# TEACHER'S PORTFOLIO

## Collection of Teachers' Work-Samples Showcasing Five Best Practices

## NIOS B.Ed. Bridge Course




प्रस्तुतकर्ता का नाम : _____

नामांकन संख्या : _____

विद्यालय का नाम : _____

School's UDISE Code : _____

अध्ययन केंद्र : _____

शैक्षणिक सत्र : 2026

प्रस्तुत किया गया :

National Institute of Open Schooling (NIOS)

# School Experience

## Course No. 7

### NIOS B.Ed. Bridge Course

**प्रस्तुतकर्ता का नाम:** _____

**नामांकन संख्या:** _____

**विद्यालय का नाम:** _____

**School's UDISE Code :** _____

**अध्ययन केंद्र:** _____

**शैक्षणिक सत्र:** 2026

**प्रस्तुत किया गया:** National Institute of Open Schooling (NIOS)

# TEACHER'S PORTFOLIO

**Collection of Teachers' Work-Samples Showcasing Five Best Practices**

**NIOS B.Ed. Bridge Course**

**प्रस्तुतकर्ता का नाम:** _____

**नामांकन संख्या:** _____

**विद्यालय का नाम:** _____

**School's UDISE Code :** _____

**अध्ययन केंद्र:** _____

**शैक्षणिक सत्र:** 2026

**प्रस्तुत किया गया:** National Institute of Open Schooling (NIOS)

# विषय-सूची


1. पोर्टफोलियो का परिचय
2. पोर्टफोलियो के उद्देश्य
3. पोर्टफोलियो का महत्त्व
4. मेरी प्रोफाइल
5. मेरी शिक्षण-दृष्टि
6. मेरी व्यावसायिक यात्रा
7. पाँच सर्वोत्तम शिक्षण पद्धतियाँ
8. गतिविधि आधारित शिक्षण
9. बाल-केंद्रित एवं समावेशी शिक्षण
10. सहयोगात्मक शिक्षण
11. स्थानीय एवं सामुदायिक संसाधन
12. सतत मूल्यांकन एवं प्रतिपुष्टि
13. कार्यपत्रक एवं विद्यार्थियों के कार्य
14. मेरा व्यावसायिक विकास
15. आत्मचिंतन एवं निष्कर्ष

# 1. पोर्टफोलियो का परिचय

मेरा पोर्टफोलियो मेरे शैक्षणिक कार्यों, अनुभवों, उपलब्धियों और शिक्षण पद्धतियों का व्यवस्थित संग्रह है। इसमें मेरी प्रोफाइल, शिक्षण संबंधी विचार, पाठ योजनाएँ, कक्षा गतिविधियाँ, कार्यपत्रक, विद्यार्थियों के कार्यों के नमूने और मूल्यांकन संबंधी प्रमाण शामिल हैं।

इस पोर्टफोलियो में मैंने पाँच सर्वोत्तम शिक्षण पद्धतियों को प्रस्तुत किया है। इनका उद्देश्य विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी, रचनात्मकता, सहयोग और सीखने की क्षमता को बढ़ावा देना है।

इस पोर्टफोलियो के माध्यम से मैं अपने शिक्षण कार्यों का विश्लेषण कर सकता/सकती हूँ और भविष्य में अपनी शिक्षण प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाने के लिए आवश्यक सुधार कर सकता/सकती हूँ।

# 2. पोर्टफोलियो के उद्देश्य

मेरे पोर्टफोलियो के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. अपनी शैक्षणिक योग्यता और व्यावसायिक पहचान को प्रस्तुत करना।
2. प्रभावी शिक्षण पद्धतियों के उदाहरण संकलित करना।
3. विद्यार्थियों की प्रगति और आवश्यकताओं को समझना।
4. पाठ योजनाओं, कार्यपत्रकों और विद्यार्थियों के कार्यों को सुरक्षित रखना।
5. शिक्षण-अधिगम संसाधनों के उपयोग को प्रदर्शित करना।
6. अपने शिक्षण कार्य का आत्ममूल्यांकन करना।
7. शिक्षण में सुधार और व्यावसायिक विकास को प्रोत्साहित करना।

# 3. पोर्टफोलियो का महत्त्व

मेरे लिए पोर्टफोलियो अपने शिक्षण कार्यों और अनुभवों को व्यवस्थित करने का महत्त्वपूर्ण साधन है। इसके माध्यम से मैं अपनी सफल शिक्षण पद्धतियों को पहचान सकता/सकती हूँ और विद्यार्थियों की कठिनाइयों को समझ सकता/सकती हूँ।

इसमें संकलित कार्यपत्रक, पाठ योजनाएँ और विद्यार्थियों के कार्य मुझे अपनी शिक्षण प्रक्रिया का विश्लेषण करने में सहायता देते हैं। इससे मैं अपनी कमियों को पहचानकर शिक्षण में आवश्यक सुधार कर सकता/सकती हूँ।

# 4. मेरी प्रोफाइल

**नाम:** _____

**शैक्षणिक योग्यता:** _____

**व्यावसायिक योग्यता:** _____

**विद्यालय का नाम:** _____

**शिक्षण अनुभव:** _____

**पढ़ाए जाने वाले विषय:** _____

मैं विद्यार्थियों की आवश्यकताओं, रुचियों और क्षमताओं को ध्यान में रखकर शिक्षण करना महत्त्वपूर्ण मानता/मानती हूँ। मेरा प्रयास है कि बच्चे सरल, रोचक और व्यावहारिक गतिविधियों के माध्यम से सीखें तथा उनमें आत्मविश्वास, सहयोग और रचनात्मकता विकसित हो।

# 5. मेरी शिक्षण-दृष्टि

मेरा मानना है कि प्रत्येक बच्चा सीख सकता है, लेकिन सभी बच्चों की सीखने की गति और आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं। इसलिए मैं ऐसा वातावरण बनाने का प्रयास करता/करती हूँ, जिसमें विद्यार्थी बिना भय के प्रश्न पूछ सकें और अपने विचार व्यक्त कर सकें।

मैं बच्चों को केवल याद कराने के बजाय गतिविधियों, उदाहरणों, समूह कार्य और वास्तविक जीवन के अनुभवों से सीखने के अवसर देना आवश्यक मानता/मानती हूँ। मेरा उद्देश्य कक्षा को बाल-केंद्रित, समावेशी और आनंददायक बनाना है।

# 6. मेरी व्यावसायिक यात्रा

मेरी व्यावसायिक यात्रा निरंतर सीखने और अपने शिक्षण में सुधार करने की प्रक्रिया है। शिक्षण संबंधी अनुभवों से मुझे यह समझने का अवसर मिलता है कि विद्यार्थियों को विषय समझाने के लिए अलग-अलग विधियों की आवश्यकता हो सकती है।

मैं गतिविधियों, शिक्षण सामग्री, समूह कार्य और नियमित मूल्यांकन के माध्यम से सीखने को प्रभावी बनाने का प्रयास करता/करती हूँ। NIOS ब्रिज कोर्स से प्राप्त ज्ञान का उपयोग करके मैं अपने शिक्षण कौशल को विकसित करना और विद्यार्थियों को बेहतर सीखने के अवसर देना चाहता/चाहती हूँ।

# 7. पाँच सर्वोत्तम शिक्षण पद्धतियाँ

इस पोर्टफोलियो में मैंने निम्नलिखित पाँच शिक्षण पद्धतियों को शामिल किया है—

1. गतिविधि आधारित शिक्षण।
2. बाल-केंद्रित एवं समावेशी शिक्षण।
3. सहयोगात्मक एवं समूह आधारित शिक्षण।
4. स्थानीय एवं सामुदायिक संसाधनों पर आधारित शिक्षण।
5. सतत मूल्यांकन एवं प्रभावी प्रतिपुष्टि।

# 8. गतिविधि आधारित शिक्षण

गतिविधि आधारित शिक्षण में विद्यार्थी खेलों, प्रयोगों और व्यावहारिक कार्यों के माध्यम से सीखते हैं। मैंने इस पद्धति को गणित जैसे विषयों को सरल बनाने के लिए उपयोगी पाया है।

**गतिविधि:** वस्तुओं से जोड़ सीखना।

**कक्षा:** 2

**सामग्री:** कंकड़, बीज या बटन।

**प्रक्रिया:** विद्यार्थियों को चार वस्तुओं के समूह में तीन वस्तुएँ और जोड़ने के लिए कहा जाता है। वे सभी वस्तुओं को गिनकर कुल संख्या ज्ञात करते हैं। इसके बाद मैं गतिविधि को (4+3=7) के रूप में समझाता/समझाती हूँ।

**मूल्यांकन:** विद्यार्थियों को इसी प्रकार के अन्य प्रश्न हल करने के लिए दिए जाते हैं।

**मेरी सीख:** इस गतिविधि से बच्चों को वस्तुओं की सहायता से जोड़ समझने का अवसर मिलता है।

## वास्तविक साक्ष्य

# 9. बाल-केंद्रित एवं समावेशी शिक्षण

बाल-केंद्रित शिक्षण में बच्चों की रुचियों, क्षमताओं और आवश्यकताओं को महत्त्व दिया जाता है। मैं सभी विद्यार्थियों को उनकी क्षमता के अनुसार सीखने के अवसर देना आवश्यक मानता/मानती हूँ।

**गतिविधि:** चित्रों की सहायता से कहानी समझना।

**कक्षा:** 3

**सामग्री:** चित्र कार्ड और कहानी की पुस्तक।

**प्रक्रिया:** विद्यार्थी चित्रों को सही क्रम में लगाते हैं और अपने शब्दों में कहानी सुनाते हैं। जिन बच्चों को कठिनाई होती है, उन्हें चित्रों और सरल निर्देशों से सहायता दी जाती है।

**मूल्यांकन:** कहानी के क्रम, मौखिक उत्तरों और कार्यपत्रक से विद्यार्थियों की समझ जाँची जाती है।

**मेरी सीख:** अलग-अलग माध्यमों से सीखने के अवसर देने पर अधिक बच्चों को गतिविधि में भाग लेने में सहायता मिल सकती है।

## वास्तविक साक्ष्य

# 10. सहयोगात्मक एवं समूह आधारित शिक्षण

सहयोगात्मक शिक्षण में विद्यार्थी समूह बनाकर किसी कार्य को पूरा करते हैं। मैं इस पद्धति को सहयोग, संवाद और जिम्मेदारी की भावना विकसित करने के लिए उपयोगी मानता/मानती हूँ।

**गतिविधि:** पर्यावरण संरक्षण पर पोस्टर बनाना।

**कक्षा:** 4

**सामग्री:** चार्ट पेपर, रंग और पेंसिल।

**प्रक्रिया:** विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटकर जल संरक्षण, पेड़ों के महत्त्व और स्वच्छता पर पोस्टर या नारे तैयार करने के लिए कहा जाता है। प्रत्येक समूह अपना कार्य प्रस्तुत करता है।

**मूल्यांकन:** समूह की भागीदारी, विषय की समझ और प्रस्तुति का अवलोकन किया जाता है।

**मेरी सीख:** समूह कार्य विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने और मिलकर कार्य करने के अवसर देता है।

## वास्तविक साक्ष्य

# 11. स्थानीय एवं सामुदायिक संसाधन

स्थानीय संसाधनों के उपयोग से बच्चों को अपने आसपास के वातावरण से सीखने का अवसर मिलता है। मैं दैनिक जीवन के उदाहरणों को शिक्षण से जोड़ना महत्त्वपूर्ण मानता/मानती हूँ।

**गतिविधि:** हमारे आसपास के पौधों का अध्ययन।

**विषय:** पर्यावरण अध्ययन।

**सामग्री:** अवलोकन पत्रक और स्थानीय पौधे।

**प्रक्रिया:** विद्यार्थी सुरक्षित स्थान पर पौधों का निरीक्षण करते हैं और उनकी पत्तियों, आकार तथा उपयोगों का विवरण लिखते हैं। इसके बाद वे अपने निष्कर्ष साझा करते हैं।

**मूल्यांकन:** अवलोकन पत्रक और मौखिक प्रश्नों के आधार पर विद्यार्थियों की समझ जाँची जाती है।

**मेरी सीख:** स्थानीय संसाधनों से सीखना बच्चों को पुस्तकीय ज्ञान और वास्तविक जीवन के बीच संबंध समझने में मदद कर सकता है।

## वास्तविक साक्ष्य

# 12. सतत मूल्यांकन एवं प्रभावी प्रतिपुष्टि

सतत मूल्यांकन से मुझे विद्यार्थियों की प्रगति और सीखने की कठिनाइयों को पहचानने में सहायता मिलती है। मैं मौखिक प्रश्नों, कार्यपत्रकों और कक्षा गतिविधियों के माध्यम से उनकी समझ जाँचने का प्रयास करता/करती हूँ।

**गतिविधि:** जोड़ और घटाव का अभ्यास।

**सामग्री:** संख्या कार्ड और कार्यपत्रक।

**प्रक्रिया:** विद्यार्थी गणित के सरल प्रश्न हल करते हैं। उनके उत्तरों के आधार पर कठिनाई वाले बच्चों को अतिरिक्त उदाहरण और अभ्यास दिया जाता है।

**उदाहरण:**

- 4 + 3 = 7
- 8 − 2 = 6
- 5 + 2 = 7

**मेरी सीख:** नियमित मूल्यांकन से सीखने की कठिनाइयों को पहचानकर समय पर सहायता देने में मदद मिलती है।

## वास्तविक साक्ष्य

# 13. कार्यपत्रक एवं विद्यार्थियों के कार्य

मैं कार्यपत्रकों को विद्यार्थियों की समझ और अभ्यास का आकलन करने का उपयोगी साधन मानता/मानती हूँ।

**गणित कार्यपत्रक**

1. 5 + 2 = _____
2. 7 + 3 = _____
3. 9 − 4 = _____
4. 8 − 5 = _____
5. 6 + 4 = _____

**हिंदी कार्यपत्रक**

1. पाँच फलों के नाम लिखिए।
2. किसी एक फल पर दो वाक्य लिखिए।
3. चित्र देखकर उसका नाम लिखिए।

विद्यार्थियों के कार्यों का निरीक्षण करके मैं उनकी समझ, गलतियों और सुधार की आवश्यकता को पहचान सकता/सकती हूँ। वास्तविक कार्यों के नमूने पोर्टफोलियो में शामिल किए जा सकते हैं।

# 14. मेरा व्यावसायिक विकास

मैं अपने शिक्षण कौशल को बेहतर बनाने के लिए निरंतर सीखने और नए तरीकों को समझने का प्रयास करता/करती हूँ।

मेरे व्यावसायिक विकास के प्रमुख उपाय हैं—

1. प्रशिक्षण कार्यक्रमों और कार्यशालाओं में भाग लेना।
2. नई शिक्षण पद्धतियों का अध्ययन करना।
3. विद्यार्थियों के कार्यों का विश्लेषण करना।
4. डिजिटल शिक्षण संसाधनों का उचित उपयोग करना।

5. आत्मचिंतन के आधार पर शिक्षण में सुधार करना।

NIOS ब्रिज कोर्स से प्राप्त ज्ञान को शिक्षण में लागू करना मेरे व्यावसायिक विकास का महत्त्वपूर्ण भाग है।

# 15. आत्मचिंतन एवं निष्कर्ष

## आत्मचिंतन

इस पोर्टफोलियो के माध्यम से मुझे पाँच सर्वोत्तम शिक्षण पद्धतियों के महत्त्व को समझने का अवसर मिलता है। मैं यह मानता/मानती हूँ कि प्रभावी शिक्षण के लिए विद्यार्थियों की आवश्यकताओं को समझना, उपयुक्त गतिविधियाँ चुनना और नियमित मूल्यांकन करना आवश्यक है।

मैं अपने शिक्षण कार्यों की समीक्षा करके उन क्षेत्रों में सुधार करने का प्रयास करूँगा/करूँगी, जहाँ विद्यार्थियों को अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता होगी।

## निष्कर्ष

मेरा पोर्टफोलियो मेरे शिक्षण कार्यों, अनुभवों और व्यावसायिक विकास का व्यवस्थित संग्रह है। इसमें शामिल पाँच सर्वोत्तम शिक्षण पद्धतियाँ शिक्षण को अधिक रोचक, सहयोगपूर्ण और विद्यार्थी-केंद्रित बनाने में सहायक हो सकती हैं।

वास्तविक कार्य-नमूनों, कार्यपत्रकों और मूल्यांकन संबंधी प्रमाणों के आधार पर मैं अपनी शिक्षण प्रक्रिया का विश्लेषण कर सकता/सकती हूँ। इस प्रकार पोर्टफोलियो मुझे निरंतर सीखने और विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए बेहतर प्रयास करने की प्रेरणा देता है।

**मेरे हस्ताक्षर: _____**

**दिनांक: _____**

# गतिविधियाँ एवं कार्यशाला अभिलेख

## ACTIVITIES AND WORKSHOPS RECORD

## NIOS B.Ed. Bridge Course

**विषय:** शिक्षण में कला, संगीत, स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योग का एकीकरण



प्रस्तुतकर्ता का नाम : _____

नामांकन संख्या (Enrollment Number) : _____

विद्यालय का नाम : _____

School's UDISE Code : _____

अध्ययन केंद्र (Study Centre) : _____

शैक्षणिक सत्र : 2026

**प्रस्तुत किया गया :**

**राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान**

**(NIOS)**



# ACTIVITIES AND WORKSHOP RECORD

# गतिविधियाँ एवं कार्यशाला अभिलेख

NIOS B.Ed. Bridge Course

**विषय: शिक्षण में कला, संगीत, स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, खेल एवं योग का एकीकरण**

**प्रस्तुतकर्ता का नाम:**

_____

**नामांकन संख्या (Enrollment Number):**

_____

**विद्यालय का नाम:**

_____

**School's UDISE Code :**

_____

**अध्ययन केंद्र (Study Centre):**

_____

**शैक्षणिक सत्र: 2026**

**प्रस्तुत किया गया:**
**राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (NIOS)**

# विषय-सूची


1. कार्य 1 – दृश्य कला का शिक्षण में एकीकरण
2. कार्य 2 – प्रदर्शन कला का शिक्षण में एकीकरण
3. कार्य 3 – स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा का एकीकरण
4. कार्य 4 – शारीरिक फिटनेस परीक्षण
5. कार्य 5 – संक्रामक रोग एवं कुपोषण पर स्क्रैपबुक
6. कार्य 6 – कविता एवं बालगीतों का शिक्षण में उपयोग
7. कार्य 7 – सामाजिक कौशल विकसित करने वाली खेल-आधारित गतिविधियाँ
8. कार्य 8 – बच्चों के साथ योगाभ्यास

# गतिविधियाँ एवं कार्यशाला अभिलेख

## कार्य 1: दृश्य कला का शिक्षण में एकीकरण

**विषय: पर्यावरण अध्ययन**

### 1. प्रस्तावना

दृश्य कला बच्चों की रचनात्मकता, कल्पनाशक्ति और अभिव्यक्ति को विकसित करने का एक प्रभावी माध्यम है। चित्र बनाना, रंग भरना, पोस्टर तैयार करना और कागज से मॉडल बनाना दृश्य कला के प्रमुख उदाहरण हैं। मैं इन गतिविधियों का उपयोग पर्यावरण अध्ययन को सरल, रोचक और प्रभावी बनाने के लिए कर सकता/सकती हूँ।

### 2. उद्देश्य

1. बच्चों में पर्यावरण के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना।
2. रचनात्मकता और कल्पनाशक्ति का विकास करना।
3. चित्रों और मॉडलों के माध्यम से विषय को समझाना।
4. बच्चों में विचार व्यक्त करने की क्षमता विकसित करना।
5. पर्यावरण संरक्षण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना।

### 3. आवश्यक सामग्री

चार्ट पेपर, ड्राइंग शीट, रंग, पेंसिल, स्केच पेन, गोंद, रंगीन कागज, पुराना अखबार और सुरक्षित पुनः उपयोग योग्य सामग्री।

### 4. दृश्य कला के पाँच नमूने

**नमूना 1: पेड़ और पौधों का चित्र**

बच्चे पेड़, पौधों, फूलों और घास का चित्र बनाएँगे। इससे वे पौधों के महत्व को समझेंगे।

**नमूना 2: जल संरक्षण का पोस्टर**

**बच्चे पानी बचाने के उपायों पर पोस्टर बनाएँगे। इससे उनमें जल संरक्षण की भावना विकसित होगी।**

**नमूना 3: स्वच्छ विद्यालय का चित्र**

**बच्चे स्वच्छ कक्षा, साफ मैदान और कूड़ेदान का चित्र बनाएँगे। इससे स्वच्छता का महत्व समझाया जाएगा।**

**नमूना 4: कागज से पेड़ का मॉडल**

**बच्चे रंगीन कागज और पुराने समाचार पत्रों की सहायता से पेड़ का मॉडल बनाएँगे। इससे पुनः उपयोग की अवधारणा समझाई जाएगी।**

**नमूना 5: पर्यावरण संरक्षण का पोस्टर**

**बच्चे "पेड़ लगाओ, पर्यावरण बचाओ" जैसे संदेशों के साथ पोस्टर तैयार करेंगे।**

## 5. गतिविधि की प्रक्रिया

**सबसे पहले मैं बच्चों को पर्यावरण से संबंधित चित्र दिखाऊँगा/दिखाऊँगी। इसके बाद उन्हें छोटे समूहों में बाँटकर अलग-अलग चित्र और मॉडल बनाने के लिए सामग्री दूँगा/दूँगी। बच्चे अपनी रुचि के अनुसार रंगों और आकृतियों का उपयोग करेंगे। अंत में प्रत्येक समूह अपने चित्र या मॉडल के बारे में बताएगा।**

## 6. बच्चों की सहभागिता

**बच्चे चित्र बनाएँगे, रंग भरेंगे, सामग्री साझा करेंगे और अपने विचार व्यक्त करेंगे। समूह में कार्य करने से सहयोग और संवाद की भावना विकसित होगी।**

## 7. मेरा अनुभव एवं चिंतन

**इस गतिविधि से मुझे समझने में सहायता मिलेगी कि कला के माध्यम से बच्चे अपने विचार आसानी से व्यक्त कर सकते हैं। चित्र और मॉडल विषय को स्पष्ट बनाते हैं। मैं बच्चों की व्यक्तिगत क्षमता और रुचि के अनुसार उन्हें सहायता प्रदान करूँगा/करूँगी।**

## 8. मूल्यांकन

- चित्र की विषय से संबंधित जानकारी।
- रंगों और आकृतियों का उपयोग।
- बच्चों की सहभागिता और रचनात्मकता।
- चित्र के बारे में मौखिक प्रश्न।

## 9. निष्कर्ष

दृश्य कला को पर्यावरण अध्ययन से जोड़ने पर शिक्षण रोचक और अनुभवात्मक बन सकता है। इससे बच्चों की रचनात्मकता और पर्यावरण के प्रति जागरूकता विकसित करने में सहायता मिलती है।

# संलग्नक: वास्तविक चित्रों या कलाकृतियों के नमूने

# कार्य 2: प्रदर्शन कला का शिक्षण में एकीकरण

**विषय: हिंदी शिक्षण**

## 1. प्रस्तावना

**प्रदर्शन कला में अभिनय, नाटक, भूमिका-अभिनय, कहानी सुनाना और हाव-भाव जैसी गतिविधियाँ शामिल होती हैं। इनके माध्यम से बच्चे भाषा का प्रयोग करना और अपने विचार व्यक्त करना सीखते हैं।**

## 2. उद्देश्य

1. **बच्चों की मौखिक अभिव्यक्ति विकसित करना।**
2. **हिंदी भाषा के प्रति रुचि उत्पन्न करना।**
3. **आत्मविश्वास बढ़ाना।**
4. **सहयोग और समूह में कार्य करने की भावना विकसित करना।**
5. **अभिनय के माध्यम से पाठ को समझाना।**

## 3. आवश्यक सामग्री

**कहानी की पुस्तकें, चित्र कार्ड, कठपुतलियाँ, मुखौटे, भूमिका कार्ड और साधारण वेशभूषा।**

## 4. प्रदर्शन कला की पाँच गतिविधियाँ

**गतिविधि 1: कहानी का अभिनय**

**बच्चे कहानी के पात्रों की भूमिका निभाएँगे और संवाद बोलेंगे।**

**गतिविधि 2: भूमिका-अभिनय**

**बच्चे शिक्षक, विद्यार्थी, दुकानदार या किसान की भूमिका निभाकर संवाद का अभ्यास करेंगे।**

**गतिविधि 3: कठपुतली के माध्यम से कहानी**

कागज या कपड़े की कठपुतलियों से कहानी प्रस्तुत की जाएगी।

गतिविधि 4: कविता का भावपूर्ण पाठ

बच्चे उचित लय और हाव-भाव के साथ कविता प्रस्तुत करेंगे।

गतिविधि 5: लघु नाटक

बच्चे स्वच्छता, ईमानदारी और सहयोग जैसे विषयों पर छोटा नाटक प्रस्तुत करेंगे।

## 5. गतिविधि की प्रक्रिया

मैं बच्चों को विषय और गतिविधि का उद्देश्य समझाऊँगा/समझाऊँगी। इसके बाद पात्रों का चयन कराया जाएगा और बच्चों को संवादों का अभ्यास करने का अवसर दिया जाएगा। फिर बच्चे समूह में प्रस्तुति देंगे। अंत में मैं उनसे पूछूँगा/पूछूँगी कि उन्होंने क्या सीखा।

## 6. बच्चों की सहभागिता

बच्चे संवाद बोलेंगे, अभिनय करेंगे, कहानी सुनाएँगे और समूह में कार्य करेंगे। संकोची बच्चों को छोटे संवाद या कठपुतली संचालन की भूमिका दी जा सकती है।

## 7. मेरा अनुभव एवं चिंतन

प्रदर्शन कला भाषा सीखने का व्यावहारिक अवसर प्रदान करती है। इससे बच्चों की अभिव्यक्ति और आत्मविश्वास विकसित करने में सहायता मिलती है। मैं प्रत्येक बच्चे को उसकी रुचि और क्षमता के अनुसार भूमिका दूँगा/दूँगी।

## 8. मूल्यांकन

- संवादों का स्पष्ट उच्चारण।
- कहानी की समझ।
- समूह में सहयोग।
- बच्चों की अभिव्यक्ति और सहभागिता।

## 9. निष्कर्ष

**प्रदर्शन कला हिंदी शिक्षण को आनंददायक और प्रभावी बनाती है। इससे भाषा कौशल, रचनात्मकता और आत्मविश्वास के विकास में सहायता मिलती है।**

**संलग्नक: वास्तविक गतिविधियों के चित्र, भूमिका कार्ड या संवाद।**

# कार्य 3: स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा का एकीकरण

**विषय: पर्यावरण अध्ययन**

## 1. प्रस्तावना

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा बच्चों के समग्र विकास का महत्वपूर्ण भाग है। इसके माध्यम से बच्चे स्वच्छता, संतुलित आहार, व्यायाम और स्वस्थ जीवनशैली के महत्व को समझते हैं।

## 2. उद्देश्य

1. व्यक्तिगत स्वच्छता की आदत विकसित करना।
2. संतुलित आहार का महत्व समझाना।
3. शारीरिक गतिविधियों के प्रति रुचि बढ़ाना।
4. स्वच्छ वातावरण और स्वास्थ्य के संबंध को समझना।
5. स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना।

## 3. आवश्यक सामग्री

स्वास्थ्य संबंधी चित्र, संतुलित आहार का चार्ट, पोस्टर, स्वच्छता कार्ड और सुरक्षित खेल सामग्री।

## 4. गतिविधियाँ

**गतिविधि 1: संतुलित आहार का चार्ट**

बच्चे फल, सब्जियों, अनाज और दालों के चित्रों की सहायता से संतुलित आहार का चार्ट बनाएँगे।

**गतिविधि 2: स्वच्छता पर भूमिका-अभिनय**

बच्चे हाथ धोने, साफ पानी पीने और कूड़ा कूड़ेदान में डालने से संबंधित भूमिकाएँ निभाएँगे।

**गतिविधि 3: स्वास्थ्य जागरूकता पोस्टर**

बच्चे “स्वच्छ रहो, स्वस्थ रहो” जैसे संदेशों पर पोस्टर बनाएँगे।

गतिविधि 4: स्वस्थ आदतों का खेल

बच्चे स्वस्थ और अस्वस्थ आदतों की पहचान करेंगे।

गतिविधि 5: शारीरिक गतिविधि

बच्चे अपनी आयु और क्षमता के अनुसार हल्की दौड़, चलना, सरल व्यायाम और सुरक्षित खेलों में भाग लेंगे।

## 5. गतिविधि की प्रक्रिया

मैं बच्चों से स्वस्थ रहने की आदतों के बारे में चर्चा करूँगा/करूँगी। इसके बाद चित्रों और पोस्टरों के माध्यम से जानकारी दूँगा/दूँगी। बच्चे समूह में चार्ट बनाएँगे, भूमिका-अभिनय करेंगे और सरल शारीरिक गतिविधियों में भाग लेंगे।

## 6. बच्चों की सहभागिता

बच्चे चित्र पहचानेंगे, पोस्टर बनाएँगे, संवाद प्रस्तुत करेंगे और खेलों में भाग लेंगे।

## 7. मेरा अनुभव एवं चिंतन

इन गतिविधियों से स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को दैनिक जीवन से जोड़ने में सहायता मिलेगी। मैं सभी बच्चों की क्षमता और आवश्यकता के अनुसार गतिविधियों में बदलाव करूँगा/करूँगी।

## 8. मूल्यांकन

- स्वस्थ और अस्वस्थ आदतों की पहचान।
- संतुलित आहार के उदाहरण।
- स्वच्छता के चरणों का प्रदर्शन।
- गतिविधियों में सहभागिता।

## 9. निष्कर्ष

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा को पर्यावरण अध्ययन से जोड़ने पर बच्चों में स्वच्छता, पोषण और सक्रिय जीवनशैली के प्रति जागरूकता विकसित की जा सकती है।

**संलग्नक: स्वास्थ्य चार्ट, पोस्टर और वास्तविक गतिविधियों के चित्र।**

# कार्य 4: शारीरिक फिटनेस परीक्षण

## 1. प्रस्तावना

शारीरिक फिटनेस बच्चों के स्वास्थ्य और विकास का महत्वपूर्ण आधार है। नियमित शारीरिक गतिविधियों से सहनशक्ति, मांसपेशियों की क्षमता, संतुलन और समन्वय विकसित करने में सहायता मिलती है।

## 2. उद्देश्य

1. बच्चों की शारीरिक सक्रियता का अवलोकन करना।
2. गति, शक्ति और सहनशक्ति को समझना।
3. खेल और व्यायाम के प्रति रुचि बढ़ाना।
4. स्वस्थ जीवनशैली के महत्व को समझाना।

## 3. आवश्यक सामग्री

सुरक्षित खेल मैदान, मापने वाला फीता, चॉक, स्टॉपवॉच, रिकॉर्ड शीट, पानी और प्राथमिक उपचार सामग्री।

## 4. प्रमुख फिटनेस परीक्षण

1. छोटी दूरी की दौड़: बच्चों की गति और शारीरिक समन्वय का अवलोकन किया जाता है।

2. लंबी दूरी की दौड़: बच्चों की सहनशक्ति का अवलोकन किया जाता है। दूरी बच्चों की आयु और क्षमता के अनुसार रखी जाती है।

3. सिट-अप्स: उपयुक्त देखरेख में धड़ की मांसपेशियों की क्षमता का अवलोकन किया जाता है। छोटे बच्चों के लिए सरल विकल्प चुने जा सकते हैं।

4. पुश-अप्स: बच्चों की क्षमता के अनुसार दीवार के सहारे या अन्य सरल रूप में ऊपरी शरीर की शक्ति का अभ्यास किया जाता है।

5. ऊर्ध्वाधर कूद: सुरक्षित स्थान पर ऊपर की ओर कूदकर पैरों की शक्ति और समन्वय का अवलोकन किया जाता है।

6. खड़े होकर लंबी कूद: निर्धारित रेखा के पीछे खड़े होकर आगे की ओर कूदने का अभ्यास किया जाता है।

## 5. परीक्षण की प्रक्रिया

1. बच्चों को परीक्षण का उद्देश्य समझाया जाएगा।
2. मैदान और उपकरणों की सुरक्षा जाँची जाएगी।
3. हल्का वार्म-अप कराया जाएगा।
4. प्रत्येक परीक्षण का सही तरीका दिखाया जाएगा।
5. बच्चों को उनकी क्षमता के अनुसार परीक्षण का अवसर दिया जाएगा।
6. वास्तविक परिणाम रिकॉर्ड शीट में दर्ज किए जाएँगे।
7. अंत में आराम और पानी पीने का समय दिया जाएगा।

## 6. नमूना अभिलेख तालिका

| क्रम संख्या | विद्यार्थी का नाम | परीक्षण | वास्तविक परिणाम | टिप्पणी |
|---|---|---|---|---|
| 1 | _____ | छोटी दूरी की दौड़ | _____ | _____ |
| 2 | _____ | लंबी दूरी की दौड़ | _____ | _____ |
| 3 | _____ | सिट-अप्स/सरल विकल्प | _____ | _____ |
| 4 | _____ | पुश-अप्स/सरल विकल्प | _____ | _____ |
| 5 | _____ | ऊर्ध्वाधर कूद | _____ | _____ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | _____ | खड़े होकर लंबी कूद | _____ | ____ |

## 7. सुरक्षा संबंधी सावधानियाँ

बच्चों की आयु और क्षमता के अनुसार परीक्षण चुने जाएँ। दर्द, चक्कर या असुविधा होने पर गतिविधि रोक दी जाए। बच्चों की तुलना या अपमान न किया जाए और आवश्यकतानुसार वैकल्पिक गतिविधि दी जाए।

## 8. मेरा अनुभव एवं चिंतन

इन परीक्षणों से बच्चों की अलग-अलग शारीरिक क्षमताओं को समझने का अवसर मिलता है। प्रत्येक बच्चे की क्षमता अलग होती है, इसलिए उसके प्रयास और व्यक्तिगत प्रगति को महत्व देना चाहिए।

## 9. निष्कर्ष

शारीरिक फिटनेस परीक्षण बच्चों को नियमित व्यायाम और सक्रिय जीवनशैली के महत्व से परिचित कराते हैं।

**संलग्नक: वास्तविक परीक्षण परिणाम और गतिविधियों के चित्र।**

# कार्य 5: संक्रामक रोग एवं कुपोषण पर स्क्रैपबुक

## 1. प्रस्तावना

बच्चों का स्वास्थ्य उनके सीखने और विकास को प्रभावित करता है। संक्रामक रोग कुछ परिस्थितियों में एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक फैल सकते हैं। कुपोषण शरीर को आवश्यक पोषक तत्त्व पर्याप्त मात्रा में न मिलने या उनके उचित उपयोग में समस्या होने से संबंधित है।

## 2. उद्देश्य

1. संक्रामक रोगों के बारे में जानकारी प्राप्त करना।
2. कुपोषण के कारणों और प्रभावों को समझना।
3. स्वच्छता और पोषण का महत्व जानना।
4. स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता विकसित करना।

## 3. आवश्यक सामग्री

स्क्रैपबुक, रंगीन कागज, चित्र, समाचार-पत्रों की कतरनें, गोंद, रंग और विश्वसनीय स्वास्थ्य जानकारी।

## 4. संक्रामक रोगों की जानकारी

सर्दी-जुकाम: यह श्वसन तंत्र का सामान्य संक्रमण है। हाथों की सफाई और खाँसते समय मुँह-नाक ढकने से संक्रमण का प्रसार कम करने में सहायता मिलती है।

खसरा: यह एक संक्रामक विषाणुजनित रोग है। निर्धारित टीकाकरण और उचित स्वास्थ्य सलाह इसके बचाव में महत्वपूर्ण हैं।

डेंगू: यह संक्रमित मच्छर के काटने से फैलता है। पानी जमा न होने देना और मच्छरों से बचाव करना आवश्यक है।

दस्त संबंधी संक्रमण: दूषित भोजन या पानी से कुछ संक्रमण फैल सकते हैं। सुरक्षित पानी, स्वच्छ भोजन और हाथ धोना महत्वपूर्ण है।

## 5. कुपोषण से संबंधित समस्याएँ

अल्पपोषण: इससे बच्चों की वृद्धि और वजन प्रभावित हो सकते हैं। पौष्टिक भोजन और स्वास्थ्य जाँच आवश्यक हैं।

आयरन की कमी से एनीमिया: इससे थकान और कमजोरी हो सकती है। आयरन युक्त भोजन और आवश्यकता के अनुसार चिकित्सकीय सलाह महत्वपूर्ण है।

विटामिन ए की कमी: गंभीर कमी आँखों और दृष्टि को प्रभावित कर सकती है।

विटामिन डी और कैल्शियम की कमी: इनकी कमी हड्डियों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

## 6. स्क्रैपबुक तैयार करने की प्रक्रिया

1. पहले पृष्ठ पर शीर्षक और अपना परिचय लिखें।
2. संक्रामक रोगों का परिचय दें।
3. रोगों के चित्र, कारण और बचाव के उपाय जोड़ें।
4. कुपोषण से संबंधित जानकारी लिखें।
5. संतुलित आहार और स्वच्छता पर एक विशेष पृष्ठ बनाएँ।
6. अंत में स्वास्थ्य संबंधी संदेश लिखें।
7. विश्वसनीय स्रोतों का उल्लेख करें।

## 7. स्वास्थ्य जागरूकता संदेश

- भोजन से पहले और शौचालय के बाद हाथ धोएँ।
- स्वच्छ पानी पिएँ।
- विविध और पौष्टिक भोजन करें।
- निर्धारित टीकाकरण करवाएँ।
- पानी जमा न होने दें।
- बीमारी होने पर उचित स्वास्थ्य सहायता लें।

## 8. मेरा अनुभव एवं चिंतन

इस कार्य से मुझे बच्चों के स्वास्थ्य और सीखने के बीच संबंध समझने में सहायता मिलेगी। चित्रों और सरल भाषा के माध्यम से स्वास्थ्य संबंधी जानकारी अधिक प्रभावी ढंग से प्रस्तुत की जा सकती है।

## 9. निष्कर्ष

स्वास्थ्य संबंधी स्क्रैपबुक बच्चों में स्वच्छता, पोषण और रोगों से बचाव के प्रति जागरूकता बढ़ाने का उपयोगी माध्यम है।

## संलग्नक: रोगों के चित्र, संतुलित आहार का चार्ट और जानकारी के स्रोत।

# कार्य 6: कविता एवं बालगीतों का शिक्षण में उपयोग

## 1. प्रस्तावना

कविताएँ और बालगीत बच्चों की भाषा, स्मरण शक्ति, लयबोध तथा कल्पनाशक्ति को विकसित करने में सहायक होते हैं। इनके माध्यम से विभिन्न विषयों को रोचक बनाया जा सकता है।

## 2. उद्देश्य

1. बच्चों में कविता और संगीत के प्रति रुचि उत्पन्न करना।
2. सुनने और बोलने के कौशल विकसित करना।
3. विषय संबंधी जानकारी याद रखने में सहायता करना।
4. सामूहिक सहभागिता को बढ़ावा देना।

## 3. आवश्यक सामग्री

कविता की पुस्तकें, चित्र कार्ड, चार्ट पेपर, ताली और सरल वाद्ययंत्र।

## 4. दस कविता एवं बालगीतों के विषय

1. हिंदी – स्वर और व्यंजन।
2. हिंदी – अच्छे संस्कार।
3. गणित – गिनती।
4. गणित – जोड़ और घटाव।
5. पर्यावरण अध्ययन – पेड़-पौधे।
6. पर्यावरण अध्ययन – जल संरक्षण।
7. विज्ञान – सूर्य और प्रकृति।
8. स्वास्थ्य शिक्षा – स्वच्छता।
9. सामाजिक अध्ययन – हमारा विद्यालय।
10. अंग्रेजी – वर्णमाला गीत।

इन विषयों के लिए उपयुक्त कविताएँ या बालगीत चुने जाएँगे। उनके वास्तविक पाठ इस अभिलेख के साथ संलग्न किए जाएँगे।

## 5. गतिविधि की प्रक्रिया

मैं पाठ के उद्देश्य के अनुसार कविता या गीत चुनूँगा/चुनूँगी। पहले कविता को उचित लय और स्पष्ट उच्चारण के साथ प्रस्तुत किया जाएगा। फिर बच्चे पंक्ति-दर-पंक्ति दोहराएँगे। चित्रों और सरल गतिविधियों की सहायता से गीत का अर्थ समझाया जाएगा।

उदाहरण के लिए, गिनती के गीत के बाद बच्चे वस्तुओं को गिनेंगे और जल संरक्षण के गीत के बाद पानी बचाने के उपाय बताएँगे।

## 6. बच्चों की सहभागिता

बच्चे गीत गाएँगे, ताली बजाएँगे, शब्दों का उच्चारण करेंगे और गीत से संबंधित गतिविधियाँ करेंगे। संकोची बच्चों को समूह में भाग लेने या चित्रों के माध्यम से उत्तर देने का अवसर मिलेगा।

## 7. मेरा अनुभव एवं चिंतन

संगीत और कविता शिक्षण को आनंददायक बना सकते हैं। मैं गीतों को बच्चों की आयु, भाषा और सीखने के स्तर के अनुसार चुनूँगा/चुनूँगी। गीतों का उपयोग स्पष्ट शिक्षण उद्देश्य के साथ किया जाएगा।

## 8. मूल्यांकन

- शब्दों की पहचान।
- कविता के अर्थ से संबंधित प्रश्न।
- सीखी गई अवधारणाओं का उपयोग।
- बच्चों की सहभागिता और उच्चारण।

## 9. निष्कर्ष

कविताओं और बालगीतों का उपयोग भाषा, गणित, पर्यावरण अध्ययन और स्वास्थ्य शिक्षा को रोचक बनाने में सहायक है।

**संलग्नक: दस कविताओं या बालगीतों के पाठ और वास्तविक कक्षा गतिविधियों का विवरण।**

# कार्य 7: सामाजिक कौशल विकसित करने वाली खेल-आधारित गतिविधियाँ

## 1. प्रस्तावना

खेल बच्चों के सामाजिक, भावनात्मक और बौद्धिक विकास का महत्वपूर्ण माध्यम है। खेल के माध्यम से बच्चे सहयोग करना, दूसरों की बात सुनना, सामग्री साझा करना और नियमों का पालन करना सीखते हैं।

## 2. उद्देश्य

1. सहयोग की भावना विकसित करना।
2. सामग्री साझा करने की आदत विकसित करना।
3. संवाद और ध्यानपूर्वक सुनने का अभ्यास कराना।
4. संकोची बच्चों की सहभागिता बढ़ाना।
5. दिव्यांग बच्चों के लिए भागीदारी के अवसर उपलब्ध कराना।

## 3. गतिविधि 1: मिलकर चित्र बनाओ

सामग्री: चार्ट पेपर, रंग, पेंसिल और चित्र कार्ड।

प्रक्रिया:

1. बच्चों को छोटे समूहों में बाँटा जाएगा।
2. प्रत्येक समूह को एक चार्ट और रंग दिए जाएँगे।
3. समूह को विद्यालय, बगीचे या स्वच्छ पर्यावरण का चित्र बनाना होगा।
4. प्रत्येक बच्चे को चित्र का एक भाग बनाने का अवसर मिलेगा।
5. बच्चे सामग्री साझा करके चित्र पूरा करेंगे।
6. अंत में प्रत्येक समूह अपना चित्र प्रस्तुत करेगा।

विकसित होने वाले कौशल: सहयोग, सामग्री साझा करना, अपनी बारी की प्रतीक्षा करना और समूह में निर्णय लेना।

## 4. गतिविधि 2: साथी को रास्ता बताओ

सामग्री: सरल नक्शा, तीर के कार्ड, कागज और पेंसिल।

प्रक्रिया:

1. बच्चों को जोड़ों में बाँटा जाएगा।
2. एक बच्चे को नक्शा दिया जाएगा।
3. दूसरा बच्चा निर्देश सुनकर नक्शे में लक्ष्य तक पहुँचने का रास्ता बताएगा।
4. बच्चे अपनी भूमिकाएँ बदलेंगे।
5. अंत में वे बताएँगे कि स्पष्ट संवाद और ध्यान से सुनना क्यों आवश्यक है।

विकसित होने वाले कौशल: संवाद, ध्यानपूर्वक सुनना, समस्या समाधान और साथी की सहायता करना।

## 5. सभी बच्चों की सहभागिता

संकोची बच्चों को शुरुआत में चित्र चुनने या छोटे निर्देश देने का अवसर दिया जाएगा। दिव्यांग बच्चों की आवश्यकताओं के अनुसार लिखित निर्देश, चित्र, संकेत, मौखिक विवरण या बैठकर की जाने वाली गतिविधियों का उपयोग किया जा सकता है।

## 6. बच्चों से प्रतिक्रिया

गतिविधि के बाद बच्चों से पूछा जाएगा:

1. समूह में काम करते समय आपको कैसा लगा?
2. आपने अपने साथी की सहायता कैसे की?
3. सामग्री साझा करने से क्या लाभ हुआ?
4. निर्देश सुनना क्यों आवश्यक है?
5. अगली बार आप क्या बेहतर करना चाहेंगे?

बच्चों के वास्तविक उत्तर यहाँ लिखे जाएँगे।

## 7. प्रभावशीलता का आकलन

- सभी बच्चों की सहभागिता।

- सामग्री साझा करने का व्यवहार।
- संवाद और ध्यानपूर्वक सुनने की क्षमता।
- समूह में सहयोग।
- गतिविधि के बाद बच्चों की प्रतिक्रिया।

## 8. मेरा अनुभव एवं चिंतन

इन गतिविधियों से बच्चों में सामाजिक कौशल विकसित करने के अवसर मिलेंगे। मैं ध्यान रखूँगा/रखूँगी कि प्रत्येक बच्चे को योगदान देने का अवसर मिले और कोई भी बच्चा अलग-थलग न रहे।

## 9. निष्कर्ष

खेल-आधारित गतिविधियाँ बच्चों में सहयोग, संवाद, साझा करने और दूसरों का सम्मान करने की भावना विकसित करने में सहायक हो सकती हैं।

**संलग्नक: वास्तविक गतिविधियों के चित्र, बच्चों के कार्य और अवलोकन अभिलेख।**

# कार्य 8: बच्चों के साथ योगाभ्यास

## 1. प्रस्तावना

योग शरीर और मन के बीच संतुलन विकसित करने का एक उपयोगी अभ्यास है। आयु के अनुसार सरल योगासन, सहज श्वास अभ्यास और ध्यान से बच्चों को शरीर के प्रति जागरूकता तथा एकाग्रता का अभ्यास मिल सकता है।

## 2. उद्देश्य

1. बच्चों को योग के महत्व से परिचित कराना।
2. शरीर की मुद्रा और संतुलन के प्रति जागरूकता बढ़ाना।
3. सहज श्वास लेने का अभ्यास कराना।
4. ध्यानपूर्वक बैठने का अभ्यास विकसित करना।
5. शारीरिक गतिविधियों के प्रति रुचि बढ़ाना।

## 3. आवश्यक सामग्री

योग मैट या साफ चटाई, खुला स्थान और स्वच्छ, हवादार कमरा।

## 4. योगाभ्यास से पहले की तैयारी

बच्चों को योग के उद्देश्य और सुरक्षा संबंधी नियम समझाए जाएँगे। हल्के वार्म-अप से शुरुआत होगी। बच्चों को बताया जाएगा कि दर्द या असुविधा होने पर उन्हें अभ्यास रोक देना चाहिए।

## 5. गतिविधि 1: सरल योगासन

ताड़ासन: बच्चे सीधे खड़े होकर शरीर की मुद्रा और संतुलन का अभ्यास करेंगे।

वृक्षासन का सरल रूप: बच्चे सहारे के पास खड़े होकर संतुलन बनाने का अभ्यास करेंगे।

वज्रासन का सहज अभ्यास: बच्चे तभी घुटनों के बल बैठेंगे जब यह उनके लिए आरामदायक हो। अन्य बच्चे कुर्सी पर बैठ सकते हैं।

शवासन: बच्चे आरामदायक स्थिति में लेटकर या बैठकर शरीर को विश्राम देंगे।

## 6. गतिविधि 2: प्राणायाम एवं श्वास अभ्यास

सहज श्वास अभ्यास: बच्चे सामान्य रूप से साँस अंदर लेने और बाहर छोड़ने पर ध्यान देंगे।

सरल गहरी श्वास: बच्चे बिना जोर लगाए धीरे-धीरे साँस अंदर लेंगे और बाहर छोड़ेंगे।

भ्रामरी का परिचय: उपयुक्त मार्गदर्शन में बच्चे सामान्य श्वास छोड़ते समय हल्की गुनगुनाहट का अभ्यास कर सकते हैं।

बच्चों से लंबे समय तक साँस रोकने या असुविधाजनक अभ्यास करने के लिए नहीं कहा जाएगा।

## 7. गतिविधि 3: सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार कई मुद्राओं का क्रम है। बच्चों को इसका सरल और संशोधित रूप उपयुक्त प्रशिक्षक की देखरेख में कराया जाएगा।

प्रक्रिया:

1. सूर्य नमस्कार का परिचय दिया जाएगा।
2. प्रशिक्षक मुद्राएँ धीरे-धीरे दिखाएगा।
3. बच्चे अपनी क्षमता के अनुसार अभ्यास करेंगे।
4. कठिन मुद्राओं के स्थान पर सरल विकल्प दिए जाएँगे।
5. अभ्यास के दौरान आराम और सहज श्वास पर ध्यान दिया जाएगा।

## 8. गतिविधि 4: ध्यान की तकनीकें

श्वास पर ध्यान: बच्चे अपनी सामान्य श्वास पर ध्यान देंगे।

ध्वनि पर ध्यान: बच्चे किसी हल्की ध्वनि को ध्यान से सुनेंगे।

शांत बैठने का अभ्यास: बच्चे थोड़े समय के लिए शांत बैठकर आसपास की आवाजों को सुनेंगे।

## 9. नमूना योग सत्र योजना

| चरण | गतिविधि | अनुमानित समय |
|---|---|---|
| 1 | परिचय एवं सुरक्षा निर्देश | 3 मिनट |
| 2 | हल्का वार्म-अप | 5 मिनट |
| 3 | सरल योगासन | 7 मिनट |
| 4 | सहज श्वास अभ्यास | 3 मिनट |
| 5 | सरल ध्यान | 3 मिनट |
| 6 | विश्राम एवं प्रतिक्रिया | 4 मिनट |

## 10. बच्चों की सहभागिता

बच्चे सरल आसनों, श्वास अभ्यास और ध्यान में भाग लेंगे। प्रत्येक बच्चे को अपनी क्षमता और सुविधा के अनुसार अभ्यास करने का अवसर मिलेगा।

## 11. मेरा अनुभव एवं चिंतन

योग गतिविधियों से बच्चों को शरीर और श्वास के प्रति जागरूक होने का अवसर मिलता है। मैं बच्चों की प्रतिक्रिया और क्षमता के अनुसार गतिविधियों की अवधि तथा कठिनाई में बदलाव करूँगा/करूँगी।

## 12. मूल्यांकन

- बच्चों की सहभागिता।
- सरल आसनों के निर्देशों को समझना।
- सहज श्वास अभ्यास में भाग लेना।
- ध्यान के दौरान निर्देशों का पालन करना।
- गतिविधि के बाद बच्चों की प्रतिक्रिया।

## 13. निष्कर्ष

योगासन, सहज श्वास अभ्यास, सूर्य नमस्कार के सरल रूप और ध्यान बच्चों को शारीरिक गतिविधि तथा शांत बैठने का अनुभव प्रदान कर सकते हैं। इन गतिविधियों का सुरक्षित और समावेशी आयोजन आवश्यक है।

## संलग्नक: वास्तविक योग सत्र के चित्र

# समापन एवं आत्मचिंतन

इन गतिविधियों के माध्यम से मुझे कला, संगीत, स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा, खेल और योग को शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया से जोड़ने के विभिन्न तरीके समझने का अवसर मिलेगा।

इन गतिविधियों का उद्देश्य बच्चों को सक्रिय रूप से सीखने, अपने विचार व्यक्त करने, दूसरों के साथ सहयोग करने और स्वस्थ आदतें विकसित करने के अवसर प्रदान करना है।

मैं बच्चों की सहभागिता, उनके कार्यों और प्राप्त प्रतिक्रिया के आधार पर अपनी शिक्षण विधियों में सुधार करने का प्रयास करूँगा/करूँगी।

मेरे हस्ताक्षर: _____

दिनांक: _____

विद्यालय/अध्ययन केंद्र: _____

विद्यामाया सर्वज्ञनेत्राय
NIOS

# NIOS
## B.Ed. BRIDGE COURSE

# REFLECTIVE JOURNAL

## NIOS B.Ed. Bridge Course

**Submitted To:** National Institute of Open Schooling (NIOS)

| | | |
|---|---|---|
| Submitted By | : | _____ |
| Enrollment Number | : | _____ |
| विद्यालय का नाम | : | _____ |
| School's UDISE Code | : | _____ |
| Study Centre | : | _____ |
| शैक्षणिक सत्र | : | 2026 |



# REFLECTIVE JOURNAL

## NIOS B.Ed. Bridge Course

**Submitted To:** National Institute of Open Schooling (NIOS)

**Submitted By:**

_____

**Enrollment Number:**

_____

**विद्यालय का नाम:**

_____

**School's UDISE Code :**

_____

**Study Centre:**

_____

**शैक्षणिक सत्र:** 2026

# 1. चिंतनशील डायरी का परिचय

चिंतनशील डायरी शिक्षक के दैनिक शिक्षण अनुभवों को लिखने और उनका विश्लेषण करने का माध्यम है। इसमें शिक्षक अपने शिक्षण कार्य, कक्षा प्रबंधन तथा विद्यार्थियों की सहभागिता और प्रतिक्रियाओं पर विचार करता है।

शिक्षक अपने अनुभवों को शैक्षिक सिद्धांतों से जोड़ता है तथा बच्चों की मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और व्यक्तिगत आवश्यकताओं को समझने का प्रयास करता है। वह अपनी कमियों को पहचानकर शिक्षण में सुधार करता है और पर्यवेक्षक से प्राप्त सुझावों को अपनाता है।

इस कार्य के अंतर्गत 20 दिनों तक प्रतिदिन एक प्रविष्टि लिखी जाती है। अंत में सभी अनुभवों के आधार पर एक समग्र सारांश रिपोर्ट तैयार की जाती है। इसका मुख्य उद्देश्य शिक्षक के आत्ममूल्यांकन और व्यावसायिक विकास को बढ़ावा देना है।

# 2. दैनिक चिंतनशील डायरी

## दिन 1

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने विद्यार्थियों की रुचियों, क्षमताओं और सीखने के स्तर को समझने पर ध्यान दिया। कुछ विद्यार्थी प्रश्नों के उत्तर आसानी से दे रहे थे, जबकि कुछ को सहायता की आवश्यकता थी।

इससे मुझे समझ आया कि सभी बच्चे एक ही गति से नहीं सीखते। बाल विकास के सिद्धांतों के अनुसार, शिक्षक को बच्चों की व्यक्तिगत भिन्नताओं का ध्यान रखना चाहिए।

भविष्य में मैं सभी विद्यार्थियों को उनकी आवश्यकताओं के अनुसार सीखने के अवसर देने का प्रयास करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

## दिन 2

**विद्यालय का नाम:** _____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:** _____

आज मैंने पाठ पढ़ाने से पहले विद्यार्थियों के पूर्व ज्ञान से जुड़े प्रश्न पूछने पर ध्यान दिया। इससे बच्चों को नए पाठ को अपने पुराने अनुभवों से जोड़ने का अवसर मिला।

मैंने समझा कि बच्चे अपने पूर्व ज्ञान के आधार पर नई जानकारी सीखते हैं। यह रचनावादी शिक्षण दृष्टिकोण से जुड़ा है।

आगे से मैं प्रत्येक पाठ को विद्यार्थियों के पूर्व ज्ञान से जोड़ने का प्रयास करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

## दिन 3

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने गणित की अवधारणाओं को समझाने के लिए वस्तुओं और उदाहरणों के उपयोग पर ध्यान दिया। इससे कठिन अवधारणाओं को सरल बनाया जा सकता है।

मैंने अनुभव किया कि बच्चे स्वयं गतिविधियाँ करके अधिक रुचि से सीख सकते हैं। यह करके सीखने के सिद्धांत से संबंधित है।

भविष्य में मैं गणित पढ़ाते समय अधिक गतिविधियों और शिक्षण सामग्री का उपयोग करेंगे।

**दैनिक चिंतनशील डायरी**

**दिन 4**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने विद्यार्थियों को प्रश्न पूछने और अपने विचार व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करने पर ध्यान दिया।

कुछ बच्चे आसानी से अपनी बात कह सकते हैं, जबकि कुछ संकोच करते हैं। इससे मुझे समझ आया कि कक्षा में ऐसा वातावरण होना चाहिए जिसमें सभी बच्चे बिना डर के भाग ले सकें।

आगे  शांत रहने वाले विद्यार्थियों को भी प्रोत्साहित करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

## दिन 5

**विद्यालय का नाम:** _____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:** _____

आज मैंने कक्षा में अनुशासन और विद्यार्थियों का ध्यान बनाए रखने के महत्व पर विचार किया। स्पष्ट निर्देश और व्यवस्थित गतिविधियाँ कक्षा संचालन में सहायक होती हैं।

मैंने समझा कि कक्षा प्रबंधन का उद्देश्य केवल अनुशासन बनाए रखना नहीं, बल्कि सीखने के लिए अनुकूल वातावरण तैयार करना भी है।

भविष्य में गतिविधियों के लिए स्पष्ट निर्देश और उचित समय निर्धारित करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 6**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने चित्रों, चार्ट और आसपास की वस्तुओं के माध्यम से पढ़ाने के महत्व पर विचार किया।

दृश्य सामग्री बच्चों को कठिन अवधारणाएँ समझने में सहायता कर सकती है। इससे अलग-अलग आवश्यकताओं वाले विद्यार्थियों को सीखने के बेहतर अवसर मिलते हैं।

आगे  पाठ के अनुसार उपयुक्त शिक्षण सामग्री का उपयोग करने का प्रयास करेंगे।

## दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 7**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने विद्यार्थियों की अलग-अलग सीखने की गति और क्षमताओं पर विचार किया। कुछ बच्चे प्रश्न जल्दी हल कर सकते हैं, जबकि कुछ को अधिक समय और अभ्यास की आवश्यकता होती है।

मैंने समझा कि बच्चों की तुलना करने के बजाय उनकी व्यक्तिगत प्रगति पर ध्यान देना चाहिए।

भविष्य  आवश्यकता के अनुसार अतिरिक्त अभ्यास और सहायता उपलब्ध करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 8**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने समूह में सीखने की उपयोगिता पर विचार किया। समूह गतिविधियों से विद्यार्थियों को एक-दूसरे के विचार सुनने और सहयोग करने का अवसर मिलता है।

यह सहयोगात्मक अधिगम और सामाजिक विकास से जुड़ा है। समूह कार्य में प्रत्येक बच्चे की सहभागिता आवश्यक है।

आगे समूह गतिविधियों में सभी विद्यार्थियों को भाग लेने का अवसर देंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 9**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने शिक्षण में सरल और विचार करने के लिए प्रेरित करने वाले प्रश्नों के महत्व को समझा।

केवल याद किए गए उत्तर पूछने से बच्चों की समझ का पूरा पता नहीं चलता। बच्चों से कारण और उदाहरण पूछने से उनकी सोचने की क्षमता विकसित हो सकती है।

भविष्य में अलग-अलग स्तरों के प्रश्न पूछकर विद्यार्थियों की समझ का आकलन करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

## दिन 10

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने विद्यार्थियों की सीखने की प्रगति जानने के लिए मौखिक प्रश्नों, अभ्यास कार्य और कक्षा गतिविधियों के महत्व पर विचार किया।

मूल्यांकन का उद्देश्य केवल अंक देना नहीं, बल्कि बच्चों की कठिनाइयों को पहचानना भी है।

आगे  मूल्यांकन के परिणामों के आधार पर विद्यार्थियों को आवश्यक सहायता देने का प्रयास करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

## दिन 11

**विद्यालय का नाम:** _____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:** _____

आज मैंने बच्चों के आत्मविश्वास, रुचि और भावनात्मक आवश्यकताओं के महत्व पर विचार किया।

यदि बच्चा गलती करने से डरता है, तो वह उत्तर देने से बच सकता है। शिक्षक का प्रोत्साहन और सकारात्मक व्यवहार बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ा सकता है।

भविष्य में मैं विद्यार्थियों की गलतियों को सीखने का अवसर मानकर उन्हें सम्मानपूर्वक समझाऊँगा।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 12**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने विचार किया कि विद्यार्थियों की पारिवारिक परिस्थितियाँ, भाषा और सामाजिक अनुभव उनकी सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं।

बच्चे अपने घर और समाज से अलग-अलग अनुभव लेकर कक्षा में आते हैं। शिक्षक को इन अनुभवों का सम्मान करना चाहिए।

स्थानीय उदाहरणों और विद्यार्थियों के अनुभवों को शिक्षण से जोड़ने का प्रयास करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

## दिन 13

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने इस बात पर विचार किया कि प्रत्येक बच्चे को सीखने के समान अवसर मिलने चाहिए। कुछ बच्चों को अतिरिक्त समय, सरल निर्देश या विशेष शिक्षण सामग्री की आवश्यकता हो सकती है।

समावेशी शिक्षा का उद्देश्य सभी बच्चों को सम्मानपूर्वक सीखने का अवसर देना है।

भविष्य में विद्यार्थियों की आवश्यकताओं के अनुसार शिक्षण में उचित बदलाव करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 14**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने बच्चों के भाषा विकास में सुनने, बोलने, पढ़ने और लिखने के अभ्यास के महत्व पर विचार किया।

कहानी, कविता और बातचीत के माध्यम से बच्चे भाषा को अधिक रोचक ढंग से सीख सकते हैं।

भाषा शिक्षण में बच्चों की सक्रिय सहभागिता बढ़ाने का प्रयास करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 15**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने खेलों के माध्यम से सीखने की उपयोगिता पर विचार किया। संख्या पहचान, गिनती और सरल गणना को खेलों के साथ जोड़ा जा सकता है।

खेल आधारित शिक्षण बच्चों की रुचि और सहभागिता बढ़ाने में सहायक हो सकता है।

भविष्य में मैं पाठ के उद्देश्य के अनुसार शैक्षिक खेलों का उपयोग करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 16**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने चित्रों, ऑडियो और वीडियो जैसी डिजिटल सामग्री के उपयोग पर विचार किया।

उचित डिजिटल सामग्री कठिन विषयों को सरल और रोचक बना सकती है। तकनीक का उपयोग विद्यार्थियों की आवश्यकताओं और पाठ के उद्देश्य के अनुसार होना चाहिए।

आगे मैं उपलब्ध डिजिटल संसाधनों का सोच-समझकर उपयोग

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 17**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने विद्यार्थियों को समय पर प्रतिक्रिया देने के महत्व पर विचार किया। केवल गलतियाँ बताने के बजाय सही तरीका समझाना अधिक उपयोगी होता है।

सकारात्मक प्रतिक्रिया बच्चों को अपनी गलतियों से सीखने और सुधार करने में सहायता करती है।

भविष्य में मैं विद्यार्थियों को स्पष्ट और उपयोगी सुझाव देने का प्रयास करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 18**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने शिक्षण कार्य में पर्यवेक्षक या वरिष्ठ शिक्षक से प्राप्त सुझावों के महत्व पर विचार किया।

सुझावों से शिक्षक अपनी कमियों को पहचान सकता है और शिक्षण विधियों में आवश्यक सुधार कर सकता है। सुधार के बाद उसके परिणामों का मूल्यांकन करना भी जरूरी है।

भविष्य में  प्राप्त सुझावों को अपने शिक्षण में अपनाने और उनके प्रभाव को समझने का प्रयास करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 19**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने अपने पिछले शिक्षण अनुभवों की समीक्षा की। मैंने विचार किया कि विद्यार्थियों की सहभागिता बढ़ाने, प्रश्न पूछने और कक्षा को व्यवस्थित रखने के लिए किन तरीकों में सुधार किया जा सकता है।

इससे मुझे समझ आया कि एक अच्छे शिक्षक को लगातार सीखते रहना चाहिए। आत्ममूल्यांकन से अपनी कमियों और सुधार की संभावनाओं को पहचाना जा सकता है।

आगे नियमित रूप से अपने शिक्षण अनुभवों की समीक्षा करेंगे।

# दैनिक चिंतनशील डायरी

**दिन 20**

**विद्यालय का नाम:**

_____

**कक्षा:** _____ **दिनांक:** _____

**विषय:** _____ **समय:**

_____

आज मैंने पिछले दिनों के शिक्षण अनुभवों पर विचार किया। इन अनुभवों से मुझे शिक्षण विधियों, बच्चों की व्यक्तिगत भिन्नताओं, कक्षा प्रबंधन और मूल्यांकन के महत्व को समझने का अवसर मिला।

मैंने अनुभव किया कि प्रभावी शिक्षण के लिए विषय का ज्ञान पर्याप्त नहीं है। शिक्षक को बच्चों की आवश्यकताओं को समझना, उचित गतिविधियाँ चुनना और अपने कार्य में सुधार करना भी आवश्यक है।

भविष्य में  बाल-केंद्रित, समावेशी और गतिविधि आधारित शिक्षण अपनाने तथा अपने व्यावसायिक विकास के लिए निरंतर प्रयास करेंगे।

# 3. समग्र सारांश रिपोर्ट

## Overall Summary Report

20 दिनों की चिंतनशील डायरी के माध्यम से मुझे शिक्षण प्रक्रिया के विभिन्न पहलुओं पर विचार करने का अवसर मिला। मैंने समझा कि प्रभावी शिक्षण के लिए विद्यार्थियों के पूर्व ज्ञान, रुचियों, क्षमताओं और व्यक्तिगत भिन्नताओं को ध्यान में रखना आवश्यक है।

इस अनुभव से गतिविधि आधारित शिक्षण, समूह कार्य, शिक्षण सामग्री और उचित प्रश्नों के महत्व को समझने में सहायता मिली। मैंने यह भी जाना कि बच्चों की मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताएँ उनकी सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित करती हैं।

कक्षा प्रबंधन, समावेशी शिक्षा और निरंतर मूल्यांकन भी प्रभावी शिक्षण के महत्वपूर्ण भाग हैं। विद्यार्थियों को सकारात्मक प्रतिक्रिया देना और उनकी कठिनाइयों को समझकर सहायता प्रदान करना शिक्षक की जिम्मेदारी है।

शैक्षिक सिद्धांतों को कक्षा के अनुभवों से जोड़ने पर यह समझ विकसित होती है कि प्रत्येक बच्चा अलग तरीके से

सीख सकता है। इसलिए शिक्षण विधियों में आवश्यकता के अनुसार बदलाव करना जरूरी है।

पर्यवेक्षक और वरिष्ठ शिक्षकों के सुझावों से शिक्षक को अपनी कमियों को पहचानने तथा शिक्षण की गुणवत्ता में सुधार करने का अवसर मिलता है। नियमित चिंतन से शिक्षक अपने अनुभवों से सीख सकता है और समय के साथ अधिक प्रभावी बन सकता है।

अंततः, चिंतनशील डायरी ने मुझे यह समझने में सहायता की कि शिक्षक का विकास निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है। एक अच्छे शिक्षक को अपने शिक्षण का नियमित मूल्यांकन करना चाहिए और विद्यार्थियों के बेहतर अधिगम के लिए लगातार प्रयास करना चाहिए।

## 4. निष्कर्ष

चिंतनशील डायरी शिक्षक के आत्ममूल्यांकन और व्यावसायिक विकास का महत्वपूर्ण साधन है। इसके माध्यम से शिक्षक अपनी शिक्षण विधियों, विद्यार्थियों की आवश्यकताओं और कक्षा की समस्याओं को बेहतर ढंग से समझ सकता है।

नियमित चिंतन से शिक्षण में सुधार होता है और विद्यार्थियों को सीखने के बेहतर अवसर मिलते हैं। इसलिए प्रत्येक शिक्षक को अपने अनुभवों का विश्लेषण करके शिक्षण प्रक्रिया को अधिक प्रभावी, समावेशी और बाल-केंद्रित बनाने का प्रयास करना चाहिए।

**Teacher's Signature:**

_____

**Date:** _____

**School Name:** _____