

REFLECTIVE JOURNAL

REFLECTIVE JOURNAL (20 DAYS)

Teacher's Daily Reflective Journal

Day-1

Date: _____

Class: III

Subject: EVS

Description:

आज मैंने कक्षा 3 में पर्यावरण अध्ययन विषय में “हमारा पर्यावरण” अध्याय की शुरुआत की। मैंने बच्चों से उनके आसपास के वातावरण के बारे में प्रश्न पूछे और चित्रों की सहायता से पर्यावरण का अर्थ समझाया।

Reflection:

मैंने अनुभव किया कि बच्चों को अपने दैनिक जीवन से जुड़े विषयों में अधिक रुचि होती है। कुछ बच्चे तुरंत उत्तर दे रहे थे जबकि कुछ बच्चे चुप थे।

Analysis:

यह अनुभव पियाजे के संज्ञानात्मक विकास सिद्धांत से जुड़ा है, जिसमें कहा गया है कि बच्चे ठोस अनुभवों से बेहतर सीखते हैं। अगली कक्षा में मैं समूह चर्चा का प्रयोग करूंगी ताकि सभी बच्चे सक्रिय हो सकें।

Day-2

Description:

आज मैंने प्राकृतिक संसाधनों (जल, वायु, पेड़-पौधे) के बारे में पढ़ाया। चार्ट और ड्राइंग का प्रयोग किया।

Reflection:

दृश्य सामग्री से बच्चों की समझ बेहतर हुई। बच्चों ने अपने अनुभव साझा किए।

Analysis:

यह विधि रचनावादी दृष्टिकोण (**Constructivism**) पर आधारित थी, जहाँ बच्चा स्वयं ज्ञान का निर्माण करता है।

Day-3

Description:

आज स्वच्छ और अस्वच्छ पर्यावरण पर चर्चा कराई। पोस्टर दिखाए गए।

Reflection:

बच्चों ने सही-गलत का अंतर स्वयं पहचाना।

Analysis:

यह सामाजिक अधिगम सिद्धांत (**Bandura**) से जुड़ा है, क्योंकि बच्चे देखकर सीख रहे थे।

Day-4

Description:

कचरे के प्रकार (गीला-सूखा) पढ़ाए और कालाज गतिविधि कराई।

Reflection:

गतिविधि आधारित शिक्षण से सभी बच्चे शामिल हुए।

Analysis:

करके सीखना (**Learning by Doing**) बच्चों की स्मरण शक्ति बढ़ाता है।

Day-5

Description:

जल संरक्षण के उपाय पढ़ाए और चार्ट बनवाए।

Reflection:

बच्चों ने घर से जुड़े उदाहरण दिए।

Analysis:

यह अनुभव जीवन कौशल शिक्षा से जुड़ा है।

Day-6

Description:

ऋतुओं के बारे में फ्लैश कार्ड द्वारा पढ़ाया।

Reflection:

बच्चे उत्साहित थे और सक्रिय रूप से भाग ले रहे थे।

Analysis:

दृश्य स्मृति के प्रयोग से सीखना आसान हुआ।

Day-7

Description:

पुनरावृत्ति और मौखिक प्रश्नोत्तर कराया।

Reflection:

अधिकांश बच्चों को विषय स्पष्ट था।

Analysis:

निरंतर मूल्यांकन (Formative Assessment) उपयोगी सिद्ध हुआ।

Day-8

Description:

हिंदी में कविता पाठ कराया।

Reflection:

गीत और लय से बच्चे जल्दी सीखते हैं।

Analysis:

बहु-संवेदी शिक्षण (Multisensory Learning) प्रभावी रहा।

Day-9

Description:

कहानी सुनाकर संवाद अभ्यास कराया।

Reflection:

बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ा।

Analysis:

भाषा विकास सिद्धांत का प्रभाव दिखाई दिया।

Day-10

Description:

भूमिका अभिनय कराया।

Reflection:

शर्मीले बच्चे भी आगे आए।

Analysis:

यह सामाजिक-सांस्कृतिक सिद्धांत (Vygotsky) से जुड़ा है।

Day-11

Description:

विज्ञान में भोजन और पोषण पढ़ाया।

Reflection:

बच्चों ने अपने भोजन की चर्चा की।

Analysis:

पूर्व अनुभवों से जुड़ाव सीखने को गहरा बनाता है।

Day-12

Description:

स्वस्थ आदतों पर **Role Play** कराया।

Reflection:

बच्चों में जागरूकता बढ़ी।

Analysis:

अनुभवात्मक अधिगम (**Experiential Learning**) प्रभावी रहा।

Day-13

Description:

पोषण खेल कराया।

Reflection:

खेल से सीखना आनंददायक रहा।

Analysis:

Play-way method सफल रहा।

Day-14

Description:

स्वच्छता पर पोस्टर बनवाए।

Reflection:

रचनात्मकता दिखाई दी।

Analysis:

कला-एकीकृत शिक्षण उपयोगी रहा।

Day-15

Description:

शारीरिक व्यायाम और फिटनेस पर चर्चा।

Reflection:

बच्चे सक्रिय दिखे।

Analysis:

शारीरिक गतिविधि से एकाग्रता बढ़ी।

Day-16

Description:

योग आसन कराए।

Reflection:

बच्चे शांत और अनुशासित रहे।

Analysis:

योग से मानसिक संतुलन विकसित हुआ।

Day-17

Description:

प्राणायाम और ध्यान कराया।

Reflection:

कक्षा का वातावरण शांत रहा।

Analysis:

भावनात्मक विकास में सहायक।

Day-18

Description:

समूह खेल कराए।

Reflection:

सहयोग और साझेदारी बढ़ी।

Analysis:

सामाजिक कौशल विकसित हुए।

Day-19**Description:**

पूरे सप्ताह की पुनरावृत्ति।

Reflection:

सीखने में निरंतरता दिखी।

Analysis:

नियमित अभ्यास से गुणवत्ता बढ़ी।

Day-20**Description:**

मूल्यांकन और फीडबैक।

Reflection:

बच्चों में आत्मविश्वास बढ़ा।

Analysis:

प्रतिबिंबात्मक शिक्षण से शिक्षक में सुधार होता है।

OVERALL SUMMARY REPORT

इन 20 दिनों की **Reflective Journal** लेखन प्रक्रिया ने मुझे अपने शिक्षण कार्य को गहराई से समझने का अवसर दिया। मैंने यह अनुभव किया कि प्रभावी शिक्षण के लिए बाल विकास सिद्धांत, सामाजिक-सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और उपयुक्त शिक्षण विधियों का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है। **Supervisor** के सुझावों से मेरे कक्षा प्रबंधन, शिक्षण शैली और विद्यार्थियों से संवाद में गुणात्मक सुधार हुआ। यह संपूर्ण प्रक्रिया मेरे शिक्षक के रूप में निरंतर विकास में सहायक सिद्ध हुई।

KENWALA2 YOUTUBE / PHONE Pay / WHATSAPP 7055667037