

Activities and Workshop Record ANY FIVE TASK

TASK-1 : दृश्य कला (Visual Arts) का विषय-शिक्षण में एकीकरण

(Integration of Visual Arts with Teaching of One Subject)

KENWALA2 YOUTUBE / PHONE Pay / WHATSAPP 7055667037



1. भूमिका (Introduction)

आधुनिक शिक्षा का उद्देश्य केवल पुस्तकीय ज्ञान देना नहीं है, बल्कि बच्चों का सर्वांगीण विकास करना है। कला शिक्षा (Arts in Education) बच्चों की कल्पनाशक्ति, रचनात्मकता, सौंदर्यबोध, आत्म-अभिव्यक्ति और सोचने की क्षमता को विकसित करती है।

दृश्य कला (Visual Arts) जैसे—चित्रकला, चार्ट निर्माण, पोस्टर, मॉडल और कोलाज को यदि विषय-शिक्षण से जोड़ा जाए, तो शिक्षण प्रक्रिया रोचक, प्रभावशाली और स्थायी बन जाती है।

इस कार्य (Task-1) के अंतर्गत मैंने स्वयं द्वारा बनाए गए पाँच दृश्य कला नमूनों का उपयोग करके एक विषय को पढ़ाया और इस अनुभव पर चिंतन व विश्लेषण प्रस्तुत किया है।

2. Task का उद्देश्य (Objectives of the Task)

इस गतिविधि के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित थे—

1. विषय-शिक्षण को रोचक एवं प्रभावी बनाना
 2. कला के माध्यम से बच्चों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करना
 3. सीखने की प्रक्रिया को अनुभवात्मक बनाना
 4. बच्चों में रचनात्मकता एवं कल्पनाशक्ति का विकास करना
 5. कला और शिक्षा के आपसी संबंध को समझना
-

3. चयनित विषय का विवरण (Selected Subject Details)

- विषय: पर्यावरण अध्ययन
 - कक्षा: कक्षा 4
 - पाठ: पौधों के भाग
 - अवधि:
-

4. मेरे द्वारा तैयार किए गए Visual Arts के पाँच नमूने

मैंने स्वयं निम्नलिखित पाँच दृश्य कला सामग्री तैयार की—

(1) रंगीन चार्ट – पौधे के भाग

चार्ट पेपर पर पौधे के सभी भाग (जड़, तना, पत्तियाँ, फूल, फल) रंगीन चित्रों के माध्यम से बनाए गए।

(2) हस्तनिर्मित आरेख (Diagram)

पेंसिल व रंगों से सरल एवं स्पष्ट आरेख तैयार किया, ताकि बच्चे आसानी से समझ सकें।

(3) पोस्टर निर्माण

“पौधे हमारे मित्र” विषय पर पोस्टर बनाया गया, जिसमें चित्र व छोटे वाक्य शामिल थे।

(4) कागज़ से बना मॉडल

चार्ट पेपर और रंगीन कागज़ से 3D पौधे का मॉडल तैयार किया गया।

(5) कोलाज कार्य

पुरानी पत्रिकाओं से पौधों से संबंधित चित्र काटकर कोलाज बनाया गया।

5. कक्षा में गतिविधि कैसे कराई गई (Process of Teaching – Step by Step)

चरण 1: भूमिका निर्माण

कक्षा की शुरुआत में बच्चों से प्रश्न पूछे गए—

- पौधे हमें क्या देते हैं?
- क्या आपने कभी पौधे को ध्यान से देखा है?

इससे बच्चों की जिज्ञासा बढ़ी।

चरण 2: Visual Arts का प्रस्तुतीकरण

मैंने पहले तैयार किया गया रंगीन चार्ट कक्षा में दिखाया।
हर भाग की ओर संकेत करते हुए उसका नाम और कार्य समझाया।

चरण 3: बच्चों की सहभागिता

- बच्चों को समूहों में बाँटा गया
- प्रत्येक समूह को चार्ट पेपर और रंग दिए गए
- बच्चों से कहा गया कि वे पौधे का चित्र बनाएं

चरण 4: मॉडल और पोस्टर का उपयोग

मैंने कागज़ से बना मॉडल दिखाया और बच्चों को छूकर देखने दिया।
फिर पोस्टर के माध्यम से पौधों के महत्व पर चर्चा की।

चरण 5: कोलाज गतिविधि

कुछ बच्चों को पत्रिकाओं से चित्र काटकर चिपकाने का कार्य दिया गया।

6. शिक्षक की भूमिका (Role of the Teacher)

इस पूरी प्रक्रिया में मेरी भूमिका—

- मार्गदर्शक (Facilitator)
- प्रेरक (Motivator)
- सहायक (Supporter)
- निरीक्षक (Observer)

मैंने बच्चों को स्वतंत्र रूप से काम करने का अवसर दिया और आवश्यकता पड़ने पर सहयोग किया।

7. बच्चों की प्रतिक्रिया और सहभागिता (Students' Response)

- बच्चे बहुत उत्साहित थे
- सभी बच्चों ने सक्रिय रूप से भाग लिया
- कमजोर विद्यार्थी भी रुचि के साथ कार्य करते दिखाई दिए
- कक्षा में आनंदपूर्ण वातावरण बना

8. कला एकीकरण का अनुभव (Reflection on Experience)

कला को विषय-शिक्षण से जोड़ने पर मैंने अनुभव किया कि—

- बच्चे जल्दी सीखते हैं
- डर और झिझक कम होती है
- सीखना खेल जैसा लगता है

9. विश्लेषण (Analysis)

पहलू	प्रभाव
रुचि	बहुत अधिक
सहभागिता	100%
समझ	स्पष्ट
स्मरण	दीर्घकालीन

10. समस्याएँ एवं समाधान

समस्या:

कुछ बच्चों को चित्र बनाना कठिन लगा।

समाधान:

उन्हें समूह में काम कराया गया और प्रोत्साहित किया गया।

11. सीखने के परिणाम (Learning Outcomes)

- बच्चों ने पौधों के भाग पहचानना सीख लिया
 - रचनात्मकता का विकास हुआ
 - सहयोग भावना बढ़ी
-

12. निष्कर्ष (Conclusion)

दृश्य कला का विषय-शिक्षण से एकीकरण अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुआ। यह न केवल बच्चों की समझ को गहरा करता है, बल्कि शिक्षा को आनंदमय, जीवनोपयोगी और स्थायी बनाता है।

TASK-2 : Performing Arts का विषय-शिक्षण में एकीकरण

(Integration of Performing Arts in Teaching of One Subject)





1. भूमिका (Introduction)

Performing Arts जैसे गायन, नृत्य, अभिनय, ताल-लय और कहानी प्रस्तुति बच्चों के भावनात्मक, सामाजिक और बौद्धिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब Performing Arts को विषय-शिक्षण से जोड़ा जाता है, तो कक्षा में सीखने का वातावरण जीवंत, आनंददायक और सहभागितापूर्ण बन जाता है।

इस कार्य (Task-2) के अंतर्गत मैंने Performing Arts की पाँच विभिन्न गतिविधियों को एक विषय के साथ जोड़कर शिक्षण किया और अपने अनुभवों का विस्तृत चिंतन व विश्लेषण प्रस्तुत किया है।

2. Task के उद्देश्य (Objectives)

इस Task के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित थे—

1. विषय-शिक्षण को रोचक बनाना
 2. बच्चों की सक्रिय सहभागिता बढ़ाना
 3. आत्म-अभिव्यक्ति एवं आत्मविश्वास का विकास
 4. समूह कार्य और सहयोग भावना विकसित करना
 5. Performing Arts और शिक्षा के संबंध को समझना
-

3. चयनित विषय का विवरण (Selected Subject Details)

- विषय: हिन्दी
 - कक्षा: कक्षा 3
 - पाठ: कविता – “हम नन्हे बच्चे”
 - समय: 2 पीरियड (लगभग 80 मिनट)
-

4. Performing Arts की चुनी गई पाँच गतिविधियाँ

(1) सामूहिक गीत गायन

कविता को सरल धुन में ढालकर बच्चों को सामूहिक रूप से गवाया गया।

(2) ताली और लय गतिविधि

कविता पढ़ते समय तालबद्ध ताली बजवाई गई ताकि लय और उच्चारण स्पष्ट हो।

(3) अभिनय (Role Play / Expression)

कविता के भावों के अनुसार बच्चों से हाव-भाव और अभिनय करवाया गया।

(4) नृत्य एवं शारीरिक भाव-भंगिमा

कुछ पंक्तियों पर हल्के, सरल नृत्य-भाव जोड़े गए।

(5) कहानी प्रस्तुति

कविता को एक छोटी कहानी के रूप में प्रस्तुत किया गया।

5. कक्षा में गतिविधि कैसे कराई गई (Teaching–Learning Process)

चरण 1: भूमिका निर्माण

कक्षा की शुरुआत में बच्चों से पूछा गया—

- क्या आपको गाना अच्छा लगता है?
- क्या आप नाचते हुए पढ़ना चाहेंगे?

इससे बच्चे उत्साहित हो गए।

चरण 2: कविता का साधारण पाठ

सबसे पहले कविता को सामान्य रूप से पढ़कर सुनाया गया ताकि बच्चे शब्दों से परिचित हो सकें।

चरण 3: गीत और लय का प्रयोग

मैंने कविता को धुन में गाकर सुनाया।
फिर बच्चों से धीरे-धीरे मेरे साथ गवाया गया।
इसके बाद ताली के साथ लय जोड़ी गई।

चरण 4: अभिनय एवं नृत्य

- बच्चों को समूहों में बाँटा गया
 - हर समूह को कविता की कुछ पंक्तियाँ दी गईं
 - बच्चों ने हाव-भाव और छोटे नृत्य के साथ प्रस्तुति दी
-

चरण 5: कहानी के रूप में प्रस्तुति

अंत में कविता को एक छोटी कहानी की तरह समझाया गया, जिससे अर्थ और भाव स्पष्ट हुए।

6. शिक्षक की भूमिका (Role of Teacher)

इस गतिविधि के दौरान मेरी भूमिका—

- प्रेरक एवं मार्गदर्शक
 - बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ाने वाला
 - सभी बच्चों को समान अवसर देने वाला
 - झिझकने वाले बच्चों को प्रोत्साहित करने वाला
-

7. बच्चों की प्रतिक्रिया एवं सहभागिता (Students' Participation & Response)

- बच्चे बहुत उत्साहित और आनंदित थे
 - लगभग सभी बच्चों ने भाग लिया
 - जो बच्चे बोलने में संकोच करते थे, वे भी गाने और ताली में शामिल हुए
 - कक्षा का वातावरण सकारात्मक और ऊर्जावान रहा
-

8. Performing Arts एकीकरण का अनुभव (Reflection)

इस गतिविधि से मैंने अनुभव किया कि—

- बच्चे बिना दबाव के सीखते हैं
 - भाषा सीखना आसान हो जाता है
 - बच्चों में आत्म-अभिव्यक्ति विकसित होती है
-

9. विश्लेषण (Analysis)

पक्ष	प्रभाव
रुचि	अत्यधिक
सहभागिता	लगभग सभी बच्चे
आत्मविश्वास	स्पष्ट वृद्धि
स्मरण शक्ति	बेहतर

10. समस्याएँ एवं समाधान

समस्या:

कुछ बच्चे मंच पर आने से झिझक रहे थे।

समाधान:

उन्हें समूह में रखा गया और व्यक्तिगत प्रस्तुति के लिए बाध्य नहीं किया गया।

11. सीखने के परिणाम (Learning Outcomes)

- कविता स्पष्ट उच्चारण के साथ याद हुई
- बच्चों में लय और ताल की समझ विकसित हुई
- आत्मविश्वास और सहयोग भावना बढ़ी

12. निष्कर्ष (Conclusion)

Performing Arts का विषय-शिक्षण में एकीकरण भाषा-शिक्षण को जीवंत, प्रभावी और आनंदमय बनाता है। इससे बच्चों का भावनात्मक, सामाजिक और बौद्धिक विकास होता है तथा वे सीखने की प्रक्रिया से जुड़ाव महसूस करते हैं।

TASK-3 : स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा का विषय-शिक्षण से एकीकरण

(Integration of Health and Physical Education with One School Subject)

KENWALA2 YOUTUBE / PHONE Pay / WHATSAPP 7055667037

HEALTHY HABITS

healthy students are better learners



1. भूमिका (Introduction)

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा (Health and Physical Education) बच्चों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास की आधारशिला है। यदि स्वास्थ्य से संबंधित ज्ञान को अन्य विषयों के साथ जोड़ा जाए, तो बच्चे उसे केवल पढ़ते ही नहीं, बल्कि अपने दैनिक जीवन में अपनाते भी हैं।

इस Task के अंतर्गत मैंने स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के ज्ञान को एक विषय के साथ जोड़कर पढ़ाया तथा भूमिका-अभिनय, खेल, गीत और पोस्टर जैसी विधियों का प्रयोग किया।

2. Task के उद्देश्य (Objectives)

इस कार्य के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित थे—

1. बच्चों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता विकसित करना
 2. शारीरिक शिक्षा को रोचक एवं उपयोगी बनाना
 3. विषय-शिक्षण को अनुभवात्मक बनाना
 4. स्वच्छता और स्वस्थ आदतों को अपनाने के लिए प्रेरित करना
 5. खेल एवं गतिविधियों के माध्यम से सीखने को सुदृढ़ करना
-

3. चयनित विषय का विवरण (Selected Subject Details)

- मुख्य विषय: विज्ञान
 - कक्षा: कक्षा 5
 - पाठ: स्वच्छता एवं व्यक्तिगत स्वास्थ्य
 - समय: 2 पीरियड (लगभग 80–90 मिनट)
-

4. स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा से जुड़े विषय-वस्तु

इस अध्यापन में निम्नलिखित स्वास्थ्य संबंधी बिंदुओं को शामिल किया गया—

- व्यक्तिगत स्वच्छता
- संतुलित आहार
- नियमित व्यायाम
- रोगों से बचाव
- स्वच्छ आदतें

5. प्रयुक्त विधियाँ (Methods Used)

इस Task में मैंने निम्न विधियों का प्रयोग किया—

1. भूमिका-अभिनय (Role Play)
 2. खेल आधारित गतिविधियाँ (Games)
 3. गीत एवं तुकबंदी (Songs)
 4. पोस्टर निर्माण (Poster Making)
-

6. गतिविधि कैसे कराई गई (Teaching–Learning Process)

चरण 1 : भूमिका निर्माण

कक्षा की शुरुआत में बच्चों से प्रश्न पूछे गए—

- हम बीमार क्यों पड़ते हैं?
- स्वस्थ रहने के लिए क्या करना चाहिए?

बच्चों ने अपने अनुभव साझा किए, जिससे विषय के प्रति रुचि उत्पन्न हुई।

चरण 2 : भूमिका-अभिनय (Role Play Activity)

- बच्चों को छोटे-छोटे समूहों में बाँटा गया
- एक समूह को “स्वच्छ बच्चा” और दूसरे को “अस्वच्छ बच्चा” की भूमिका दी गई
- अभिनय के माध्यम से सही और गलत आदतों को दर्शाया गया

परिणाम:

बच्चों ने हँसते-हँसते सही आदतें सीखीं।

चरण 3 : खेल आधारित गतिविधि

- “सही आदत – गलत आदत” नामक खेल कराया गया
- शिक्षक आदत का नाम बोलते थे
- सही आदत पर ताली, गलत आदत पर चुप्पी

परिणाम:

बच्चों की समझ स्पष्ट हुई और वे सक्रिय रहे।

चरण 4 : गीत एवं तुकबंदी

स्वच्छता पर एक सरल गीत गवाया गया—

“हाथ धोएँ, साफ रहें,
रोगों से हम दूर रहें।”

गीत के साथ हल्की शारीरिक गतिविधि भी कराई गई।

चरण 5 : पोस्टर निर्माण

- बच्चों को चार्ट पेपर व रंग दिए गए
 - “स्वच्छता अपनाओ” विषय पर पोस्टर बनवाए गए
 - बच्चों ने अपने पोस्टर कक्षा में प्रस्तुत किए
-

7. शिक्षक की भूमिका (Role of Teacher)

इस पूरे कार्य में मेरी भूमिका—

- बच्चों को प्रेरित करना
 - सभी को समान अवसर देना
 - गतिविधियों का संचालन करना
 - सही आदतों पर जोर देना
 - बच्चों के व्यवहार का निरीक्षण करना
-

8. बच्चों की प्रतिक्रिया एवं सहभागिता (Students' Response)

- बच्चे अत्यंत उत्साहित दिखाई दिए
 - सभी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी रही
 - बच्चों ने अपने अनुभव साझा किए
 - कई बच्चों ने घर पर भी स्वच्छता अपनाने की बात कही
-

9. अनुभवात्मक चिंतन (Reflection)

इस Task से यह अनुभव हुआ कि—

- स्वास्थ्य शिक्षा को गतिविधियों से जोड़ने पर सीख स्थायी होती है
- बच्चे स्वयं को विषय से जोड़ पाते हैं
- शिक्षा व्यवहार परिवर्तन का माध्यम बनती है

10. विश्लेषण (Analysis)

पहलू	प्रभाव
रुचि	अत्यधिक
सहभागिता	सभी बच्चे
समझ	स्पष्ट
व्यवहार परिवर्तन	दिखाई दिया

11. समस्याएँ एवं समाधान

समस्या:

कुछ बच्चों को मंच पर अभिनय करने में झिझक थी।

समाधान:

उन्हें समूह में रखा गया और छोटे-छोटे संवाद दिए गए।

12. सीखने के परिणाम (Learning Outcomes)

- बच्चों ने स्वच्छ आदतों को समझा
 - स्वास्थ्य का महत्व जाना
 - सहयोग और अनुशासन विकसित हुआ
 - शारीरिक गतिविधियों में रुचि बढ़ी
-

13. निष्कर्ष (Conclusion)

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा का विषय-शिक्षण से एकीकरण बच्चों के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध हुआ। इस प्रकार का शिक्षण न केवल ज्ञान देता है, बल्कि बच्चों के व्यवहार, आदतों और जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन लाता है।

TASK-4 : शारीरिक फिटनेस परीक्षण (Physical Fitness Tests) पर विस्तृत रिपोर्ट

KENWAL92 YOUTUBE / PHONE Pay / WHATSAPP 955667037



KENWALA2 YOUTUBE / PHONE Pay / WHATSAPP 7055667037

Website kendigitalseva.com



1. भूमिका (Introduction)

शारीरिक फिटनेस बच्चों के स्वस्थ शरीर, सक्रिय मस्तिष्क और संतुलित व्यक्तित्व के लिए अत्यंत आवश्यक है। विद्यालय स्तर पर शारीरिक फिटनेस परीक्षण (Physical Fitness Tests) बच्चों की शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और संतुलन का आकलन करने में सहायक होते हैं।

इस Task के अंतर्गत मैंने बच्चों के साथ विभिन्न प्रकार के शारीरिक फिटनेस परीक्षण कराए तथा उनके उद्देश्य, प्रक्रिया और लाभों का विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया है।

2. Task के उद्देश्य (Objectives)

इस Task के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित थे—

1. बच्चों की शारीरिक क्षमता का मूल्यांकन करना
2. नियमित व्यायाम के प्रति रुचि विकसित करना
3. सहनशक्ति, शक्ति और फुर्ती बढ़ाना
4. बच्चों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना
5. अनुशासन एवं आत्मविश्वास विकसित करना

3. परीक्षण में सम्मिलित बच्चों का विवरण

- कक्षा: कक्षा 5
- आयु वर्ग: 10–11 वर्ष
- स्थान: विद्यालय का खेल मैदान
- समय: लगभग 90 मिनट

4. फिटनेस परीक्षण से पूर्व की तैयारी

फिटनेस परीक्षण शुरू करने से पहले—

- बच्चों को हल्का वार्म-अप कराया गया
- शरीर को ढीला करने के लिए स्ट्रेचिंग कराई गई
- सुरक्षा नियमों की जानकारी दी गई
- बच्चों को परीक्षण की प्रक्रिया समझाई गई

5. कराए गए शारीरिक फिटनेस परीक्षणों का विस्तृत विवरण

(1) छोटी दौड़ (Short Run Test)

प्रक्रिया:

- मैदान में 50 मीटर की दूरी चिन्हित की गई

- बच्चों को एक-एक करके दौड़ने को कहा गया
- समय का ध्यान रखा गया

उद्देश्य:

- फुर्ती (Speed) और त्वरित प्रतिक्रिया क्षमता का आकलन

लाभ:

- पैरों की शक्ति बढ़ती है
- तेजी से निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है

(2) लंबी दौड़ (Distance Run Test)

प्रक्रिया:

- बच्चों से 400 मीटर तक दौड़ करवाई गई
- दौड़ के दौरान विश्राम नहीं दिया गया

उद्देश्य:

- सहनशक्ति (Endurance) का मूल्यांकन

लाभ:

- हृदय और फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है
- थकान सहने की शक्ति विकसित होती है

(3) बैठक उठक (Sit-Ups Test)

प्रक्रिया:

- बच्चों को पीठ के बल लिटाया गया
- घुटनों को मोड़कर बैठक उठक करवाई गई

उद्देश्य:

- पेट की मांसपेशियों की शक्ति मापना

लाभ:

- शरीर का संतुलन बेहतर होता है
- पाचन तंत्र मजबूत होता है

(4) पुश-अप परीक्षण (Push-Ups Test)

प्रक्रिया:

- बच्चों को जमीन पर हाथ टेककर पुश-अप करने को कहा गया
- जितने पुश-अप सही तरीके से हो सके, कराए गए

उद्देश्य:

- हाथों और कंधों की शक्ति का आकलन

लाभ:

- ऊपरी शरीर की ताकत बढ़ती है
 - आत्मविश्वास में वृद्धि होती है
-

(5) ऊँची कूद (Vertical Jump Test)

प्रक्रिया:

- बच्चों को सीधे खड़े होकर ऊपर की ओर कूदने को कहा गया
- हाथों की सहायता से ऊँचाई मापी गई

उद्देश्य:

- पैरों की शक्ति और संतुलन का मूल्यांकन

लाभ:

- मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं
 - संतुलन क्षमता बढ़ती है
-

(6) लंबी कूद (Standing Broad Jump Test)

प्रक्रिया:

- बच्चों को दोनों पैरों से आगे की ओर कूदने को कहा गया
- कूद की दूरी मापी गई

उद्देश्य:

- शक्ति और समन्वय का आकलन

लाभ:

- शरीर का समन्वय सुधरता है
- पैरों की ताकत बढ़ती है

6. शिक्षक की भूमिका (Role of Teacher)

इस पूरे परीक्षण के दौरान मेरी भूमिका—

- सुरक्षा सुनिश्चित करना
- बच्चों को प्रेरित करना
- सही विधि समझाना
- परिणामों का निरीक्षण एवं अभिलेख रखना

7. बच्चों की प्रतिक्रिया एवं सहभागिता (Students' Response)

- बच्चे उत्साह के साथ गतिविधियों में शामिल हुए
- आपसी प्रतिस्पर्धा सकारात्मक रही
- बच्चों में आत्मविश्वास और अनुशासन दिखाई दिया

8. अनुभवात्मक चिंतन (Reflection)

इन परीक्षणों के माध्यम से यह अनुभव हुआ कि—

- बच्चे शारीरिक गतिविधियों को पसंद करते हैं
- नियमित अभ्यास से उनकी क्षमता बढ़ती है
- स्वास्थ्य शिक्षा व्यवहार में उतरती है

9. विश्लेषण (Analysis)

पहलू

प्रभाव

शारीरिक सक्रियता बहुत अधिक

सहभागिता सभी बच्चे

आत्मविश्वास स्पष्ट वृद्धि

अनुशासन बेहतर

10. समस्याएँ एवं समाधान

समस्या:

कुछ बच्चे जल्दी थक गए।

समाधान:

उन्हें पर्याप्त विश्राम दिया गया और प्रोत्साहित किया गया।

11. फिटनेस परीक्षणों के समग्र लाभ (Overall Benefits)

- बच्चों का स्वास्थ्य बेहतर हुआ
- खेल भावना विकसित हुई
- आत्मअनुशासन और नियमितता बढ़ी
- शारीरिक क्षमता का सही मूल्यांकन संभव हुआ

12. निष्कर्ष (Conclusion)

शारीरिक फिटनेस परीक्षण बच्चों के संतुलित विकास के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। इस Task के माध्यम से यह स्पष्ट हुआ कि विद्यालय स्तर पर नियमित फिटनेस परीक्षण बच्चों को स्वस्थ, सक्रिय और आत्मविश्वासी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

TASK-5 : स्क्रेपबुक निर्माण पर विस्तृत रिपोर्ट

(विषय – विद्यालयी बच्चों में सामान्य संक्रामक रोग एवं कुपोषण रोग)

KENWALA2 YOUTUBE / PHONE Pay / WHATSAPP 7055667037



BE TICK-FREE!



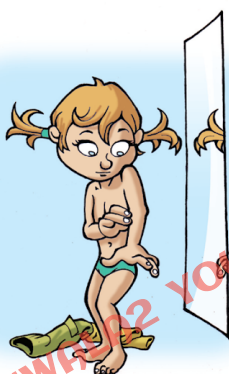
1 USE INSECT REPELLENTS



2 COVER UP



3 AVOID LONG GRASS OR BUSHES



4 CHECK YOURSELF FOR TICKS



5 REMOVE THE TICK QUICKLY



6 DISINFECT

WHAT IS A TICK?

✓ **TICKS ARE SMALL, INSECT-LIKE CREATURES**

Normally, they bite wild animals but they can bite humans and your pets too.

WHY AVOID TICK BITES?

✓ **ONCE A TICK BITES YOU IT USUALLY STAYS ON YOUR BODY FOR A FEW DAYS**

A tick-bite will only itch a bit, but some ticks can carry diseases that can be passed on to you. That is why it is very important to try to avoid being bitten by ticks – and to remove them quickly if it does happen.



KENWALA2 YOUTUBE / PHONE Pay / WHATSAPP 7055667037



1 Wet



2 Get Soap

Hands that look clean can still have icky germs!

WASH YOUR HANDS!



3 Scrub



4 Rinse



5 Dry

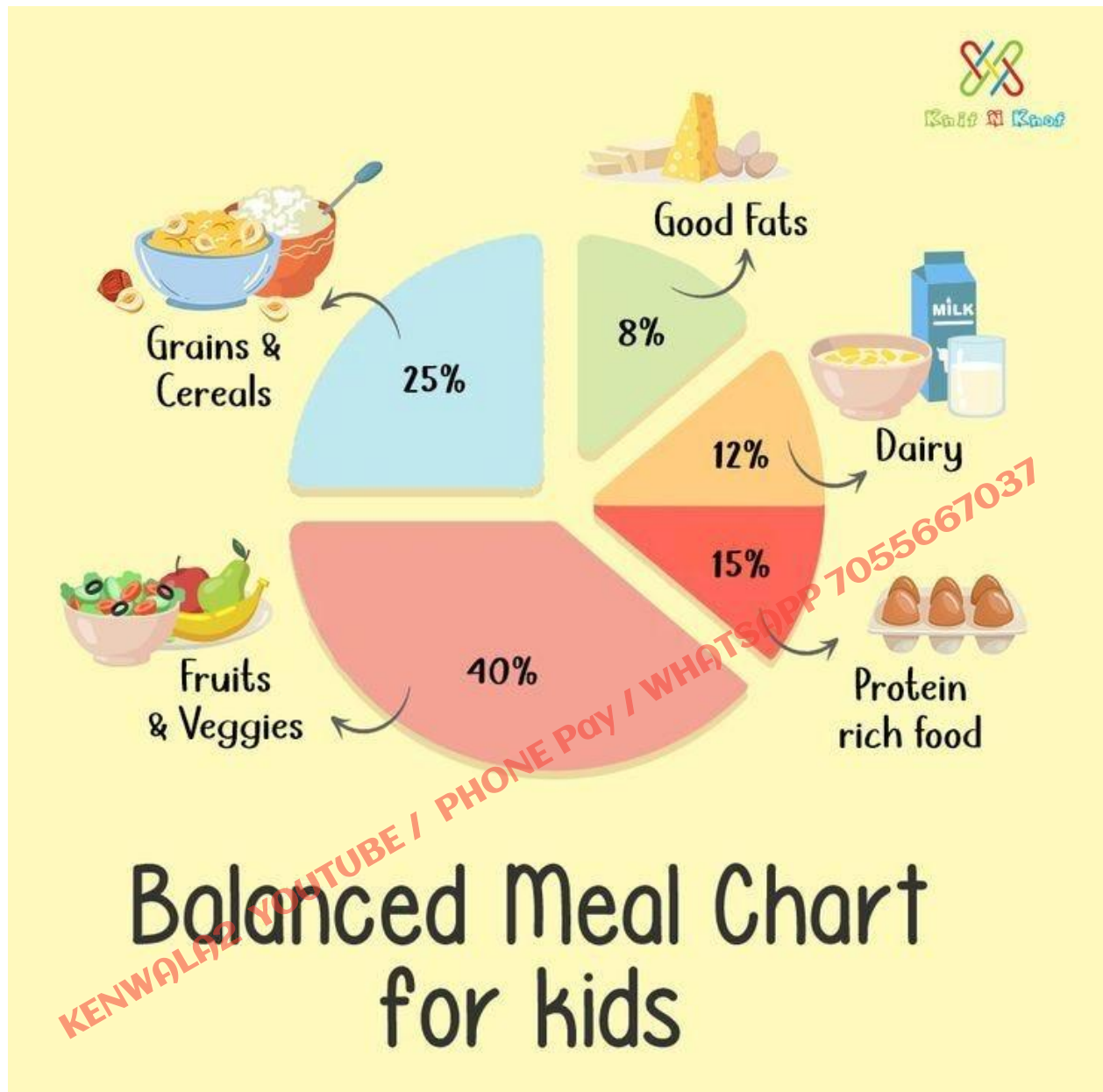
Website kendigitalseva.com

www.cdc.gov/handwashing



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

This material was developed by CDC. The Life is Better with Clean Hands campaign is made possible by a partnership between the CDC Foundation, GOJO, and Staples. NHS/CDC does not endorse commercial products, services, or companies.



1. भूमिका (Introduction)

विद्यालयी आयु के बच्चों में संक्रामक रोग और कुपोषण एक गंभीर समस्या है। इन रोगों की सही जानकारी, पहचान और रोकथाम के उपाय यदि बच्चों को समय पर सिखा दिए जाएँ, तो उनका स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है। स्क्रेपबुक (Scrapbook) एक ऐसा शिक्षण साधन है जिसमें चित्र, जानकारी, चार्ट, कटिंग और रचनात्मक कार्य के माध्यम से सीखना सरल और रोचक बनता है।

इस Task के अंतर्गत मैंने बच्चों के लिए संक्रामक रोग एवं कुपोषण रोग विषय पर एक विस्तृत स्कैपबुक तैयार करवाई और उसका शिक्षण में उपयोग किया।

2. Task के उद्देश्य (Objectives)

इस Task के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित थे—

1. बच्चों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता विकसित करना
 2. संक्रामक रोगों की पहचान कराना
 3. कुपोषण के कारण और प्रभाव समझाना
 4. स्वच्छता एवं संतुलित आहार के महत्व को समझाना
 5. रचनात्मकता एवं आत्म-अभिव्यक्ति को बढ़ावा देना
-

3. स्कैपबुक का विषय (Theme of Scrapbook)

“विद्यालयी बच्चों में सामान्य संक्रामक रोग एवं कुपोषण रोग”

4. कक्षा एवं बच्चों का विवरण

- कक्षा: कक्षा 5
 - आयु वर्ग: 10-11 वर्ष
 - गतिविधि अवधि: 3-4 पीरियड
 - स्थान: कक्षा कक्ष
-

5. स्कैपबुक में शामिल मुख्य भाग

स्कैपबुक को अलग-अलग खंडों में तैयार किया गया—

खंड 1 : संक्रामक रोग (Communicable Diseases)

(क) संक्रामक रोग क्या हैं

वे रोग जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलते हैं, संक्रामक रोग कहलाते हैं।

(ख) प्रमुख संक्रामक रोग

- सर्दी-खाँसी
- बुखार
- डायरिया
- टाइफाइड
- खसरा

(ग) रोग फैलने के कारण

- गंदगी
- गंदा पानी
- हाथ न धोना
- संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आना

(घ) रोकथाम के उपाय

- नियमित हाथ धोना
- साफ पानी पीना
- स्वच्छ भोजन करना
- व्यक्तिगत साफ-सफाई

खंड 2 : कुपोषण (Malnutrition)

(क) कुपोषण का अर्थ

जब शरीर को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिलते, तब कुपोषण होता है।

(ख) कुपोषण के प्रकार

- अल्पपोषण
- अधिक पोषण (जंक फूड का अधिक सेवन)

(ग) कुपोषण के कारण

- असंतुलित आहार
- गरीबी
- भोजन की गलत आदतें

(घ) कुपोषण के लक्षण

- कमजोरी
- थकान
- रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी

(ड) रोकथाम के उपाय

- संतुलित आहार
 - दूध, फल, सब्जियाँ
 - नियमित भोजन
-

6. स्क्रेपबुक कैसे तैयार करवाई गई (Process of Scrapbook Making)

चरण 1 : भूमिका निर्माण

कक्षा में बच्चों से प्रश्न पूछे गए—

- क्या आप बीमार पड़े हैं कभी?
- बीमार क्यों होते हैं?

इससे बच्चों में विषय के प्रति रुचि जगी।

चरण 2 : सामग्री वितरण

बच्चों को निम्न सामग्री दी गई—

- पुरानी पत्रिकाएँ
 - रंगीन कागज
 - गोंद
 - स्केच पेन
 - चार्ट पेपर
-

चरण 3 : समूह कार्य

- बच्चों को छोटे-छोटे समूहों में बाँटा गया
 - हर समूह को एक उप-विषय दिया गया
 - बच्चों ने चित्र काटे, चिपकाए और जानकारी लिखी
-

चरण 4 : प्रस्तुति

प्रत्येक समूह ने अपनी स्क्रेपबुक का भाग कक्षा में प्रस्तुत किया और समझाया।

7. शिक्षक की भूमिका (Role of Teacher)

इस गतिविधि में मेरी भूमिका—

- मार्गदर्शन देना
 - सही जानकारी प्रदान करना
 - बच्चों को प्रोत्साहित करना
 - रचनात्मकता को बढ़ावा देना
 - अनुशासन बनाए रखना
-

8. बच्चों की प्रतिक्रिया एवं सहभागिता (Students' Response)

- बच्चे अत्यंत उत्साहित थे
 - सभी बच्चों ने सक्रिय भागीदारी की
 - बच्चों ने अपने अनुभव साझा किए
 - कई बच्चों ने स्वच्छ आदतें अपनाने का संकल्प लिया
-

9. अनुभवात्मक चिंतन (Reflection)

इस Task से यह अनुभव हुआ कि—

- दृश्य सामग्री से सीखना सरल होता है
 - बच्चे स्वयं सीखने में रुचि लेते हैं
 - स्वास्थ्य शिक्षा व्यवहार में उतरती है
-

10. विश्लेषण (Analysis)

पहलू प्रभाव

रुचि बहुत अधिक

सहभागिता सभी बच्चे

समझ स्पष्ट

रचनात्मकता विकसित

11. समस्याएँ एवं समाधान

समस्या:

कुछ बच्चों को लिखने में कठिनाई हुई।

समाधान:

उन्हें चित्रों के माध्यम से अभिव्यक्ति की अनुमति दी गई।

12. सीखने के परिणाम (Learning Outcomes)

- बच्चों ने रोगों की पहचान सीखी
- स्वच्छता का महत्व समझा
- संतुलित आहार के प्रति जागरूक हुए
- सहयोग एवं समूह कार्य सीखा

13. निष्कर्ष (Conclusion)

संक्रामक रोग एवं कुपोषण पर आधारित स्क्रीपबुक बच्चों के लिए अत्यंत उपयोगी और प्रभावी सिद्ध हुई। इस गतिविधि ने बच्चों में स्वास्थ्य जागरूकता, रचनात्मकता और व्यवहार परिवर्तन को बढ़ावा दिया।

TASK-6 : कविता/तुकबंदी द्वारा शिक्षण में संगीत का एकीकरण

(Integration of Music in Education with Teaching–Learning Process)



1. भूमिका (Introduction)

संगीत शिक्षा (Music in Education) बच्चों के मानसिक, भावनात्मक और भाषाई विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कविता और तुकबंदी बच्चों के लिए सीखने का स्वाभाविक और आनंददायक माध्यम है। जब किसी

विषय को कविता, गीत या लय के माध्यम से पढ़ाया जाता है, तो बच्चे बिना तनाव के जल्दी सीखते हैं और लंबे समय तक याद रखते हैं।

इस Task के अंतर्गत मैंने किसी एक विद्यालयी विषय को पढ़ाने के लिए कम से कम **10** कविताओं/तुकबंदियों का चयन किया और उन्हें कक्षा में शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में प्रयोग किया। इसके पश्चात अपने अनुभवों पर विस्तृत चिंतन एवं विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है।

2. Task के उद्देश्य (Objectives)

इस Task के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित थे—

1. संगीत के माध्यम से शिक्षण को रोचक बनाना
2. बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ाना
3. विषय-वस्तु को सरल एवं सहज बनाना
4. बच्चों में लय, ताल और उच्चारण का विकास करना
5. झिझक कम कर आत्मविश्वास बढ़ाना

3. चयनित विषय का विवरण (Selected Subject Details)

- विषय: हिन्दी एवं गणित
- कक्षा: कक्षा 2
- आयु वर्ग: 7-8 वर्ष
- समय: 3 पीरियड (लगभग 120 मिनट)

4. चयनित 10 कविताएँ / तुकबंदियाँ

हिन्दी विषय से संबंधित

1. वर्णमाला गीत
2. स्वर गीत
3. रंगों पर कविता
4. दिनों के नाम की कविता
5. स्वच्छता पर तुकबंदी

गणित विषय से संबंधित

6. 1 से 10 तक गिनती की कविता

7. जोड़ पर तुकबंदी
 8. घटाना गीत
 9. आकारों पर कविता
 10. संख्या पहचान गीत
-

5. कविता/तुकबंदी को शिक्षण में कैसे उपयोग किया गया (Teaching–Learning Process)

चरण 1 : भूमिका निर्माण

कक्षा की शुरुआत में बच्चों से पूछा गया—

- क्या आपको गाना अच्छा लगता है?
- क्या आप गाते हुए पढ़ना चाहेंगे?

बच्चे तुरंत उत्साहित हो गए और कक्षा में सकारात्मक वातावरण बन गया।

चरण 2 : कविता का श्रवण (Listening Activity)

- शिक्षक द्वारा कविता/गीत को लय में गाकर सुनाया गया
 - बच्चों को ध्यान से सुनने के लिए कहा गया
 - शब्दों और ध्वनियों पर जोर दिया गया
-

चरण 3 : सामूहिक गायन

- बच्चों को शिक्षक के साथ कविता गवायी गई
 - ताली और हाथों की गतिविधि जोड़ी गई
 - सही उच्चारण पर विशेष ध्यान दिया गया
-

चरण 4 : क्रिया-आधारित कविता (Action Songs)

- गिनती कविता के साथ उँगलियों की गतिविधि
 - आकारों की कविता के साथ हाथों से आकार बनाना
 - वर्णमाला गीत के साथ बोर्ड पर अक्षर दिखाना
-

चरण 5 : समूह एवं व्यक्तिगत प्रस्तुति

- बच्चों को छोटे समूहों में बाँटा गया
 - हर समूह ने एक कविता प्रस्तुत की
 - कुछ बच्चों ने अकेले भी कविता सुनाई
-

6. शिक्षक की भूमिका (Role of Teacher)

इस पूरी प्रक्रिया में मेरी भूमिका—

- गीत एवं लय का सही निर्देशन
 - बच्चों को प्रोत्साहित करना
 - झिझकने वाले बच्चों को समूह में शामिल करना
 - सही उच्चारण और ताल पर ध्यान देना
 - सभी बच्चों की सहभागिता सुनिश्चित करना
-

7. बच्चों की प्रतिक्रिया एवं सहभागिता (Students' Response)

- बच्चे अत्यंत आनंदित दिखाई दिए
 - लगभग सभी बच्चों ने गाने में भाग लिया
 - झिझकने वाले बच्चे भी ताली और लय से जुड़े
 - बच्चों ने बार-बार कविता दोहराने की इच्छा जताई
-

8. अनुभवात्मक चिंतन (Reflection)

इस Task से यह अनुभव हुआ कि—

- संगीत बच्चों को सीखने से जोड़ता है
 - पढ़ाई बोझ नहीं लगती
 - बच्चे स्वयं सीखने के लिए प्रेरित होते हैं
-

9. विश्लेषण (Analysis)

पक्ष	प्रभाव
रुचि	अत्यधिक
स्मरण शक्ति	बहुत अच्छी
सहभागिता	लगभग 100%
आत्मविश्वास	स्पष्ट वृद्धि

10. समस्याएँ एवं समाधान

समस्या:

कुछ बच्चों का सुर और ताल ठीक नहीं था।

समाधान:

उन्हें समूह में रखकर धीरे-धीरे अभ्यास कराया गया।

11. सीखने के परिणाम (Learning Outcomes)

- बच्चों ने वर्ण, संख्या और अवधारणाएँ आसानी से सीखीं
- उच्चारण और भाषा कौशल में सुधार हुआ
- संगीत के प्रति रुचि विकसित हुई
- आत्मविश्वास और सामाजिक सहभागिता बढ़ी

12. निष्कर्ष (Conclusion)

कविता एवं तुकबंदी के माध्यम से संगीत का एकीकरण प्राथमिक कक्षाओं में शिक्षण को अत्यंत प्रभावी, आनंददायक और स्थायी बनाता है। यह बच्चों के भाषाई, बौद्धिक और भावनात्मक विकास में सहायक सिद्ध होता है।

TASK-7 : Play-Based Activities द्वारा सामाजिक कौशल का विकास

(Cooperation, Sharing & Communication Skills for Primary School Children)



1. भूमिका (Introduction)

प्राथमिक स्तर पर बच्चों का सामाजिक विकास अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। इस आयु में बच्चे सहयोग (Cooperation), साझा करना (Sharing) और संवाद (Communication) जैसे सामाजिक कौशल खेल के माध्यम से सबसे अच्छी तरह सीखते हैं।

Play-Based Learning बच्चों को बिना दबाव के सीखने का अवसर देता है और कक्षा को आनंदपूर्ण, समावेशी और सहभागितापूर्ण बनाता है।

इस Task के अंतर्गत मैंने प्राथमिक कक्षा के बच्चों के लिए दो खेल-आधारित गतिविधियाँ तैयार कीं, उन्हें कक्षा में संचालित किया और उनके प्रभाव का विस्तृत विश्लेषण प्रस्तुत किया है।

2. Task के उद्देश्य (Objectives)

इस Task के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित थे—

1. बच्चों में सहयोग और टीम-वर्क की भावना विकसित करना
2. साझा करने की आदत को प्रोत्साहित करना
3. मौखिक संवाद और अभिव्यक्ति कौशल बढ़ाना
4. शर्मीले एवं दिव्यांग बच्चों को समान अवसर देना
5. खेल के माध्यम से सीखने को प्रभावी बनाना

3. कक्षा एवं बच्चों का विवरण

- कक्षा: कक्षा 2 / 3
- आयु वर्ग: 7-9 वर्ष
- बच्चों की संख्या: 30 (जिसमें कुछ शर्मीले व एक दिव्यांग बच्चा शामिल)
- स्थान: कक्षा कक्ष / खेल का मैदान
- समय: प्रत्येक गतिविधि – 40 मिनट

Play-Based Activity – 1

गतिविधि का नाम : “मिलकर बनाओ” (Cooperative Building Game)

1. गतिविधि का उद्देश्य

- बच्चों में सहयोग और साझा करने की भावना विकसित करना
- समूह में काम करने की आदत डालना

2. आवश्यक सामग्री

- रंगीन ब्लॉक्स / कागज़ के टुकड़े
- चार्ट पेपर
- स्केच पेन

3. गतिविधि की प्रक्रिया (Step by Step)**

चरण 1:

बच्चों को 5-5 के समूहों में बाँटा गया।

चरण 2:

प्रत्येक समूह को समान सामग्री दी गई और कहा गया कि वे मिलकर एक घर/पेड़/स्कूल का मॉडल बनाएँ।

चरण 3:

नियम स्पष्ट किए गए—

- कोई बच्चा अकेले काम नहीं करेगा
- सभी बच्चे एक-दूसरे की मदद करेंगे

चरण 4:

शिक्षक ने समूहों का निरीक्षण किया और आवश्यकता अनुसार मार्गदर्शन दिया।

चरण 5:

हर समूह ने अपना मॉडल कक्षा में प्रस्तुत किया।

4. बच्चों की प्रतिक्रिया

- बच्चे उत्साह से एक-दूसरे की मदद करते दिखे
- सामग्री साझा करने में खुशी महसूस की
- समूह के निर्णय को स्वीकार करना सीखा

5. शर्मीले एवं दिव्यांग बच्चों की सहभागिता की रणनीति

- उन्हें सामग्री पकड़ने/चिपकाने जैसी भूमिका दी गई
- समूह के साथ कार्य करने के लिए प्रोत्साहित किया गया
- व्यक्तिगत प्रदर्शन का दबाव नहीं डाला गया

Play-Based Activity – 2

गतिविधि का नाम : “बातचीत का गोला” (Communication Circle Game)

1. गतिविधि का उद्देश्य

- बच्चों के संवाद कौशल को विकसित करना
- अपनी बात स्पष्ट रूप से कहना सिखाना

2. आवश्यक सामग्री

- एक नरम गेंद
- चित्र कार्ड

3. गतिविधि की प्रक्रिया (Step by Step)**

चरण 1:

सभी बच्चों को गोल घेरा बनाकर बैठाया गया।

चरण 2:

शिक्षक ने एक चित्र कार्ड दिखाया और गेंद किसी एक बच्चे को दी।

चरण 3:

गेंद पकड़ने वाला बच्चा चित्र पर एक वाक्य बोलेगा और गेंद आगे देगा।

चरण 4:

यह क्रम तब तक चला जब तक सभी बच्चों को बोलने का अवसर न मिला।

4. बच्चों की प्रतिक्रिया

- बच्चों ने आत्मविश्वास के साथ बोलना शुरू किया
- भाषा में स्पष्टता आई
- आपसी सुनने की आदत विकसित हुई

5. विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए रणनीति

- उन्हें पहले से सोचने का समय दिया गया
 - एक शब्द/संकेत के माध्यम से भी बोलने की अनुमति दी गई
 - साथ बैठे मित्र की सहायता ली गई
-

6. शिक्षक की भूमिका (Role of Teacher)

इन गतिविधियों के दौरान मेरी भूमिका—

- खेलों के नियम समझाना
 - सभी बच्चों को समान अवसर देना
 - शर्मीले बच्चों को प्रोत्साहित करना
 - दिव्यांग बच्चों की आवश्यकताओं का ध्यान रखना
 - सकारात्मक वातावरण बनाए रखना
-

7. बच्चों की प्रतिक्रिया एवं फीडबैक (Feedback of Children)

- “मुझे दोस्तों के साथ खेलना अच्छा लगा।”
 - “हमने मिलकर काम किया।”
 - “अब मैं बोलने से नहीं डरता।”
-

8. खेलों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन (Assessment of Effectiveness)

मूल्यांकन निम्न तरीकों से किया गया—

1. बच्चों की सहभागिता का अवलोकन
 2. समूह व्यवहार में परिवर्तन
 3. संवाद में सुधार
 4. बच्चों की प्रतिक्रिया
-

9. विश्लेषण (Analysis)

सामाजिक कौशल	प्रभाव
सहयोग	अत्यधिक
साझा करना	स्पष्ट सुधार
संवाद	आत्मविश्वास के साथ
समावेशन	सभी बच्चे शामिल

10. समस्याएँ एवं समाधान

समस्या:

कुछ बच्चे शुरुआत में बोलने से झिझक रहे थे।

समाधान:

उन्हें समूह सहयोग दिया गया और दबाव मुक्त वातावरण बनाया गया।

11. सीखने के परिणाम (Learning Outcomes)

- बच्चों में सहयोग की भावना विकसित हुई
- साझा करना और सुनना सीखा
- संवाद कौशल में सुधार हुआ
- समावेशी व्यवहार देखने को मिला

12. निष्कर्ष (Conclusion)

Play-Based Activities प्राथमिक कक्षाओं में सामाजिक कौशल के विकास का प्रभावी माध्यम हैं। इन गतिविधियों से बच्चों में सहयोग, संवाद, आत्मविश्वास और समावेशन की भावना विकसित होती है। खेल के माध्यम से सीखना बच्चों के लिए आनंददायक और स्थायी सिद्ध होता है।

TASK-8 : बच्चों के साथ योग अभ्यास पर समग्र अनुभवात्मक रिपोर्ट

(Asanas, Pranayam, Surya Namaskar एवं ध्यान)



1. भूमिका (Introduction)

योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलित विकास का मार्ग प्रशस्त करती है। विद्यालयी स्तर पर योग अभ्यास बच्चों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन और अनुशासन को विकसित करने में अत्यंत सहायक सिद्ध होता है।

इस Task के अंतर्गत मैंने बच्चों के साथ आसन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार और ध्यान का नियमित अभ्यास कराया तथा अपने अनुभवों को विस्तृत एवं क्रमबद्ध रूप में प्रस्तुत किया है।

2. Task के उद्देश्य (Objectives)

इस Task के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित थे—

1. बच्चों में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास करना
 2. एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ाना
 3. तनाव, चंचलता और भय को कम करना
 4. अनुशासन एवं आत्म-नियंत्रण विकसित करना
 5. योग के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना
-

3. कक्षा एवं बच्चों का विवरण

- कक्षा: कक्षा 3 से 5
 - आयु वर्ग: 8-11 वर्ष
 - बच्चों की संख्या: 30
 - स्थान: विद्यालय का प्रांगण / कक्षा
 - समय: प्रतिदिन 30-40 मिनट
-

4. योग अभ्यास से पूर्व की तैयारी

योग अभ्यास शुरू करने से पहले—

- बच्चों को हल्के वस्त्र पहनने के निर्देश दिए गए
- खुला एवं शांत स्थान चुना गया

- बच्चों को योग का महत्व सरल भाषा में समझाया गया
 - शरीर को तैयार करने हेतु हल्का स्ट्रेचिंग कराया गया
-

5. कराए गए योग अभ्यासों का विस्तृत विवरण

(क) आसन (Asanas)

1 ताड़ासन

विधि:

सीधे खड़े होकर दोनों हाथ ऊपर उठाए गए और शरीर को ऊपर की ओर खींचा गया।

लाभ:

- शरीर की लंबाई में वृद्धि
 - संतुलन और मुद्रा में सुधार
-

2 वृक्षासन

विधि:

एक पैर पर खड़े होकर दूसरा पैर जाँघ पर रखा गया और हाथ जोड़कर ऊपर उठाए गए।

लाभ:

- एकाग्रता बढ़ती है
 - संतुलन शक्ति विकसित होती है
-

3 भुजंगासन

विधि:

पेट के बल लेटकर धीरे-धीरे शरीर का ऊपरी भाग ऊपर उठाया गया।

लाभ:

- रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है
- फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है

4 बालासन

विधि:

घुटनों के बल बैठकर सिर को ज़मीन पर टिकाया गया।

लाभ:

- मानसिक शांति
- थकान दूर होती है

(ख) प्राणायाम (Pranayama)

1 अनुलोम-विलोम

विधि:

एक नासिका से श्वास लेकर दूसरी से छोड़ी गई।

लाभ:

- मन शांत होता है
- श्वसन तंत्र मजबूत होता है

2 कपालभाति (सरल रूप में)

विधि:

तेजी से श्वास बाहर छोड़ना (बच्चों के लिए हल्के रूप में)।

लाभ:

- पाचन शक्ति बढ़ती है
- शरीर में स्फूर्ति आती है

(ग) सूर्य नमस्कार (Surya Namaskar)

प्रक्रिया:

- बच्चों को 12 चरणों में सूर्य नमस्कार कराया गया

- पहले धीरे-धीरे अभ्यास करवाया गया
- श्वास-प्रश्वास पर विशेष ध्यान दिया गया

लाभ:

- पूरे शरीर का व्यायाम
- रक्त संचार बेहतर
- ऊर्जा और स्फूर्ति

(घ) ध्यान (Meditation)

विधि:

- बच्चों को सुखासन में बैठाया गया
- आँखें बंद कर शांत संगीत/मंत्र के साथ ध्यान कराया गया
- 5 मिनट तक शांत बैठने का अभ्यास कराया गया

लाभ:

- एकाग्रता में वृद्धि
- मानसिक स्थिरता
- आत्म-नियंत्रण विकसित

6. शिक्षक की भूमिका (Role of Teacher)

इस योग अभ्यास के दौरान मेरी भूमिका—

- सही विधि का प्रदर्शन करना
- बच्चों की शारीरिक क्षमता का ध्यान रखना
- धीरे-धीरे अभ्यास कराना
- बच्चों को प्रेरित एवं उत्साहित करना
- अनुशासन और सुरक्षा सुनिश्चित करना

7. बच्चों की प्रतिक्रिया एवं सहभागिता (Students' Response)

- बच्चे योग करने में रुचि लेने लगे
- चंचल बच्चे भी शांत दिखाई दिए
- बच्चों ने घर पर भी योग करने की इच्छा व्यक्त की

- उपस्थिति और अनुशासन में सुधार देखा गया

8. अनुभवात्मक चिंतन (Experiential Reflection)

इस Task से यह अनुभव हुआ कि—

- योग बच्चों के व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाता है
- नियमित अभ्यास से बच्चों में आत्म-नियंत्रण बढ़ता है
- योग शिक्षा को जीवन से जोड़ता है

9. विश्लेषण (Analysis)

क्षेत्र	प्रभाव
शारीरिक स्वास्थ्य	स्पष्ट सुधार
मानसिक शांति	अधिक
एकाग्रता	बढ़ी
अनुशासन	विकसित

10. समस्याएँ एवं समाधान

समस्या:

कुछ बच्चों को शुरुआत में आसन कठिन लगे।

समाधान:

आसानों को सरल रूप में कराया गया और विश्राम दिया गया।

11. सीखने के परिणाम (Learning Outcomes)

- बच्चों ने योग की मूल विधियाँ सीखी
 - स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ी
 - मानसिक शांति एवं एकाग्रता विकसित हुई
 - अनुशासित जीवन शैली की ओर कदम बढ़ा
-

12. निष्कर्ष (Conclusion)

बच्चों के साथ योग अभ्यास का यह अनुभव अत्यंत सकारात्मक और प्रेरणादायक रहा। आसन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार और ध्यान ने बच्चों के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। विद्यालयों में योग को नियमित रूप से अपनाया जाना चाहिए, ताकि बच्चे स्वस्थ, संतुलित और आत्मविश्वासी नागरिक बन सकें।

KENWALA2 YOUTUBE / PHONE Pay / WHATSAPP 9055661037