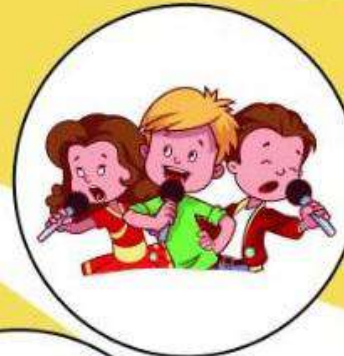
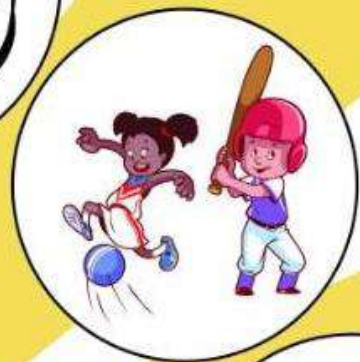


रघुवंश मिश्रा



ग्रीष्मावकाश

नया और उपयोगी करें

आलोक प्रकाशन

ग्रीष्मावकाश

नया और उपयोगी करें

रघुवंश मिश्रा

C-2018 - रघुवंश मिश्रा

आलोक प्रकाशन

प्रस्तावना

प्रिय शिक्षक साथियों,

आप अपने छात्र जीवन के बारे में सोच कर देखिए उस समय जब छुट्टियां होती थी तब छुट्टी का मतलब छुट्टी ही होता था, पूर्ण रूप से घूमना-फिरना, मौज-मस्ती करना और खेलना-कूदना. समय के साथ यह माना जाने लगा कि बच्चों के द्वारा छुट्टियों में किये जाने वाले घूमने-फिरने, मौज-मस्ती व खेलने-कूदने के कार्य का संबंध क्यों न अकादमिक गतिविधियों से जोड़ दिया जाए. इससे बच्चों का न केवल मनोरंजन होगा बल्कि उनमें विविध प्रकार की रचनात्मकता का विकास भी होगा जो भविष्य में उनके सफल और जिम्मेदार नागरिक बनने में सहायक होगा. इस उद्देश्य को ध्यान में रखकर ही इस वर्ष ग्रीष्मावकाश में विविध गतिविधियों के आयोजन का निर्देश राज्य कार्यालय से प्राप्त हुआ. हमारे प्रदेश के अधिकांश शालाओं में इस निर्देश के पालन में अनेक गतिविधियां कराई गईं जिसके लिए शिक्षक बधाई के पात्र हैं. ग्रीष्मावकाश में कराए जाने योग्य कुछ ऐसी गतिविधियां जो बच्चों के व्यक्तित्व विकास में सहायक होंगी मेरी इस पुस्तक में सुझाई गई हैं. ज़रूरी नहीं है कि इसमें सुझाई गई सभी गतिविधियां आपको पसंद आएँ या आप उसका अनुकरण करें. मेरा उद्देश्य केवल इतना है कि हम बच्चों के समक्ष ऐसी नई-नई गतिविधियां प्रस्तुत करें जिनमें न केवल उन्हें मज़ा आए बल्कि उससे उन्हें अपने जीवन का सूत्र भी मिले. आशा है अगले सत्र में यह पुस्तक आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगी.

रघुवंश मिश्रा

पहला दिन - वृद्ध व्यक्ति का अनुभव

अनुभव की कोई काट नहीं है. पुस्तकीय ज्ञान जहां हमें जीवन के सैध्दांतिक पहलुओं से परिचित कराता है वही अनुभव उसके व्यवहारिक पहलुओं से. हम सभी यह जानते हैं कि प्रत्येक गांव में कोई न कोई ऐसा वृद्ध व्यक्ति होता है जिनके पास अनुभवों का खजाना होता है. उनका यह अनुभव उनकी बचपन की यादों से जुड़ा हो सकता है या फिर दोस्त, दुश्मन, रिश्तेदारी, सामाजिक प्रथा और अन्य परिवेशीय संबंधों से. अगर हम अपने स्कूल के बच्चे को ऐसे अनुभव सुनवाने का प्रयास करें तो इससे निश्चित रूप से बच्चों में सकारात्मकता का विकास होगा.



प्रक्रिया

1. बच्चों के साथ वृद्ध व्यक्ति का चयन करना।
2. बच्चे ही यह निश्चित करेंगे कि वे क्या सुनना चाहते हैं।
3. सुनाए जाने वाले अनुभव से संबंधित कुछ प्रश्न तैयार करना।
4. बच्चों को सुनने और बोलने की स्वतंत्रता देना।
5. बच्चों का विचार जानना।

लाभ

1. बच्चे तब और अब में आए परिवर्तन को समझेंगे।
2. दूसरों के अनुभवों का सम्मान करना सीखेंगे।
3. अपने अनुभव से तुलना करना सीखेंगे।
4. क्या सही और क्या गलत हैं जानेगे और समझेंगे।
5. बड़े के प्रति सम्मान की भावना रखेंगे

दूसरा दिन - दर्शनीय स्थल का भ्रमण

सभी बच्चे चाहते हैं कि जब भी उन्हें छुट्टी मिले कहीं न कहीं घूमने जरूर जाएं. कुछ बच्चों को छुट्टियों में इधर उधर घूमने का अवसर मिलता है तो कुछ को नहीं. ग्रामीण परिक्षेत्र के बच्चे छुट्टियों में प्रायः अपने रिश्तेदारों के यहां ही जा पाते हैं जिसकी पुनरावृत्ति होते रहती है. ऐसे में बच्चों को नए परिवेश अथवा स्थान में भ्रमण के लिए जाना निश्चित ही उनके लिए कौतुहल का विषय हो सकता है. नए स्थानों में भ्रमण पे ले जाने का यह कार्य हम गांव से ही आरंभ कर सकते हैं. प्रायः गांव में एक न एक स्थान ऐसा होता ही है जो उस गांव के लोगों के लिए प्राकृतिक, ऐतिहासिक, धार्मिक या सामाजिक कारणों से आकर्षण का केन्द्र होता है. ऐसे स्थानों में बच्चों को भ्रमण के लिए ले जाना निश्चित ही लाभप्रद होगा. अगर किसी गांव में ऐसा एक भी स्थान न हो तब बच्चों को आस पास स्थित गांव के ऐसे स्थान पर ले जाना सही होगा.



प्रक्रिया

1. गांव के बुजुर्ग अथवा बच्चों से चर्चा कर ऐसे स्थानों का चिह्नांकित करना.
2. ऐसे स्थानों के महत्व के बारे में पहलें से जानकारी प्राप्त कर लेना.
3. बच्चों को समूह में ऐसे स्थानों का अवलोकन करने देना और आपस में चर्चा करना.

लाभ

1. बच्चे अपने गांव के महत्वपूर्ण स्थानों के बारे में जानेगें.
2. ऐसे स्थानों की महत्ता और उपयोगिता को समझेंगें.
3. अवलोकन दृष्टि व अभिगत बनाने की क्षमता का विकास होगा.
4. सार्वजनिक महत्व की चीजों को संरक्षित रखने की भावना का विकास होगा.

तीसरा दिन - वैवाहिक रीति रिवाज

प्रत्येक गांव जाति और वर्गों के समूह में बंटा होता है और प्रत्येक जाति वर्गों के रहन सहन की पद्धति अलग-अलग होती है. उनमें पायी जाने वाली यह विभिन्नता वैवाहिक रीति रिवाजों में सरलता से देखी जा सकती है. यद्यपि ऊपरी तौर पर देखने पर यह नहीं लगता कि इनमें कुछ खास अंतर हैं किन्तु सूक्ष्मता से अवलोकन करने पर पता चलता है. गांव में आज भी ज्यादातर शादियां गर्मी के दिनों में ही होती हैं. अतः यह सबसे अच्छा अवसर होगा कि हम अपने स्कूल के बच्चों को इन वैवाहिक रीति रिवाजों से परिचित कराएं.



प्रक्रिया

1. गांव में रहने वाले विभिन्न जातियों व वर्गों की पहचान करना.
2. अलग-अलग जाति व वर्ग के व्यक्तियों से सम्पर्क कर बच्चों के साथ उनके वैवाहिक रीति रिवाजों के बारे में जानना और समझना.
3. अगर किसी जाति अथवा वर्ग में विवाह हो रहा हो तो इसका प्रत्यक्ष अवलोकन करना.

लाभ

1. विवाह के विभिन्न तरीको को जानेंगे और समझेंगे.
2. वैवाहिक रीति रिवाजों में पाए जाने वाले अंतर के कारणों को जानेंगे और समझेंगे.
3. वैवाहिक रीति रिवाज में अंतर का उस जाति और वर्ग के रहन सहन पर पड़ने वाले प्रभाव को जानेंगे और समझेंगे.
4. विविधता के प्रति सम्मान करना सीखेंगे.

चौथा दिन - मजदूरों के जीवन का अवलोकन

मजदूर हमारे समाज की रीढ़ होते हैं। इसी कारण उन्हें नींव का पत्थर भी कहा गया है। महत्ता और उपयोगिता में अग्रणी होने के बाद भी मजदूरों का समाज में सम्मान नहीं होता और उन्हें तथा उनके कार्यों को हीन दृष्टि से ही देखा जाता है। सामाजिक विकास व समरसता में प्रत्येक व्यक्ति व समूह के कार्यों का कुछ न कुछ योगदान अवश्य होता है और यही सीख बच्चे मजदूरों के जीवन का अवलोकन कर पा सकते हैं। गांव में कई प्रकार के मजदूर जैसे - खेतों में काम करने वाले, घर बनाने वाले, दूसरे के घर में काम करने वाले, मजदूर लोग रहते हैं। इन मजदूरों का अवलोकन करने से बच्चों में सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास हो सकता है।



प्रक्रिया

1. अलग अलग मजदूरी करने वाले समूह की पहचान करना.
2. उनके कार्य स्थल पर जाकर कार्यों का अवलोकन करना.
3. मजदूरों से उनके कार्य करने के आधार को जानने हेतु चर्चा करना.

लाभ

1. बच्चे जीवन संघर्ष को समझेंगे.
2. मजदूरों के कार्यों की महत्ता व उपयोगिता को समझेंगे.
3. कार्यों के प्रति हीनता की भावना खत्म होगी.
4. उदार दृष्टिकोण का विकास होगा.

पांचवा दिन - नारी सम्मान

यद्यपि समय के साथ नारियों की स्थिति में सुधार हुआ है फिर भी इस दिशा में अभी बहुत कुछ करने की आवश्यकता है. आज भी नारियों को लेकर बहुत कुछ भेदभाव हमारे समाज में दिखाई देता है. चाहे यह भेदभाव उनके पहनावं को लेकर हो या घर से बाहर आने जाने या अन्य कामों को लेकर. समाज की आधी जनसंख्या को उचित सम्मान दिलाने के लिए यह आवश्यक है कि बच्चों में बाल्यकाल से ही उनके प्रति सम्मान ही भावना जागृत की जाए ताकि वे बड़े होकर बिना किसी भेदभाव के उनके साथ जीवन निर्वाह कर सकें.



प्रक्रिया

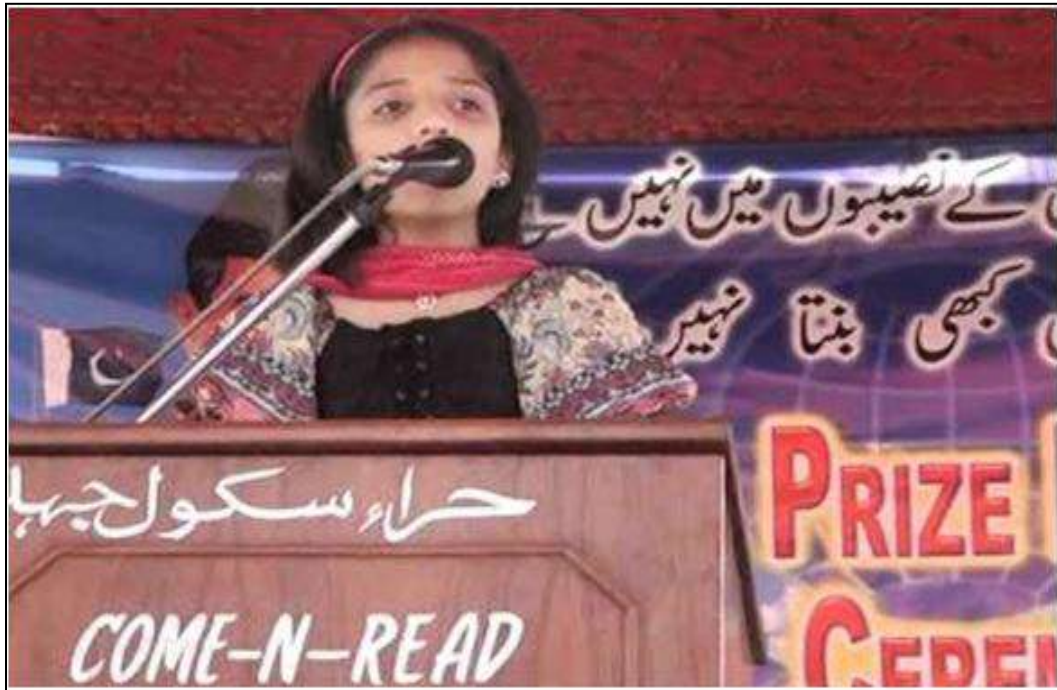
1. गांव की किसी एक या दो महिलाओं को आमंत्रित करना.
2. उनके मुंह से उनके साथ होने वाले किसी भी प्रकार के भेदभाव को सुनना.
3. किए गए भेदभाव के फलस्वरूप उनके जीवन पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव को जानना.
4. पुष्पगुच्छ से सम्मानित करना.

लाभ

1. नारी जीवन के प्रति दृष्टिकोण में परिवर्तन होगा.
2. मां, बहन और पत्नी के रूप में नारियों के प्रति सम्मान की भावना जागृत होगी.
3. सामाजिक परिवेश में समरसता विकसित होगी.
4. नारियों के प्रति होने वाले भेदभाव का अंत होगा.

छठवां दिन - भाषण कला

भाषण कला से तात्पर्य यहां बोलने की कला से है. हम सभी का यह अनुभव है कि कुछ लोग अपनी बातों को इतनी प्रभावोत्पादकता के साथ प्रस्तुत करते हैं कि श्रोतागण मंत्रमुग्ध हो जाते हैं. बहुत से लोग बोलने की कला को जन्मजात मानते हैं, किन्तु वास्तव में ऐसा है नहीं. बोलने की कला को सीखा जा सकता है और इसके लिए आवश्यक है कि जिस विषय पर बोला जाना है उसके संबंध में क्रमबद्ध ढंग से अच्छी जानकारी हो. सतत अभ्यास से इस कला में पारंगत हुआ जा सकता है.



प्रक्रिया

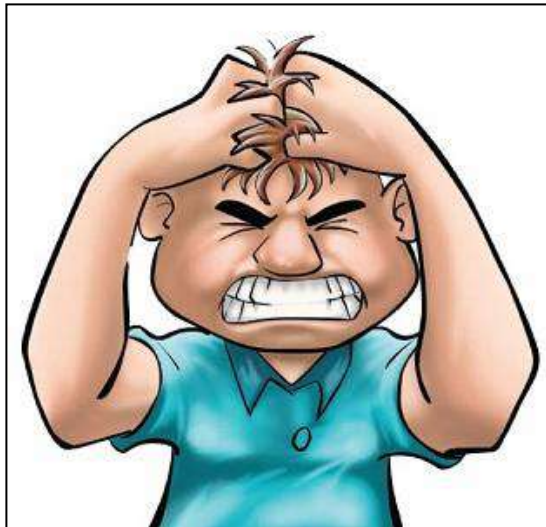
1. बोलने के लिए परिचित विषय वस्तु का चयन करना.
2. चयनित विषय वस्तु के संबंध में क्रमबद्ध रूप से बतलाना.
3. एक-एक कर बच्चों से बोलने के लिए कहना.
4. बच्चों के हाव भाव पर ध्यान रखना.

लाभ

1. बच्चों में बोलने की कला विकसित होगी.
2. विषय को क्रमबद्ध रूप से समझने का प्रयास करेंगे.
3. तार्किक रूप से अपनी बातों को रखेंगे.
4. आत्मविश्वास में वृद्धि होगी.
5. अपना मत अभिव्यक्त कर सकेंगे.

सातवां दिन - क्रोध पर नियंत्रण

जीवन में क्रोध का महत्व है पर वही जहां इसकी अत्यन्त आवश्यकता हो. आवश्यकता में भी क्रोध की मात्रा उचित होनी चाहिए. हर जगह और अनावश्यक रूप से क्रोध करना जीवन के लिए अत्यंत हानिकारक होता है. इससे न केवल आपसी संबंधों में विकार पैदा होता है बल्कि क्रोधी व्यक्ति की नकारात्मक छवि भी बनती है. जीवन को सुखमय बनाने के लिए यह आवश्यक है कि हमें क्रोध पर नियंत्रण करना आना चाहिये. सतत अभ्यास से हम क्रोध पर नियंत्रण कर सकते हैं.



प्रक्रिया

1. बच्चों से क्रोध उत्पन्न होने की परिस्थिति पर चर्चा करना.
2. किसी परिस्थिति में क्रोध से बचने के तरीको पर चर्चा.
3. क्रोध नियंत्रण के सहज उपाय के रूप में ध्यान पर चर्चा.

लाभ

1. बच्चे क्रोध को नियंत्रित करना सीखेंगे.
2. आपसी सम्बन्ध मधुर बनेंगे.
3. सकारात्मक उर्जा का विकास होगा.
4. रचनात्मकता को प्रोत्साहन मिलेगा.

आठवां दिन - सामाजिक अनुकूलन

समाज में रहने वाले सभी मनुष्य अलग-अलग प्रकृति के हैं। यह विविधता हमें जाति, वर्ग, सम्प्रदाय, रंग, रूप, लिंग व बुद्धिलब्धि के रूप में दिखाई देती है। हमारा यह भी अनुभव रहा है कि बहुत से लोग अपने आप को इन्हीं विविधताओं के कारण तुलनात्मक रूप से दूसरों की अपेक्षा हीन या श्रेष्ठ समझने लगते हैं। हीनता अथवा श्रेष्ठता दोनों की ही भावना स्वस्थ सामाजिक विकास में बाधा उत्पन्न करके मनुष्य और मनुष्य के बीच टकराव उत्पन्न करती है जिससे मानव का विकास अवरुद्ध होता है। अतः बच्चों को यह शिक्षा आरंभिक काल से ही देना उचित होगा कि उपरोक्त विविधताओं के मध्य हम अपने आप को कैसे आनंद के साथ रहने योग्य बना सकते हैं। विविधताओं के मध्य आनंद से रहना ही सामाजिक अनुकूलन है।



प्रक्रिया

1. बच्चों को विविधताओं के महत्व के बारे में बतलाना।
2. सामाजिक अनुकूलन के लाभ बतलाना।
3. कक्षा का उदाहरण प्रस्तुत करना।

लाभ

1. बच्चों के मन से हीनता अथवा श्रेष्ठता की भावना दूर होंगे.
2. सभी प्रकार के लोगों के साथ मिलजुलकर रहना सीखेंगे.
3. अस्वस्थ शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक होगा.

नौवां दिन - स्वयं की पहचान

यह कितनी विडम्बना की बात है कि हम दूसरो के बारे में बहुत कुछ जानना चाहते हैं पर स्वयं के बारे में कुछ नहीं जानते. हमारा इतिहास ऐसे पुरुषो के जीवनी से भरा पड़ा है जिन्होंने दुनिया को जानने से पहले स्वयं को जाना और स्वयं को जानने के बाद ही दुनिया में क्रांतिकारी परिवर्तन लाया. इससे दो बातें स्पष्ट होती हैं प्रथम - स्वयं को पहचानना आवश्यक हैं और द्वितीय - दुनिया को जानने का आधार भीतर से बाहर की ओर है. इस महत्वपूर्ण पहलू को ध्यान में रखते हुए कहा जा सकता है कि एक शिक्षक को सर्वप्रथम बच्चों का परिचय उनके स्वयं के रूप से कराना चाहिए.



प्रक्रिया

1. बच्चों से अलग-अलग चर्चा कर यह जानना कि उन्हें क्या अच्छा लगता है.
2. बच्चों के द्वारा बतलाए जाने के बाद यह पूछना कि उनके द्वारा बतलाए गए तथ्यों के पीछे क्या कारण हैं.
3. यह पूछना कि बच्चों के मन में जो बातें हैं उसकी पूर्ति में कौन बाधक है.
4. बाधा दूर करने के उपाय के बारे में चर्चा करना.

लाभ

1. बच्चे स्वयं को पहचानना सीखेंगे.
2. दूसरो को समझने में आसानी होगी.
3. हर वस्तु अथवा घटना के संबंध में अपना दृष्टिकोण विकसित कर सकेगे.
4. कार्य करने में प्रसन्नता महसूस करेंगे.
5. नए विचारो से परिपूर्ण होंगे.

दसवां दिन - सर्वधर्म स्वभाव

समाज में जो विभिन्नता दृष्टिगोचर होता है उसका एक आधार धर्म और सम्प्रदाय है। विभिन्नताओं का प्रमुख आधार होने के कारण सामाजिक तनाव का एक प्रमुख आधार भी इसे माना जाता है जिसका प्रमाण हमें अनेक देशों में हिंसक झड़प के रूप में दिखाई देता है। सामाजिक समरसता के लिए यह जरूरी है कि विभिन्न धर्मों और सम्प्रदायों के लोगों के बीच जो एक जगह पर निवास करते हैं एक उच्च स्तरीय समझ विकसित की जाए और समझ का यह प्रशिक्षण बाल्यकाल से ही आरंभ होना चाहिए।



प्रक्रिया

1. अपने परिवेश में पाए जाने वाले धर्मों व सम्प्रदायों के बारे में बतलाना.
2. सभी धर्मों और सम्प्रदायों के सार को बतलाना.
3. यह बतलाना की चाहे कोई भी धर्म या सम्प्रदाय हो सबका अंतिम लक्ष्य एक और समान होता है.
4. कोई भी धर्म अथवा सम्प्रदाय छोटा अथवा बड़ा नहीं होता.

लाभ

1. बच्चे अपने धर्म व सम्प्रदाय के साथ-साथ दूसरे धर्म और सम्प्रदाय को गहराई से जानेंगे और समझेंगे.
2. धर्म और सम्प्रदाय के परिपेक्ष्य में हिंसा अथवा सर्वोच्चता की भावना विकसित नहीं होगी.
3. सभी धर्म व सम्प्रदाय का समान रूप से सम्मान करेंगे.
4. समाज में भाई चारा विकसित होगी.

ग्यारहवा दिन - विश्वास और विज्ञान

हमारे समाज में ऐसे कई कार्य हैं जो विश्वास और मान्यताओं के आधार पर बहुत समय पहले से आज तक किये जा रहे हैं। इसमें से कुछ ऐसे कार्य भी हैं जिसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। कुछ ऐसे कार्य भी हैं जिसके कुछ ठोस आधार हैं। बिना किसी आधार के किए जाने वाले कार्य अंधविश्वास की श्रेणी में आते हैं जो समाज के लिए घातक होता है। वहीं ठोस आधार पर किए जाने वाले कार्य विज्ञान की श्रेणी में आते हैं जो समाज के लिए लाभकारी होते हैं। अतः बच्चों से ऐसे कार्य के संबंध में चर्चा करना ज़रूरी है।



प्रक्रिया

1. बच्चों से उनके परिवेश में विश्वास के आधार पर किए जाने वाले कार्यों के बारे में जानना.
2. शिक्षक द्वारा स्वयं भी कुछ ऐसे कार्यों का उल्लेख करना.
3. कार्यों के उल्लेख के बाद आधार के अनुसार वर्गीकृत करना.

लाभ

1. बच्चे अंधविश्वास और विज्ञान के सिद्धांतों को समझेंगे.
2. वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास होगा.
3. समाज से अनेक बुराईया दूर होंगी.
4. नए और सही विचारों का वाहक बन दूसरों को प्रेरित करेंगे.

बारहवां दिन - रहन सहन

रहन-सहन का क्षेत्र काफी विस्तृत है. इस कारण हम यहां पर रहन-सहन के केवल ऐसे पहलू पर चर्चा करेंगे जो बच्चों के निजी जीवन से संबंधित हो. हम प्रायः यह देखते हैं कि बहुत से बच्चे ऐसे होते हैं जो किसी के सामने कुछ भी बोल देते हैं. बड़े-छोटे का बिलकुल भी ध्यान नहीं रखते. इसे सभ्य जीवन शैली नहीं कहा जा सकता. यही वह समय होता है जब हम बच्चों में सभ्य जीवन शैली के गुण विकसित करने का प्रयास कर सकते हैं.

प्रक्रिया

1. बच्चों से बातचीत करने के तरीकों का चर्चा करना. उन्हें यह बतलाना कि बड़ों और छोटों से हमें कैसे बात करना चाहिए.
2. बोलते समय स्वरों के उतार चढ़ाव पर ध्यान रखना.
3. अपनी बात रखना और जिद्द करने के बीच के अंतर को समझना.

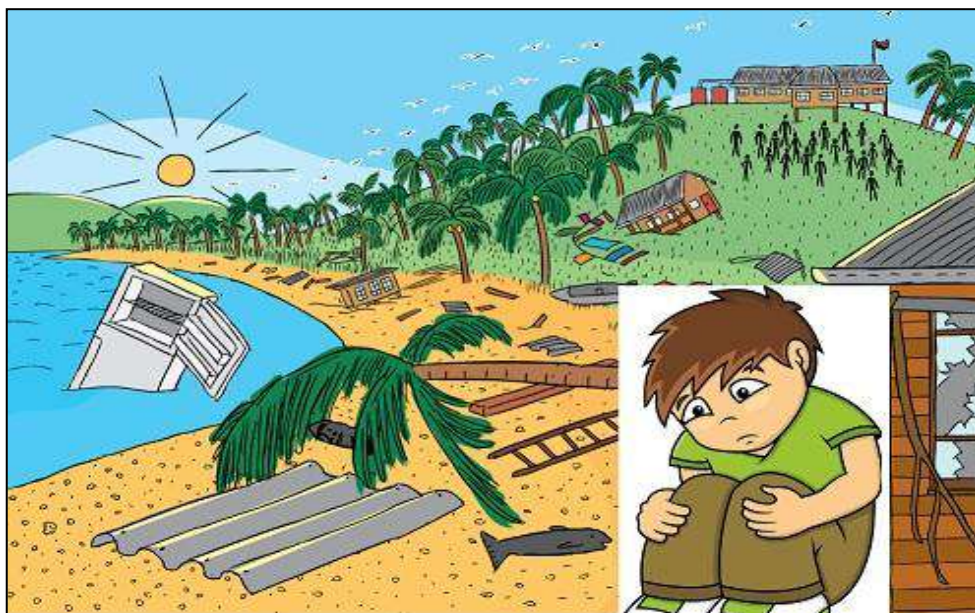


लाभ

1. बड़ों का सम्मान और छोटों से प्रेम करना सीखेंगे.
2. अनावश्यक बातचीत करने से बचेगे.
3. अनावश्यक परिस्थिति में पड़ने से बचेगे.
4. स्वयं आदर और प्रेम के पात्र बनेंगे.
5. सुसंस्कृत नागरिक के रूप में स्थान पाएंगे.

तेरहवां दिन - संकट का सामना

स्वयं की जीवन रक्षा के साथ साथ दूसरो के जीवन की रक्षा करना मानव का सबसे बड़ा धर्म है. हमारे जीवन में ऐसे कई पल आते हैं जिसमें हम अपने आपको और दूसरो को संकट से घिरा पाते हैं. सामान्य रूप से ज्यादातर लोग एकाएक संकट की परिस्थिति में घबरा जाते हैं और घबराहट के कारण बनता हुआ काम भी बिगड़ जाता है. अतः यह आवश्यक है कि बच्चो को उनके स्तर के अनुसार संकटमय परिस्थिति की पहचान और उससे बचने के तरीको के संबंध में बतलाया जाए.



प्रक्रिया

1. संकटमय परिस्थिति की पहचान बतलाना जैसे - पानी से भरा हुआ गड्ड़ा, खुला कुंआ, बिजली के तार, रेल्वे लाइन, अनजान लोगो के व्दारा कोई वस्तु दिया जाना, आग लगना, बिजली चमकना, तेज हवा चलना इत्यादि.
2. बच्चो से यह जानना कि उन्हे अपने जीवन में कब संकटमय परिस्थिति से सामना करना पड़ा.
3. संकट की प्रकृति के अनुसार बचने के तरीको पर चर्चा करना.

लाभ

1. बच्चे अलग अलग प्रकार के संकटमय परिस्थिति को जानेगे.
2. संकट उत्पन्न होने पर घबराने के स्थान पर बचने के तरीके के बारे में सोचेंगे.
3. अपने साथ - साथ दूसरो का भी जीवन बचा सकेंगे.

चौदहवां दिन - आशा और निराशा

बार- बार की असफलताओं के बाद भी किसी कार्य को लगन के साथ करते रहना ही आशा है. वहीं इसके विपरीत एक बार की असफलता से विचलित होकर उस कार्य के अतिरिक्त अन्य कार्यों को भी न करने की मानसिक अवस्था का नाम निराशा है. हम सभी के जीवन में आशा और निराशा के क्षण आते हैं जो स्वभाविक भी हैं. यह अस्वभाविक तब हो जाता है जब कोई व्यक्ति अपने को पूर्ण रूप से निराशा की मानसिक अवस्था से बांध लेता है और यही स्थिति अवसाद कहलाती है जो जीवन के लिए अत्यन्त हानिकारक है. स्वस्थ और सफल जीवन व्यतीत करने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है.

प्रक्रिया

1. बच्चों को उदाहरण देते हुए आशा और निराशा की परिस्थिति को समझाना.
2. बच्चों से यह जानने का प्रयास करना कि वे कब-कब निराश होते हैं और क्यों?
3. निराशा से बचने और आशावादी होने के तरीकों पर चर्चा करना.



लाभ

1. बच्चे आशावादी बनेंगे.
2. निराशा से बचने डटकर परिस्थिति का सामना करेंगे.
3. अवसाद जैसी गंभीर बिमारियों से बचेंगे.
4. सदैव रचनात्मक कार्यों में लगे रहेंगे

पन्द्रहवां दिन - गांवों में प्रचलित गीत

गांवों के लोगो के व्दारा अलग-अलग अवसरों पर गीत गाए जाते हैं किन्तु वर्तमान में आधुनिकता की चकाचौंध में ऐसे अवसर समाप्त होते जा रहे हैं. गांव में प्रचलित गीत जिन्हें हम लोकगीत के नाम से जानते हैं जहां एक ओर लोगों का स्वस्थ्य मनोरंजन करते थे वहीं दूसरी ओर लोगों को अपने गांव की मिट्टी से जोड़े रखने का कार्य भी करते थे. आज तो बहुत से बच्चो को यह भी मालूम नहीं है कि उनके गांव में कोई लोकगीत भी प्रचलित है. अपने आसपास प्रचलित स्वस्थ्य रीति रिवाजो और परम्पराओ के प्रति सम्मान की भावना जागृत हो इसके लिए यह ज़रूरी है कि बच्चे इन्हे जानें.

प्रक्रिया

1. गांवों में प्रचलित लोक गीत जैसे - विवाह, सोहर, जेवारा, ददरिया, सुआ, फाग, भोजली इत्यादि के बारे में जानेंगे.
2. ऐसे लोग जिनके व्दारा इन गीतो को मधुर स्वरो में गाया जाता है स्कूल में बुलाकर बच्चों को सुनाना.
3. बच्चो के व्दारा भी इन गीतो को सस्वर दोहराना.



लाभ

1. बच्चे स्थानीय लोक गीतों के बारे में जानेंगे.
2. लोक गीत और लोक गायकों के प्रति सम्मान की भावना जागृत होगी.
3. लोकगीतों के प्रचार प्रसार हेतु कार्य करेंगे.

सोलहवा दिन - संगीत सुनना

मन की चंचलता को नियंत्रित करने का सबसे सरल साधन संगीत सुनना है। लय-ताल व स्वर के रूप में प्रस्तुत संगीत मन की चंचलता को शांत कर जीवन को तृप्त कर देता है। बच्चों का मन स्वाभाविक रूप से चंचल होता है। ऐसी परिस्थिति में मन में एकाग्रता लाना एक बड़ी चुनौती है। अतः साधक के रूप में संगीत का जीवन में महत्वपूर्ण स्थान होता है।



प्रक्रिया

1. संगीत के प्रति रुचि जानना.
2. रुचि के अनुसार संगीत सुनाना.
3. प्रतिदिन कुछ समय संगीत सुनने के लिए प्रेरित करना.

लाभ

1. बच्चों में संगीत सुनने की आदत विकसित होगी.
2. मन में एकाग्रता की स्थिति उत्पन्न होगी.
3. रचनात्मकता का विकास होगा.
4. सकारात्मक मनोरंजन की ओर अग्रसर होंगे.

सत्रहवां दिन - पर्यावरण से जुड़ाव

हमारे आस पास का परिवेश लगभग समग्र पर्यावरण का प्रतिनिधित्व करता है. वही वायु, वही जल, वही मिट्टी, वही वनस्पति और वही जीव जगत. सब कुछ थोड़े बहुत अंतर के साथ विद्यमान रहता है. समग्रता को जानने और समझने का सबसे अच्छा तरीका उसे सबसे पहले खण्ड रूप में जानना और समझना है और यह कार्य बच्चों को उनके स्थानीय पर्यावरण से जोड़कर आसानी पूरा किया जा सकता है.



प्रक्रिया

1. बच्चों को उनके परिवेश में स्थित मिट्टी जल वनस्पति और जीव जगत के बारे में बतलाना.
2. उनके आस पास पाए जाने वाले उन चीजों का उनके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में बतलाना.
3. जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का प्रत्यक्ष अवलोकन कराना.

लाभ

1. स्थानीय पर्यावरण को समझेंगे.
2. अपने को पर्यावरण से जोड़ना सीखेंगे.
3. पर्यावरण की रक्षा के लिए प्रेरित करेंगे.
4. जीव जगत के प्रति दया और प्रेम उत्पन्न होगा.

अठारहवां दिन - पत्र लेखन

पत्र लेखन के कार्य कई प्रकार के होते हैं किन्तु यहां पत्र लेखन से तात्पर्य केवल व्यक्तिगत पत्र लेखन से है जिसके अन्तर्गत किसी व्यक्ति द्वारा अपने रिश्तेदारों दोस्तों और निकट संबंधियों को लिखे जाने वाले पत्र सम्मिलित हैं। वर्तमान समय में नए नए तरीकों के आ जाने के कारण परम्परागत पत्र लेखन हमारे बीच से लगभग गायब होता जा रहा है जिसका परिणाम यह हो रहा है कि हम अपने भावों को सही ढंग से प्रस्तुत नहीं कर पा रहे हैं। सही समय पर मन के भावों का प्रस्फुटन नहीं होने व मन में ही रह जाने के कारण तनाव की स्थिति निर्मित होती है जिसका प्रभाव संबंधों पर नकारात्मक रूप से पड़ता है। अतः भाव प्रस्फुटन हेतु पत्र लेखन नितान्त आवश्यक है।



प्रक्रिया

1. वैयक्तिक पत्र लेखन को बतलाना व समझाना.
2. पत्र के अनुसार सम्बोधन को समझाना.
3. भावों के प्रस्तुतीकरण का क्रम समझाना.
4. बच्चों को उदाहरण देकर पत्र लिखने के लिए प्रेरित करना.

लाभ

1. अपने भावों को सही ढंग से प्रस्तुत करना सीखेंगे.
2. मानसिक तनाव की स्थिति से बचेंगे.
3. संबंधों में धनिष्ठता आएगी.
4. लेखन शैली का विकास होगा.

उन्नीसवां दिन - जीवन में कहावतों का महत्व

प्रायः हर इन्सान लिखने की अपेक्षा बोलकर अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करता है. हमारी बातचीत करने का तरीका बातचीत में प्रमुख शब्दों का चयन जहां एक ओर भाषा पर हमारी पकड़ को परिलक्षित करता है, वहीं दूसरी ओर प्रभावोत्पादकता का परिचायक भी होता है. बोलते समय बीच बीच में प्रचलित लोकोक्ति अथवा कहावतों के उपयोग से वार्तालाप मनोरंजक होने के साथ साथ प्रभावशीलता की दृष्टि से गंभीर असर डालने वाला बन जाता है. परिवेश में प्रचलित कुछ सामान्य कहावतों का परिस्थिति अनुसार उपयोग किए जाने की कला में बच्चों को पारंगत करना आवश्यक है.



प्रक्रिया

1. प्रचलित कहावतों की जानकारी अर्थ सहित देना जैसे अधजल गधरी छलकत जाए, नाच न जाने आंगन टेढ़ा, न रहेगा बांस न बजेगी बासुरी, चोर चोर मौसेरे भाई इत्यादि.
2. वार्तालाप करते हुए कहावतों का उपयोग करके दिखाना.
3. बच्चों से बोलने का अभ्यास कराना.

बीसवां दिन - संबंधो का महत्व और उपयोगिता

प्रत्येक मनुष्य एक-दूसरे से किसी न किसी प्रकार के संबंधो से जुड़ा होता है. इनमें से कुछ संबंध अत्यन्त घनिष्ठ होते हैं जिसका महत्वपूर्ण स्थान व उपयोगिता है. माता पिता, भाई बहन, दादा दादी, नाना नानी, चाचा चाची इत्यादि ऐसे ही संबंधो की श्रृंखला है. इनके बिना मनुष्य के सुखद जीवन की परिकल्पना भी नहीं की जा सकती. समय के साथ इन घनिष्ठ संबंधो में भी दूरियां दिखाई देने लगी हैं. इसके कारण मनुष्य-मनुष्य के बीच तनाव व मतभेद की स्थिति बनती जा रही है जिसे किसी भी तरह से उचित नहीं कहा जा सकता. सुखमय और तनाव रहित जीवन के लिए बच्चो के साथ संबंधो पर चर्चा अति आवश्यक है ताकि वे स्वार्थपरता की भावना से दूर हो सकें.

प्रक्रिया

1. बच्चो से उनके साथ रहने वाले परिवार के सदस्यों के बारे में चर्चा करना.
2. पास पड़ोस के गांव में रहने वाले ऐसे लोगो के बारे में जानना जिन्हें बच्चे पसंद करते हों.
3. संबंधो के कारण महसूस किए गए आनंद के पलों पर चर्चा करना.



लाभ

1. संबंधो की महत्ता व उपयोगिता समझेंगे.
2. स्वार्थपूर्ण कार्यों से बचेंगे.
3. तनाव रहित जीवन जी सकेंगे.
4. सहयोगी बनेंगे.
5. एक दूसरे के लिए त्याग की भावना जागृत होगी.

इक्कीसवां दिन - सही और गलत

हम प्रायः बच्चों को छोटी-छोटी बातों को लेकर झगड़ा करते हुए देखते हैं. कारण पता करने पर ज्ञात होता है कि बात बहुत छोटी सी है. छोटी सी बात होने के बावजूद भी एक दूसरे से लड़ पड़ना कही न कही एक पक्ष द्वारा अपनी बातों को सही सिद्ध करने का परिणाम होता है. अगर इस तरह की प्रवृत्ति पर बाल्यकाल से ही अंकुश न लगाया जाए तब बड़े होने पर यह प्रवृत्ति ज्यादा घातक रूप में हमारे सामने आती है. अतः बच्चों को यह बार-बार बतलाने की आवश्यकता है कि जो बातें सही हैं वह सही हैं और जो बातें गलत हैं वह गलत. इसके लिए देश काल और परिस्थिति कैसी भी क्यों न हो.



प्रक्रिया

1. बच्चों को उदाहरण देकर बतलाना कि कौन सी बातें हमेशा सही और कौन सी बातें हमेशा गलत होती हैं.
2. बच्चों से उनके अनुभव द्वारा यह जानने का प्रयास करना कि कब और कहा वो सही समझ रहे थे.
3. सही को गलत और गलत को सही मान लेने के परिणामों पर चर्चा करना.

लाभ

1. क्या सही और क्या गलत हैं समझेंगे.
2. लड़ाई झगड़े की परिस्थिति को समझेंगे.
3. आपस में प्रेमपूर्ण संबंध का विकास होगा.
4. अनावश्यक जिद्द करने की प्रवृति से बचेंगे.

बाईसवां दिन - महापुरुषों की जीवनी

प्रत्येक देश का इतिहास ऐसे महापुरुषों के महान कार्यों से भरा पड़ा है जिन्होंने न केवल अपने समय को प्रभावित व प्रेरित किया है अपितु आने वाले सदियों को भी प्रभावित व प्रेरित करते रहेंगे. ऐसे महापुरुषों की जीवनगाथा बच्चों के समक्ष बतलाया जाना सही होगा ताकि जब बच्चे अपने जीवन में कठिनाईयों और विषम परिस्थिति का सामना करें तब इनसे प्रेरणा लेकर अपने जीवन को आगे बढ़ा सकें.

प्रक्रिया

1. प्रमुख महापुरुषों की जीवन पर प्रकाश डालना.
2. उनके प्रमुख योगदानों की चर्चा करना.
3. उनके द्वारा किये गये कार्यों की वर्तमान प्रासंगिकता पर चर्चा करना.
4. बच्चों से इनके कार्यों पर अभिमत लेना.



लाभ

1. बच्चे महापुरुषों के बारे में जान सकेंगे.
2. उनके द्वारा किये गये कार्यों की उपयोगिता और महत्ता को समझेंगे.
3. चुनौती और समस्याओं का सामना करने से नहीं घबरायेंगे.
4. उनके सकारात्मक विचारों का उपयोग अपने जीवन में करेंगे.
5. स्वयं अच्छा कार्य करने की कोशिश करेंगे.

तेईसवां दिन - प्रतिस्पर्धा और सहयोग

आज के दौर में चारो ओर गला काट प्रतिस्पर्धा देखी जा सकती है. प्रत्येक मनुष्य को केवल इस बात की चिंता है कि मैं कैसे आगे निकल जाऊं भले ही इसके लिए उसे किसी की भी भावनाओं को कुचलना व रौंदना क्यों न पड़े. प्रतिस्पर्धा रूपी इस वैचारिक दैत्य ने जहां लोगों के बीच वैमनस्यता ईर्ष्या व शत्रुता की भावना में वृद्धि की है वही सहयोग के अवसर को क्षीण कर दिया है. जबकि मानव की मूल प्रवृत्ति सहयोग करने की होती है. आज ज़रूरत उसी मूल प्रवृत्ति को फिर से मुख्य धारा में लाने की है.

प्रक्रिया

1. बच्चों को ऐसा कार्य करने देना जिसमें प्रतिस्पर्धा की अपेक्षा सहयोग की महत्ता स्थापित हो.
2. प्रतिस्पर्धा के हानिकारक प्रभावों को उदाहरण से स्पष्ट करना.
3. सहयोग अच्छा या प्रतिस्पर्धा इस पर बच्चों का विचार जानना.



लाभ

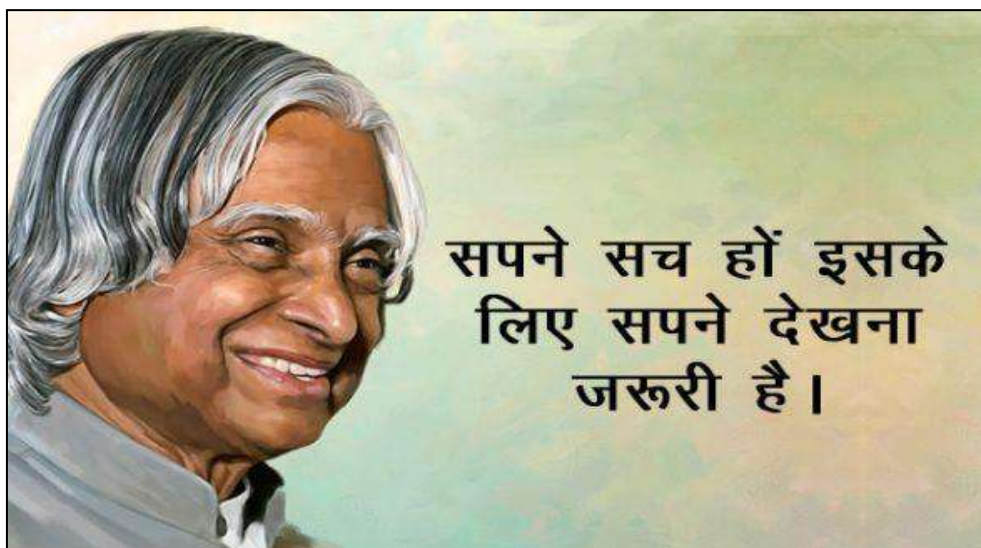
1. अनावश्यक प्रतिस्पर्धा करने से बचेंगे.
2. मित्रता की भावना का विकास होगा.
3. एक दूसरे से सहयोग लेना और देना सीखेंगे.

चैबीसवां दिन - सपने देखना

नींद में सभी सपने देखते हैं और नींद खुलने पर इन सपनों का कोई महत्व नहीं रह जाता. वास्तविक सपना तो वह होता है जो जागते हुए देखा जाता है. जो सपने जागते हुए देखे जाते हैं उन सपनों को पूरा करने के लिए हमारा शरीर और मन दोनों ही सक्रिय हो जाते हैं. बच्चों से भी इस विषय में विस्तार से चर्चा की जानी चाहिए कि वे अपने लिए अपने जीवन में क्या चाहते हैं. विचारों की यह निरंतरता ही प्रत्येक बच्चे के लिए जागृत अवस्था में देखा हुआ सपना बन जाएगी, जिसे वह न भूल सकेगा और न ही छोड़ सकेगा.

प्रक्रिया

1. बच्चों से यह जानना कि वे अपने लिए कैसा जीवन चाहते हैं.
2. वांछित जीवन की प्राप्ति के तरीकों पर चर्चा करना.
3. अपने वांछित जीवन पर अडिग रहने की प्रेरणा.



लाभ

1. अपना लक्ष्य निश्चित कर सकेंगे.
2. लक्ष्य प्राप्ति के लिए तरीके चुन सकेंगे.
3. निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करेंगे.

पचीसवां दिन - रुचि को आकार देना

कक्षा में पढ़ने वाले बच्चों में वैयक्तिक भिन्नता होती है. बच्चों में यह अंतर उनके सीखने समझने व अनुकरण करने के साथ-साथ अलग-अलग कामों को करने के तरीकों में भी दिखाई देता है. बच्चों में पाए जाने वाली इन विभिन्नताओं पर ध्यान देते हुए शिक्षक उनकी रुचि को जान और समझकर इसी उम्र से आकार देने की कोशिश करें ताकि बच्चा आगे चलकर अपनी इस रुचि को सही दिशा देते हुए लोगों के सामने ठोस रूप में ला सके.



प्रक्रिया

1. बच्चों से चर्चा कर उनके रुचि को जानना.
2. गीत संगीत नृत्य लेखन अभिनय कविता कहानी जैसे साहित्य रुचि रखने वाले बच्चों पर अलग से ध्यान देना.
3. हस्तकला व विभिन्न सजावटी समान बनाने में रुचि रखने वाले बच्चों पर अलग से ध्यान देना.
4. दोनों प्रकार के रुचि रखने वाले बच्चों को पर्याप्त अवसर उपलब्ध कराना.

लाभ

1. बच्चे अपनी रुचि को स्पष्टता से समझेंगे.
2. अपनी रुचि के अनुसार काम करना सीखेंगे.
3. आत्म संतुष्टि व प्रसन्नता का अनुभव करेंगे.
4. रचनात्मक कार्यों में लगे रहेंगे.

छब्बीसवां दिन - मन की सुनना

मन की आवाज सुनने से तात्पर्य है कि अपनी इच्छानुसार कार्य करना. प्रायः यह देखा जाता है कि बच्चे अपने मन के अनुसार कोई कार्य नहीं कर पाते हैं. जब भी ऐसा करने की कोशिश की जाती है तब चाहे वह माता पिता हो या गुरुजन या सहपाठी उन्हें टोक कर मना कर देते हैं. गलत कार्यों को रोकने या मना करने पर कहीं कोई आपत्ति नहीं है. आपत्ति उन बातों को लेकर है जिन्हें बड़ों द्वारा बच्चों पर थोपा जाता है. ऐसे में बच्चे दूसरों के अनुसार ही कार्य करने के अभ्यस्त होने लगते हैं. अतः बच्चों के मन की क्या इच्छा है उसे सम्मान देना आवश्यक है.

प्रक्रिया

1. बच्चों से यह पूछना की उन्हें किस प्रकार के काम करने से उनके बड़ों द्वारा रोका या टोका जाता है.
2. क्या उन्हें ऐसा किया जाना अच्छा लगता है ? अगर नहीं तो क्यों ?
3. यह भी जानकारी लेना कि रोके या टोके जाने के बाद क्या वे फिर से उस कार्य को करने का प्रयास करते हैं ?
4. यह जानना की अगर उन्हें रोका या टोका नहीं जाता तब उन्हें कैसा लगता?



लाभ

1. अपने मन की गहराईयों में उत्पन्न ईच्छाओं के अनुसार काम करेंगे.
2. उचित और अनुचित कार्यों को समझेंगे.
3. रचनात्मक व्यक्तित्व का विकास होगा.

सत्ताईसवां दिन - अपना और पराया

इस संसार में मनुष्य स्व को ज्यादा महत्व देता है. वह स्व चाहे वस्तु के रूप में हो या विचार और सम्मान के रूप में. स्व को अत्यधिक महत्व दिए जाने के कारण समाज में कई तरह के विकार पैदा होते हैं जिसका परिणाम नकारात्मक ही होता है. इस स्तर में बच्चों को स्व के संबंध में वस्तु के परिप्रेक्ष्य में बतलाया जाना उचित होगा. सामान्य रूप से बच्चे अपनी चीजों को ज्यादा महत्व देते हैं, जबकी उसी प्रकार के दूसरे बच्चों को नुकसान पहुंचाने का प्रयास करते हैं. वस्तु के माध्यम से अपने और पराये का ज्ञान विचारों और सम्मान तक ले जाया जा सकता है.

प्रक्रिया

1. अपना क्या और पराया क्या इस पर चर्चा करना.
2. अपना के साथ साथ दूसरों की वस्तुओं का ध्यान रखना क्यों जरूरी है, इस पर चर्चा करना.
3. अपने और पराये के ज्ञान का लाभ बताना.

लाभ

1. बच्चे दूसरों की वस्तुओं का भी ध्यान रखते हैं.
2. नकारात्मक विचारों में कमी आएगी.
3. पारस्परिक सम्बन्ध सुधरेगा.



अट्ठाइसवां दिन - देने में आनंद की अनुभूति

ज्यादातर लोग दूसरो से लेना चाहते हैं पर दूसरो को जब देने की बारी आती है तब हाथ कांपने लगता है, जबकि वास्तविक आनंद लेने में नहीं देने में है. बच्चे किसी से कुछ लेने की अपेक्षा देने की अनुभूति करें, इसके लिए उन्हें इस स्तर से ही सीख लेना होगी.

प्रक्रिया

1. बच्चे दूसरे को क्या क्या चीजे दे सकते हैं, इसकी जानकारी लेना.
2. अपनी चीजे किसे दे सकते हैं यह बतलाना.
3. देने को उत्सव के रूप में मनाने के लिए प्रेरित करना.



लाभ

1. केवल लेने की प्रवृत्ति से बचेंगे.
2. वस्तुओं का सही उपयोग करेंगे.
3. उदारता की भावना विकसित होगी.
4. सुख और प्रसन्नता का अनुभव करेंगे.
5. सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होगा.

उन्नतीसवां दिन - विचारों का सम्मान

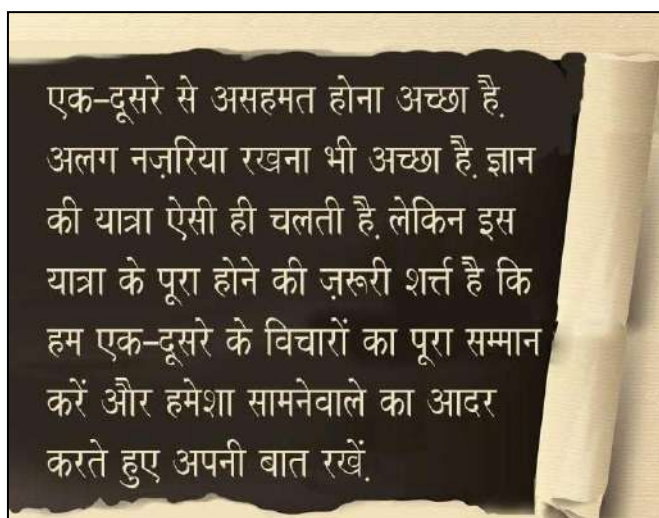
हम में से ज्यादातर लोग उम्र में चाहे कितने भी बड़े क्यों न हो जाएं दूसरो के विचारो का सम्मान करना नही सीख पाते, क्योंकि बचपन से ही हमारे मन में जाने अनजाने डाला जाता है कि किसी के विचारो से सहमति दिखना एक प्रकार से हार का प्रतीक है. हम अपने जीवन में अनेक लोगो से मिलते हैं. सभी लोगो का अपना-अपना विचार और दृष्टिकोण होता है, जो जरूरी नही है कि हमारे विचार और दृष्टिकोण के समान हो. ऐसी परिस्थिति में अपने से विपरीत विचार वालों से दूरी बना लेना या शत्रुता की भावना रख लेना सही नही कहा जा सकता.

प्रक्रिया

- 1 किसी विषय पर बच्चो का विचार जानना.
- 2 अलग अलग विचारो पर बच्चो की प्रतिक्रिया देखना.
- 3 विचारो पर असहमति के बाद भी संबंध कैसे मधुर बनाएं रखे, इस पर चर्चा करना.

लाभ

- 1 एक ही विषय पर अलग अलग विचार हो सकते हैं इसे समझना.
- 2 वैचारिक मतभेद क बाद भी संबंध मधुर बनाए रख सकते हैं.
- 3 ईष्या व्देष और शत्रुता से बचेंगे.
- 4 एक दूसरे का सम्मान करना सीखेंगे.



तीसवां दिन - स्व प्रेरणा

यद्यपि स्व प्रेरणा एक आंतरिक गुण है तथापि इसे बच्चों में पहचान कर प्रोत्साहित किया जा सकता है. कक्षा में ऐसे अनेक बच्चे होते हैं जो किसी कार्य को बिना किसी निर्देश के स्व पहल से करते रहते हैं. बच्चों के द्वारा किए जाने वाले सकारात्मक कार्यों को पहचान कर शिक्षक को चाहिए कि वह बच्चों को प्रोत्साहित करे ताकि बच्चा आगे चलकर अपने इस स्व प्रेरणा के गुणों का उपयोग कोई बड़ा कार्य कर सके.

प्रक्रिया

- 1 स्वतः प्रेरित होकर कार्य करने वाले बच्चों की पहचान करना.
- 2 ऐसे बच्चों को कार्य करने का पर्याप्त अवसर देना.
- 3 किए गए कार्य की प्रशंसा करना.



लाभ

- 1 बच्चे निरंतर कार्य करना सीखेंगे.
- 2 अपने आंतरिक गुणों को पहचानेंगे.
- 3 सकारात्मक कार्यों को करने हेतु प्रोत्साहित करेंगे.
- 4 दूसरों के लिए प्रेरणा स्रोत बनेंगे.

इक्कीसवां दिन - अंधविश्वास के परिणाम

शिक्षा के प्रचार प्रसार के बाद भी हमारे समाज में कुछ कार्य ऐसे होते हैं जो केवल विश्वास के आधार पर किये जाते हैं और जिसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं होता. बिना आधार अथवा कार्य कारण के किए गए ऐसा कार्य जिसका नकारात्मक परिणाम निकले अंध विश्वास कहलाता है, जैसे - धन प्राप्ति के लिए देवताओं को बलि देना, बिल्ली के रास्ता काटने पर काम न होना, इत्यादि. बच्चों के परिवेश में किए जा रहे ऐसे कार्यों के संबंध में चर्चा करना आवश्यक है ताकि बच्चे आगे चलकर अपने परिवेश को ऐसे कार्यों से मुक्त कर सकें.

प्रक्रिया

- 1 बच्चों के सामने अंधविश्वास के उदाहरण रखना.
- 2 बच्चों से इस पर प्रतिक्रिया लेना.
- 3 वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर प्रकाश डालना.

लाभ

- 1 अंध विश्वास से दूर होंगे.
- 2 वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास होगा.
- 3 समाज में व्याप्त कुरीतियां दूर होंगी.
- 4 स्वस्थ मानसिक विकास होगा.
- 5 अपमानजनक परिस्थिति से बचेंगे.



बत्तीसवां दिन - पंचतंत्र की कहानियां

कहानी पढ़ना या सुनना केवल मनोरंजन का साधन ही नहीं है अपितु कहानी हमें जीवन की वास्तविकताओं से परिचित कराते हुए जीवन जीना भी सीखाती है. जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने वाले कहानियों की श्रृंखला में पंचतंत्र का महत्वपूर्ण स्थान है. इसमें जितनी भी कहानियां प्रतीको के माध्यम से दी गई हैं, वह सभी हमारे जीवन के लिए एक अनमोल सीख हैं. बच्चों को पंचतंत्र की कहानियां अनिवार्य रूप से सुनाया जाना अपेक्षित है.

प्रक्रिया

- 1 बच्चों से जानना की उन्हें किस प्रकार की कहानी सुनना या पढ़ना अच्छा लगता है.
- 2 रुचि के अनुसार पंचतंत्र की कहानियां सुनाना.
- 3 कहानी से प्राप्त होने वाली सीख और जीवन में उपयोग पर चर्चा करना.



लाभ

- 1 कहानी, पढ़ने, सुनने, कहने व लिखने का गुण विकसित होगा.
- 2 कहानी से प्राप्त सीखों का अपने जीवन में उपयोग करेंगे.
- 3 सकारात्मक और रचनात्मक क्षमताओं का विकास होगा.
- 4 प्रतीको का अर्थ और महत्व समझेंगे.

तैतिसवां दिन - नक्शों में स्थान की पहचान

नक्शा अथवा मानचित्र को जानने और समझने की शुरुआत प्राथमिक स्तर से ही हो जाती है. किन्तु जैसा और जितना महत्व इसे दिया जाना चाहिए वह ज्यादातर स्कूलों में नहीं हो पाता. यही कारण हैं कि बच्चे नक्शे को जानने और समझने के लिए आवश्यक शब्दावली जैसे - अक्षांश, देशांश, कटिबंध, पैमाना, सागर तल से उँचाई, विभिन्न स्थानों के लिए प्रयुक्त प्रतीको इत्यादि से अनजान ही रहते हैं. आरंभिक स्तर से पर्याप्त अभ्यास नहीं कराए जाने के कारण नक्शे को जानना और समझना कठिन हो जाता है और बच्चे अपने जीवन में भी नक्शे देखने बनाने और समझने का प्रयास नहीं करते.

प्रक्रिया

- 1 नक्शा अथवा मानचित्र बनाना सिखाना.
- 2 नक्शे में स्थानों को भरना सिखाना.
- 3 नक्शे देखकर किसी स्थान तक पहुँचने का रास्ता जानना.



लाभ

- 1 बच्चे नक्शे अथवा मानचित्र की उपयोगिता समझेंगे.
- 2 कहीं आने जाने के लिए अपने जीवन में उपयोग करेंगे.
- 3 विभिन्न प्रतीको को समझेंगे.
- 4 स्थानों के बीच के अंतर और जलवायु को समझेंगे.

चौतीसवां दिन - सैर सपाटा

बच्चे अकेले या फिर अपने हम उम्र बच्चों के साथ खूब घूमा फिरा करते हैं. घूमते फिरते समय आपस में बातचीत भी होती है. बातचीत में कई प्रकार के प्रश्न भी उभरकर आते हैं और अपने स्तर के अनुसार उसका समाधान भी करते हैं. पर यही सैर सपाटा अगर बड़ों के साथ हो तब उसका ज्यादा सार्थक प्रभाव पड़ सकता है. बच्चों के मन में उत्पन्न होने वाली विभिन्न जिज्ञासाओं का समाधान सही तरीके से हो सकता है. छुट्टी के दिनों में अपने घर परिवार अथवा शिक्षकों के साथ कहीं न कहीं सैर सपाटे पर जाने का कार्यक्रम अनिवार्य रूप से बनाया जाना चाहिए ताकि बच्चों को दुनिया को समझने का अवसर मिल सके.

प्रक्रिया

- 1 बच्चे कहां जाना चाहेंगे इच्छा को जानना.
- 2 उस स्थान पर जाने के उद्देश्य बतलाना.
- 3 बच्चों ने क्या अवलोकन किया उस पर चर्चा करना.

लाभ

- 1 बच्चे स्थान विशेष के बारे में जानेंगे.
- 2 मन की जिज्ञासा शांत होगी.
- 3 साथ जाने वालों में भाई चारा बढ़ेगा.
- 4 स्वस्थ मनोरंजन होगा.



पैतीसवां दिन - स्वावलम्बन

कोई मनुष्य कितना भी पढ़ लिख जाए किन्तु उसमें स्वावलम्बन का गुण न हो तो कोई काम का नहीं. स्वावलम्बन ही मनुष्य का वह गुण है जो उनमें आत्मविश्वास की भावना जागृत करता है. यह ऐसा गुण भी नहीं है जिसे एकाएक पाया जा सकता है. यह सतत अभ्यास से ही किसी मनुष्य में मिलता है. इसके अभाव में हम अपनी छोटी छोटी आवश्यकताओं के लिए भी दूसरे का मुह ताकते रहेंगे और हमारी आवश्यकता की पूर्ति समय पर नहीं होगी. इसका हमारे जीवन पर नकारात्मक असर पड़ेगा. अतः स्वावलम्बन के लिए बच्चों को प्रेरित किया जाना समय की ज़रूरत है.

प्रक्रिया

- 1 स्वावलम्बन का महत्व और उपयोगिता बतलाना.
- 2 बच्चे कौन कौन से कार्य में स्वावलम्बी हो सकते हैं पर चर्चा करना.
- 3 स्वावलम्बन के कुछ उदाहरण बतलाना.



लाभ

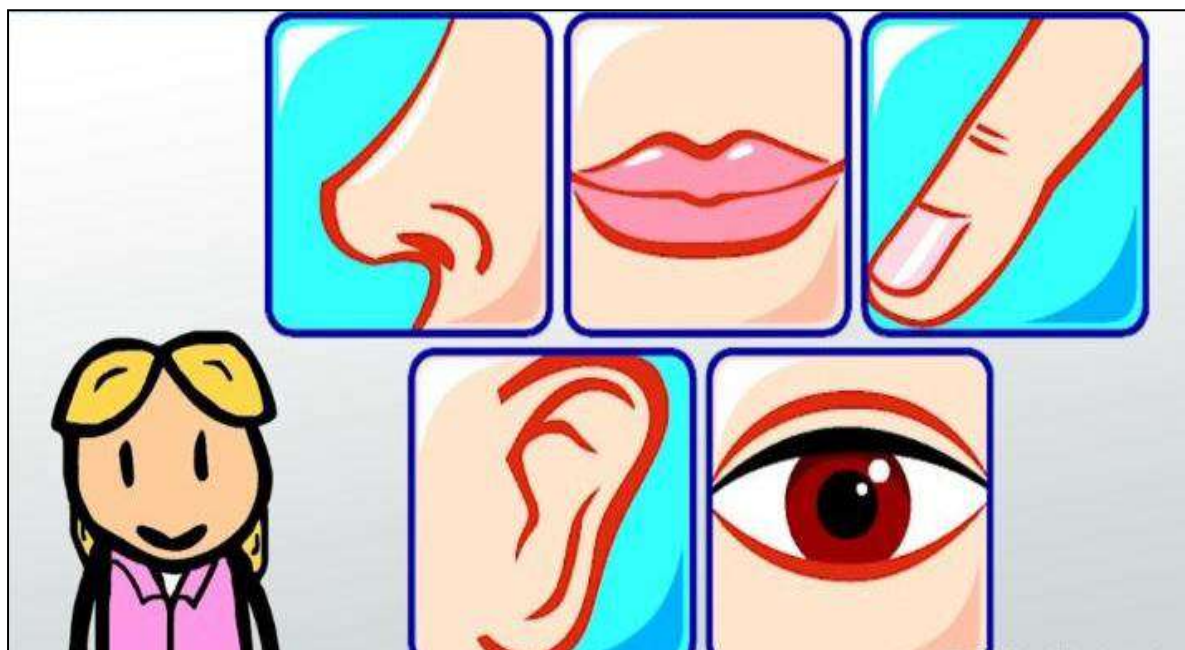
- 1 बच्चे अपने छोटे-छोटे कार्यों को स्वयं करने का प्रयास करेंगे.
- 2 आत्मविश्वास में वृद्धि होगी.
- 3 शारीरिक और मानसिक आलस्यत से दूर रहेंगे.
- 4 आगे चलकर सम्मान प्राप्त करेंगे.

छत्तीसवां दिन - आसपास की चीजों का अवलोकन

हमारे आसपास जानने और समझने के लिए पुस्तको के अतिरिक्त और भी साधन हैं. हमारे परिवेश में ही ज्ञान का अथाह सागर है. चाहे वह पेड़ पौधों की दुनिया हो या जीव जन्तुओं की या खनिज पदार्थों और आकाशीय पिण्डों की. ज़रूरत है केवल ध्यान से अवलोकन करने की. बच्चे घर से स्कूल आते समय या फिर स्कूल प्रांगण में खेलते समय बहुत सी चीजों को देखते हैं पर उनके बारे में जानने और विचार करने की आवश्यकता नहीं समझते. ज़रूरत है इन चीजों का ध्यान से अवलोकन करने की ओर अपनी जिज्ञासाओं को शांत करने की.

प्रक्रिया

- 1 बच्चों को अकेले अथवा समूह में आसपास की चीजों का अवलोकन करने को कहना.
- 2 अवलोकन पश्चात बच्चों का अनुभव सुनना.
- 3 अवलोकन की गई चीजों पर विस्तार से चर्चा करना.



लाभ

- 1 अपने परिवेश को जानेंगे और समझेंगे.
- 2 परिवेश का अपने जीवन के साथ सम्बंध स्थापित करेंगे.
- 3 अपने परिवेश को सुरक्षित रखने का प्रयास करेंगे.
- 4 एक दूसरे के अन्तः संबंध को समझेंगे.

सैतीसवां दिन - मौसम का आनंद

हमारे देश में तीन प्रकार की जलवायु पायी जाती हैं गर्मी, वर्षा और शीत. लेकिन कभी कभी एक दिन में मौसम के रूप में तीनों जलवायु अर्थात् गर्मी वर्षा और ठंड का अनुभव भी हो जाता है. हम में से अनेक लोग इन मौसमों के संबंध में विपरीत प्रतिक्रिया भी व्यक्त करते हैं और विपरीत प्रतिक्रिया करने वालों को ये मौसम और ज्यादा कष्ट दायक लगने लगता है. मौसम एक अंतराल के बाद बदलते रहते हैं इस कारण इसे प्रतिकूलता के अर्थ में लेकर कष्ट महसूस करने से अच्छा हैं आनंद का अनुभव किया जाए. अतः मौसम चाहे जैसा भी हो उसका भरपूर आनंद लेना चाहिए.

प्रक्रिया

- 1 बच्चों से कारण सहित जानना कि उन्हें कौन सा मौसम अच्छा लगता है.
- 2 जलवायु और मौसम के संबंध में जानकारी देना.
- 3 मौसम का जीवन पर पड़ने वाले सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव पर चर्चा करना.

लाभ

- 1 बच्चे प्रत्येक मौसम का आनंद लेना सीखेंगे.
- 2 मौसम के उतार चढ़ाव का संबंध अपने जीवन की घटनाओं से स्थापित करना सीखेंगे.
- 3 प्रतिकूल परिस्थिति में भी कष्ट का अनुभव नहीं करेंगे.
- 4 मौसम परिवर्तनों के कारण को समझेंगे.



अड़तीसवां दिन - बधाई देना

हम में से ज्यादातर लोग यह चाहते हैं कि हमारी खुशियों में दूसरे लोग भी खुशी मनाएं और हमें बधाई दे हमारा मान सम्मान करें. पर जब यही स्थिति हमारे समक्ष आती हैं कि हम दूसरो के खुशी में प्रसन्न हों, तब कदम पीछे हट जाता है. आखिर ऐसा क्यों ? ऐसा इस मनोवृत्ति के कारण होता है कि दूसरो की खुशी या सफलता को आनंद के रूप नहीं अपितु प्रतिस्पर्धा के रूप देखा जाता है और प्रतिस्पर्धा मन में सदैव ईर्ष्या व्देष और शत्रुता की भावना लेकर आती है, प्रसन्नता और मित्रता की नहीं. इन सभी से बचने का केवल एक ही तरीका है की बचपन से ही हम बच्चों में दूसरो के खुशी में खुश होने की प्रवृत्ति का विकास करें और इसके लिए बधाई देना सबसे अच्छा है. अगर हम दूसरो को बधाई देंगे तभी हम किसी से बधाई प्राप्त कर सकेंगे.

प्रक्रिया

1. बधाई देने की परिस्थिति का उल्लेख करना.
2. अच्छा काम करने पर एक दूसरे को बधाई देने को कहना.
3. बधाई देने के समय मन के भावों को समझने के लिए कहना.

लाभ

1. बच्चे सदैव आनंद का अनुभव करेंगे.
2. प्रतिस्पर्धी के जगह सहयोगी बनेंगे.
3. आपसी कटुता समाप्त होगी.
4. एक दूसरे का सम्मान करेगे.



उनतालीसवां दिन - समालोचना

दूसरो की अच्छाईयो और गुणो को सरलता से स्वीकार न कर सकने की मनोवृत्ति का ही परिणाम है कि ज्यादातर लोग बुराईयां अथवा निंदा करने में लगे रहते हैं. इस संसार में चाहे वह जड़ हो या चेतन ऐसी कोई चीज नहीं हैं जिसमें गुण और अवगुण दोनो न हों. फिर अवगुणों के ही ज्यादा प्रचारित और प्रसारित करना कहा तक सही कहा जा सकता है. वास्तविक स्थिति यह होनी चाहिए की जब हम किसी व्यक्ति के बारे में चर्चा करें तब उसकी गुण और अवगुण दोनो पर प्रकाश डालते चले जाएं. यही समालोचना करना कहलाता है.

प्रक्रिया

1. किसी व्यक्ति अथवा वस्तु की गुण और दोष दोनो को उदाहरण सहित बतलाना.
2. समालोचना कैसे करें इसे उदाहरण से प्रस्तुत करना.
3. बच्चो से भी समालोचना करने के लिए कहना.
4. समालोचना के परिणामों पर चर्चा करना.

लाभ

1. बच्चे बात करते समय गुण और अवगुण दोनो पर ध्यान देंगे.
2. किसी व्यक्ति अथवा वस्तु को निरपेक्षता से समझेंगे.
4. एकतरफा निंदा करने की प्रवृत्ति से बचेंगे.
5. व्यक्ति व्यक्ति का संबंध माधुर्यपूर्ण बनेगा.



चालीसवां दिन - अजनबी से बातचीत

इसे सहायता कहे या अथवा सुविधा पर ज्यादातर लोग एक सीमा के भीतर ही रहना चाहते हैं. रिश्तेदारों के अतिरिक्त बहुत कम मित्र ही ऐसे होते हैं जिन्हें एक उम्र के बाद बनाया जाता हो. सीमित दायरे में संबंध स्थापित करने और जीवन निर्वहन करते रहने के कारण जब कभी इस सीमा के बाहर रहने वाले लोगों से सम्पर्क और संबंध की परिस्थिति बनती है तब हमारा मन सरलता से समन्वय स्थापित नहीं कर पाता और एक प्रकार की तनाव अथवा घबराहट की स्थिति उत्पन्न हो जाती है. इससे बचने के लिए बच्चों को किसी न किसी एक ऐसे व्यक्ति से बातचीत करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए जिससे उनकी पहले बातचीत न हुआ हो.

प्रक्रिया

1. बच्चों से यह जानना की उन्होंने आज तक किससे बात नहीं की है.
2. ऐसे कुछ लोगों को स्कूल बुलाकर बातचीत करने का अवसर उपलब्ध कराना.
3. बातचीत के बाद बच्चों से अनुभव सुनना.

लाभ

1. संबंध व सम्पर्क का दायरा बढ़ेगा.
2. अलग अलग प्रकार के लोगों के बारे में जानेंगे और समझेंगे.
3. सामाजिक अनुभवों में वृद्धि होगी.
4. बच्चे मिलनसार बनेंगे.
5. हर परिस्थिति में मन की अनुकूलता बनी रहेगी.



इक्तालीसवां दिन - जलस्रोतों का रखरखाव

वायु के बाद जल मनुष्य के जीवन के लिए दूसरा सबसे महत्वपूर्ण उपहार है. मानव द्वारा प्राकृतिक संसाधनों की लगातार उपेक्षा के कारण आज अधिकांश भागों में जल स्रोतों के प्रदूषित होने के फलस्वरूप जल संकट की स्थिति निर्मित हो गयी है. मानव जीवन को संकट से बचाने के लिए न केवल जल संरक्षण की आवश्यकता है अपितु उपलब्ध जलस्रोतों का उचित रखरखाव भी ज़रूरी है. जलस्रोतों के सही रखरखाव के अभाव में कई प्रकार की घातक और संक्रामक बिमारियां फैलती हैं जो मनुष्य के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं.

प्रक्रिया

1. गांव में उपलब्ध जलस्रोतों की जानकारी लेना.
2. जल से फैलने वाली बिमारियों की जानकारी देना.
3. जलस्रोतों संरक्षण के तरीके बतलाना.



लाभ

1. बच्चे जलस्रोतों को संरक्षित करने का प्रयास करेंगे.
2. संक्रामक बिमारियों से बचेंगे.
3. प्रकृति के अन्य अनमोल उपहारों के प्रति जागरूक बनेंगे.
4. शुद्ध पेयजल ग्रहण करेंगे.

बयालिसवां दिन - समूह कार्य

व्यक्ति के लिए जीवन में जितना महत्व अकेले काम करने का होता है उतना ही महत्व समूह में कार्य करने का होता है. ऐसे कई अवसर आते हैं जब समूह में समूह के साथ काम करना होता है. अकेले कार्य करने वाला व्यक्ति उस कार्य की सफलता अथवा असफलता के लिए जिम्मेदार होता है किन्तु समूह में कार्य करते समय कार्य के प्रत्येक चरण में सबकी सहमति व सहभागिता होती है. इस कारण सामूहिक जिम्मेदारी का सिद्धांत कार्य करता है। अतः समूह में कार्य करना कोई सरल कार्य नहीं है अपितु इसके लिए विशेष प्रकार की दक्षता व अनुभव की आवश्यकता होती है जिसे बाल्यकाल से ही विकसित किया जाना चाहिए.

प्रक्रिया

1. समूह में कौन सा कार्य करना है इसकी पहचान करना.
2. कार्यपूणता के लिए प्रत्येक सदस्य की भूमिका निश्चित करना.
3. कार्य कितने चरणों में पूरा होगा इसे चिन्हंकित करना.

लाभ

1. ज़रूरत के हिसाब से समूह में काम करना सीखेंगे.
2. सामूहिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित होगी.
3. आपसी भाई चारा और सहयोग की भावना का विकास होगा.
4. कार्य आसानी से सम्पन्न हो जाएगा.
5. कई सामाजिक गुणों का विकास होगा.



तितालीसवां दिन - जीवों के प्रति दयाभाव

क्षमा और दया मनुष्य के सर्वश्रेष्ठ गुणों में से एक हैं। जिसके भीतर क्षमा और दया जैसे गुण विद्यमान हों उसके भीतर ईर्ष्या, व्देष और कलुषित भावना आ नहीं सकती। जीव जगत के प्रति दया की भावना न केवल सम्पूर्ण मानव समाज के हित में है, अपितु इससे एक दूसरे पर अन्योन्याश्रितता और पूरक होने का भाव भी परिलक्षित होता है। इस प्रकार दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि जीवों पर दया करना स्वयं पर दया करने के समान है।

प्रक्रिया

1. अन्योन्याश्रितता और पूरकता को उदाहरण सहित समझाना।
2. दया न करने से उत्पन्न परिणाम को बताना।
3. क्षमा और दयाभाव के व्यक्तिगत सामाजिक प्रभाव को समझाना।



लाभ

1. जीवों को अनावश्यक रूप से सताना बंद करेंगे।
2. हिंसक प्रवृत्ति से बचेंगे।
3. परानुभूति जैसे गुणों का विकास होगा।
4. मन प्रसन्न रहेगा।

चैवालिसवां दिन - चुनौती स्वीकार करना

अधिकांश लोग जीवन में सरल मार्ग पर चलना चाहते हैं. चलते-चलते राह में थोड़ी भी बाधा या रुकावट महसूस होने पर या तो उस रास्ते पर चलना बंद कर देते हैं या फिर रास्ता बदल देते हैं. मानव जीवन के लिए ऐसा करना सही नहीं है क्योंकि यह ज़रूरी नहीं कि सब कुछ हमारी इच्छाओं के अनुसार ही होता जाए. इसलिए हर मनुष्य को यह चाहिए कि जब एक बार किसी रास्ते पर सोच विचार कर कदम बढ़ा दिए हैं तो जब तक मंजिल मिल न जाए आने वाली सभी बाधाओं को स्वीकार करते हुए आगे बढ़ता रहे. जिसने भी ऐसा किया वही सिकन्दर बना है. अतः चुनौतियों से घबराना नहीं बल्कि टकराना सीखना होगा.

प्रक्रिया

1. जीवन की प्रमुख चुनौतियों पर चर्चा करना.
2. चुनौतियों का सामना कैसे करें, समझना.
3. बच्चों से उनके चुनौतियों के बारे में पूछना.

लाभ

1. चुनौती को सरलता से लेंगे.
2. काम को अधूरा नहीं छोड़ेंगे.
3. मन में दृढ़ता और आत्मविश्वास की वृद्धि होगी.
4. पहल करना सीखेंगे.
5. दूसरों के लिए प्रेरणास्रोत बनेंगे.



पैंतालीसवां दिन - सब संभव है

अपनी कमजोरियों को समझकर आगे बढ़ने के लिए प्रेरणा स्रोत शब्द के रूप में सब संभव है को सदैव याद रखना चाहिए. जिसके भी मन में यह वाक्यांश रहता है उसके मन में कभी भी निराशा की भावना नहीं आयेगी और ऐसा व्यक्ति प्रतिकूलताओं में भी अनुकूलता ढूँढ लेगा. कोई काम कितना ही बड़ा या जटिल क्यों न समझा जाता हो उसे किसी न किसी के द्वारा सरल बनाया गया है और यह सब संभव है जैसी सकारात्मक मानसिक सोच का ही परिणाम हैं.

प्रक्रिया

1. बच्चों से यह जानकारी प्राप्त करना कि उनके द्वारा कौन सा कार्य बीच में छोड़ दिया गया.
2. कार्य बीच में छोड़ने के कारणों पर चर्चा करना.
3. संभव हैं मानकर कार्य करने वाले कुछ व्यक्तियों का उदाहरण प्रस्तुत करना.

लाभ

1. कोई भी कार्य कठिन नहीं लगेगा.
2. मन में निराशा की भावना नहीं आएगी.
3. रचनात्मक ऊर्जा का विकास होगा.
4. काम पूर्ण करने के प्रति प्रतिबद्धता बढ़ेगी.
5. जीवन में सफलता मिलती जाएगी.



उपसंहार

प्रत्येक ग्रीष्मावकाश में बच्चों से कराए जाने वाले कुछ मनोरंजन कार्यों का विवरण केवल सुझावात्मक रूप में प्रस्तुत किया गया है. मुझे मालूम है कि सृजनात्मक शक्तियों से परिपूर्ण शिक्षको के पास इससे भी बढ़कर और श्रेष्ठ विचार होंगे. इसका केवल एक ही उद्देश्य है कि हमारी गतिविधि केवल आर्ट्स और क्राफ्ट तक ही सीमित न रहे.