पढ़ई तुँहर पारा

सामुदायिक विद्यालयों में बच्चों की पढ़ाई हेतु साप्ताहिक कैलेंडर

उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6 से 8)

24 अगस्त से 29 अगस्त

पढ़ई तुंहर दुआर

cgschool.in

स्कूल शिक्षा विभाग, छत्तीसगढ़ शासन

छत्तीसगढ़ शासन स्कूल शिक्षा विभाग

अगस्त 2020

गतांक.....

हमारा संविधान

मौलिक अधिकार

अच्छे जीवन और आत्म–विकास के लिए अधिकार अत्यंत आवश्यक है। एक लोकतांत्रिक देश होने के नाते भारत अपने नागरिकों को ऐसे अधिकार प्रदान करता है, जिन्हें मौलिक अधिकार कहते हैं। भारत का संविधान छह मौलिक अधिकारों की गारंटी देता हैं –

समानता का अधिकार–

इस मौलिक अधिकार का अर्थ है कि देश में कानून के समक्ष सभी नागरिक समान हैं अर्थात् हमारे देश का कानून, धर्म, लिगं, जाति, रंग और मत के आधार पर कोई भेद–भाव नहीं करता। यह भी विशेष तौर से कहा गया है कि किसी को भी सार्वजनिक संस्थाओं जैसे– अस्पताल, स्कूल, कॉलेज, मंदिर, दर्शनीय स्थलों, इमारतों, पर्यटन स्थल में प्रवेश एवं इस्तेमाल करने से नहीं रोका जा सकता है। संविधान ने अस्पृश्यता को समाप्त कर दिया है। अतः अस्पृश्यता अब काननू द्वारा दंडनीय अपराध है।

उदाहरण – किसी भी व्यक्ति के द्वारा अपराध किया जाता है व उसे अपराध का दोषी पाया जाता है ता उसे दंड मिलना चाहिये कोई भी व्यक्ति अपने पद या पृष्ठभूमि के कारण विशेष व्यवहार का दावा नहीं कर सकता।

आप अपने शिक्षक के साथ मौलिक अधिकार के हनन संबंधी कुछ और उदाहरणों पर चर्चा कीजिये।

क्रमशः ....

उच्च प्राथमिक स्तर कक्षा (6 - 8)

विषय - हिंदी

1. सप्ताह की अवधारणा / दक्षता -

- सुनना, सुनकर समझना।

2. गतिविधि -

दी गई कहानी को हाव-भाव के साथ पढ़कर सुनाएँ-

''बारिश कैसे मिली''

एक था बगुला और एक था बंदर, दोनों एक बरगद के नीचे रहते थे।

वहीं पास में एक नदी भी थी लेकिन नदी में पानी नहीं था। पानी तो बारिश आने पर ही मिल सकता था। बगुला और बंदर दोनों बारिश ढूँढने के लिए निकल पड़े। रास्ते में एक बिल्ली मिली। बंदर ने पूछा - बिल्ली, ओ बिल्ली, हमें बारिश कहाँ मिलेगी? बिल्ली ने कहा- बारिश तो मिलेगी बादल के पास।

दोनों आगे बढ़े। रास्ते में मिली एक बकरी। बगुले ने पूछा- बकरी, ओ बकरी, हमें बादल कहाँ मिलेगा? बकरी ने कहा- बादल तो बूढ़े बबूल में फँसा है।

दोनों आगे बढ़े। रास्ते में मिला एक बड़ा-सा बैल। बंदर और बगुले ने पूछा - बैल, बैल, हमें बूढ़ा बबूल कहाँ मिलेगा? तो बड़े बैल ने कहा- बूढ़ा बबूल तो बलहर की बाड़ी के पास है।

दोनों पहुँचे बलहर की बाड़ी में, वहीं पास में दिखा बूढ़ा बबूल। उसके काँटों में बेचारा बादल फँसा हुआ था।

बंदर झट से पेड़ पर चढ़ गया। बगुला भी उड़ कर ऊपर पहुँच गया। दोनों ने मिलकर बादल को बबूल से निकाला। बादल बहुत खुश हुआ।

बादल के खुश होने पर बारिश हुई। नदी में धीरे-धीरे पानी आया। बंदर और बगुला हँसने लगे और खूब नाचे।

गतिविधि – 1

- ⇨ कहानी को सुनाएँ।
- ⇨ चित्रों पर चर्चा करें।
- ⇨ कहानी सुनाते-सुनाते बीच-बीच में पलभर के लिए रुकें, इससे बच्चा कुछ बोलने की कोशिश करेगा। उसे भी सुनें।
- ⇨ इस कहानी को ब्लैक बोर्ड पर लिखें।

- ⇨ यदि बच्चा पढ़ना चाहता है तो उसे मदद करेंगे।
- ⇨ बच्चे को बोलने का पर्याप्त अवसर दें, मौलिकता और सृजनशीलता पर जोर दें। भाषाई दक्षता पर अपेक्षा कम रखें।

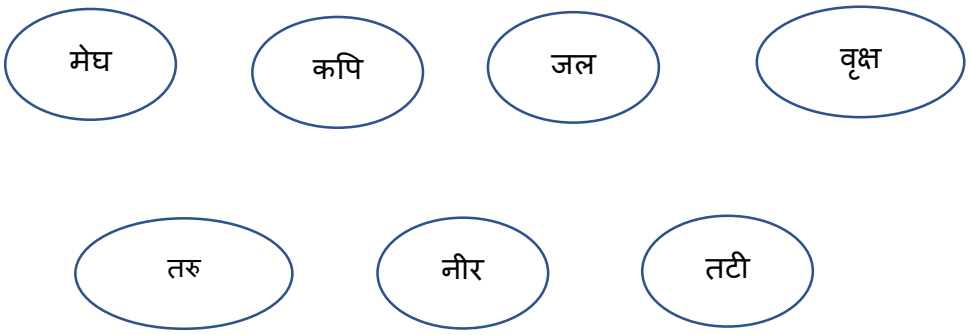
वर्कशीट

1. बच्चों से कहें कि **'ब'** से शुरू होने वाले शब्दों की सूची बनाएँ।
2. शब्दों की सूची बनने के बाद मात्रा वाले व बिना मात्रा वाले शब्दों में अंतर करें।

मात्रा वाले शब्द	**बिना मात्रा वाले शब्द**
बगुला	बरगद
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

3. पर्यायवाची शब्द ढूँढें।

पानी, बादल, पेड़, बंदर



4. सही जोड़ी बनाइए।

बारिश	नदी
बंदर	कांटा
पानी	बादल
बबूल	पेड़

5. छोटी-छोटी कहानियाँ बच्चे भी सुना सकते हैं।

आकलन -

बच्चे एक शब्द या वाक्य में उत्तर देंगे -

1. आपको कहानी कैसी लगी बताइए?
2. बगुला-बंदर किसको ढूँढ़ने निकले?
3. ''बादल तो बूढ़े बबूल में फँसा है।'' किसने बताया?
4. बबूल के काँटों में कौन फँसा था?
5. बादल को किसने निकाला?
6. बंदर व बगुला क्यों हँसने लगे?

दी गई कहानी को हाव-भाव के साथ पढ़कर सुनाएँ-

चतुर चुनमुनी (इस अंश या कहानी को बच्चों को सुनाएँ)

एक थी मछली। बहुत चंचल, बहुत चालाक। उसका नाम था चुनमुनी।

चुनमुनी दूसरी मछलियों से बहुत बड़ी थी लेकिन छोटी मछलियों से उसकी खूब दोस्ती थी।

एक दिन सुबह चुनमुनी घूमने जा रही थी, तभी एक बड़ी-सी बत्तख उसके पीछे पड़ गई। बत्तख ने अपनी चोंच खोलकर चुनमुनी को पकड़ने की कोशिश की।

चुनमुनी भागी। भागते-भागते वह एक शंख के पास पहुँची। वहाँ एक गल (गरी) टंगा हुआ था। एक लड़के ने छोटी मछलियों को पकड़ने के लिए गल टांगा था।

इधर चुनमुनी को बतख से बचना था और उधर छोटी मछलियों को भी बचाना था। चुनमुनी ने झट से शंख को गल से फंसा दिया।

लड़के ने सोचा कि मछली पकड़ में आ गई है। उसने जैसे ही गल को खींचा, वह शंख की भार से टूट गया।

पर चुनमुनी अभी भी आफत में थी। क्योंकि बत्तख उसके पीछे पड़ी हुई थी। अब सोचो चुनमुनी बत्तख से कैसे बची होगी? .....

गतिविधि 2

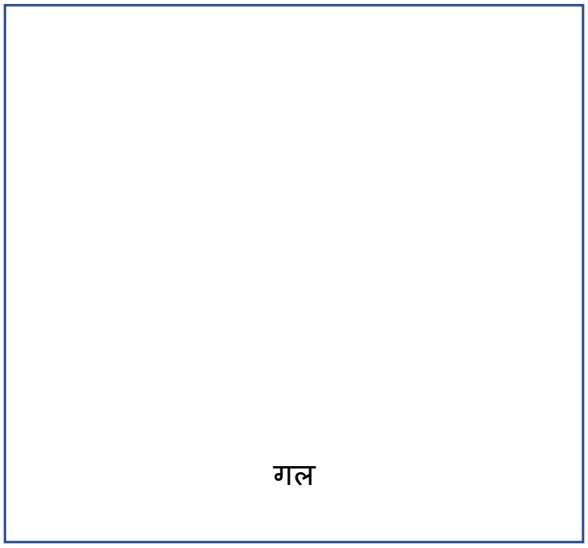
- ⇨ शिक्षक या शिक्षक सारथी कहानी को पढ़कर सुनाएंगे, ब्लैक बोर्ड पर लिखेंगे।
- ⇨ बच्चों से भी कहानी पढ़वायी जा सकती है।
- ⇨ गल, शंख जैसे शब्दों को शिक्षक सारथी बोर्ड पर लिखेंगे।
- ⇨ शब्दों के अर्थ बच्चे जानते हैं अथवा नहीं बच्चों से पूछेंगे। शिक्षक सारथी कठिन शब्दों के अर्थ स्वयं बताएँगे।
- ⇨ छात्रों से ऐसे ही दो-दो लाइन की कहानियाँ सुनाने को प्रोत्साहित करना है।
- ⇨ आगे चुनमुनी ने क्या किया होगा? छात्रों के विचार जानेंगे।

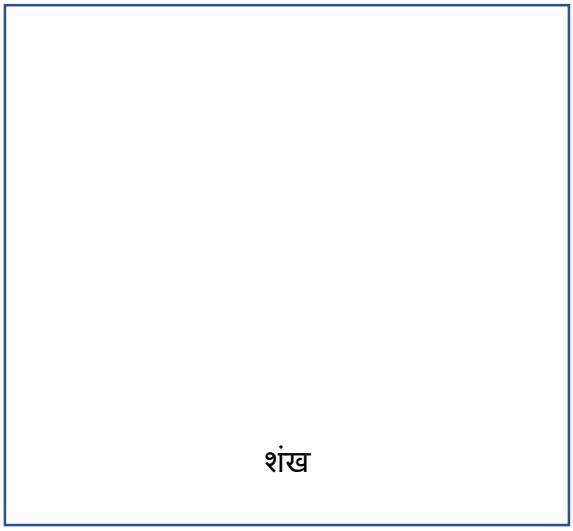
वर्कशीट

1. छात्र चित्र बनाएँगे-

मछली

बत्तख





गल

शंख

2. ु और ू मात्रा लगाकर पाँच-पाँच शब्द बनाइए।

3. सही शब्द में निशान √ लगाएँ।

- चुनमुनी नाम है। (मछली / लड़की)
- चुनमुनी जा रही थी। (सोने / घूमने)
- चुनमुनी बचना चाहती थी। (बत्तख से / शंख से)
- चुनमुनी थी। (सुरक्षित / आफत में)

4. ढूँढो-ढूँढो क्या मिला-

इस डिब्बे में कुछ जीव-जंतुओं के नाम छिपे हैं, उसे ढूँढकर निकालें।

चु	सा	ति
हा	थी	त
म	छ	ली

आकलन

एक वाक्य में उत्तर दीजिए-

1. चुनमुनी कैसी थी?
2. बड़ी मछली का क्या नाम था?
3. बड़ी मछली का रिश्ता छोटी मछलियों से कैसा था?
4. गल से क्या करते हैं?
5. चुनमुनी ने अपनी जान कैसे बचाई होगी?

----000---

विषय - गणित

1. सप्ताह की अवधारणा/दक्षता:-

- संख्याओं पर संक्रियाएँ|
- भिन्न की अवधारणा।

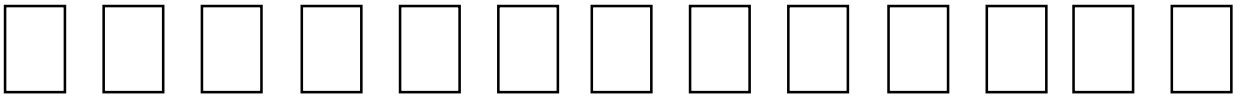
2. गतिविधियाँः-

गतिविधि 1:- संख्याओं पर संक्रियाएँ (भाग)

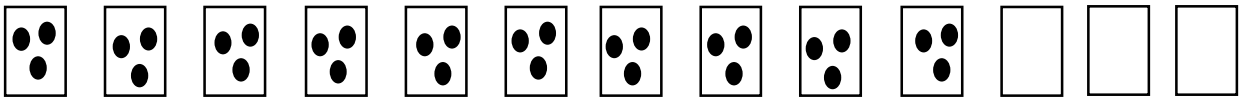
आवश्यक सामग्री:- इमली के बीज, कंकड़, अन्य वस्तुएँ।

क्रियाविधि:-

1. शिक्षक बच्चों से उनके सामने जमीन पर बहुत सारे खाने बनाने को कहें।



2. एक टेबल पर कुछ इमली के बीज रख दें।
3. एक बच्चे को कुछ इमली के बीज (जैसे - 32) उठाने को कहें।
4. अब उन्हें 3-3 बीज जमीन पर बनाएँ गए खानों में डालने को कहें।



5. बच्चों के पास शेष बचे इमली के बीजों की संख्या बताने को कहें, यह संख्या शेषफल होगी। (जैसे यहाँ पर दो बीज (••) शेष है।)
6. जितने खाने में इमली के बीज भरे हैं, उन खानों की संख्या बताने को कहें, जो कि भागफल होगा। (जैसे यहाँ पर यह संख्या 10 है।)
7. इस गतिविधि में कुल लिए गए बीज की संख्या भाज्य, प्रत्येक खाने में डाले गए बीजों की संख्या भाजक, जितने खानों में बीज डाले गए उन खानों की संख्या भागफल तथा बचे हुए बीज की संख्या शेषफल होगा।

8. यह गतिविधि अलग-अलग संख्या में इमली का बीज लेकर एवं अलग-अलग संख्या में बाँटकर भागफल एवं शेषफल ज्ञात कर सकते हैं।
9. इस गतिविधि से भाज्य, भाजक, भागफल एवं शेषफल में संबंध को जान सकते हैं एवं सत्यापन कर सकते हैं।
10. सत्यापन करें -

    भाज्य = भाजक × भागफल + शेषफल

    32 = 3 × 10 + 2

अलग-अलग संख्या में बीजों को लेकर गतिविधि कराकर सारणी को पूर्ण करवाएँ।

लिए गए इमली के बीजों की संख्या	प्रत्येक खाने में डाले गए बीजों की संख्या	भरे गए कुल खानों की संख्या	बचे बीजों की संख्या
21	5	4	1
43	6	7	--
37	8	--	--
48	--	--	--
--	--	--	--
--	--	--	--

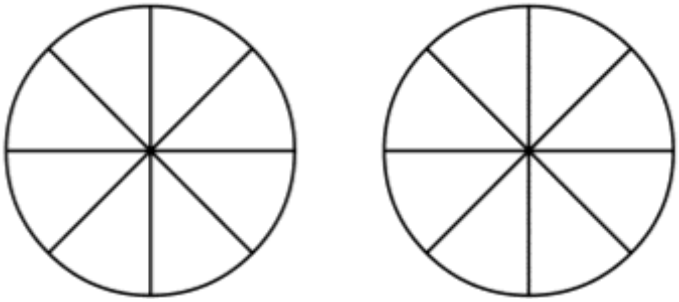
गतिविधि 2:- भिन्न की अवधारणा को समझना।

आवश्यक सामग्री:- दो चार्ट पेपर/कॉपी के दो पन्ने।

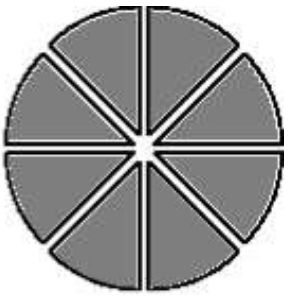
भिन्न - भिन्न एक ऐसी संख्या है जो किसी संपूर्ण वस्तु के किसी भाग को निरूपित करती है।

- कागज से दो समान आकार के वृत्त काट लें।

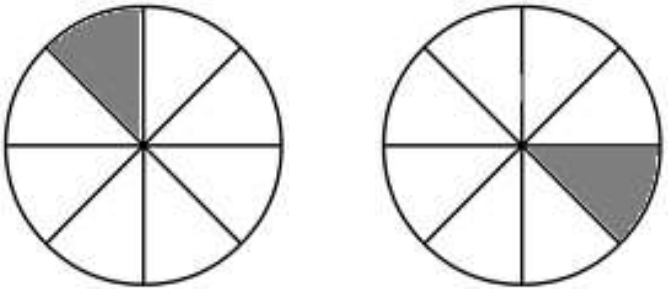
- दोनों वृत्तों पर रेखा खींचकर 8 समान भागों में बाँटे।



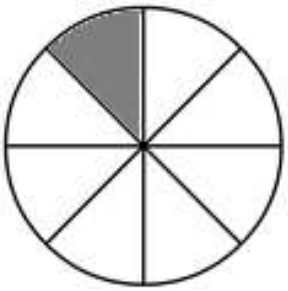
- एक वृत्त को 8 टुकड़ो में काट लें तथा उन्हें छायांकित करें।



- अब किसी बच्चे को बुलाकर एक टुकड़ा उठाने को कहें तथा उसे पहले वृत्त के किसी एक भाग में रखने को कहें।

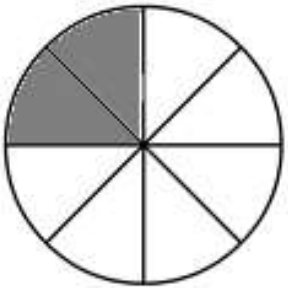


- छायांकित भाग को भिन्न के रूप में लिखने को कहें।



$= \frac{\mathbf{1}}{\mathbf{8}}$ **भाग**

- किसी दूसरे बच्चे को दो भाग उठाने के लिए कहें तथा पहले वृत्त के दो भागों में रखने को कहें तथा इसे भिन्न के रूप में लिखने के लिए कहें।



$= \frac{2}{8}$ **भाग**

- दोनों चित्रों को बच्चों को दिखाकर पूछें कि भिन्न $\frac{1}{8}$ बड़ा है या $\frac{2}{8}$
- इसी तरह अलग-अलग संख्या में टुकड़े को उठाने को कहें तथा उसे पहले वृत्त पर रखकर उसे भिन्न के रूप में लिखने को कहें।
- यह गतिविधि एक वृत्त को अलग-अलग भागों में बाँटकर करवाएँ।

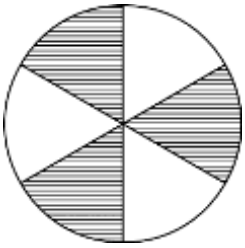
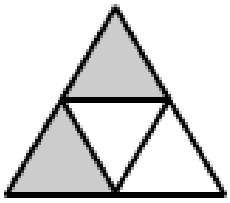
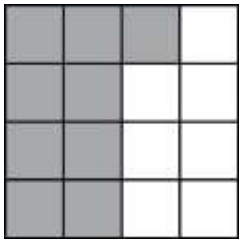
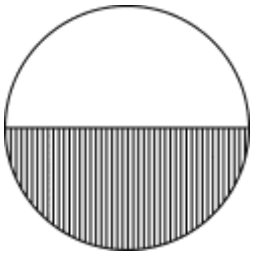
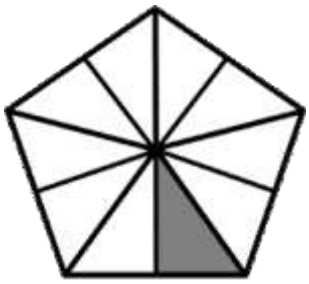
3. सुझावात्मक वर्कशीट:-

- **दी गई सारणी को पूर्ण कीजिए -**

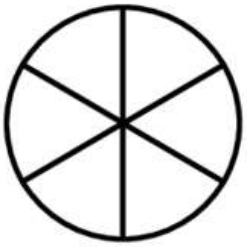
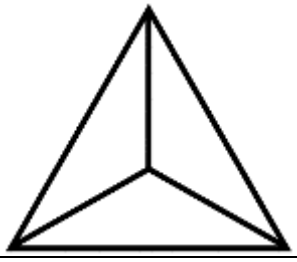
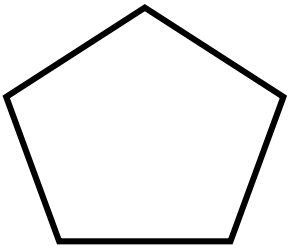
(भाज्य = भाजक × भागफल + शेषफल) के आधार पर सारणी को पूर्ण करें।

भाज्य	**भाजक**	**भागफल**	**शेषफल**
320	7	45	5
--	9	12	3
112	4	28	--
209	6	--	5
220	--	27	4

- **दिए गए चित्र में छायांकित भाग को भिन्न के रूप में लिखे।**

छायांकित भाग	भिन्न रूप
	
	
	
	
	

- **दिए गए भिन्न के लिए चित्र को छायांकित कीजिए।**

भिन्न	छायांकित भाग
$\frac{1}{4}$ भाग	
$\frac{4}{6}$ भाग	
$\frac{2}{3}$ भाग	
$\frac{1}{5}$ भाग टीप- चित्र को 5 बराबर भागों में बाँटे	
$\frac{2}{7}$ भाग टीप- चित्र को 7 बराबर भागों में बाँटे	

4. आकलन के प्रश्न: -

प्रश्न 1. यदि भाजक 8, भागफल 42 तथा शेषफल 3 हो तो भाज्य ज्ञात कीजिए।

प्रश्न 2. 28 आम को 7 बच्चों में बराबर-बराबर बाँटने पर प्रत्येक बच्चे को कितने आम मिलेंगे।

प्रश्न 3. राजू के पास 35 रुपये है। वह 8-8 रुपये अपने चार दोस्तों को बाटँता है, उसके पास कितने रुपये शेष बचेंगे?

प्रश्न 4. भिन्न $\frac{3}{8}$ और $\frac{5}{8}$ में कौन-सा भिन्न बड़ा हैं?

प्रश्न 5. $\frac{2}{7}, \frac{6}{7}, \frac{3}{7}, \frac{5}{7}$ में सबसे बड़े भिन्न को गोला लगाइये।

प्रश्न 6. $\frac{4}{11}, \frac{2}{11}, \frac{7}{11}, \frac{1}{11}$ में सबसे छोटे भिन्न को गोला लगाइये।

प्रश्न 7. $\frac{1}{10}, \frac{4}{10}, \frac{3}{10}, \frac{5}{10}$ को आरोही क्रम में लिखिए।

प्रश्न 8. $\frac{3}{14}, \frac{11}{14}, \frac{6}{14}, \frac{10}{14}$ को अवरोही क्रम में लिखिए।

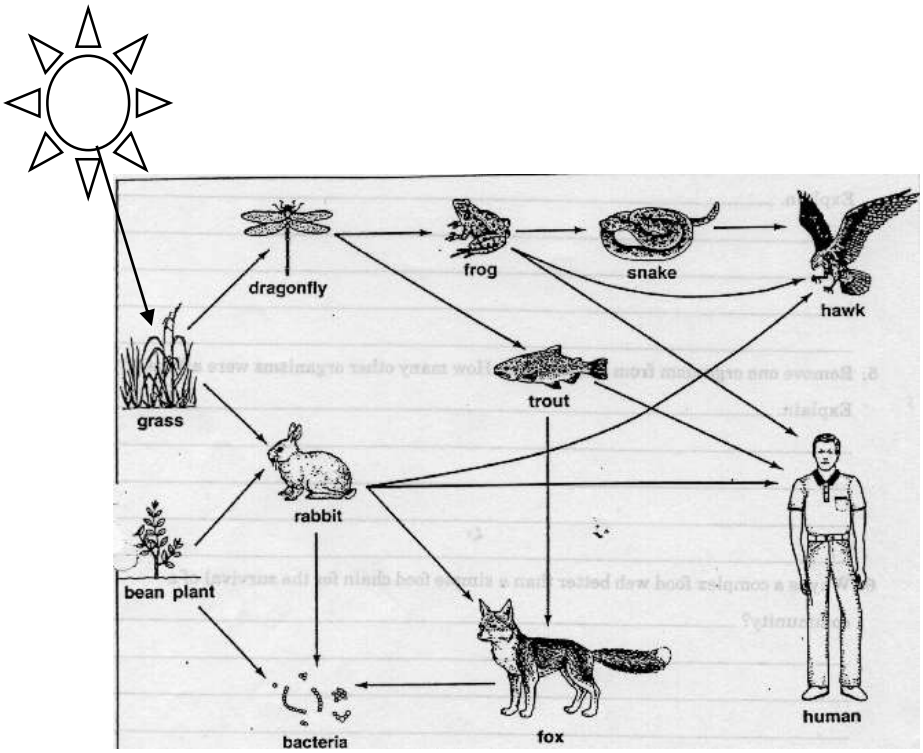
---000---

विषय - विज्ञान एवं प्रोद्योगिकी

द्वितीय सप्ताह की अवधारणा / दक्षता -

अवधारणा - खाद्य श्रृँखला एवं आकाश मंडल की जानकारी ।

गतिविधि 1. - खाद्य श्रृँखला की जानकारी ।



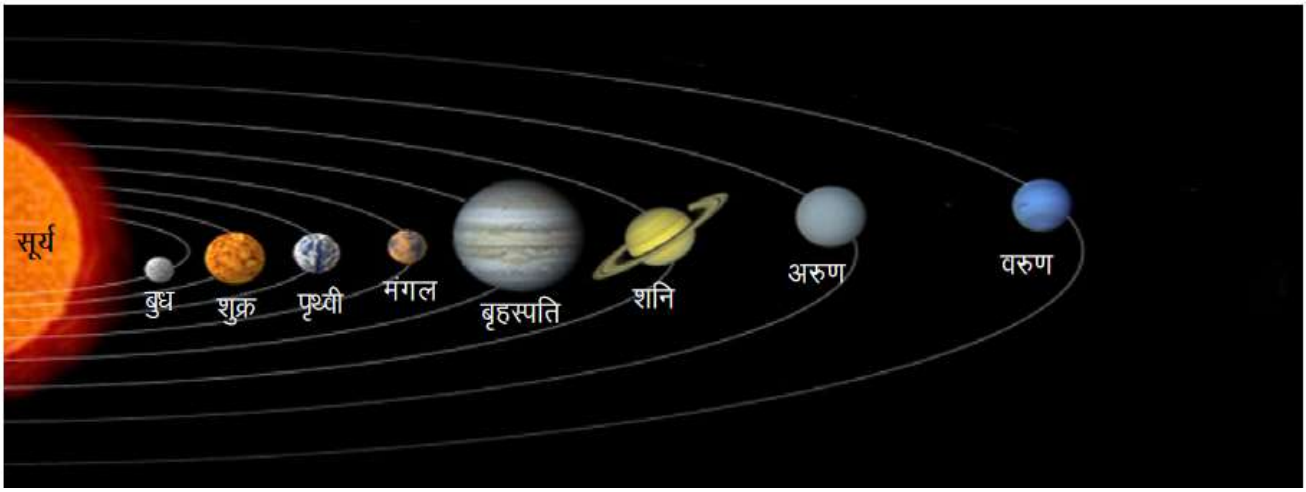
- **आवश्यक सामग्री -** कागज एवं पेन।
- **पूर्व तैयारी -** शिक्षक/पालक/प्रेरक/गणमान्य नागरिक निम्नानुसार अलग-अलग कार्ड जैसे- सूर्य, पौधा, छोटे कीड़े, छोटे पक्षी, बड़े पक्षी, मेंढक, सांप, मनुष्य लिखकर एक कटोरे में रखेंगे। शिक्षक, कक्षा को दो-दो या तीन-तीन छात्रों के समूह में विभाजित करेंगे।
- **खेल की शुरूआत -**
  - शिक्षक/पालक/प्रेरक/गणमान्य नागरिक प्रत्येक समूह को एक-एक कार्ड उठाने को कहेंगे।
  - सूर्य को खाद्य श्रृँखला की प्रथम कड़ी मानते हुए सूर्य वाले कार्ड समूह से ही खेल आरम्भ करेंगे।

- जिस समूह के पास सूर्य वाला कार्ड है वह सूर्य के बारे में बताना शुरू करेगा, जैसे- छात्र समूह कहेगा "मैं सूर्य हूँ, मैं इस विश्व का पालक कहलाता हूँ, मेरा प्रकाश जीवों के भोजन का स्त्रोत है" आदि। इसके पश्चात् शिक्षक सवाल करेगा कि सूर्य का प्रकाश किस सजीव के आहार का मुख्य स्त्रोत है?
- वह समूह जिसे पौधों का कार्ड मिला है वह यहाँ से उत्तर देना आंरभ करेगा "जैसे- हम पौधे हैं, सूर्य के प्रकाश की सहायता से हम अपना भोजन प्रकाश संश्लेषण की क्रिया द्वारा तैयार करते हैं। हम कई अन्य जीव-जंतु के भोजन का मुख्य आहार हैं, आदि। इसके पश्चात् शिक्षक सवाल करेगा कि पेड़-पौधे किन जंतुओं के मुख्य आहार हैं।
- तदक्रम में छोटे कीड़े, छोटे पक्षी, बड़े पक्षी, मेंढक, सांप, मनुष्य आदि समूह अपनी बात कहेंगे। इसी प्रकार शिक्षक अलग-अलग जीव-जंतुओं आदि के कार्ड बनाकर कक्षा को अलग-अलग खाद्य श्रृँखला के बारे में बताऐंगे।

बच्चों ने सीखाः-

- पर्यावरण में पाए जाने वाले सभी जीव, आहार श्रृँखला की कडी हैं।
- पौधे अपना भोजन सूर्य के प्रकाश की उपस्थिति में प्रकाश संश्लेषण की क्रिया द्वारा तैयार करते हैं।
- बच्चे विभिन्न खाद्य श्रृँखलाओं को पहचान कर उनका विवरण दे सकेंगे।

गतिविधि 02 - हमारा सौरमंडल



1. शिक्षक बच्चों से कहें कि आसमान में सुबह से शाम और शाम से सुबह होते तक कौन-कौन से पिंड दिखाई देते हैं? सूची बनाएँ।
2. शिक्षक/पालक/प्रेरक/गणमान्य नागरिक बच्चों को समूह में बाँटे। प्रत्येक समूह में 9 बच्चे होंगे।
3. प्रत्येक समूह के एक बच्चे को सूर्य का नाम दें, शेष 8 बच्चों को 8 ग्रहों के नाम दें।
4. एक बिन्दु को केंद्र मानकर उसके चारों ओर छड़ी से जमीन पर 8 वृत्त बनाएँ। केंद्र में सूर्य नाम दिए गए बच्चे को रखें, सभी वृत्त पर सूर्य से बढ़ती दूरी के क्रम में 8 ग्रह बने बच्चों को खड़ा करें। धीरे-धीरे बच्चों को लगभग समान गति में सूर्य के चारों ओर घूमने को कहें। निम्नानुसार अवलोकन करें-

सारिणी

क्र.	सूर्य से सबसे निकट ग्रह का नाम	सूर्य से दूरी के क्रम में पृथ्वी का स्थान	पृथ्वी के निकट ग्रहों का नाम	सूर्य से सबसे दूर ग्रह का नाम	सूर्य से दूरी के क्रम में छठवें क्रम में स्थित ग्रह का नाम	कौन-सा ग्रह सूर्य के चारों ओर घूमते हुए सबसे पहले अपनी पूर्वावस्था में पहुँचता है?	कौन-सा ग्रह सूर्य के चारों ओर घूमते हुए सबसे अंत में अपनी पूर्वावस्था में पहुँचता है?
1.							

- शिक्षक बच्चों से पूछें कि किस ग्रह में जीवन संभव है?

5. तारामण्डल की जानकारी देना :-
   - रात में कुछ छोटे एवं कुछ बड़े आकाशीय पिण्ड दिखाई देते हैं।
6. शिक्षक समान आकार की दो फुटबॉल लें, दोनों को एक निश्चित जगह से 50 एवं 80 मीटर की दूरी पर रखें। उस निश्चित जगह से दोनों फुटबॉल को देखने को कहें। बच्चों से पूछें कि फुटबॉल का आकार कैसे दिखाई दे रहा है।

संभावित उत्तर - 80 मीटर की दूरी पर रखी फुटबॉल छोटी दिखाई दे रही है, 50 मीटर दूरी पर रखी फुटबॉल बड़ी दिखाई दे रही है।

शिक्षक बच्चो को समझाएँ - जो पिण्ड हमसे दूर है, वह छोटा दिखाई देगा और जो पिण्ड निकट है, वह बड़ा दिखाई देगा।

बच्चों ने सीखा-

1. सौर मण्डल में 8 ग्रह होते हैं।
2. सभी ग्रह सूर्य के चारों ओर एक निश्चित कक्षा में चक्कर लगाते हैं।
3. सूर्य से बढ़ती हुई दूरी के क्रम में ग्रहों की स्थिति ।
4. निकट स्थित पिंड बड़े एवं दूर के पिंड छोटे नजर आते हैं ।

वर्कशीट -

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए -

1. ..... सौरमंडल का एक ऐसा ग्रह है जहाँ जीवन है ।
2. सौरमंडल में पृथ्वी ..... एवं ..... ग्रहों के बीच स्थित है ।
3. सूर्य का सबसे निकटतम ग्रह ..... है ।
4. सौर परिवार में कुल ..... ग्रह है ।
5. सौर परिवार में आठवे नंबर का ग्रह ..... है ।
6. खाद्य श्रृँखला को पूर्ण कीजिए -
   a. हरी घास → ..... → मोर
   b. पौधे → खरगोश → .....
   c. शैवाल (काई) → ..... → बगुला

7. विभिन्न खाद्य श्रृँखलाएँ बनाओ ।

1. जंगल

2. तालाब

3. मैदानी क्षेत्र

आकलन के प्रश्न -

1. सूर्य से दूरी के क्रम में सभी ग्रहों को क्रमबद्ध कीजिये ।
2. दिए गए जीव जन्तुओं की सहायता से कम से कम तीन खाद्य श्रृँखलाएँ बनाइए।
   घास, शेर, गाय, छोटी मछली, भेड़िया, लोमड़ी, मोर, गिद्ध, बाज, कौआ, मेंढक, टिड्डा, जलीय कीट, बड़ी मछली, बगुला, सांप, नेवला, शैवाल (काई), हरे पेड़-पौधे।
3. यदि किसी खाद्य श्रृँखला के मध्य की एक अथवा दो कड़ी को हटा दिया जाये तो खाद्य श्रृँखला पर कैसा प्रभाव पड़ेगा? कारण सहित बताएँ।
4. हमारी पृथ्वी के किन्ही तीन कृत्रिम उपग्रहों के नाम लिखिए।

सुझाव:-

- शिक्षक इसके अतिरिक्त अन्य गतिविधियों द्वारा खाद्य श्रृँखला की जानकारी दे सकते हैं।
- शिक्षक छात्रों से चर्चा करें कि चन्द्रमा अथवा तारे में से कौन स्वयं के प्रकाश से चमकता है ?

---000---

समुदाय के लोगों से परस्पर संवाद (सुझावात्मक) :

बच्चों की सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में समुदाय की महत्वपूर्ण भूमिका है। हमारा प्रयास है कि समुदाय के अनुभवों का लाभ बच्चों को मिले। बच्चे पर्यावरण, स्वास्थ्य, स्वच्छता के प्रति सजग हों, प्रकृति और समाज के साथ अपने रिश्तों की पहचान कर सकें। समुदाय के साथ रह कर सामाजिक भावना को आत्मसात कर सकें। प्राथमिक स्तर से ही बच्चे के व्यक्तित्व निर्माण की प्रक्रिया प्रारंभ होती है। यहाँ बच्चों के पास है- जिज्ञासा, कौतुहल, ढेर सारे सवाल। यहीं से शुरू होता है, हम बड़ों का दायित्व बच्चों में समुचित खान-पान, रहन-सहन, स्वच्छता, अच्छी आदतों और सामाजिक जिम्मेदारियों की भावना विकसित करना।

पढ़ने-पढ़ाने के दौरान बच्चे ने कितना सीखा, कहाँ कठिनाई आई, उसे पहचानना और दूर करना हम बड़ों की जिम्मेदारी है। यह कार्य हमें बच्चों पर दबाव डाल कर नहीं आनन्द के साथ करना होगा।

हमें समुदाय से विभिन्न व्यवसायों, सेवा क्षेत्रों, कार्यों, कौशलों से जुड़े सदस्यों को बच्चों के शिक्षण से जोड़ना है, जिससे बच्चे समुदाय के अनुभवों का लाभ उठा कर उनसे सीख सकें।

सुझावात्मक सत्र इस प्रकार हैं -

1. **पंचायत के सदस्यों से चर्चा-** सामाजिक विषय के अन्तर्गत बच्चे सीधे ग्राम पंचायत के सदस्यों से संपर्क-संवाद कर सकते हैं, यह भी हो सकता है कि उन्हें विद्यालय में आमंत्रित किया जाए और वे बच्चों को विस्तार से बताएँ कि पंचायती राज ने स्थानीय समस्याओं को हल करने और गांव का विकास करने में कैसे कार्य किया। पंचायत का गठन कैसे किया जाता है ? पंचायत के सदस्य बनने की योग्यता क्या-क्या है ? पंचायत चुनाव किस तरह सम्पन्न होते हैं?
2. **योग शिक्षक/शिक्षिका से चर्चा -** अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए विभिन्न शारीरिक गतिविधियों को करने की आवश्यकता होती है, जिसमें खेल, व्यायाम, योग करना, संतुलित भोजन, अच्छी आदतें आदि शामिल हैं। यह जानकारी समुदाय के किसी योग से जुड़े व्यक्ति या योग शिक्षक/शिक्षिका के द्वारा बच्चों को प्रदान की जा सकती है। बच्चों को अति सरल और आसानी से किए जाने वाले योग अभ्यासों की जानकारी भी दी जा सकती है, जिससे वे इन सरल योग अभ्यासों को कर सकें।

यह सत्र सुझावात्मक हैं, आप अपने परिवेश से सुविधानुसार अन्य क्षेत्रों के सामुदायिक सदस्य को सत्र संचालन हेतु आमंत्रित कर सकते हैं।

===000===

नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

— खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित —

क्या करें और क्या ना करें

क्या करें ✓

बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल - आधारित हैंड वॉश या साबुन और पानी से साफ करें

छींकते और खांसते समय, अपना मुंह व नाक टिशू/रूमाल से ढकें

प्रयोग के तुरंत बाद टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें

अगर आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुंह और नाक को ढंकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें

भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें

क्या न करें ✗

यदि आपको खांसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आयें

अपनी आंख, नाक या मुंह को ना छूयें

सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें

हम सब साथ मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं