા છે તે અગત્યની છે. ફેસિલિટર આ બાબત પર ભાર આપી શકે છે. જો સમયના કોઈ એક તબક્કે ભાગ લેનાર પ્રવૃત્તિમાંથી બહાર થવા માંગતો હોય તો ફેસિલિટર જાતે જ ઉદાહરણ રજૂ કરવા સાથે યોગ્ય નૈતૃત્વ આપી શકે છે તેમ જ આગળની પ્રક્રિયાને આગળ વધારી શકે છે.

આ અભ્યાસક્રમનો શાળામાં અમલ કરવામાં આવી રહ્યો છે, કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ માટે દસ્તાવેજ તથા રેકોર્ડ ખૂબ જ સારા રહેશે. કલા અને લેખનને લગતા સ્વરૂપમાં બાળકો અને શિક્ષકોની રચનાત્મક બાબત માટે કેટલાક ચિત્રો તેમ જ ત્વરીત પ્રતિક્રિયા અગત્યના છે. શાળામાં સમાહમાં કેટલાક ડિસપ્લેને રજૂ કરી શકાય છે, કે જે દરેક માટે એક ઉત્તમ તક સાથે ચોક્કસ સ્થિતિનું સર્જન કરે છે અને ઘણી વખત તેની સાથે જોડાયેલા રાખે છે. આ સંજોગોમાં બાળકો તેમના ઘરમાં પ્રત્સાહન મેળવી શકે છે.

આ ઉપરાંત કેટલાક એવા પણ સ્ત્રોત છે કે જે વધુ આયોજન માટે હોઈ શકે છે અને આપણા માટે અભ્યાસનો ઉત્તમ સ્ત્રોત બની શકે છે.

આ દસ્તાવેજ મારફતે સ્પષ્ટપણે આગળ વધવું અને અમલીકરણ માટે યોગ્ય સંગઠનાત્મક સ્થિતિ મારફતે પસાર થવું તે ઘણું અગત્યનું છે. છેલ્લે ઉર્જાનું સર્જન કરવું, ઉત્સાહ તથા આનંદ-મોજ મસ્તીભરી પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ જ અગત્યની છે અને આ માટે શાંત પણ ઉર્જાવાન થવાનો અહેસાસ કરવો.

મનને સચેત કરે તેવી કેટલીક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લો, જે અંગે અમે અત્રે માહિતી આપી છે.

સ્ટ્રેચ અને વોર્મ-અપ્સ

એકંદરે સ્ટ્રેચ : તમારા વાળથી શરૂ કરી માથા, આંખની આઈબ્રો, કાન, આંખો, ગાલ, નાક, હોઠ અને દાંત ત્યારપછી નીચે સમગ્ર શરીર.

ક્રિસ-ક્રોસ : તમારા પગને વાળો અને ચોક્કસ આકારમાં વાળો, ચોક્કસ સ્તર સુધી પહોંચવા બાજુ પર વળવા માટેની લંબાઈમાં વધારો કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

કોપ હોપ: એક બાજુથી બીજી બાજુ પર કરવામાં આવતા કોપ હોપ જ્યાં સુધી વધારે અંતર વધારવામાં ન આવે ત્યા સુધી દરેક સાઈડ(બાજુ) પર ધીમે ધીમે કોપ હોપની લંબાઈ વધારવી. ભાગ લેનારને તેમની પોતાની જગ્યા નિર્ધારિત કરવા માટે પ્રોત્સાહન આપો.

ફાઈડ એગ સ્ટ્રેચ: કોઈને રસોઈમાં નાસ્તો નક્કી કરવા માટે કહેવું અને ગ્રુપને આ માટે ઈડા અંગે જાણ કરો. ફાઈ પેનમાં જ્યાં સુધી ઈડા (એગ) તૈયાર ન થાય ત્યાં તે જમીન પર પાથરવાની શરૂઆત કરવી. ધીમે ધીમે શરૂઆત કરો અને એકંદરે તે ફ્લોપિંગ થઈ રહ્યું છે.

પગની એડી અને આંગળી પડે સ્પર્શ કરવો: જ્યારે આશરે બે ફૂટ જેટલાં વાળા વળતી વખતે તમારા પગની ઘૂંટણને ભેગી કરી દો અને ત્યારબાદ એક સાથે તમારી આંગળીને વળીને સ્પર્શ કરો. આ વ્યાયામ કરવા અને નિરીક્ષણ કરવામાં થોડો જટીલ છે.

હિલ ક્લિફર: હિલ ક્લિફર એક ડાન્સ સ્ટેપ છે, જે પહેલા ડાબા અને બાદમાં જમણા બાજુએ એડી વડે કિક મારવાની હોય છે.

હોપ એન સ્પિન : સ્પિનિંગ વખતે એક પગને હોપ સ્થિતિમાં ઉંચો રાખો જ્યારે લેગ સેન્ટ્રીફ્યુજ સ્થિતિ “એલ” સ્થિતિમાં આગળની બાજુએ વાળવો. સંતુલન માટે તમારા હાથનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

ઓલિમ્પિક ઝડપથી ડક રેસમાં ચાલવું : સૌ પ્રથમ ભાગ લેનારાઓને તેમની ચાલવાની ટેકનિક વડે પ્રેક્ટિસ કરવી જોઈએ. આ માટે તમારા પગ અને હિપને મોશનની સ્થિતિમાં રાખવા. ત્યારબાદ ભાગ લેનારે તેમના હાથને ડકની માફક વેડલ, કવેક અને ફ્લેપ કરવા. હવે તેમણે આ વિવિધ પ્રકારની મોશન (પદ્ધતિ)ને ધીમે ધીમે એકજૂટ કરવા અને તેમના સાથીઓ સાથે સ્પર્ધા કરવી. એક જજ તરીકે તમે જોવા લાયક સ્થિતિ ધરાવો છો અને સારી રીતે હસી શકો છો!

પેઈર સ્ટ્રેઈચ : પગને એકબીજાની પાછળ રાખીને ઉભા રહો અને કોણીઓને લોક કરી દેવા. દરેક વ્યક્તિ તેમના ભાગીદાર સાથે તેમના હાથને લોક રાખતી વખતે કાંડાથી યોગ્ય રીતે વાળી શકાય છે. એક સમાન ઉંચાઈએ લોકો સાથે શ્રેષ્ઠ રીતે કામ કરી શકાય છે.

રો બોટ સ્ટ્રેચ : ભાગીદારોને એક બીજાની સામે મો રાખીને બેસવું અને બૂટ કે પગરખાના શોલને ભેગા કરવા. હવે તેમના હાથના વળાંક લેવા તેમ જ આગળ અને પાછળ ધીમે ધીમે ખેંચવા. સખત સ્નાયુ, સખત શારીરિક સ્થિતિને લીધે ભાગીદારોએ તેમની કોણીઓથી વળાંક લેવો જરૂરી બને છે અથવા હાથની આનુવંશીક સ્થિતિમાં અંતર ચોક્કસ સ્થિતિમાં હોય છે.

ટોઈકા હોપ: બે સાથીઓને પસંદ કરો અને તેમની કમરની આજુબાજુ હાથ રાખીને પાછળ ઉભા રહેવું. બન્ને માટે આ પ્રકારની સ્થિતિને જાળવી રાખવી. એક રહોળમાં તમે ત્રણેય આ સ્થિતિમાં રહેવું. ત્યારબાદ એકબીજાને કિકની શરૂઆત કરવી, એક, બે, અથવા ત્રણ (તમારી પસંદગી) નિર્ધારણ સાથે તમારા ડાબા પગ સાથે શરૂઆત કરો, જમણી બાજુએ કીક મારવી. તેનો અવાજ થોડો ગુંચવણ સર્જી શકે છે પણ તે સરળ છે. એક નાની કોરસ લાઈન છે!

જગ્યા શોધવી : તમામ બાલકો એક રૂમમાં સ્થળ અંગે શાંતિથી વિચાર કરવો. ફેસિલિટર (સહાયક) તરીકે એકથી પાંચ ગણતરી કરવા સાથે દરેક બાલક તે /તેણીની વિચાર કરવા સાથે ચોક્કસ જગ્યા સુધી બાળકે ચાલવું. ત્યારબાદ તેમણે તેમના પહેલા સ્થળ પર પરત ફરવું.

જ્યારે ફેસિલિટર પાંચ સુધી ગણતરી કરતી વખતે એક પગ પર ઉભા રહેવું. ગ્રુપ વિવિધ હિલચાલ કરવાનું જારી રાખી શકે છે- જેમ કે, સ્કિપિંગ, વોકિંગ, પાછા ચાલવું, દેડકાની માફક કૂદકા મારવા વગેરે..

વિચારો-લખો વર્કશીટ (થિંક-રાઈટીંગ વર્કશીટ્સ)

કોરોના વાઈરસનો ફેલાવો અને લોકડાઉન આપણા જીવનમાં અસાધારણ ઘટનાઓ છે. મોટાભાગના લોકો તેમના માટે અપૂરતી તૈયારી છે, શારીરિક, માનસિક તથા ભાવનાત્મક વગેરેનો તેમા સમાવેશ થાય છે.

ઘણાબધા કાર્યો આ સમયમાં ઘરેથી અભ્યાસની સાથે તમને મદદરૂપ બને છે. આમ છતાં જીવનમાં આ મહામારી સાથે અનુભવની સ્થિતિ રજૂ કરે છે.

આ એક એવો સમય છે કે જ્યારે આપણે બાળકોને તેમની આંખો, કાન અને હૃદયને ખુલ્લા રાખવામાં મદદરૂપ બની શકીએ છીએ, તેમની આજુબાજુ થતા ફેરફારોને લઈ સંવેદનશીલ અને જાગૃત કેળવવામાં મદદરૂપ બની શકાય છે. તેમને સર્જનાત્મકતામાં સાંકડી વ્યસ્ત રાખવા સાથે સહકાર અને સહાનુભૂતિને લગતું શિક્ષણ આપવાનો આ ઉત્તમ સમય છે. અભ્યાસક્રમની સાથે ૫૦ જેટલી થિંક-રાઈટ વર્કશીટ્સ રજૂ કરી છીએ, જે વિવિધ ઉંમર ગ્રુપમાં આ સાથે ઉપયોગ કરી શકાય છે.

વૈવિધ્યપૂર્ણ પરિપ્રેક્ષમાં નિરીક્ષણ કરવા, વિચાર કરવા અને લખવાને લગતી સૂચના સાથે વિવિધ વિષય સામગ્રીમાં વિવિધ થિમનો આ વર્ગશીટમાં સમાવેશ થાય છે. જો તમે આ અંતરની સ્થિતિમાં મધ્યમ સ્થિતિમાં બાળકો સુધી પહોંચવા માટે સક્ષમ હોય તો તમે ઉપયોગ માટે તમારી પસંદગીથી શીટના કેટલાક ભાગમાં કામ કરવા ઉપયોગ કરી શકો છો.

આઈવીઆરએસ સંદેશ- વર્કશીટની આજુબાજુ સંદેશની રચના કરવી અને બાળકોને તેમની જાતે જ તે કરવા માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ. (ફોલ્ડરમાં આપવામાં આવેલ નમૂનો જુઓ)

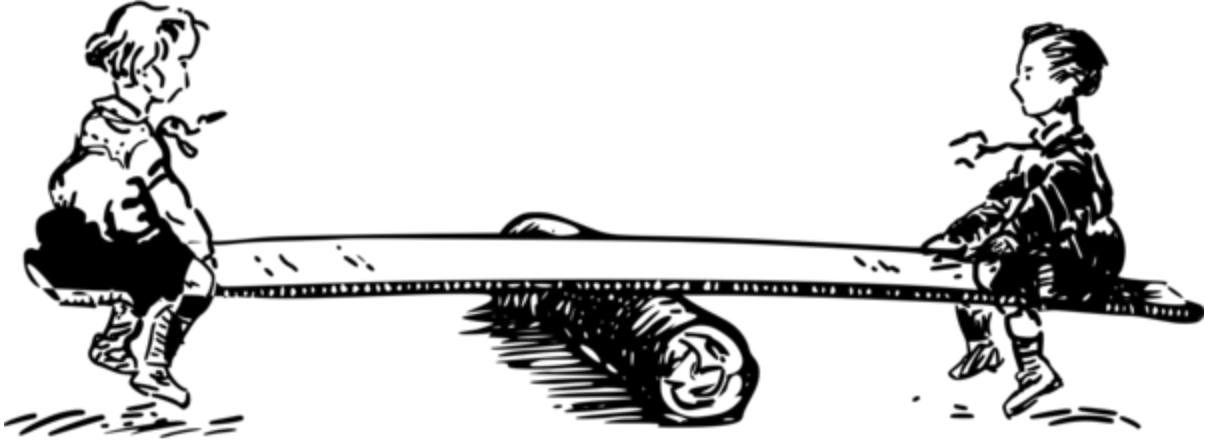
વ્હોટએપ-વ્હોટ્સઅપ પર વર્કશીટ ફોર્મેટને શેર કરી શકાય છે અને બાળકોને તેમની નકલો લખવા કહી શકાય છે તેમ જ બાદમાં તેમના દ્વારા લખવામાં આવેલી વિગતોને શેર કરવી. (ફોલ્ડરમાં નમૂનો જુઓ)

લોકડાઉન બા- વર્કશીટની થીમને લોકડાઉન બાદ લેયર્સ ઉમેરવા સાથે પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. વર્કશીટને પ્રિન્ટ કરી શકાય છે. બાળકો લખી શકે છે અને આ કાર્યને દર્શાવી શકે છે.

આ શીટ પર કામ કરવા બાળકોને મદદરૂપ બનવા આપવામાં આવેલા થિમ અંગે ચર્ચા કરવી અને ત્યારબાદ લખવા માટે ફોર્મેટ શેર કરો. વિષયો પરની ચર્ચા ચોક્કસપણે લખવા માટે યોગ્ય પ્રેરણા આપશે. વિવિધ વર્કશીટ ફોલ્ડરમાં ભેગ રાખે છે.

સચેત રાખતી કામગીરીઓ અને વર્કશીટ

અમે મગજને સચેત રાખે તેવી ૫ જેટલી પ્રવૃત્તિઓ રજૂ કરી રહ્યા છીએ. આ પ્રવૃત્તિ સૌ પ્રથમ ફેસિલિટર દ્વારા કરવામાં આવે તેના પર ભાર મુકવામાં આવે છે. ત્યારબાદ જ બાળકો સાથે આ પ્રવૃત્તિ કરવી.



ઈમેજનો સ્ત્રોત: ક્રિએટીવ કોમન્સ

૧. શ્વાસ છોડવાને લગતી પાયાગત સ્થિતિ

તમારા નાક વડે સતત શ્વાસ લો: ૧-૨-૩-૪

હોઠ દબાવી તમારા મોં વાટે શ્વાસ છોડો. ફૂગ્ગો ફૂલાવતા હોય તે રીતે ફૂંક મારો: ૧-૨-૩-૪-૫-૬-૭-૮

૩-૪ વખત સતત

૨. પેટમાં શ્વાસ ભરવો

તમારા પેટના ઉપર ઉદર પર એક હાથ રાખો અને એક હાથ તમારી છાતી ઉપર રાખો.

બિલકુલ રિલેક્સ કરો.

તમારા નાક વાગે શ્વાસ ભરો અને ફેફસાંમાં ભરો.

ફેફસાંના નીચેના ભાગમાં શ્વાસ વાટે ભરો અને નીચેના ભાગમાં હાથ વડે મૂવ કરો.

છાતીની છીછરાપણાની સ્થિતિને ટાળો અથવા તમારા ખભાને ઊંચા કરો.

હોઠ ચીપકી રાખી ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવા

૩. મુખ્ય કામગીરી

થોભવુ →સાંભળવુ →શ્વાસ લેવા

તમારી જાતની સાનુકૂળ સ્થિતિને શોધો.

તમારી આંખો બંધ કરી દો.

તમારા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો.

નાક મારફતે ધીમે ધીમે શ્વાસ લો અને મો વાટે તે બહાર કાઢો.

તમારા ફેફસા અને શરીરમાં ધીમે ધીમે હવા ભરવામાં આવતી હોવાની કલ્પના કરો અને ત્યારબાદ બાદ ફરી વખત બહાર કાઢો.

જ્યારે તમારું મન બેધ્યાન થયેલ હોવાનું તમને માલુમ પડે ત્યારે તે બાબતથી વાકેફ થાવો, તે સ્વીકારો, અને ત્યારબાદ તમારા શ્વાસની ક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો.

તમે પેટમાં શ્વાસને ભરતા હોય ત્યારે તમારા પેટમાં હિલચાલ થતી હોવાનું માલુમ પડશે.

એક મિનિટ માટે આ પ્રક્રિયા ચાલુ રાખો (નોંધ: જરૂર પ્રમાણે ટૂંકા અને લાંબા)

તમારી આંખો ખોલો અને તમારા રૂમમાં પરત જાઓ.

૪. ચીજવસ્તુને લઈ જાગૃતિ

સરળતાથી ઉપાડી શકાય તેવી એક નાની વસ્તુની પસંદગી કરો અને તમારા હાથમાં તેને રાખો.

એક હાથમાં પકડી રાખે અને પછી તે બીજા હાથમાં લો. તમારા હાથમાં તે કેટલી વજનદાર અથવા હલકી છે તે નોટિસ કરો.

આ વસ્તુ કેટલી મોટી છે? તેની સપાટી ઉપર તમારા આંગળા ઘસો.

શું વસ્તુની સપાટી ખરબચડી છે કે કોમળ છે? આકાર, રંગ, અને વસ્તુની સ્થિતિનું નિરીક્ષણ કરો. સપાટી પર કોઈ અપૂર્ણતા અથવા ઉબળ-ખાબળ સ્થિતિ કે ખાંચાનો અહેસાસ થાય છે તે તપાસો.

તેની સપાટી પર સુવાળાપણા કે રફ સ્થિતિનો અહેસાસ થાય છે તે તપાસો. શું તમારા આંગળાને શિતળતા કે ગરમાવાનો અહેસાસ થાય છે?

શું તે ચોટી જાય તેવી, ચીકણી, લપસણી, ભીની, કે સૂકી છે?

બંધ કરવું :

૧. ભોય સપાટી કે ટેબલ પર વસ્તુની રાખી મુકો.

૨. તમારા હાથ સેનેટાઈઝેશન બનવા જોઈએ

૩. તમારા શ્વાસમાં કોઈ પણ પ્રકારનો ફેરફાર કર્યા વગર તમારા શ્વાસ પર ફરીથી ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો

૪. ધીમે ધીમે તમારી આંખો ખોલો.

૫. વિવિધ અવાજોને લગતી જાગૃક્તા

તમારા પગને વાળો અને શાંતિથી બેસો અને સાનુકૂળ બનો.

જેવા તમે સ્થિરતાનો અહેસાસ કરો એટલે તમારી આંખો ધીમે ધીમે બંધ કરો.

તમારી આજુબાજુ તમે સાંભળી શકો તેવા નજીકના અને દૂરના અવાજને સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરો.

આ અવાજોને નોટિસ કરો અને તે ક્યાંથી આવી રહ્યા છે તેનો ધ્યાનથી નોટિસ કરો.

થોડા સમય માટે સાંભળો

ધીમે ધીમે તમારી બેસવાની જગ્યા પર ફરી ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો.

ખૂબ જ ધીમે ધીમે તમારી આંખો ખોલો.

તમે પરત ફરો એટલે પેપરની શેટ લો અને તમે જે કંઈ સાંભળ્યું હોય તે અંગે લખો.

આપણી પાસે મનને સચેત કરી શકે તેવી એક નાની વર્કબુક (કાર્ય પુસ્તિકા) છે, જે આ પ્રવૃત્તિઓ પૈકી કેટલાક માટે સંદર્ભ સ્વરૂપમાં અને પુનઃનિર્માણની સ્થિતિ માટે છે.

નફાના ઉદ્દેશ વગર કામગીરી કરતી સંસ્થા અપનિશાળાએ મનને સચેત કરે તેવી કેટલીક ખાસ પ્રવૃત્તિઓ તૈયાર કરી છે, જેને તમે જોઈ શકો છો અને ઉપયોગમાં લઈ શકો છો.

નોંધ: મનને સચેત કરતી આ વર્કશીટ સંદર્ભ માટેના સ્ત્રોત છે અને તે પ્રિન્ટેડ કરાવવી જોઈએ નહીં.

પરસ્પર પ્રતિક્રિયા અને પ્રવૃત્તિઓ

૧. વાર્તાઓ

ઉદ્દેશો:

વિવિધ પ્રકારની વાર્તાઓ હંમેશા માનવીય હૃદય અને મનને જોડવા માટેનું ઉત્તમ માધ્યમ રહ્યું છે. જ્યારે આપણે કંઈક હકારાત્મક બાબતની જાળવણી કરવાની જરૂર હોય ત્યારે તમામ પ્રકારની લાગણી સભરતાની તેમણે જાળવણી કરવાની જરૂર રહે છે. આપણે આ પ્રકારના વર્ચ્યુઅલ એંગેજમેન્ટને લગતી ધારણા કરી છીએ તેમ જ શાળાના એ શરૂઆતી દિવસોમાં વાર્તા કહેવાની અને સાંભળવાની એ પ્રક્રિયાનો એક મહત્વનો ભાગ હતા.

તૈયારી:

વાર્તા તૈયાર કરનાર વિવિધ વાર્તાઓનું વાંચન કરવા માટે મોબાઈલમાં એક્સેસ કરી શકે છે. આ પ્લેટફોર્મ પર અનેક ભાષામાં વાર્તાઓ રહેલી છે અને તે પ્રમાણે તેમા આરોપ લગાવી શકાય છે.

સવારના સત્રમાં નાના વાર્તા કહેવી તે આદર્શ સ્થિતિ રહેશે.

ફેસિલિટર વાર્તા કહેવાનો પ્રયત્ન કરી શકે છે અથવા નૈતૃત્વ કરવા શિક્ષક અથવા વિદ્યાર્થી સાથે કામ કરી શકે છે.

વૈકલ્પિક રીતે વાર્તા ક્લબ પણ કરી શકે છે અથવા વાર્તાને લગતા ઓડિયો પ્લે કરી શકાય છે. વર્ચ્યુઅલ એંગેજમેન્ટની સ્થિતિમાં કેલેન્ડર પર વાર્તા કહેવાના દિવસને લગતું આયોજન કરી શકાય છે.

પસંદ કરવામાં આવેલી વાર્તા ઉપલબ્ધ સમય પ્રમાણે ટૂંક હોવી જોઈએ, ઓડિયન્સને લગતી હોય તો વધારે ઈચ્છનીય, વિવિધ પ્રકારની થિમ (સ્ટેમ, લિંગ, રમૂજ, આશા)ને લગતી હોવી જોઈએ, સરળ ભાષા, ઉદાહરણો પર ઓછો આધાર ધરાવતી હોવી જોઈએ.

સાંભળવાના ઉદ્દેશથી વાર્તા લેવલ-૩ અથવા લેવલ ૪માં શ્રેષ્ઠ હોય છે.

પ્રક્રિયા:

અહીં કોઈ એક પ્રક્રિયા નથી અને તે કાર્ય પ્રમાણે યોગ્ય સ્થિતિ ધરાવે છે, વાર્તા કહેવા માટે નીચે કોઈ પણને વાર્તા કહેવા મદદરૂપ બની શકો છો:

૧. વાર્તા રજૂ કરતા પહેલા વાંચો.

૨. પ્રસ્તુત કરવાની કામગીરી-વોઈસ મોડ્યુલેશન ક્યાં કરવું, પ્રશ્નો પૂછતા ક્યાં અટકવું અને તમારા માથામાં આ મુદ્દા રજૂ કરે છે. સહાયતા અગાઉ યોગ્ય પ્રેક્ટિસ કરી લો!

૩. પ્રસ્તુતિકરણના સમયે-ઉંચા અને સ્વચ્છ અવાજ, અવાજમાં કેટલાક પ્રમાણમાં વધ-ઘટ તથા વાર્તા કહેતી વખતે અભિવ્યક્તિનો ઉમેરો, ઓડિયન્સને લગતી રજૂઆત જરૂરી છે તેમ જ અંતમાં કોઈ જ પ્રશ્નો કરવાની કોઈ જરૂર નથી.

સૂચન: ગામના વૃદ્ધો, શિક્ષકો, માતા-પિતાને પ્રદેશની પરંપરાગત વાર્તા કહેવા માટે આમંત્રણ આપી શકાય છે અથવા બધા સાથે મળી લોકગીત પણ ગાઈ શકાય છે.

વાર્તા માટે કેટલીક ભલામણો કરવામાં આવી છે

તારા અહીં સ્ટાર શોધે છે <https://storyweaver.org.in/stories/1219-tara-finds-her-stars>

કલ્પનાની સાયકલ <https://storyweaver.org.in/stories/11283-kalpana-s-cycle>

ચુસ્કીત શાળા જાય છે <https://storyweaver.org.in/stories/21-chuskit-goes-to-school>

ફક્ત મૂર્ખ જ શાળા જાય <https://storyweaver.org.in/stories/106261-only-fools-go-to-school>

વાંગરી મથાઈની વાર્તા <https://storyweaver.org.in/stories/13814-a-tiny-seed-the-story-of-wangari-maathai>

એક સમાન અથવા અલગ <https://storyweaver.org.in/stories/10963-same-same-or-different>

વાર્તાઓ અને વાર્તા કહેવાના ડેમો તેમ જ વાર્તાને લગતી અન્ય એપ્સ/વેબસાઈટ્સ

હિન્દી, અંગ્રેજી અને મરાઠી + મલ્ટીપલ ગેમ્સ, વીડિયો <http://www.arvindguptatoys.com/>

તુલિકા પબ્લિશર્સ દ્વારા કેટલાક પુસ્તકો માટે કેટલીક લિંક <https://www.tulikabooks.com/info/e-tulika>

કિશોર બાળકો માટે હિન્દીમાં ઓડિયો પુસ્તકો <https://www.eklavya.in/books/audio-books>

૨.ટોક ટાઈમ

ઉદ્દેશ:

સૌ કોઈ એવી ભાવના ધરાવે છે કે શાળો ફરી ખુલે, દરેક વ્યક્તિ તેમના કાર્યો, અભ્યાસો તથા દૈનિક જીવન માટે જાય. આપણો આ વાર્તાલાપ પણ આપણી દૈનિક કામગીરી, દૈનિક કાર્યના કેન્દ્રમાં રહેશે. ટોક ટાઈમ આપણને આ સમયમાં આ અંગે જાણકારી આપશે અને તેમના વિચારો રજૂ કરી શકે છે. તેમા શિક્ષકો, બાળકો, મુખ્ય-શિક્ષક તેમ જ માતા-પિતાનો પણ સમાવેશ કરી શકાય છે.

તૈયારી:

આ માટે સવારના સત્રમાં નાનો એવો ટોક-ટાઈમ આદર્શ બનશે. તે અંગેની શાળામાં આપણા પોસ્ટર પણ એકંદરે ઉત્તમ રહેશે.

વર્ચ્યુઅલ એંગેજમેન્ટમાં આ કામગીરીને ઉત્તેજન આપવા, મજબૂત કરવા તેમ જ ગ્રુપમાં સાનુકૂળ સ્થિતિની વિશેષ આવશ્યકતા રહેશે.

ટોક-ટાઈમને લગતી થિમ અથવા પ્રશ્નો પણ તૈયાર કરી શકાય છે. તેને લગતા કેટલાક પ્રશ્નોના નમૂના અહીં આપવામાં આવ્યા છે.:

પ્રક્રિયા:

શિક્ષકોને ટોક ટાઈમ શરૂ કરવા અથવા ભાગ લેવા માટે વિનંતી કરી શકાય છે.

અહીં તેને લગતા (નમૂના તરીકે) કેટલાક પ્રશ્નો આ સાથે રજૂ કરી શકાય છે અને શિક્ષકો આ પૈકી ૫ મિનિટ માટે વાત કરવા માટે કોઈ એકની પસંદગી કરી શકે છે.

જ્યારે પ્રથમ વખત હોય ત્યારે ફેસિલિટર આ માટે ટોક ટાઈમનો ડેમોસ્ટ્રેટ આપી શકે છે.

વર્ચ્યુઅલ એંગેજમેન્ટ સમયે અથવા લોકડાઉનના દિવસો તેમ જ લાઈકને લગતા પ્રશ્નો રજૂ કરી શકાય છે: મે સૌથી વધારે શું ગુમાયું? આ ગાળામાં મે સૌથી વધારે સેમા સમય વિતાવ્યો હતો? લોકડાઉનના આ ભાગમાં સૌથી કંટાળાજનક બાબત શું રહી હતી? લોકડાઉનના સમય ગાળા દરમિયાન કઈ એવી બાબતો હતી કે જે નવી શિખવા મળી? એવી કઈ બાબત હતી કે જે હું શીખી શક્યો નહીં? જેમ કે...

બાળકોને પણ આ માટે પ્રોત્સાહન આપી શકાય છે.

ખુશીભરી નોંધ પર અહેસસા વિશે પ્રશ્નો વાતચીતમાં મદદરૂપ બને તેવી જરૂરિયાત રહેલી છે.

તે સત્રમાં થઈ શકે છે અથવા આ માટે યોગ્ય સમયનું નિર્માણ કે ફાળવણી કરી શકાય છે.

સૂચનો: માતાપિતા અથવા સમુદાયના સભ્યોને આ આદાન-પ્રદાન માટે આમંત્રણ આપી શકાય છે.

૩. મારી સલામત શાળા, / મારું સલામત ઘર-પોસ્ટર ડિઝાઇન

ઉદ્દેશ:

બાળકોને શાળાની જગ્યાઓ તે ઉપરાંતની સ્થિતિમાં સામેલ કરવામાં આવશે. આ પ્રકારની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ ભાગરૂપે બાળકોમાં વારા ફરતી જવાબદારી સાથે શ્રુપમાં કરી શકાય છે.

તૈયારી

આ પ્રવૃત્તિની તૈયારીના ભાગરૂપે કેટલીક સામગ્રીની જરૂર રહેશે-વિવિધ રંગના ચાર્ટર્સ, કેચપેન સેટ, કાતર, ગ્લુ, દોરા, ડબલ સાઈડ ટેપ્સ, બિનજરૂરી વસ્તુનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે.

આ માટે ફાળવવામાં આવેલ સમયમાં શાળાના સત્તાવાળા સાથે આ કામગીરી કરવી જોઈએ તેમ જ જ્યાં બાળકો બેસીને પ્રવૃત્તિ કરી શકે તે માટે જગ્યા ઉપલબ્ધ કરાવવી.

આ અંગેની જાહેરાત કરવી જોઈએ અને કેટલાક બાળકો શાળાના શિક્ષકની સામેલગીરી સાથે કામગીરીનું નૈતૃત્વ કરી શકે છે.

પ્રક્રિયા

આ પ્રવૃત્તિમાં રસ દર્શાવનાર બાળકોને નિર્ધારિત સમયે ભેગા કરી શકાય છે.

ચાર્ટ પેપર પર શાળાના સંકુલોની યોગ્ય માપણી કરી શકાય છે.

એક વખત માપણી થઈ જાય એટલે બાળકોના શ્રુપને વિવિધ જગ્યાની ફાળવણી કરી શકાય છે-

આ વિવિધ જગ્યા 'સલામત રહો' પોસ્ટરની રચના કરી શકાય છે- બાથરૂમ નજીક (હાથ ધોવા), મધ્યાહન ભોજન અને બ્રેકના સમયે શારીરિક અંતર રાખવું, માસ્ક પહેરવું (તમારી માસ્ક ગાઈડ તૈયાર કરો), ચહેરાને સ્પર્શ ન કરવો, શાળાના મુલાકાતીઓ-સ્વચ્છતા, અન્યો સાથેની પરસ્પર સહાયક અને કલ્યાણલક્ષી સ્થિતિ તેમ જ શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય માટે આપણે પ્રોત્સાહન આપી શકીએ છીએ.

એક વખત આ પોસ્ટર તૈયાર થઈ જાય એટલે કે તે તમામને શાળાના નકશામાં દર્શાવવામાં આવેલ વિવિધ જગ્યા પર તે એકત્રિત કરવા.

સૂચના: બાળકોને તેઓ ઈચ્છે તેવા વિવિધ પ્રકારના સંદેશાની રચના કરવા માટે યોગ્ય સંશોધન કરવા પ્રોત્સાહન આપી શકાય છે. જો લોકડાઉન આગળ જારી રહે તો બાળકો તેમના ઘરે, પડોશમાં અને સમુદાયીક જગ્યા પર આ કામગીરી કરી શકે છે.

૪.કાફટ ફોર ગુડ (સારી સ્થિતિ માટે કલા)

ઉદ્દેશો:

કાફટ ફોર ગુડમાં બાળકો વર્તમાન પરિસ્થિતિ વિશે તેમના અહેસાસને ચિત્ર સ્વરૂપમાં કે શબ્દોમાં ૫ વિવિધ વસ્તુઓનું નિર્માણ કરી શકે છે.

તૈયારી:

બીનજરૂરી સામગ્રી, રંગો, દોરા, ઊના, સુશોભનની વસ્તુઓ, કાતર, ગ્લુ, કાર્ડ પેપર વગેરે વસ્તીઓનો કાફટમાં ઉપયોગ કરી શકાય તે માટે તૈયાર રાખો.

શાળા સાથે આયોજન માટે નિયત સમય અને જગ્યાની ફાળવણી કરી શકાય છે.

કેન્દ્ર (સેન્ટર)માં સામગ્રીને દર્શાવી શકાય છે અને બાળકો નાના ગ્રુપમાં અથવા વર્તુળમાં બેસાડી શકાય છે.

પ્રક્રિયા:

એ. બૂકમાર્ક- પુસ્તકો વચ્ચે નિશાન કરવા માટે એવી જગ્યાએ બૂકમાર્ક કરવામાં આવે છે કે જ્યાં કોઈ વાંચન કરી શકે છે, મહત્વના પેજને નિશાન કરી શકાય છે. બૂક માર્કનો ભવિષ્યમાં ઉપયોગ કરવા માટે લાઈબ્રેરીમાં પણ તે રાખી શકાય છે. સર્જનાત્મકતા માટે જે ચોક્કસ અવકાશ આપે છે તે માટે કામ કરે છે અને કાફટ વર્કની કામગીરીનો પણ સમાવેશ કરી શકાય છે. બૂક માર્ક વિવિધ આકાર અને કદના હોઈ શકે છે, જે તમામ પ્રકારના ટ્રેશથી તૈયાર થયેલ હોય છે. જૂન કપડાં અથવા કપડાના ટૂકડા, ઉન, વસ્તુઓ, સૂકા પાંદડા, જૂના પુસ્તકના કવર, ટ્રેનની ટીકિટ, એવો ભંગાર કે જેનો ઉપયોગ કરી શકાય છેનો બૂકમાર્ક ટ્રેશના માર્કિંગ માટે છે. આ સાથે લાખવા, કેટલાક રંગ અને વિવિધ આકારમાં પેપર કટ-આઉટની પાતળી શીટ તેમ જ ૫ x ૨ કદનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. બાળકોને તેમની પોતાની રીતે બૂકમાર્ક કરવા માપી પરવાનગી આપી શકાય છે. કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ માટે પ્રોત્સાહન આપી શકાય છે: પુસ્તકને એક વિઝ્યુઅલ રીતે પુનઃ રજૂ કરી શકાય છે, જે એક પુસ્તકમાંથી મનપસંદ રીતે પ્રસ્તુત કરી શકાય છે, તેમા રહેલા નિવેદન અથવા પાત્ર વગેરેને રજૂ કરી શકાય છે. બાળકો એક બીજાને અથવા શિક્ષકને આ બૂકમાર્ક્સ ભેંટમાં પણ આપી શકે છે.



ઈમેજ સ્ત્રોત: પિક્સાબે

બી. સંદેશ આપતા તોરણો- તોરણ વગેરેને પ્રવેશ દ્વાર પર રાખી શકાય છે, સંદેશ દર્શાવતા તોરણ પણ ગેલેરીમાં રાખી શકાય છે. આ પ્રકારના બૂકમાર્ક્સ એકબીજા સાથે બાંધી શકાય છે અથવા બાળકો પેપરમાંથી ત્રિકોણાકાર આકારમાં કાપી શકે છે, તેના

પર સંદેશ લખી શકે છે અને તોરણની સાથે બાંધી શકે છે. દાખલા તરીકે: 'સલામત રહો' જેવા સંદેશ આલ્ફાબેટમાં લગાવી પરસ્પર ચિપકી શકો છો તેમ જ પરસ્પર રીતે જોડી શકો છો.

સી. મેસેજ રિસ્કબેન્ડ -રિસ્કબેન્ડ પર સંદેશ- ફેન્ડશીપનો સંદેશ, સલામતીની રચના પાતળા ગોળાકાર પહોળા આકારમાં કાફ્ટ પેપર સાથે રિસ્કબેન્ડ તરીકે પણ રચના કરી શકાશે. એક વખતે તેની ઉપર સંદેશ લખી શકાય છે, તે કાંડાની આજુબાજુ હોય છે અને ચિપકેલા હોય છે. બાળકો તેને એક બીજાને ભેંટ સ્વરૂપે આપી શકે છે અથવા શિક્ષકને આપી શકે છે.

ડી. મેસેજ રોક્સ -એવા ઘણાબધા ખડકો રહેલા હોય છે જે શાળાની આજુબાજુ બિછાવવામાં આવેલા હોય છે. તે જોઈ શકાય તેવા સંદેશ હોય છે અને લેખિત સ્વરૂપમાં હોય છે. તે શાળામાં કોઈ એક બરણીમાં અથવા એક જગ્યા પર મુકી શકાય છે. તેમા પણ અહેસાસ કરી શકાય તેવા એકલ શબ્દો પણ હોઈ શકે છે. મેસેજ રોક્સ અહેસાસ કરાવે તેવી વાતોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

સૂચનો: બાળકો કેટલીક કળાઓ અથવા કલાત્મક કૃતિને લોકડાઉન સમયે શીખી શકે છે. તેઓ જે શીખ્યા હોય અને અન્યને જે શીખવતા હોય તે અંગેની વિગતોનું આદાન-પ્રદાન કરવા માટે વિઝ્યુઅલ અથવા ફિઝીકલ સેશનમાં તેમને આમંત્રણ આપો.

૫. કોલાબોરેટીવ મેસેજ/ભીંતકલાનો અહેસાસ

ઉદ્દેશ:

કોલાબોરેટીવ મેસેજ અથવા ભીંતકલાને વ્યક્તિગત અહેસાસના સંકલન અથવા સંદેશાને સમગ્ર શાળાની દિવાલો પર રજૂ કરવામાં આવશે. આ દરેકને એકજૂટ કરવા તેમ જ સમુદાયના અહેસાસનો અનુભવ કરવા માટેની ઉત્તમ તક છે.

તૈયારી:

જો દિવાલ ન હોય તો,

કપડાંની એક કપડાંની શીટ પર સફેદ રંગ કરી તેના પર સ્કેચ પેન અથવા વોટરકલરથી લખી શકાય છે.

તેના વૈકલ્પિક રીતે કેટલાંક ચાર્ટ્સને પણ આ ઉદ્દેશો માટે એકજૂટ કરી શકાય છે.

વૈકલ્પિક સ્વરૂપમાં દરેક લેખિત સંદેશા અથવા અહેસાસને કપડાંને ટાંકા ધરાવતા ટૂકડાને ભેગા કરી ઉપયોગ કરી શકાય છે.

આ નિર્ધારિત કે નિયત સમયનું આયોજન કરવા અને શાળા સાથે ચોક્કસ જગ્યાને લઈ કામ કરી શકાય છે.

કેન્દ્ર (સેન્ટર)માં સામગ્રીને દર્શાવી શકાય છે અને બાળકોને એક નાના ગ્રુપમાં અથવા વર્તૂળમાં બેસાડી શકાય છે.

તેને વર્ગખંડમાં કરી શકાય છે અને બધાને એકજૂટ કરી શકાય છે.



ઈમેજ સ્રોત: પિક્સાબી

પ્રક્રિયા:

શિક્ષકો અને બાળકો એક વાક્યમાં 'શાળા પરત ફરતા તેઓ કેવો અહેસાસ કરે છે' તે અંગે વિચારીને લખી શકે છે.

દરેક બાળક તેમના અહેસાસને ચિત્ર દ્વારા પણ રજૂ કરી શકે છે અથવા સંદેશ પણ લખી શકે છે.

એક વખત આ તમામ એકત્રિત કરવામાં આવે તેઓ કપડાં અથવા ચિત્રો પર એકસાથે પેસ્ટ કરી શકાય છે.

વૈકલ્પિક રીતે દરેક વ્યક્તિ આવી શકે છે અને કપડાંની શીટ અથવા ચાર્ટ પર લખી શકે છે.

તે સેન્ટ્રલ ગેલેરી/ શાળાની દિવાલોમાં પ્રસ્તુત થઈ શકે છે.

સૂચનો: જો લાંબા સમય સુધી લોકડાઉન ચાલુ રહેશે તો બાળકો પણ આ કરી શકે છે અને ઈમેજ્સ (ચિત્રો)ને રજૂ કરી શકે છે. ફેસિલિટર વિઝ્યુઅલ લોકેજ અથવા સ્કેચ પ્રોજેક્ટમાં એકસાથે ચિપકાવી શકે છે!

૬. પ્રોત્સાહનના બીયારણો

ઉદ્દેશ: શ્રુપ સાથે જોડાણ, સારા પરિબળનો અહેસાસ, સહાનુભૂતિ અને જોડાણ

તૈયારી: સુર્યમૂખીના બિયારણ અથવા અન્ય પ્રકારના મોટા જથ્થામાં બિયારણો

પ્રક્રિયા:

બિયારણો કોઈ એક વિદ્યાર્થીને હાથમાં આપવામાં આપી શરૂઆત કરવી (સામાન્ય રીતે આગેવાન) અને તે/ તેણીની એક શ્રુપમાં એક વ્યક્તિ તરીકે જશે.

અને તે એક શ્રુપલા સ્વરૂપમાં ફેલાશે.

૭. સહકારથી ડ્રોઈંગ

ઉદ્દેશ: શ્રુપ સાથે જોડાણ, સહકાર, ટીમ કાર્ય, જોડાણ

તૈયારી: ચાર્ટ પેપર્સ, પેન, રંગો

પ્રક્રિયા:

દરેક વ્યક્તિ વિવિધ રંગની પેનનો ઉપયોગ કરે છે, એક સ્વિગલ લાઈન સ્કીબલ (એકમાત્ર નિયમ છે લાઈનો પરસ્પર સ્પર્શ ન થવી જોઈએ)નું સર્જન કરશે, જે તેના ડ્રોઈંગ કરવા કરી શકાશે.

આડી અવળી લાઈન મળે છે ત્યારે તે કોઈ દિશામાં ધૂમે છે અને યોગ્ય વિચાર મેળવે છે.

ડ્રોઈંગ જંગને લગતું હોઈ શકે છે અને તે કલ્પના આધારિત છે, તેમાં ચોક્કસ અંદાજ લગાવવા ઉપરાંત આનંદ માટે પણ છે. આ ડ્રોઈંગને લીધે લોકોને આનંદ કે હસવું આવે તે પ્રકારનું હોય તે ઈચ્છનીય છે.

૮. નાની શિખામણ

ઉદ્દેશ: સહઅધ્યાય કે સહાયક પાસેથી આ અભ્યાસ કરવાનો છે

પ્રક્રિયા:

ટીમના સભ્યો માટે અન્ય વ્યક્તિને કંઈક નવું શીખવવાને લગતી કામગીરી છે.

ટીમના સભ્યોને જોડાવા માટે કહો.

થોડી જ મિનિટોમાં શીખી શકાય તેવી કંઈક વસ્તુ શીખવવા માટે એક બીજાને કહો.

આ અભ્યાસ કૌશલને લગતી હોઈ શકે છે જેમ કે સીટી તરીકે ગ્રાસની બ્લેડનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, અથવા તો તે બૌદ્ધિક સંપદાને લગતી જાણકારી અથવા તેમની મૂળ વતનની ભાષામાંથી થોડા વાક્યો હોઈ શકે છે.

તેઓ એકબીજાને શીખવી લીધા બાદ તેઓ શું શીખ્યા છે તે અંગે શ્રુપને જોડીમાં દર્શાવવા માટે જોડી બનાવવા માટે કહો.

સૂચનો: લોકડાઉનના સમયમાં બાળકો કંઈ પણ નવું શીખ્યા હોય તે અહીં તમે કરી શકો છો. શીખવા માટે તેમને આમંત્રણ આપો- તેમના દ્વારા વાર્તા તૈયાર કરવામાં આવી શકે છે, કોઈ એક કૌશલ, કાફટ અથવા અન્ય કંઈ પણ તેઓ શીખી શકે છે.

૯. ઝક્યુ

ઉદ્દેશ: પોતાની ઈમેજ અને ઓળખને શોધવી

તૈયારી: પેપર

પ્રક્રિયા: કાર્ટૂનના કેરેક્ટરનું નામ, રંગ, વાહન, અને ભોજનના પ્રકાર કે જે તમારી પર્સનાલિટી માટે શ્રેષ્ઠતા રજૂ કરો તે શાં માટે છે તે અંગે પણ વિગતો આપો!

વર્ગખંડમાં દરેક વિદ્યાર્થીએ લખવા માટેની પેપર શીટ લઈને બેસવું જ્યારે શિક્ષક આવે ત્યારે તેઓ બોર્ડ પર દરેક થીમને રજૂ કરી શકે છે.

અંતે તમામ શીટને ભેગી કરી લેવી

નામ: _____

કાર્ટૂન: _____

કેરેક્ટર: _____

શાં માટે? _____

રંગ: _____

શાં માટે? _____

વાહન: _____

શાં માટે? _____

ભોજન: _____

શાં માટે? _____

૧૦. જીવનનો ભાગ

ઉદ્દેશ: સ્વસંશોધન; એક વખત દૈનિક જીવનને લગતી સર્જનાત્મક અભિવ્યક્તિ

તૈયારી: કાગળ, માર્કર, કાતર

પ્રક્રિયા:

કાગળના ટૂકડા ઉપર એક વિશાળ વર્તુળ દોરવા માટે ગ્રુપને કહો.

ગ્રુપને કહો કે તેમના દૈનિક જીવનમાં કેટલીક બાબતોને આ વર્તુળ પ્રસ્તુત કરે છે.

વિવિધ વસ્તુઓ કરવા માટે ખર્ચ કરવામાં આવેલ સમયના પ્રમાણને રજૂ કરવા માટે ગ્રુપને કહો કે તેઓ કાગળના એક ટૂકડાને કાપી લે.

ઉદાહરણ: સામાન્ય દિવસોમાં ઉંઘવાનો, શાળામાં, મિત્રો સાથેના એ સ્વપ્નો વગેરે અંગે માહિતી આપો.

તેમના ટૂકડાના લેબલ બનાવો. ગ્રુપ તેમના જીવનના વિવિધ ભાગોને લગતી વિગતો રજૂ કર્યા બાદ એકબીજાના ગ્રુપ સાથે માહિતીની આપ-લે કરો (જો તેઓ સાનુકૂળતા ધરાવતા હોય તો). દરેક વ્યક્તિને તેમના વિવિધ ભાગોના એક અથવા વધારે હિસ્સા અંગે ચર્ચા કરવા માટે સમય આપો.

આ પ્રવૃત્તિને ૨ તબક્કામાં પુનરાવર્તિત કરી શકાય છે

૧. લોકડાઉનના સમય દરમિયાન

૨. શાળા ફરી ખૂલ્યા બાદ

વિગતો મેળવવી:

૧. જોડામાં વિદ્યાર્થીઓને મેળવો અને તેમના વિવિધ ટૂકડા અંગે વાતચીત કરો.

૨. લોકડાઉન વિશે તેમને શું ગમે છે?

૩. શાળા પરત આવતા તેઓ કેવો અહેસાસ કરે છે?

૪. તેમના આ પૈકી કઈ વધુઓ વધારે કરવાનું પસંદ કરો છો? શું તે ઓછા છે? અલગથી રજૂ કરો?

૫. શાળા શરૂ થઈ છે ત્યારે એવી કેટલીક કઈ પ્રવૃત્તિઓ છે કે જે કરવાનું પસંદ કરશો?

૧૧. વ્યવહારને લગતી વાર્તાઓ

ઉદ્દેશ: વાર્તાનું નિર્માણ, રચનાત્મકતા

તૈયારી: પત્તાની કેટ

પ્રક્રિયા:

૧. એક વર્તુળમાં ગ્રુપને ભેગુ કરો અને દરેક બાળકને એક કાર્ડ આપો. વિઝ્યુઅલ ઍંગેજમેન્ટમાં દરેક વિદ્યાર્થીને એક કાર્ય આપી શકાય છે.

૨. આ કાર્ડ મારફતે નક્કી કરવામાં આવશે કે તેઓ કેટલી વાર્તાઓ મેળવશે અને ગ્રુપને તેમના દ્વારા કયા પ્રકારની વાર્તાઓ કહેવામાં આવશે.

૩. તમે કાર્ડને આપતા પહેલા આ હોદ્દા અંગે યોગ્ય નિર્ણય કરી શકો છો.

૪. આ સાથે કેટલાક સૂચનો આપવામાં આવ્યા છે:

- હાર્ટ (હૃદય): પ્રેમની વાર્તા
 - ક્લબ્સ: રમૂજ વાર્તા
 - પાંદડુ: દુખદ વાર્તા
 - ડાયમંડ: તૈયાર કરેલી વાર્તા
 - એક્કો :એવી વાર્તા કે જે તેમની શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાને દર્શાવતી હોય
 - કિંગ: શક્તિ દર્શાવતી વાર્તા
 - ક્વિન: ઉદારતા /ન્યાય ને લગતી વાર્તા
 - ગુલામ-જોકર: એવી વાર્તા કે જેમાં કોઈના નામમાં ગુલામ-જોકર કે ચોક્કસ અહેસાસ કરતું હોય.
- ગ્રાઉન્ડ પર વર્તુળ કરો અને દરેકની વાર્તાને સાંભળો, ત્યારબાદ કાર્ડને લગતા યોગ્ય વ્યવહાર કરો.

૧૨. બરણી લેવી

ઉદ્દેશ: કૃતજ્ઞતાને લગતા અભિપ્રાયને વિકસાવવી, તમારું ધ્યાન જીવનના વધારે સારા પાસા તરફ કેન્દ્રીત કરો.

તૈયારી: જૂની બરણી કે બોક્સ

પ્રક્રિયા:

૧. એક જૂની બરણી અથવા બોક્સ લો.

૨. પેપરના ટૂકડા લો અને તમને શ્રેષ્ઠતમ લાગતી હોય તેવી ત્રણ બાબત લખો અને તમારી બરણીમાં મુકી દેવી.

૩. તમારા માટે શ્રેષ્ઠતમ હોય તેવી બાબત અંગે વિચાર કરવો નહીં કે મોટી વસ્તુઓ માટે, તે નાની પણ હોઈ શકે છે- મારે એક ઘર છે, હું શ્વાસ લઈ રહ્યો છું, હું ખિલતા ફુલને જોયું, મારી પાસે ખાવા માટે ભોજન છે વગેરે.

૪. એક વખત બરણી ભરાઈ જાય એટલે તેને મોટી બરણીમાં ખાલી કરી દેવી અથવા તેમાંથી ચિઠ્ઠીઓને દૂર કરો અને સમાન બરણીમાં કામકાજ શરૂ કરો.

જ્યારે પણ તમે ઉદાસ, નિરાશ અથવા ગુસ્સે થાવ ત્યારે તમે આ પૈકી કોઈ એક ચિઠ્ઠીને પસંદ કરી શકો છો અને તમે જેમના માટે ગૌરવ ધરાવતા હોય તે અંગે વાંચન કરી શકો છો.

અને, દરરોજ ચિઠ્ઠીઓને ઉમેરો

વૈકલ્પિક રીતે, તમે કૃતજ્ઞતાને લઈ સામાન્ય સ્થિતિ જાળવી શકો છો.

તમારા માટે આભારી હોય તેવી ૩ બાબતને દરરોજ તમે લખી શકાય. તમે કોઈ ખરાબ પરિસ્થિતિમાં જતા પહેલા અથવા તમે ઉઠો ત્યારે આ સ્થિતિ જોવી જોઈએ.

૧૩. પારિવારીક ચિત્ર

ઉદ્દેશ: આ પ્રવૃત્તિ પરિવારના સભ્યના પરિગ્રેક્ષમાં બાળકો પોતાની રીતે જ રજૂઆત કરશે અને કોવિડ કટોકટી સમય દરમિયાન શું સ્થિતિ છે તે અંગે રજૂઆત કરશે.

તૈયારી: ડ્રોઈંગ શીટ, રંગ, પેન્સિલ, ઈરેઝર, સ્કેચપેન વગેરે.

પ્રક્રિયા: બાળકોને વર્તમાન સમયમાં તેમના પરિવારના સભ્યોને ડ્રો કરવા માટે કહો. એક વખત તેઓ ચિત્ર દોરે એટલે કે અન્ય કેટલાક બાળકોને તેના વિશે તેમ જ તેમની લાગણી વિશે વાત કરીને પ્રોત્સાહન આપી શકાય છે. પરિવારના સભ્યો એકબીજાને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે, બાળકો આ સમયમાં તેમ જ ત્યારબાદ મદદને લઈ કેવું અનુભવે છે તે અંગે તેમની સાથે વાર્તાલાપ કરી શકાય છે.

૧૪. એફિરમેશન બિંગો

ઉદ્દેશ: હકારાત્મકતા સાથે ગ્રુપનું નિર્માણ કરવું

તૈયારી: બિંગો શીટ પ્રિન્ટ કરી શકાય છે, જે વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા પર આધાર રાખે છે.

પ્રક્રિયા: દરેક બાળકને એક શીટ આપો. બાળકો થીમ સાથે આશીર્વાદ રાખી શકે છે અને અહીં કેટલીક નોંધાયેલી વસ્તુઓ પૂર્ણ થઈ જાય એટલે ટીક માર્ક કરી શકે છે. જે બાળક પ્રથમ રેખા અને હરોળ પૂરી કરી લે છે તેને બિંગો કરી શકાય છે.

કંઈક ચોક્કસ બાબત માટે કોઈનો આભાર	કોઈની સંપૂર્ણ હેરસ્ટાઈલની પ્રશંસા	સુંદર કવિતા કે ગીતની કેટલીક લાઈન ગાવી	<i>something.</i> કોઈના કોઈ ચોક્કસ બાબત અંગેના પ્રશ્નોના જવાબ આપવા	રમૂજ જોક કહેવા
કોઈને ખભો આપવો કે મદદ કરવી	કહેવું કે “તમે અહીં છો તે બદલ મને આનંદ થયો!”	તમારી પાસે (જેમ કે ગમ) હોય તે અન્ય સાથે આપ-લે કરવી.	કોઈ જોક કહે તો હસવું (જો તે આનંદદાયક ન હોય તો પણ)	પૂછવું “તમે કેમ છો?” અને ખરેખર તેમનો જવાબ સાંભળવો.

કોઈની રસોઈને લઈ હંમેશા પ્રશંસા કરવી.	કોઈની ત્રણ સારી બાબત વિશે સાંભળવું	કોઈને કહેવું તમે કાળજી લો છો.	કહો “તમે પ્રિયપાત્ર છો!”	કોઈની સમક્ષ પ્રોત્સાહનક વિચારો અથવા વાર્તા કહો.
કોઈને કહો કે શ્રુપમાં તે અથવા તેણીનીએ શું ઉમેર્યું છે.	કોઈની સમક્ષ સ્મિત કરો.	કોઈને કહો કે તે અથવા તેણીની સુંદર છે!	તમારા માટે કોઈએ કંઈક સારું કર્યું હોય તો તેની પ્રશંસા કરો!	કોઈ બાબતમાં કોઈના ટેસ્ટને લઈ પ્રશંસા કરો (સંગીત, કલા, મૂવી વગેરે)
કઈને તેમના બાળકો વિશે પૂછો	કોઈના માટે હકારાત્મક શુભેચ્છા પાઠવો.	કોઈની પ્રશંસા કરો.	કોઈને બેસવા માટે પુરશીની ઓફર કરો.	કોઈને પીવા માટે કંઈક ઓફર કરો.

૧૫. ગાઈડેડ જનરલ

ઉદ્દેશ: જર્નલિંગ આનંદદાયક બની શકે છે, તે પ્રતિબિંબિત હોઈ શકે છે અને જીવનમાં મોટા અહેસાસને લઈ વ્યવહાર કરવામાં પણ મદદરૂપ બની શકે છે.

તૈયારી:

જર્નલિંગ માટે તમારી જાતે તૈયારી કરવી અને તમે બાળકોને આપી શકો તેવા વિચારોને પ્રોત્સાહન આપો. તે વિઝ્યુઅલ, મૌખિક અથવા લેખિત સ્વરૂપમાં હોઈ શકે છે. મૂળભૂત રીતે તો આ સ્થિતિની તૈયારી કરવી તે સારી બાબત છે.

પ્રક્રિયા:

આ પ્રવૃત્તિના પ્રકારને લઈ આપવામાં આવેલા જર્નલિંગ માટે આ સાથે કોઈ નિશ્ચિત પ્રક્રિયા નથી. જોકે, બાળકોને માર્ગદર્શન આપવા માટે અગાઉથી તમે તૈયારી કરી શકો છો. આ પ્રવૃત્તિની સાથે લેખન કામગીરીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે આવશ્યક સંશોધન પણ આપી શકાય છે. (લેખન સંબંધિત પ્રોત્સાહનની પીડીએફ) કે જે તમે પસંદ કરી શકો છો અને તમે ઈમેજ અથવા ઓડિયો મેસેજના સ્વરૂપમાં તમારી જાતે પણ પ્રોત્સાહન આપી શકો છો.

મોટાભાગના જર્નલ્સ કોઈ એક બાબત માટે હોય છે. ઘણી વખત તે ઈમેજ, વાક્ય, વિઝ્યુઅલ સાથે રચનાત્મક લેખનને પ્રોત્સાહન આપવા માટે પણ હોય છે.

ઉદાહરણ: તમે સ્વપ્નનું સર્જન કરી શકો છો અને તે કોઈને આપી શકો છો. તમે જે સર્જન કરો છો તેનું શું અને તમે તે કોને આપશો?

“કોઈ બાબત મારા માટે આઘાતજનક હોતી નથી. “એક એવી વાર્તા લખો કે જેમાં આ લાઈન, થવા તો શરૂઆત કે અંત, કે કંઈક વચ્ચે આવતું હોય.

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.



ઈમેજ સ્ત્રોત: <https://writingprompts.tumblr.com/>

તમારા પોતાના જર્નલને પણ શેર કરવામાં આવે તે ખૂબ જ સારી બાબત ગણાશે, અલબત્ત તે પ્રોત્સાહનને વેગ આપવા માટે શક્ય બની શકે છે.

જો તમે બાળકો માટે સમય નિર્ધારિત કર્યો હોય તો જર્નલિંગ માર્ગદર્શન આપી શકે છે. તેઓ લેખનની શરૂઆતને પ્રોત્સાહન આપતા હોય અને તમે પ્રથમ એક વિશે લેખન સાથે બાળકોના અહેસાસને પણ ત્યારપછી તમે પ્રોત્સાહન આપી શકો છો.

જર્નલિંગ સંવાદનમાં પણ કરી શકાય છે. બે બાળકો સંવાદસભર જર્નલ મારફતે પ્રોત્સાહન વિશે વાતચીત કરવા ભેગા બેસાડી શકાય છે. શક્ય બને ત્યાં સુધી આ સ્થિતિને સરળ રાખવી જેમ કે 'આજે તમે શું આયોજન ધરાવો છો?', અથવા 'આજે તમે કેવો અહેસાસ કરો છો?', 'તમારા દિવસની શરૂઆત કેવી રહી હતી?' વગેરે.

તમે બાળકોને તેમના જર્નલનું આદાન-પ્રદાન કરવા માટે પ્રોત્સાહન આપી શકો છો. દરેક પ્રશંસાનો અહેસાસ કરે અને કોઈના પ્રત્યે પૂર્વાગ્રહ કે અંદાજ બાંધવામાં ન આવે તે બાબતને સુનિશ્ચિત કરો. જો તમને લાગતું હોય કે જર્નલનું આદાન-પ્રદાન કરવામાં એક શુભ તરીકે તમને સલામત જગ્યા ન જણાતી હોય તો તમે બાળકો સાથે આ પ્રકારના આદાન-પ્રદાનને ટાળી શકો છો.

આઉટડોલ એનર્જીઝ

૧. રામ લંકા ગયા હતા

ઈરાદો, અનુકરણ; મુક્તપણે અહેસાસ તેમ જ સર્જનાત્મક રીતે કોઈ સમક્ષ સલામતીપૂર્વક અભિવ્યક્તિ

૧. શુભ એક વિશાળ વર્તુળમાં ઉભુ છે અને આ પ્રવૃત્તિ એક વોર્મ-અપ પ્રવૃત્તિ છે તેવી વિગતવાર માહિતી આપવામાં આવે

૨. પ્રથમ વ્યક્તિ કહે છે: "શુ તમે રામ વિશે સાંભળ્યું હતું?" બીજી વ્યક્તિ (વ્યક્તિની જમણી બાજુની વ્યક્તિ) કહે છે: "ના, તેમણે શું કહ્યું હતું?"

પ્રથમ વ્યક્તિ : "રામ લંકા ગયા હતા!"

બીજી: ખરેખર? તે ત્યાં કેવી રીતે પહોંચ્યા?"

પ્રથમ વ્યક્તિ : તેઓ કંઈક આ રીતે લંકા ગયા હતા!” —અને પ્રથમ વ્યક્તિ કેટલીક બાબતનું પુનરાવર્તન કરવા સાથે કહેવાની પ્રક્રિયા કરે છે.

૪. વર્તુળમાં રહેલી દરેક વ્યક્તિ આ અંગે સતત પુનરાવર્તન કરતા રહે છે. ત્યારબાદ, પ્રથમ વ્યક્તિની ડાબી બાજુ રહેલી વ્યક્તિ વાર્તાનું પુનરાવર્તન કરે છે: “શું તે રામ વિશે સાંભળ્યું હતું?/ ના, તેમણે શું કહ્યું હતું?/ તેઓ લંકા ગયા હતા. /ખરેખર, તેઓ ત્યાં કેવી રીતે ગયા?/ તે લંકા કંઈક આ રીતે ગયા હતા” અને બાદમાં તે /તેણીની પોતાની માહિતી રજૂ કરે છે (જેને સમગ્ર શ્રુપ પુનરાવર્તન કરે છે).

૫. આ પ્રક્રિયા સમગ્ર વર્તુળમાં ત્યાં સુધી થાય છે કે જ્યાં સુધી દરેક વ્યક્તિ તે હેઠળ ન આવી જાય.

(વિશાળ શ્રુપોમાં કેટલાક અલગ-અલગ સ્થિતિમાં આમ કરવામાં આવે છે)

શ્રુપમાં તમે એક બીજાનું નામ પૂછીને તમે આ રમતમાં નામને લગતી બાબતનો પણ ઉમેરી શકો છો. માટે, પ્રથમ વ્યક્તિ કહે છે હાય (બીજી વ્યક્તિનું નામ) અને બીજી વ્યક્તિ કહે છે હાય (પ્રથમ વ્યક્તિનું નામ) તે પ્રથમ વ્યક્તિ દ્વારા પૂછવામાં આવે કે “શું તમે રામ વિશે સાંભળ્યું હતું?” તે અગાઉ આ પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે.

૨. લાઈન અપ

ઈરાદો: આનંદ (રમૂજ)

૧. બાળકના શ્રુપને લાઈન કરવા કહેવું

૨. એક લાઈનમાં ૮-૧૦ સાથે કામ કરવું શ્રેષ્ઠ

૩. જો તમે વધારે મોટી લાઈન કરાવશો તો તેને વચ્ચેથી તોડવી પડશે અને તે દરેક લાઈન માટે પ્રથમ કાર્યને પૂર્ણ કરવામાં પડકારરૂપ બની જશે.

૪. શ્રુપને અનુક્રમમાં લાઈન તૈયાર કરવા માટે કહો...

- ઉંચાઈ, સૌથી નાનાથી સૌથી ઉંચા
- જન્મતારીખ, જાન્યુઆરીથી ડિસેમ્બર
- પગરખાના માપ, સૌથી નાનાથી સૌથી વિશાળ
- મૂળાક્ષરો પ્રમાણે પ્રથમ નામ (એ-ઝેડ)
- મૂળાક્ષર પ્રમાણે માતાના પ્રથમ નામ
- મૂળાક્ષરો દાદીના પ્રથમ નામથી!
- એવી કોઈ પણ અન્ય બાબત કે જે તમે વિચારો છો.

તમે વાતચીત કર્યા વગર જ અથવા પરસ્પર જોડાણ મારફતે પ્રવૃત્તિ કરીને પડકારના સ્તરને વધારી શકો છો.

૩.રેઈનમાર્ક્સ

ઉદ્દેશ: સર્જનાત્મકતા, નવીનતા સિકોનીમાં એક ટીમ તરીકે કામમગીરી કરવી.

૧. ભાગ લેનાર તમામ એક વર્તુળમાં બેસે તે જરૂરી છે.
૨. આ પ્રવૃત્તિ વાસ્તવમાં વરસાદ વગર તમામ વર્ગમાં એક વરસાદના તોફાનનું સર્જન કરશે.
૩. દરેક કાર્ય એક નેતા સાથે શરૂઆત કરશે.
૪. દરેક ખેલાડી માટે કાર્ય આવે છે ત્યારે તેઓ સાથે જોડાશે.
૫. જ્યાં સુધી તમારો વારો ન આવે ત્યાં સુધી તમે કાર્ય શરૂ કરી શકો નહીં.
૬. કાર્યનો ક્રમ; -હાથને એકબીજા સાથે ઘસો-સ્પેન્નિંગ-તાળીઓ પાડવી- ધીમે રહીને થપ્પડ મારવી- પગને ખેંચવા.
૭. ત્યારબાદ સમગ્ર પ્રક્રિયા વિપરીત કરો. તે વરસાદના તોફાન જેવા અવાજની શરૂઆત કરશે અને ત્યારબાદ ફરી વધત ધીમે ધીમે કરવી.

૪. શું તમે મારું ગધેડું ખરીદશો?

વાર્તાલાપ: રમૂજ;સર્જનાત્મકતા અને નવીનિકરણ

૧. ખેલાડીઓ એક વર્તુળમાં બેસવા જોઈએ.
૨. એક વિદ્યાર્થી એક ગધેડાનો વિકેતા બનશે અને એક વિદ્યાર્થી ગધેડો બનશે. બન્નેએ વર્તુળના મધ્યભાગમાં આવવાનું રહેશે.
૩. ગધેડાનો વિકેતા તેના ગધેડાને વર્તુળમાં વેચવા માટે પ્રયત્ન કરશે.
૪. ગધેડાનો વિકેતા એક વ્યક્તિની પસંદગી કરશે અને તેને પૂછશે, "શું તમે મારો ગધેડો ખરીદશો?"
૫. વર્તુળમાં રહેલા ખેલાડીઓ રમૂજ સાથે જવાબ આપશે "નહીં તમારો આભાર"
૬. ત્યારબાદ વિકેતા કહેશે કે મારો ગધેડો શાંત ચીજવસ્તુઓ કરી શકે છેપ ગધેડો આ માટે પ્રયત્ન કરે છે અને વિકેતા જે કહે છે તે ગધેડો કરે છે. (જેમ કે નૃત્ય, સમાવી આપવી, ગીત ગાવું વગેરેપ)
૭. ખેલાડીઓ વર્તુળમાં હસતા હસતા કહે છે "નહીં તમારો આભાર"
૮. જો કોઈ વ્યક્તિ હસશે તો તે ગધેડો બનશે, ગધેડો વિકેતા બનશે અને વિકેતા ફરી વર્તુળમાં જોડાઈ જશે.

૫. યીંગ યાંગ યુ

વાર્તાલાપ: રમૂજ, ધ્યાન આપવું

૧. દરેક શબ્દ અલગ કાર્ય કરે છે.

યીંગ: માથા પર રહેલી ટોપી, એક (ડાબા અથવા જમણી બાજુ) આંગળી ચિંધીને

યાંગ: ચીનની અંદર રહેલા હાથ વડે એક દિશામાં ઈશારો કરવામાં આવે.

યૂ: નિયમિત સંકેત કરવાના કાર્ય

૨. યોજનાબદ્ધ રીતે આ સાથે ત્રણ સાચા શબ્દને જ બોલી શકાય છે, તે હંમેશા યીંગ યાંગ યૂ છે. પ્રથમ વ્યક્તિ શરૂઆત કરે છે અને કહે છે, યીંગ, હિલચાલ કરે છે.

૩. જો તેઓ ડાબી બાજુએ ઈશારો કરે તો તે બાજુ રહેલી વ્યક્તિએ યાંગને જવાબ આપવો જરૂરી છે, આ ઉપરાંત તે આ માટે હિલચાલ કરશે.

૪. યાંગ દ્વારા જે ઈશારો કરવામાં આવેલો તે વ્યક્તિએ યૂ કહેવું જરૂરી છે અને વર્તુળમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ તરફ ઈશારો કરવો. તે વ્યક્તિ બાદમાં ફરી વખત યીંગ કહીને શરૂઆત કરશે.

૬. કાગળ, કાતર, ખડકોનું મૂલ્યાંકન કરવું

વાર્તાલાપ: રમૂજ માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે: એક વિશાળ શુપ એકજૂટ કરવું : ટૂકડા વગેરેનું મૂલ્યાંકન કરવું.

૧. શુપમાં રહેલી દરેક વ્યક્તિ કેવી રીતે 'કાગળ, કાતર, ખડક સાથે રમે છે' તે તપાસો

૨. આ એક એવી રમત છે જ્યાં બે ખેલાડી પરસ્પર સ્પર્ધા કરે છે.

૩. આ બન્ને એકબીજાથી પહેલા સ્થાને કે આગળ રહેવા માટે પ્રયત્ન કરે છે અને બન્ને ખેલાડી એક, બે, ત્રણ ગણતરી કરતી વખતે ત્રણ વખત નીચે પણ સરકી જાય છે.

૪. જ્યારે ચોથી વખતે તેમના પૈકી પ્રથમ આવે છે ત્યારે બન્ને ખેલાડી પેપરના શેપ તૈયાર કરે છે (હાથ વડે સમતલ રીતે વાળે છે), કાતર (તર્જની આંગળી અને મધ્યભાગની આંગળીનો કાતરના સ્વરૂપમાં ઉપયોગ) અથવા ખડક (પ્રથમ રહે છે)નો ઉપયોગ કરે છે.

૫. ત્યારબાદ તેઓ આ બન્ને આકારની તુલના કરે છે અને એક ખેલાડી નીચે પ્રમાણેના નિયમો પ્રમાણે વિજેતા બને છે: કાગળ (પેપર) ખડક (પથ્થર)ને હરાવે છે કારણ કે તે તેને લપેટી લે છે. ખડક કાતરને હરાવે છે કારણ કે તે કાતરને તોડી શકે છે, અને કાતર કાગળ (પેપર)ને તોડી શકે છે કારણ કે તે કાગળ (પેપર)ને કાપી શકે છે.

૬. હવે દરેક વ્યક્તિ કાગળ (પેપર), કાતર, ખડક (પથ્થર)ને લગતા નિયમોથી સારી રીતે પરિચીત થઈ ગયા હશે. આ સૂચના સાથે તમે આ રમતના વર્જનમાં આગળ વધી શકાય છે.

૭. દરેક વ્યક્તિ આ સાથે એમોઈબાની માફક શરૂઆત કરી શકે છે (ક્રિએટર જેવી બ્લોબી જેલી બનાવવા માટે બહારના ભાગથી). કાગળ (પેપર), કાતર, ખડક (પથ્થર) સાથે અન્ય એમોઈબાથી રમો.

૮. વિજેતા એક માછલી બને છે (શરીરની આગળ બે હાથ ભેગા કરે છે અને માછલીની માફક તરે છે).

૯. માછલી અન્ય માછલી રમશે, હારનાર એમોઈબા તરીકે રહેશે અને ફરી વખત એમોઈબા તરીકે રમશે.

૧૦. જ્યારે એક માછલી અન્ય માછલી સામે જીતશે એટલે તે એક વાનર બનશે (લાંબા હાથ, બગલ ખંજવાળતો, વાંદરાનો અવાજ કરતો) અને માછલી માછલી જ રહેશે.

૧૧. જ્યારે વાનર જીતશે ત્યારે તે માનવી બનશે અને તે બાદમાં તેની રમતને પૂરી કરશે.

૧૨. આ રમતમાં સૌ કોઈ ભાગ લેશે. અંતે એક એમોઈબા, એક માછલી, એક વાનર અને એક માનવી બનશે.

૭. સિમોન કહે છે

ઈરાદો: એનર્જીઝર (ઉત્સાહજનક)

૧. ખેલાડીઓ લાઈન તરફ મો રાખીને સ્થિતિ ધારણ કરશે, જેઓ સિમોન જે કહે તે પ્રમાણે કોઈ પણ કાર્ય કરશે.

૨. જો કહેવામાં ન આવે તો કોઈ પણ કાર્ય અગાઉ “સિમોન કહે”, બાદમાં રમતને લગતી સહાયતા કરનાર એક વ્યક્તિ કાર્ય કરવા અન્ય કોઈને કહેશે.

વિવિધ સ્થિતિમાં કાર્યોમાં ફેરફાર થશે જેમ કે સિમોન કહે કે તમારા માથાને સ્પર્શ કરો ત્યારે જ તે તમારી કોણીને સ્પર્શ કરવાનું કહેશે, આ સંજોગોમાં કોઈ તેમની કોણીને સ્પર્શ કરશે તે રમતમાંથી બહાર થશે.

