वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए

वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

रमेश पोखरियाल 'निशंक'
Ramesh Pokhriyal 'Nishank'

सत्यमेव जयते

मंत्री
मानव संसाधन विकास
भारत सरकार
MINISTER
HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT
GOVERNMENT OF INDIA

संदेश

आज विश्व के कई देश जिसमे भारत भी शामिल है एक जुट होकर हिम्मत के साथ कोविड-19 नामक विषाणु के प्रकोप का सामना कर रहे हैं। हमारे शिक्षक और विद्यार्थी इस समय घरों में हैं ताकि इस कोविड-19 को फैलने से रोका जा सके। हमारे इन शिक्षकों और बच्चों के सीखने का क्रम न टूटे, इसके लिए, मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा कई प्रयास किए गए हैं। कक्षावार ई-संसाधन और ई-पाठ्यपुस्तकें, विभिन्न ऑन-लाईन प्लैटफ़ार्म जैसे ई-पाठशाला, एन.आर.ओ.ई.आर. और दीक्षा पर उपलब्ध है, ताकि बड़ी कक्षाओं के विद्यार्थी स्व-अधिगम कर सकें और प्रारम्भिक कक्षाओं के विद्यार्थी अपने शिक्षकों और अभिभावकों के मार्ग दर्शन में सीख सकें। हमारे इन प्रयासों में एक और पहलकदमी – **वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर है**। जब तक स्कूल नहीं खुलते, तब तक सभी कक्षाओं के विद्यार्थी, इस कैलेंडर का अनुकरण कर स्कूली शिक्षा को घर पर ही व्यवस्थित ढंग से अपने अध्यापकों की मदद से ले सकते हैं। प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक अवस्था के विद्यार्थियों के अभिभावकों को अध्यापकों द्वारा फोन, एस.एम.एस., रेडियो, टेलिविजन या विभिन्न सोशल मीडिया द्वारा गतिविधिओं को कराने के संबंध में दिशा निर्देश दिये जाएंगे। यह गतिविधियां विद्यार्थियों के पाठ्यक्रम और सीखने के प्रतिफलों से संबन्धित होंगी। शिक्षक विद्यार्थियों से भी मोबाइल अथवा सोशल मीडिया द्वारा संपर्क स्थापित कर उन्हे मार्ग दर्शन दे सकेंगे। इस कैलेंडर को एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा विकसित किया गया है और इसमे राज्यो के संदर्भों के लिए उपयुक्त स्थान दिया गया है।

मै आशा करता हूँ, सभी राज्य और संघ शासित प्रदेश इसे लागू कर स्कूली विद्यार्थियों के अधिगम को नए आयाम प्रदान करेंगे और इस कठिन समय में भी हमारे शिक्षक, न केवल बच्चों के तनाव और चिंताओं को कम करने में बल्कि बच्चों को रुचि पूर्ण और प्रतिभागिता वाले वातावरण में सीखने के लिए अभिप्रेरित करने में सफल होंगे।

(रमेश पोखरियाल 'निशंक')

सबको शिक्षा, अच्छी शिक्षा

Room No. 3, 'C' Wing, 3rd Floor, Shastri Bhavan, New Delhi-110 115
Phone : 91-11-23782387, 23782698, Fax : 91-11-23382365
E-mail : minister.hrd@gov.in

आमुख

कोविड-19, जिसे वैश्विक महामारी घोषित किया जा चुका है, के समय में आज हमारे शिक्षक, अभिभावक और विद्यार्थी घरों में रहकर कोरोना नामक विषाणु को समुदाय में फैलने से रोक कर एक अहम भूमिका निभा रहें है| ऐसे में हमारा यह उत्तरदायित्व बनता है कि हम उन विद्यार्थियों और शिक्षको को घर पर ही सीखने –सिखाने के वैकल्पिक तरीकों की जानकारी दें और व्यवस्थित ढंग से उनके पाठ्यक्रम में दिये गए विषयों से उन्हे रुचिकर तरीकों से जोड़े| यह इस लिए भी आवश्यक है कि हमें इस तनाव और निष्ठा के मिले जुले वातावरण में बच्चों को न केवल व्यस्त रखना है, बल्कि उनकी अपनी नई कक्षाओं में सीखने की निरंतरता को बनाए रखना है| इसी संदर्भ में एन सी ई आर टी ने विद्यालय की सभी अवस्थाओं के लिए **वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर** का विकास किया है|

शुरुआत में इस कलेंडर को चार सप्ताह के लिए बनाया गया है| जिसे आगे भी विस्तारित किया जा सकता है| इस कैलेंडर में कक्षा पाठ्यक्रम से थीम लेकर उन्हे सीखने के प्रतिफलों के साथ जोड़ कर रुचिकर गतिविधियों के माध्यम से सीखने के दिशा-निर्देश दिये गए हैं| इस बात का ध्यान रखा गया है कि शिक्षक कक्षा में नहीं है और उसके सभी विद्यार्थियों के पास वर्चुअल कक्षा की भी सुविधा नहीं है, इसलिए इन गतिविधियों को शिक्षकों के दिशा-निर्देश में अभिभावकों द्वारा कराया जाएगा| शिक्षक साधारण मोबाइल फ़ोन से लेकर इंटरनेट आधारित विभिन्न तकनीकी उपकरणो का उपयोग कर के विद्यार्थी और अभिभावकों से संपर्क स्थापित करेंगे और इस कैलेंडर के आधार पर विभिन्न विषयों में गतिविधियों को कराये जाने संबंधी मार्गदर्शन देंगे|

इस कैलेंडर में सामान्य दिशा-निर्देशों और विषय-विशेष की गतिविधियों के साथ–साथ विभिन्न तकनीकी और सोशल मीडिया उपकरणो के उपयोग संबंधी तथा तनाव और चिंता दूर करने के तरीकों के विषय में भी विस्तृत सामग्री है| इसमे कला शिक्षा और स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा को भी जोड़ा गया है| इसमे हर विषय में पाठ्यपुस्तक के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के अन्य अधिगम संसाधनो को भी शामिल किया गया है तथा बच्चो के अधिगम की प्रगति के आकलन के तरीकों पर भी बात की गई है|

यह कैलेंडर लचीला और प्रस्तावित है, इसमे शिक्षक अपने राज्य के संदर्भ को ध्यान में रखते हुए लागू कर सकते हैं| यह कैलेंडर एन सी ई आर टी के संकाय सदस्यों द्वारा ऑन-लाईन तरीकों – जैसे व्हाट्स एप, गूगल हैंग आउट और ज़ूम पर चर्चा और विमर्श कर अथक प्रयास कर बनाया गया है| ये सभी संकाय सदस्य प्रशंसा के पात्र हैं|

इसे लागू करने के लिए राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद और राज्य शिक्षा विभागों को डाईट के संकाय सदस्यों तथा विद्यालयों के प्राचार्यो को शामिल कर टीम तैयार करनी होगी जो लगातार मोबाइल फ़ोन तथा अन्य उप्लब्ध तकनीकी और सोशल मीडिया के साधनों का उपयोग कर फॉलो-अप करेंगे तथा समय –समय पर शिक्षकों को अकादमिक सहायता भी देंगे|

आशा है, यह कैलेंडर अभिभावकों, शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए घर पर ही इस कठिन समय में स्कूली शिक्षा को रुचिकर ढंग से प्रतिभागिता के साथ देने में उपयोगी सिद्ध होगा और इस चुनौतीपूर्ण समय के गुज़र जाने के बाद बच्चों को आसानी से स्कूल में उनकी नई कक्षाओं में आगे के अधिगम में सहायक होगा|

इस कैलेंडर में उत्तरोत्तर सुधार के लिए सुझाव आमंत्रित हैं| यह सुझाव director.ncert.@nic.in तथा cgncert2019@gmail.com पर भेजे जा सकते है|

हृषिकेश सेनापति

नयी दिल्ली

निदेशक

अप्रैल 2020

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् श्री अमित खरे, *सचिव*, स्कूली शिक्षा एवं उच्च शिक्षा, मानव संसाधन विकास मंत्रलाय, श्रीमती अनीता करवाल, *अध्यक्ष*, सी बी एस ई, श्री राकेश सनवाल, *अवर सचिव,* मानव संसाधन विकास मंत्रलाय, सुश्री एल. एस. चांगसन, *संयुक्त सचिव*, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, श्री आर. सी. मीणा, *संयुक्त सचिव*, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, श्री संतोष मल, *आयुक्त*, केन्द्रीय विद्यालय संगठन, श्री बिस्वजीत कुमार सिंह, *आयुक्त*, नवोदय विद्यालय समिति और प्रो. चंद्र भूषण शर्मा, *अध्यक्ष*, रा.मु.वि.सं., का देश भर में विद्यालयी शिक्षा के अंतर्गत की गई इस पहल में एन सी ई आर टी को सहयोग, सुझाव और मार्गदर्शन देने के लिए आभार व्यक्त करती है।

परिषद् इसके संघटकों जिसमे क्षेत्रीय शिक्षा संस्थानो के प्राचार्य, केन्द्रीय शैक्षिक प्रद्योगिकी संस्थान के सयुंक्त निदेशक, पंडित सुंदर लाल शर्मा केन्द्रीय व्यवसायिक शिक्षा संस्थान के संयुक्त निदेशक, प्रारम्भिक शिक्षा विभाग, अध्यापक शिक्षा विभाग, शैक्षिक मनोविज्ञान एवं शिक्षा आधार विभाग, कला एवं सौन्दर्य बोध शिक्षा विभाग के अध्यक्षों तथा डीन (अकादमिक) का भी आभार प्रकट करती हैं क्योंकि यह कार्य उनके और उनके संकाय सदस्यों योगदान के बिना आकार नहीं ले पाता।

परिषद् सुश्री श्वेता राव, जिन्होंने इसके मुख पृष्ठ को डिज़ाइन किया तथा पवन कुमार बरियार, *डीटीपी ऑपरेटर* तथा संजीव कुमार, *कॉपी होल्डर* जिन्होंने इस दस्तावेज की फॉर्मेटिंग एवं प्रूफ रीडिंग में सहयोग दिया के आभारी हैं। परिषद् अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग और उनके दल के अन्य सदस्यों का भी आभार प्रकट करती है जिन्होंने इसका सम्पादन और डिज़ाइन कर इसे अंतिम रूप दिया।

विषय-सूची

प्रस्तावना **1**

प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के अधिगम हेतु साप्ताहिक योजना (चार सप्ताह की) के कार्यांवयन के लिए सामान्य दिशानिर्देश **3**

विषयवार साप्ताहिक शैक्षणिक कैलेंडर **5**

कक्षा 1

गणित 6
अंग्रेजी 10
हिंदी 12
उर्दू 15

कक्षा 2

गणित 17
अंग्रेजी 19
हिंदी 22
उर्दू 24

कक्षा 3

गणित 27
अंग्रेजी 30
हिंदी 32
उर्दू 35
पर्यावरण अध्ययन 37

कक्षा 4

गणित 39
अंग्रेजी 41
हिंदी 44
उर्दू 46
पर्यावरण अध्ययन 48

कक्षा 5

गणित	50
अंग्रेजी	52
हिंदी	56
उर्दू	60
पर्यावरण अध्ययन	61

कला शिक्षा **63**

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा (बच्चों को स्वास्थ और तन्दुरूस्त रखने का समय) **79**

अनुलग्नक 1 ***82***
तुल्यकालिक और अतुल्यकालिक संचार के लिए सोशल मीडिया: शिक्षकों और शिक्षकों के लिए एक दिशानिर्देश

अनुलग्नक 2 ***88***
मौजूदा स्थिति में तनाव और चिंता से निबटने के लिए दिशा-निर्देश

विकास समिति 93

प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

शिक्षकों, अभिभावकों और स्कूल के प्राचार्यों के लिए घर पर अध्ययन के लिए दिशानिर्देश

प्रस्तावना

कोविड-19 के कारण देश और संपूर्ण विश्व एक बहुत बड़े संकट का सामना कर रहा है। दुनिया के अधिकतर देश जिसमे हमारा देश भी शामिल है, लॉकडाउन में हैं। चिकित्सा क्षेत्र से जुड़े लोग, सुरक्षाकर्मी और आवश्यक सेवाओं को प्रदान करने वाले लोग संकट के इस समय में दिन-रात कार्य कर रहे हैं। सभी स्कूल, कॉलेज और यूनिवर्सिटी बंद हैं। विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों, सभी को घरों की सीमा के भीतर ही रहने को कहा गया है। शिक्षाविदों, शिक्षकों और अभिभावकों को लॉकडाउन से उत्पन्न हुई इस अभूतपूर्व परिस्थिति से निपटने के लिए मार्ग ढूंढ़ने की आवश्यकता है ताकि विद्यार्थियों को घरों पर ही सार्थक शैक्षणिक गतिविधियों में संलग्न रखा जा सके। जहां हम सभी लोग घरों में रहकर कोविड-19 की महामारी को हराने के लिए अथक प्रयास कर रहे हैं। वहीं घर पर रहकर सीखना, अध्ययन करना और विकास करना, आदि लक्ष्य विद्यार्थियों के सामने होने चाहिए जिन्हे वे अपने शिक्षकों और अभिभावकों की मदद से पूरा करने का प्रयास करें।

यह कैसे किया जाए, शिक्षकों और अभिभावकों के मन में यही प्रश्न बार-बार आ रहा होगा। सबसे पहले उनके मस्तिष्क में गृहकार्य और होम एसाइनमेंट का विचार आया होगा। गृहकार्य या होम एसाइनमेंट का कार्य व्यक्तिगत रूप से किया जाने वाला कार्य है। इसके साथ ही इसमें आनंददायक अधिगम की बजाय कार्य को पूरा करने की बाध्यता होती है। शिक्षाविदों के रूप में हम छोटे बच्चों को लंबी अवधि के लिए गृहकार्य प्रदान करने की अनुशंसा नहीं करते। इसलिए हमने वैकल्पिक मार्ग ढूंढ़ा है।

वर्तमान में शिक्षा को आनंददायक और रुचिपूर्ण बनाने वाली बहुत सी प्रौद्योगिकी तकनीकें और सोशल मीडिया उपकरण मौजूद हैं जिनका उपयोग बच्चे घर पर रहकर कर सकते हैं। इसके बावजूद हमें इसकी एक रूपरेखा बच्चों के लिए बनाने की आवश्यकता है। इन प्रौद्योगिकी तकनीकों और उपकरणों तक बच्चों की पहुँच और सामग्री की विविधता को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) ने उच्च प्राथमिक स्तर पर विद्यार्थियों के अधिगम हेतु साप्ताहिक योजना (चार सप्ताह) को कार्यांवित करने के लिए सामान्य दिशानिर्देश विकसित किए हैं। जिन्हे सामान्य रूप से उपयोग किए जाने वाले उपकरण मोबाइल फोन से भी लागू किया जा सकता है|

सौभाग्य से सभी के पास एक मोबाइल फोन आवश्य होता है। बुहत से लोग इसका उपयोग सोशल मीडिया जैसे एस.एम.एस., व्हाट्स एप, फेसबुक, ट्विटर, टेलीग्राम, गुगल मेल और गुगल हैंगआउट के लिए करते हैं। ये उपकरण हमें एक समय में एक से ज्यादा विद्यार्थियों और अभिभावकों से जुड़ने की सुविधा प्रदान करते हैं।

यह हो सकता है, कि हम में से कई लोगों के मोबाइल फोन में इंटरनेट की सुविधा न हो और हम उपरोक्त बताए गए सभी सोशल मीडिया उपकरणों को उपयोग नहीं कर पाएँ। इसका समाधान यह है कि विद्यार्थियों का मार्गदर्शन मोबाइल पर

एस.एम.एस. भेजकर या फोन कॉल करके किया जाए। प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए अभिभावकों की सहायता भी ली जा सकती है।

प्राथमिक स्तर (कक्षा 1 से 5) के लिए एक सप्ताहवार योजना विकसित की गई है। यह योजना इन विद्यार्थियों और शिक्षकों को उपलब्ध उपकरणों की उपलब्धता को ध्यान में रखकर तैयार की गई है। सप्ताहवार योजना में पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तक के अध्याय या विषय से संबंधित रुचिकर गतिविधियाँ, चुनौतिपूर्ण प्रश्न, इत्यादि सम्मिलित हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इन गतिविधियों और चुनौतिपूर्ण प्रश्नो को सीखने के प्रतिफलों साथ भी जोड़ा गया है। यहाँ यह बता देना चाहिए कि ये गतिविधियाँ सुझावात्मक है न की आदेशात्मक और इसमें क्रम की भी कोई बाध्यता नहीं है। शिक्षक और अभिभावक क्रम का ध्यान दिए बिना विद्यार्थी की रुचि वाली गतिविधियों का चयन कर सकते हैं। यदि एक ही परिवार के बच्चे अलग-अलग कक्षाओं में पढ़ते हैं तो भाई-बहन एकसाथ एक गतिविधि को कर सकते हैं। अगर गतिविधि के लिए विभिन्न संज्ञानात्मक स्तरों की आवश्यकता हो तो बड़ा भाई या बहन छोटे भाई-बहन का मार्गदर्शन कर सकता/सकती है।

इन विषयों की योजना, सीखने के प्रतिफलों के साथ बनाने का उद्देश्य है शिक्षकों/अभिभावकों में विद्यार्थी के अधिगम प्रगति का अवलोकन करने तथा साथ ही उपयुक्त हस्तक्षेप करने की समझ विकसित करना है। विद्यार्थी की अधिगम प्रगति का अवलोकन विविध तरीके से किया जा सकता है, जैसे प्रश्न पूछकर, वार्तालाप को प्रोत्साहित करके, इसी तरह की दूसरी गतिविधि का सुझाव देकर, बच्चे की रुचि का निरीक्षण करके और गतिविधि में सहभागिता के माध्यम से इत्यादि। इसके अतिरिक्त शिक्षक (यदि आवश्यक हो तो) सीखने के प्रतिफलों के आधार पर अन्य विषयों पर गतिविधियाँ तैयार कर सकते हैं। यहाँ यह याद रखना आवश्यक है कि इन गतिविधियों का उद्देश्य किसी तरह की जाँच या अंक अर्जित करना नहीं बल्कि सीखने को बढ़ावा देना है।

चूंकि प्राथमिक स्तर पर बच्चे के पास आवश्यक भाषा कौशल होता है और वे शिक्षक के मार्गदर्शन के साथ स्वयं पढ़ाई कर सकते हैं इसलिए शिक्षक व्हाट्स एप समूह बनाकर या विद्यार्थियों के समूह को एस.एम.एस. भेजकर उन्हें उनके लिए बनाई गई विभिन्न रुचिकर गतिविधियों के संबंध में मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को अभिभावकों के सहयोग और समर्थन की आवश्यकता होती है, इसलिए इन गतिविधियों को घर पर करने के संदर्भ में अभिभावकों का आवश्यक मार्गदर्शन किया जा सकता है।

व्हाट्स एप ग्रुप कॉल

व्हाट्स एप पर ग्रुप कॉल शुरू करने से पहले सर्वप्रथम आपको अभिभावकों का समूह बनाना होगा और उस पर एक वार्तालाप शुरू करना होगा। इसके लिए अपने मोबाइल की स्क्रीन पर व्हाट्स एप के दाहिनी ओर सबसे ऊपर मौजूद फोन आइकन को क्लिक करें। आपके संपर्क द्वारा आपका कॉल उठाने के बाद आप + के आइकन का चयन करके एक साथ कई व्यक्तियों के साथ ग्रुप कॉल के माध्यम से जुड़ सकते हैं।

गतिविधियों के साथ ही ई-संसाधनों के लिंक्स भी उपलब्ध कराए गए हैं। यदि फिर भी विद्यार्थियों की संसाधनों तक पहुँच संभव न हो तो शिक्षक मोबाइल या अन्य संदर्भ स्रोत जैसे शब्दकोश, एट्लस, समाचार शीर्षकों, कहानियों की किताबों इत्यादि के माध्यम से उनका मार्गदर्शन कर सकते हैं।

शिक्षक व्हाट्स एप, गुगल हैंगआउट जैसे उपकरणों का उपयोग करते हुए विद्यार्थियों के समूह को ऑडियो और वीडियो कॉल कर सकते हैं और उनके साथ चर्चा कर सकते हैं। शिक्षक ऐसा छोटे समूहों के साथ या सभी विद्यार्थियों के साथ एकसाथ कर सकते हैं। शिक्षक इन उपकरणों के माध्यम से विद्यार्थियों का साथी विद्यार्थियों के साथ सीखने या समूह अधिगम के लिए मार्गदर्शन कर सकते हैं।

शिक्षक के लिए मोबाइल का उपयोग करते हुए व्यक्तिगत रूप से सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों से प्रतिदिन जुड़ना, उन्हें कॉल करना/ उनकी कॉल्स का जवाब देना मुश्किल हो सकता है। इसलिए शिक्षक विद्यार्थियों या अभिभावकों से चरणबद्ध ढंग से संपर्क, वार्तालाप और विवरण देने के कार्य कर सकते हैं। उदाहरण के लिए शिक्षक एक दिन में 15 विद्यार्थियों को कॉल करके उन्हें अपेक्षित कार्य का विवरण दे सकते हैं। दूसरे दिन शिक्षक इन 15 में से पाँच विद्यार्थियों को कॉल करके अधिगम की प्रगति को सुनिश्चित कर सकते है और नए 10 विद्यार्थियों को कार्य समझा सकते है और बाकी बचे 10 विद्यार्थियों की प्रगति का पता लगाने का कार्य कर सकते हैं| इसी तरह हर दिन नए विद्यार्थियों या उनके अभिभावकों के साथ फोन पर बातचित की जा सकती है या एस.एम.एस. भेजा जा सकता है|

यह चक्र इसी रूप में आगे आगे बढ़ता रहेगा ताकि कक्षा के सभी 40 विद्यार्थियों या उनके अभिभावकों से संपर्क करने, उन्हें कार्य का विवरण देने और उनकी प्रगति का पता लगाने का कार्य 8 से 10 दिन में पूरा किया जा सके। इसी तरह शिक्षक/शिक्षिका अन्य कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए इसी चरणबद्ध प्रक्रिया का पालन कर सकते हैं। शिक्षक/शिक्षिका अभिभावकों या विद्यार्थियों के एक बड़े समूह को एकसाथ गतिविधियों से संबंधित एस.एम.एस. भेज सकते हैं। इसके अलावा रिकार्ड किया गया वाइस/वीडियो मैसेज भी भेजा जा सकता है। इसके पश्चात् अभिभावक भी एस.एम.एस. और रिकार्ड किए गए वाइस मैसेज के माध्यम से शिक्षकों को जवाब भेज सकते हैं। इस प्रकार इंटरनेट की उपलब्धता न होने पर मोबाइल कॉल, एस.एम.एस., वाइस रिकार्डिड मैसेज ऐसे माध्यम है जिनके जरिए शिक्षक विद्यार्थियों और अभिभावकों के साथ जुड़ सकते हैं।

विभिन्न प्रकार के सोशल मीडिया माध्यमों के उपयोग के लिए दिशानिर्देश परिशिष्ट 1 में दिए गए हैं।

प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के अधिगम हेतु साप्ताहिक योजना (चार सप्ताह की) के कार्यांवयन के लिए सामान्य दिशानिर्देश

- शिक्षकों को विद्यार्थियों के अभिभावकों को कॉल करने की सलाह दी जाती है ताकि सुझाई गई गतिविधियों के क्रियान्वयन को आँका जा सके।
- यदि किसी विद्यार्थी के घर पर इंटरनेट की सुविधा उपलब्ध नहीं है तो शिक्षक विद्यार्थी/अभिभावक को फोन कॉल, एस.एम.एस. और वाइस रिकार्डिड मैसेज के माध्यम से प्रत्येक गतिविधि का विवरण दे सकते हैं। शिक्षक को फोलोअप के माध्यम से लगातार यह सुनिश्चित करना होगा कि गतिविधि का क्रियान्वयन किया गया।
- इंटरनेट की उपलब्धता और व्हाट्स एप, फेसबुक, गुगल हैंगआउट, गुगल मेल, टेलीग्राम सक्रियता की स्थिति में शिक्षक संक्षिप्त विवरण प्रदान करने के लिए विद्यार्थियों या अभिभावकों को दिशानिर्देश भेज सकता है।
- शिक्षक को इस बात पर बल देना होगा कि बच्चों को गतिविधि करने के लिए किसी भी तरह से बाध्य न किया जाए। इसकी बजाय अभिभावकों को उदाहरण के लिए कहानी सुनाकर या यह कहकर कि आओ एक खेल खेलते हैं, अधिगम सहायक वातावरण बनाना होगा। अभिभावकों को भी बच्चों के साथ इन सभी गतिविधियों में सहभागी बनने के प्रयास करने होंगे।
- दिशानिर्देशों में सप्ताहवार गतिविधियों के साथ सीखने के प्रतिफल भी दिए गए हैं क्योंकि सीखने के प्रतिफलों को अकेले नहीं रखा जा सकता। जहाँ भी संभव हो संसाधनों का भी उल्लेख किया गया है।

- शिक्षक अभिभावकों को बच्चे के व्यवहार में आ रहे बदलावों का अवलोकन करने के लिए कह सकते हैं, जैसा कि सीखने के प्रतिफलों में दिया गया है। अभिभावक/भाई-बहन, वार्तालाप, प्रश्नों और इसी तरह की गतिविधियों के माध्यम से सुनिश्चित कर सकते हैं कि विद्यार्थी अपने अधिगम में वास्तव में प्रगति कर रहा है। इसके उदाहरण तालिका में दिए गए हैं।
- वर्णित की गई गतिविधियाँ सुझावात्मक है और संसाधनों की उपलब्धता और विद्यार्थी के पूर्व ज्ञान के आधार पर इनमें परिवर्तन किया जा सकता है।
- उच्च प्राथमिक स्तर पर शिक्षक बच्चों को उपलब्ध संसाधनों के माध्यम से अभिभावकों के निरीक्षण में घर पर ही स्व-अध्ययन, स्व-पाठ और स्व-अधिगम के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।
- सप्ताहवार योजना काफी लचीली है, जिसमें शिक्षक अभिभावकों/विद्यार्थियों की योग्याताओं, सीमाओं, परिवार के संदर्भ और बच्चों के रुचि के अनुसार उनका मार्गदर्शन कर सकते हैं।
- इन गतिविधियों में विद्यार्थी की प्रगति को आँकने के लिए शिक्षक/अभिभावक की ओर से सक्रियता से प्रश्न करना और अवलोकनात्मक दृष्टिकोण अपनाना सम्मिलित है।
- विद्यार्थी में आवश्यक कुछ कौशलों और अवधारणाओं को विकसित करने के लिए भी कई गतिविधियाँ विकसित की गई हैं। शिक्षकों/अभिभावकों की ओर से अवधारणाओं के समेकन संबंधी जागरूकता और पूर्व-समझ की आवश्यकता है।
- शिक्षकों/अभिभावकों द्वारा स्पष्ट और पर्याप्त मौखिक और दृश्यात्मक निर्देश दिए जाएँ ताकि सभी बच्चे, जिसमें विशेष आवश्यकता वाले बच्चे भी शामिल हैं, वे भी सुझाई गई गतिविधियों का कार्यांवियन कर सकें।
- गणित तथा अन्य विषयों के अधिगम के संदर्भ में कुछ विद्यार्थियों को आकृति, ज्यामिति, गणना इत्यादि की कठिनाइयों से उबारने के लिए स्पर्श करने योग्य अथवा अन्य विशेष उपकरणों की आवश्यकता हो सकती है। कुछ विद्यार्थियों को सरल भाषा या अधिक चित्रों की आवश्यकता हो सकती है। अन्य को ग्राफ, तालिका या बार चार्ट में आँकड़ों को समझने और उसकी व्याख्या के लिए सहायता की आवश्यकता हो सकती है। ऐसे बच्चे भी हो सकते हैं जिनको मौखिक निर्देशों को समझने और मस्तिष्क में गणना करने में सहायता की आवश्यकता हो सकती है।
- विद्यार्थियों को तार्किक और भाषाई प्रवीणता (अभिव्यक्ति और सोचने के संदर्भ में) के अवसर प्रदान किए जाएँगे। इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए विद्यार्थी को प्रश्न पूछने और उसे सोचने के लिए प्रोत्साहित करके सहायता मिलेगी।
- पाठ्यपुस्तकों में दी गई गतिविधियों के साथ जुड़ी हुई समुचित वर्कशीट भी बनाई जा सकती है।
- ई-पाठशाला, एन.आर.ओ.ई.आर. और दीक्षा पोर्टल पर अध्यायवार ई-सामग्री उपलब्ध है। इसका भी उपयोग किया जा सकता है।
- सप्ताहवार वैकल्पिक अकादमिक हस्तक्षेप को शुरू करने से पहले शिक्षकों को अभिभावकों से चिंता और तनाव को कम करने पर बात करने की आवश्यकता है। इसके लिए शिक्षकों को परिशिष्ट 1 में दिए गए चिंता और तनाव कम करने के दिशानिर्देशों को अपनाना होगा और तदानुसार विद्यार्थियों के स्तर और चरण को ध्यान में रखते हुए व्हाट्स एप कांफ्रेंस कॉल या गुगल हैंगआउट पर अभिभावकों के साथ इस पर चर्चा करनी होगी।

- इस कैलेंडर में अनुभवात्मक अधिगम के माध्यम से कला और शारीरिक शिक्षा को भाषा, विज्ञान, गणित और सामाजिक विज्ञान जैसे विषयों के साथ समेकित किया गया है। तथापि बच्चों की रुचि और लाभ के लिए कला शिक्षा, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा को पाठ्यचर्या में विशेष स्थान प्रदान करना चाहिए।
- कक्षा 1 से 4 के लिए अभिभावक दी गयी गतिविधियों को अध्यापक के दिशा निर्देशों में ही करे.
- कक्षा 5 के लिए अध्यापक सीधे मोबाइल फ़ोन पर या व्हट्स एप्प द्वारा बच्चों को निर्देश दें और अभिभावकों के सहयोग से गतिविधियां करने के लिए कहें।
- शिक्षक इन गतिविधियों का विवरण देने से पहले बच्चों और अभिभावकों/संरक्षकों को इस कैलेंडर की आवश्यकता, गुणों और इसे अपनाने के तरीकों के बारे में बताने से शुरुआत करें।

विषयवार साप्ताहिक शैक्षणिक कैलेंडर

विषयवार साप्ताहिक शैक्षणिक कैलेंडर का पहला कॉलम सीखने के प्रतिफलों से शुरू होता है। 'सीखने के प्रतिफलों' को सीखने की प्रक्रिया के दौरान विद्यार्थियों के व्यवहार में बदलाव के रूप में समझा जा सकता है। यह बदलाव दक्षताओं और कौशलों के विकास की ओर ले जाता है| विद्यार्थी अपनी सीखने की प्रक्रिया के दौरान प्रश्न पूछ सकते हैं, वाक्य का निर्माण कर सकते हैं, कहानियों का विकास कर सकते हैं, समस्याओं को हल करने के लिए नवीन तरीकों के बारे में सोच सकते हैं। सीखने की प्रक्रिया में उनकी प्रतिक्रिया/परिवर्तन दक्षताओं और कौशलों के विकास करते हैं| ये परिवर्तन निर्धारित नहीं हैं, ये अध्यापक के सिखाने के तरीके के आधार पर बदलते रहते हैं| हालांकि, वे सभी एक दूसरे से जुड़े हुए होते हैं, और संचयी प्रवृत्ति के होते हैं। उन्हें मापने की आवश्यकता नहीं है, बल्कि उन्हें देखने की आवश्यकता है कि सीखने में क्या कमी है, और उसे कैसे पूरा किया जा सकता है| यह ध्यान में रखना आवश्यक है कि ये पाठ्यपुस्तक पर निर्भर नहीं हैं। इसके लिए विध्यार्थी के दिन-प्रतिदिन के अनुभवों पर ध्यान देने की आवश्यकता है। शिक्षकों और अभिभावकों को सीखने के प्रतिफलों के बारे में जानने की आवश्यकता है, ताकि वे इन्हे एक उत्पाद के रूप में देखने की बजाय सीखने की प्रक्रिया में अपने बच्चों की सीखने की प्रगति के रूप देखे और आकलन करें और बच्चों को अंकों के लिए परीक्षा से गुजरने पर मजबूर न करें।

अगले कॉलम का शीर्षक 'संसाधन' है। इस कॉलम में शिक्षकों के लिए पाठ्यपुस्तकों, अध्यायों, विषयों, ई-संसाधनों, कुछ वेब लिंक आदि के संदर्भ दिए गए हैं, यदि उन्हें बच्चों के लिए उनके संदर्भ में गतिविधियों को डिजाइन करना है तो संदर्भित किया जाना आवश्यक है। ये अभिभावकों के लिए भी मददगार होते हैं कि वे अपने बच्चों के साथ की जाने वाली गतिविधियों को समझ सकें। यहाँ यह उल्लेख किया जा सकता है कि सीखने के परिणामों के साथ गतिविधियों की एक संगतता नहीं है, फिर भी इन गतिविधियों के संचालन के दौरान, माता-पिता/शिक्षक अपने प्रश्नों, चर्चा, उनकी कार्रवाई के संदर्भ में बच्चों में परिवर्तन का निरीक्षण कर सकते हैं, जैसे क्या वे वस्तुओं का वर्गीकरण करते हैं?, आदि। ये परिवर्तन सीखने के प्रतिफलों से संबंधित हैं, और यह सुनिश्चित करते हैं कि विध्यार्थी सीख रहा/रही है। यहाँ दी गई गतिविधियाँ उदहारण स्वरूप दी गयी हैं; इसके अतिरिक्त, शिक्षक और अभिभावक बच्चो के परिवेश के अनुसार गतिविधियों को डिज़ाइन कर सकते हैं जो इन सीखने के परिणामों को हासिल करने में सहायक हों।

कक्षा 1

गणित (कक्षा 1)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियां (अभिभावकों द्वारा अध्यापक के सहयोग से संचालित)*
बच्चा ● विभिन्न वस्तुओं को उनके भौतिक विषेशताओं, जैसे - आकृति , आकार तथा अन्य अवलोकनीय गुणों जैसे - लुढ़कना, खिसकना, के आधार पर समूहों में वर्गीकृत करते हैं ● अपनी भाषा में विभिन्न ठोस / आकृतियों की भौतिक विशेषताओं का वर्णन करता है। उदाहरण के लिए- एक बॉल रोल करती है, एक बॉक्स खिसकता है, आदि। ● 1 से 9 तक को संख्याओं का उपयोग करते हुए वस्तुओं को गिनते हैं| ● 20 तक की संख्याओं को मूर्त रूप से, चित्रों और प्रतीकों द्वारा बोलकर गिनते हैं। ● 20 तक संख्याओं की तुलना करते हैं, जैसे- यह बता पाते हैं कि किस समूह में वस्तुएं अधिक है।	एन.सी.ई.आर.टी/राज्यों द्वारा विकसित कक्षा एक की गणित की पाठ्यपुस्तक	**सप्ताह 1** ***थीम- पूर्व-संख्या शब्दावली:*** ● बच्चे को आस-पास के वातावरण से विभिन्न संदर्भों और स्थितियों का निरीक्षण करने के लिए कहा जा सकता है, जैसे कि उनके कमरे / रसोईघर / घर, आदि के अंदर/ बाहर की चीजें। ● बच्चे को स्थानिक शब्दावली / अवधारणाओं का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है, जैसे ऊपर-नीचे, अंदर-बाहर, निकट-दूर, पहले-बाद, पतला-मोटा, बड़ा-छोटा आदि। ● बच्चे को अपने आस-पास की चीजों को पहचानने और तुलना करने के लिए कहा जा सकता है, उदाहरण के लिए जो चीजें निकट-दूर, लम्बी-छोटी, मोटी-पतली, आदि। ● बच्चा विभिन्न इंद्रियों जैसे स्पर्श, श्रवण और देखने के माध्यम से वस्तुओं के बीच अंतर और समानता की पहचान कर सकता है। ● बच्चे को ऐसी गतिविधियों पर जोर देते हुए वर्कशीट भी दी जा सकती है। इन वर्कशीट से बच्चों को खुद को अभिव्यक्त करने और अपने आस-पास की वस्तुओं के साथ जुड़ने के कई अवसर देने होंगे। **सप्ताह -2** ***थीम-वर्गीकरण*** ● बच्चे को मेज़ पर कुछ वस्तुओं को इकट्ठा करने के लिए कहा जा सकता है जैसे पेन, पेंसिल, रंग, इरेज़र, शार्पनर, या कपड़े, कागज, लकड़ी, कांच,

		प्लास्टिक, आदि की अन्य सामग्री को ध्यान में रखते हुए कि ये वस्तुएं अलग-अलग रंगों और आकार के हैं। बच्चे को उन्हें कई समूहों में वर्गीकृत करने के लिए कहा जा सकता है। बच्चा रंगों, आकार, उपयोगिता या कोई अन्य विशेषताएं जो उनके द्वारा अवलोकन योग्य और सुलभ हैं के आधार पर वस्तुओं को वर्गीकृत कर सकता है। ● बच्चे से पूछा जा सकता है कि उन्होंने किसी विशेष समूह में कोई वस्तु क्यों रखी है। यह बच्चे को उस कसौटी का वर्णन करने में मदद करेगा जिसके आधार पर उसने समूहों का निर्माण किया है ● भौतिक गुणों के आधार पर त्रि-आयामी वस्तुओं को अलग करना, जैसे कि गोल, सपाट, कोनों, रोल या स्लाइड, आदि वर्गीकरण में शामिल हो सकते हैं ● बच्चे को अब उपरोक्त सभी वस्तुओं के केवल दो समूह बनाने के लिए कहें। ऐसे समूहों के गठन के आधार का मानदंड पूछें। ऐसा एक उदाहरण एक समूह में एक बच्चे के स्कूल बैग से संबंधित वस्तुएं हो सकती हैं और दूसरे में बाकी। एक समूह में एक समूह में एक विशेष रंग की वस्तुएं हैं और दूसरे समूह में बाकी हैं, आदि। **सप्ताह-3** ***थीम-एक संग एक संगतता*** ● बच्चे को उतने कटोरे / चम्मच / प्लेटें बाहर निकालने के लिए कहा जा सकता है जितने घर में सदस्य हैं। ● बच्चे को उसकी कमीज के बटन लगाने के लिए कहें जिसमे वो बटनों और काजों में एक संग एक संगतता की ओर ध्यान दें ● बच्चे को दो समूह बनाने और यह बताने के लिए कहा जा सकता है कि किस समूह में कम / ज्यादा / समान वस्तुएं हैं। बच्चा यह एक संग एक संगतता के आधार पर, या केवल अवलोकन द्वारा कर सकता है।

		सप्ताह -4 *थीम-गिनना और संख्याओं की समझ विकसित करना* • बच्चे को एक रेखीय क्रम में वस्तुओं को व्यवस्थित करने के लिए कहा जा सकता है और एक बार में एक वस्तु की ओर इशारा करते हुए संख्या के नाम और वस्तुओं की गिनती का प्रदर्शन किया जा सकता है। बच्चे को वही दोहराने के लिए कहें। इससे बच्चे को क्रम में संख्या नामों को याद करने में मदद मिलेगी और गिनती की प्रक्रिया शुरू करने में भी मदद मिलेगी। • किसी समूह में एक एक करके वस्तुएं डालें तथा गिनते रहे उदाहरण के लिए एक खाली प्लेट में एक अंगूर या कोई अन्य उपलब्ध वस्तु जैसे फल / कैंडी आदि डालें और कहें एक। अब एक और डालें और कहे कि एक और एक और बनाते हैं दो। फिर से एक और वस्तु डालें और कहें जोर से दो और एक और बनाते हैं तीन। इस तरह के अनेक अनुभव बच्चे में संख्या बोध विकसित करने में मदद करेंगे जैसे चार में एक मिलाने से पाँच बनता है, दो और तीन मिलकर भी पांच बनते हैं और इसी प्रकार छ: से एक कम भी पांच होता है। **नोट**- *अभी तक बच्चों में संख्या और संख्या की समझ सुन कर और बोल कर विकसित हुयी है अभी अंक लिखने पर जोर न दें जब तक कि उसे बीस तक की संख्या की स्पष्ट समझ न हो जाए।* • बच्चे को दी गयी संख्या वाली वस्तुओं का एक समूह बनाने के लिए अवसर प्रदान करें। जैसे तीन रंगों के समूह बनाना, या कागज, फर्श आदि पर दस बिंदु बनाना। • वस्तुओं को गिनने के अवसर प्रदान करें, बच्चा किसी दिए गए संग्रह से वस्तुओं को 9 तक निकाल सकता है जैसे कि 8 चम्मच / 4 मोती / 6 आइसक्रीम-स्टिक आदि को दिए गए बॉक्स से और वस्तुओं को बाहर निकालने के लिए। वस्तुओं के दिए गए संग्रह से 20 तक।

		• बच्चे को उसकी / उसके आसपास की वस्तुओं को गिनने के लिए कहा जा सकता है जैसे कि रसोई में चम्मचों की संख्या, कमरे में कुर्सियों की संख्या, परिवार के सदस्यों की संख्या, आदि (20 से कम)। • बच्चे को एक नंबर चार्ट या नंबर कार्ड दिखाएं और अंक पढ़ें। इसके अलावा, बच्चे से किसी विशेष नंबर एक से नौ के लिए प्रतीक वाले कार्ड को बाहर निकालने के लिए कहें। • शिक्षक बच्चे के माता-पिता के व्हाट्सएप पर निम्न लिंक भेज सकते हैं, ताकि बच्चा निम्नलिखित लिंक पर एक इंटरैक्टिव गतिविधि का आनंद ले सके: https://diksha.gov.in/play/collection/do_3129697450928209921438?contentType=TextBook&contentId=do_312936473250848768165 • वस्तुओं का समूह बनाएं और पूछें कि किस समूह में कम या ज्यादा है। अब बच्चे को यह बताने के लिए संख्याओं का उपयोग करना चाहिए । उदाहरण के लिए यदि एक समूह में 7 और दूसरे समूह में 10 वस्तुएं हैं, तो बच्चे को यह कहने दें कि 10 वस्तुओं वाला समूह 7 वाले समूह से बड़ा है संख्याओं की यह तुलना अब बच्चे द्वारा उसकी संख्या समझ के आधार पर की जा रही है। • विद्यार्थी को गिनने और तुलना करने के लिए कृत्रिम समूह बनाने से बचें। ऐसे कार्य बच्चे के दैनिक जीवन के अनुभवों और स्थितियों से होने चाहिए। उदाहरण के लिए बच्चे निम्नलिखित लिंक पर एक गतिविधि का आनंद ले सकते हैं https://diksha.gov.in/play/collection/do_3129697450928209921438?contentType=**TextBook&contentId=do_31293647371713536166**

English (Class 1)		
Learning Outcomes	***Resource***	***Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)***
Child • Names familiar objects seen in the picture. • Draws in response to a story. • Responds orally (in any language) to comprehension questions related to the poem. • Listens to English greetings, polite forms of expression and short sentences. • Pronounces words with common blends, such as 'BR', e.g., 'brother'. • Draws in response to a story. • Responds orally (in any language) to comprehension questions related to the video. • Presents orally (focus on Speaking skill) • Talks about self/ situations in English. • Identifies characters and sequence in a story • Writes short words	**NCERT/State Textbook of English Language for Class I or other resources – Story Books, Links as given, different objects available at home**	**WEEK-1** **Theme-Self and the Neighbourhood / Nature** *Link:* https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/589d6468472d4a351365e9fc Students are shown the video which will give information on different animals and birds who attended the birthday party, and the objects seen in the video. Comprehension questions may be asked to elicit responses from students. The video is shown again and students may be asked to draw their favorite animal/bird seen in the video. **Link**:https://www.youtube.com/watch?v=tBI6bBzj1go After the students listen to the poem, they may be asked questions such as 'Where does the child live?' etc., The interaction should move on to a discussion about different kinds of houses. **Note:** Teachers/Parents can also refer to NCERT's Special Series Textbook *Raindrops Book 1* for further reference : http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?aerd1=0-19 **WEEK-2** **Theme-Self and the Neighbourhood / Nature** ***Link:*** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/589d6468472d4a351365e9fc The students are shown a video and asked to notice the greetings and polite expressions used.

		• The students may be asked questions in such a way as to elicit from them words such as 'brother' 'bread' 'branch' etc., making them practice the consonant blend. • The students may be asked about the different animals/birds who had come as guests in the video. They may be further asked about the homes of these animals/birds. Students may respond in English/home language. Then students may be asked to draw the home of any animal/bird. **WEEK-3** **Theme-Self and the Neighbourhood / Nature** *Link:* https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/searchresults/?search_text=ten+little+fingers The video for the first few minutes is shown, asking with students asked to focus on greetings and polite expressions used. These expressions are to be reinforced through examples. • 2. Next, the students are shown the video again and students asked to draw one of the activities (reading, building blocks etc.) seen in the video. • 3. After the students have seen the video, they are asked questions such as 'How many fingers do you have?' 'Can you point to your nose?', etc., to interact with students on parts of the body. • Note: Teachers/Parents can also refer to NCERT's Special Series Textbook *Raindrops Book 1* for further reference: http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?aerd1=0-19 **WEEK-4** **Theme: The world around us** ***Link:*** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/589d6d96472d4a351365eb2d The students watch the video on Ten Little Fingers. The teacher gives pronunciation practice focussing on two

		vowel sounds--bet, bat. set, sat. met, mat, etc., • The video is shown again and students are asked to describe how they celebrate their birthday. If the students use non-English words, they should not be censured, but facilitated to use English. • After the students see the video, they are asked a few questions related to the video. The responses would indicate whether the students have identified the characters and comprehended the sequence. • Students are encouraged to identify certain objects/ living beings in the video and write the words such as 'man', 'boy' 'sun' 'book', etc. ***Note:*** *Teachers/Parents can also refer to NCERT's Special Series Textbook* ***Raindrops Book 1 for further reference :*** *http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?aerd1=0-19*

हिंदी (कक्षा प्रथम)		
सीखने के प्रतिफल	***संसाधन (सभी सप्ताहों की गतिविधियों के लिए प्रस्तावित)***	***प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)***
बच्चे - • विविध उद्देश्यों के लिए अपनी भाषा अथवा/और स्कूल की भाषा का इस्तेमाल करते हुए बातचीत करते हैं। • देखी, सुनी बातों आदि के बारे में बातचीत करते हैं और अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त	एनसीईआरटी या राज्य द्वारा बनाई गई पाठ्यपुस्तकें, घर में उपलब्ध पढ़ने-लिखने की सामग्री, अन्य दृश्य-श्रव्य सामग्री (इंटरनेट, वेबसाइट,रेडियो,टीवी आदि)	**सप्ताह -1** **बातचीत करना/पढ़ना** 1. अपने परिवार के सदस्यों के साथ अलग-अलग विषयों पर अपने मन की बात करें। उनके साथ उनके बचपन के बारे में, उनके ज़माने के बारे में बातचीत करें,जैसे - उन्हें बचपन में क्या अच्छा लगता था? क्या वे भाई-बहन आपस में लड़ते थे? अक्सर किस बात पर लडाई होती थी? वे अपने दोस्तों के साथ कौन-कौन से खेल

करते हैं, अपनी राय देते हैं, प्रश्न पूछते हैं। ● अपनी निजी ज़िंदगी और परिवेश पर आधारित अनुभवों को सुनायी जा रही सामग्री आदि से जोड़ते हुए बातचीत में शामिल करते हैं। ● चित्र के सूक्ष्म और प्रत्यक्ष पहलुओं पर बारीक अवलोकन करते हैं। ● परिचित/अपरिचित लिखित सामग्री में रुचि दिखाते हैं, बातचीत करते हैं और अर्थ के खोज में विविध प्रकार की युक्तियों का इस्तेमाल करते हैं।		खेलते थे? कहाँ खेलते थे? क्या वे स्कूल जाते थे? क्या उन्हें स्कूल जाना अच्छा लगता था? जब बड़े अपने मन की बात बताएँ, तो आप भी बिना किसी झिझक के अपने मन की बातें बताएँ! इस बातचीत का विषय कुछ भी हो सकता है। कोई कहानी, कविता, घटना या बात! बातचीत के कुछ विषय आस-पास के नए-पुराने ज़माने के, नई घटनाओं के हो सकते हैं तो कुछ विषय स्कूल से जुड़े हुए भी हो सकते हैं! जैसे -हमें घर में ही क्यों रहना है? हम स्कूल क्यों नहीं जा रहे? स्कूल क्यों बंद हो गया? स्कूल न जाने पर आपको जिन-जिन चीज़ों की याद आ रही है हैं, उनके बारे में बातचीत कीजिए, जैसे - दोस्तों से मिलना-जुलना, दोस्तों के साथ खूब बातें करना, स्कूल में खेलना-कूदना, कहानी की किताबें पढ़ना, शिक्षक का कहानी पढ़कर सुनाना, आदि। 2. आस-पास की नई-पुरानी चीज़ों के बारे में बड़ों से बात करें और उनसे सवाल पूछें, जैसे - चींटी को यह कैसे पता चलता है कि इसी डिब्बे में चीनी है? चींटियाँ एक कतार में क्यों चलती हैं? बारिश के समय चींटियाँ अपने मुँह में सामान क्यों ले जाती हैं? उन्हें अपने घर का रास्ता कैसे पता चलता होगा? चींटियाँ आपस में क्या बात करती होंगी और उनके खेल क्या होते होंगे? क्या उनका भी स्कूल होता है? आदि, आदि। हमें बार-बार हाथ धोने के लिए क्यों कहा जाता है? आदि। 3. घर में या आस-पास मौजूद तस्वीरों के बारे बातचीत कीजिए। उसमें क्या हो रहा है, वह तस्वीर कहाँ की है, किस बारे में, कौन क्या कर रहा है आदि। कब की तस्वीर होगी? आप चाहें तो अपनी किताब की किसी तस्वीर पर भी बात कर सकते हैं। उस पर कोई कहानी भी बनाकर सुना सकते हैं। पुरानी तस्वीरों को फिर से एक बार देखिए और बताइए कि उसमें कुछ ऐसा है जिस पर आपने पहले कभी ध्यान नहीं दिया? अगर तस्वीरों में कुछ लिखा हुआ है तो उसे तस्वीर में दी गई चीज़ों के आधार पर अनुमान लगाकर पढ़ने की कोशिश कीजिए। चाहें तो किसी बड़े की मदद भी ले सकते हैं। उन्हें खुशी ही होगी! करके तो देखिए, मज़ा आएगा!

● विविध उद्देश्यों के लिए अपनी भाषा अथवा/और स्कूल की भाषा का इस्तेमाल करते हुए बातचीत करते हैं। ● संदर्भ की मदद से आस-पास मौजूद प्रिंट के अर्थ और उद्देश्य का अनुमान लगाते हैं। ● देखी, सुनी बातों, कहानी, कविता आदि के बारे में बातचीत करते हैं और अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, अपनी राय देते हैं, प्रश्न पूछते हैं।		**सप्ताह -2** ***(पिछले सप्ताह की गतिविधियों को जारी रखते हुए)*** **कहानी/कविता/अनुभव सुनना और सुनाना/पढ़ना** 1. घर में किसी बड़े व्यक्ति से कहिए कि वे आपको किताब से उंगली रखकर कहानी, कविता पढ़कर सुनाएँ। आप स्वयं भी चित्रों के सहारे अनुमान लगाते हुए पढ़ने की कोशिश कर सकते हैं। कहानी सुनकर/पढ़कर कोई बात मन में आए तो पूछने में संकोच मत कीजिएगा। 2. अपने परिवार में बड़ों से, दादाजी ,दादीजी, भैया, दीदी, माता-पिता से कहानी या कविता, घटना या अनुभव के बारे सुनिए और उनसे सवाल पूछिए या प्रश्नोत्तर कीजिए। 3. घर में दादी, दादा, चाचा, माँ पिताजी, बहन, बुआ आदि को गीत आते होंगे जो वे अलग-अलग अवसरों पर गाते हैं। आप भी उनसे गीत सुनिए और उन्हें सुनाइए। सुर, लय, ताल की ज़्यादा चिंता मत कीजिएगा, बस आप तो जी भरकर गाइए! 4. आप भी कोई कहानी, कविता, घटना के बारे में सुनाइए। इस बार बड़ो को अवसर दें कि वे आपसे प्रश्न पूछे और आप उनके उत्तर दें।
● लिखना सीखने की प्रक्रिया के दौरान अपने विकासात्मक स्तर के अनुसार चित्रों, आड़ी-तिरछी रेखाओं (कीरम-काँटे), अक्षर-आकृतियों, स्व-वर्तनी (इंनवेंटिड स्पेलिंग) और स्व-नियंत्रित लेखन (कनवैंशनल राइटिंग) के माध्यम से सुनी हुई और अपने मन की बातों को अपने तरीके से लिखने का प्रयास करते हैं। ● हिंदी के वर्णमाला के अक्षरों की आकृति और ध्वनि को पहचानते हैं।		**सप्ताह 3 और 4** **(पिछले सप्ताह की गतिविधियों को जारी रखते हुए)** **पढ़ना/लिखना** 1. घर में कलेंडर होगा तो हर दिन की तारीख में लिखिए, आज आपने दिन में - ✓ कितनी बार हाथ धोए? ✓ घर के कितने कामों में हाथ बँटाया? ✓ कितने अलग-अलग खेल खेले? गिनती लिखने में आप किसी बड़े की मदद भी ले सकते हैं। आप चाहें तो यह एक कागज़ पर भी लिख सकते हैं या फिर खड़िया से ज़मीन या दीवार पर या स्लेट पर। जैसा मन चाहे! 2. किसी बड़े व्यक्ति की मदद से अपना नाम लिखना सीखिए। फिर उसे अपनी कॉपी में, ज़मीन पर, अपने बस्ते पर लिखिए। अपना नाम पढ़िए। यह देखिए कि

• स्वयं बनाए गए चित्रों के नाम लिखते (लेबलिंग) हैं।		आपके नाम में कितने और कौन-कौन से अक्षर हैं। पता कीजिए कि आपके परिवार के सदस्यों के नाम में ये अक्षर आते हैं या नहीं? 3. आपने जो कहानी/कविता सुनी/पढ़ी, उसमें आपको जो भी पसंद आया हो उसका चित्र बनाइए। चाहें तो किसी बड़े की मदद से उसका नाम भी लिख सकते हैं।

Urdu (Class 1)

ہفتہ وار مجوزہ سرگرمیاں *(Week-wise Suggestive Activities)*	ماخذ *(Source)*	آموزشی ماحصل *(Learning Outcomes)*
ہفتہ- 1 **موضوع – تصویروں کی مدد سے اندازہ لگانا** 1- نیچے دیے لنک کی مدد سے بچوں کو ویڈیو دکھایا جائے ۔ اس میں پیش کی گئی کہانی اور دکھائے گئے جانور وں کے بارے میں طلبا سے گفتگو کی جائے- https://www.youtube.com/watch?v=jvouind16h0 2- بچوں کو دوبارہ ویڈیو دکھایا جائے اور ان سے کہا جائے کہ اپنی پسند کے جانور کی تصویر بنا ئیں جو انھوں نے ویڈیو میں دیکھا ہے- 3- بچوں کو این سی ای آر ٹی کی ویب سائٹ پر موجود اردو میں برکھا سیریز کی کہانیاں مہیا کرائی جائیں اور تصویروں کی مدد سے اندازہ لگا کر کہانی کو سمجھنے میں مدد کی جائے **ہفتہ- 2** **موضوع – گفتگو کرنا/پڑھنا اور لکھنا** 1- اپنے گھر کے افراد کے سا تھ کسی بھی موضوع خواہ کوئی واقعہ ہو یا حادثہ، پر گفتگو کیجیے ۔ مثال کے طور پر ہم اسکول کیوں نہیں جارہے ہیں ؟ اسکول کیوں بند	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	1- تصویروں کے ذریعے پڑھنے کی کوشش کرتے ہیں- 2- دوسروں کی باتوں کو توجہ اور غور سے سنتے ہیں- 3- آسان اظہار خیال کو سمجھتے اور سوالات کرتے ہیں-

ہوگیا؟ وغیرہ۔ اسکول نہ جانے پر آپ کو جن چیزوں کی یاد آرہی ہے؟ دوستوں سے ملنا جانا، خوب باتیں کرنا، اسکول میں کھیلناکودنا، کہانی کی کتابیں پڑھنا، استاد کاکہانی پڑھ کر سنانا وغیرہ۔ 2۔ اپنے آس پاس کی نئی پرانی چیزوں کے بارے میں اپنے بڑوں سے بات چیت کیجیے اور ان کے بارے میں سوال کیجیے۔ **ہفتہ-3** **موضوع – کہانی/نظم/ تجربات سننا اور سنانا** 1۔ گھر کے بڑوں سے کہیے کہ وہ آپ کو کتاب پر انگلی رکھ کر کہانی، نظم/گیت پڑھ کر سنائیں۔کہانی یا نظم /گیت سن کر کوئی بات ذہن میں آئے تو بے تکلف ہوکر اسے ظاہر کریں۔ 2۔ آپ بھی کوئی کہانی، نظم یا واقعہ سنائیے اور اپنے بڑوں کو موقع دیجیے کہ وہ سوال پوچھیں اور آپ ان کا جواب دیں۔ **ہفتہ -4** **موضوع – پڑھنا اور لکھنا** 1۔ اپنے گھر کے بڑے کی مدد سے اپنا نام لکھنا سیکھیے۔اور پھر اُسے اپنی کاپی پر لکھیے ۔یہ بھی معلوم کیجیے کہ نام میں کون کون سے حروف آئے ہیں ۔ اُن کے پورے نام اور ان کی شکلیں کیا ہیں۔ https://www.youtube.com/watch?v=J3JwlcBZNYQ		

कक्षा 2

गणित (कक्षा 2)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
• बच्चे मूल त्रि आयामी आकारों को पहचानते है जैसे घन, घनाभ,शंकु, बेलन और गोले आदि	NCERT / राज्यों द्वारा कक्षा 2 के लिए विकसित पाठ्यपुस्तक	**सप्ताह 1** ***थीम- क्या है लम्बा क्या है छोटा?*** ● बच्चों को प्रोत्साहित करें की वो अवलोकन करके /छू कर वस्तुओं का और उनके गुणों का वर्णन करें। ● बच्चे की आँखे बंद करके एक खेल खेला जा सकता है जहाँ उन्हें वस्तु को बिना देखे उसका वर्णन करना होता है। इसका उद्देश्य बच्चे को एक ठोस आकार की विभिन्न विशेषताओं का निरीक्षण करना और उन्हें अपनी अनौपचारिक भाषा में व्यक्त करना है। **सप्ताह 2** ***थीम- क्या है लम्बा क्या है छोटा?*** ● कोई एक ठोस आकृति दिखा कर पूंछे की इसके जैसे दिखने वाली कौन कौन सी वस्तुएं बच्चे के आस पास है। उदाहरण के लिए बच्चे को एक गेंद या जुटे का डिब्बा दिखा कर उसके जैसी वस्तुएं दिखाने के लिए कहें।उन्हें यह बताने के लिए भी कहें कि दो वस्तुएं क्यों एक जैसी हैं? कौन से गुण दोनों वस्तुओं में सांझे हैं? आदि ● बच्चे को ऐसी वस्तुओं का अवलोकन कर उन्हें वर्गीकृत करने के लिए कहे जो धक्का देने पर फिसलती है या घूमती है. या दोनों हैं। ● बच्चों को निम्नलिखित लिंक पर एक गतिविधि करने के लिए कहें। https://diksha.gov.in/play/collection/do_312969822142676992155?contentType=TextBook&contentId=do_3129365801849077761150

99 तक की संख्याओं के लिए संख्यांक पढ़ते और लिखते है		**सप्ताह 3** ***थीम- संख्याओं को पढ़ना और लिखना*** ● 99 तक की संख्या का अनुभव करने के लिए विद्यार्थी को बहुत सारे अवसर दें; जैसे कैंडी के विभिन्न रैपर, दैनिक उपयोग की सामग्री, दूध के पाउच, कोल्ड ड्रिंक की बोतलें, अखबारों में, करेंसी नोटों पर, टीवी आदि पर दर्शाए गए नम्बर। बच्चों को इन नंबरों को इन नंबरों को पढ़ने के लिए भी कहे। ● माता-पिता सभी बच्चों के लिए गिनती और गणितीय स्पष्टीकरण के ऑडियो नोट्स तैयार कर सकते हैं, विशेष रूप से अपने मोबाइल या लैपटॉप या किसी अन्य रिकॉर्डिंग उपकरण पर दृश्य हानि वाले बच्चे को सुना सकते हैं। ● विद्यार्थी के साथ संख्याओं के मौखिक विवरण को शामिल करने वाली गतिविधि करें। उदाहरण के लिए, निन्यानवे नब्बे से दो अधिक है, नब्बे नौ दहाईओं से बना है, निन्यानवे एक पचास, एक बयालीस और नौ आदि द्वारा बनाया जा सकता है। इस तरह के मौखिक अनुभव विद्यार्थी को एक संख्या और दर्शाने वाले संख्यांक को समझने में मदद करेंगे। यह वह अवस्था है जब विद्यार्थी को संख्या बोध विकसित करना होता है और किसी संख्या को विभिन्न रूपों में देखना और उसका विश्लेषण करना शुरू करना होता है। ● अंग्रेजी में संख्या नाम से ही उसकी समझ बन जाती है जैसे seventy-five सत्तर और पांच से मिलकर बना है। जबकि बहतर में सत्तर और दो का बोध नहीं होता ● दी गई संख्या से कम या अधिक के संदर्भ में संख्याओं की तुलना में विद्यार्थी को संलग्न करें। उदाहरण के लिए, गणित की पाठ्यपुस्तकों में शीट की संख्या 50 से अधिक या 50 से कम है? **सप्ताह 4** ***थीम- संख्यांको को लिखना*** ● विद्यार्थी को दो-अंकीय संख्याओं के लिखित रूप में पैटर्न की पहचान करने दें। यादृच्छिक क्रम में संख्या

		लिखने और उन्हें अनुक्रम में लिखने का अभ्यास भी करवाया जाना चाहिए। ● ध्यान दें कि इस तरह के अभ्यास को दोहराया नहीं जाना चाहिए। अलग-अलग रूपों में घर पर एक नंबर चार्ट बनाने जैसी विभिन्न रणनीतियों का उपयोग करें उदहारण के लिए 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 8, 9, 10, 11,12, 13, 14 15,16,17,18,19, 20, 21 और ऐसे ही आगे बढ़ें विद्यार्थी को निम्नलिखित लिंक पर दी गई एक इंटरैक्टिव गतिविधि खेलने के लिए कहा जा सकता है: https://diksha.gov.in/play/collection/do_312969822142676992155?contentType=TextBook&contentId=do_3129365801902735361183

English (Class II)		
Learning Outcomes	***Resource***	***Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)***
Child • Expresses verbally his/her opinion. • Draws a picture related to the poem. • Writes a few words related to the poem. • Uses pronouns such as this/that. Here/there, these/those. • Identifies characters, and sequence events in a story. • Draws in response to a story.	**NCERT/State developed Textbook**	**WEEK-1** ***Theme: Wonder and Imagination*** 1. Link: https://www.youtube.com/watch?v=AdwanEPmqJY Students to listen to the poem on this link. . Teacher/Parent interacts with them on the simple joys of putting feet in cool water, watching life in the pond. 2. Listening to the poem again by students. Teacher/Parent now asks them to draw a picture or write a few words about the objects or living things in the pond. 3. Teacher/Parent suggests a few more creatures/objects: paper boat, fish, turtle etc. Students may be facilitated to

• Uses prepositions such as 'before' 'between' while making sentences. • Expresses verbally his/her opinion. • Draws a picture related to poem. • Writes a few words related to the poem in the video. • Responds orally (in any language) to comprehension questions related to the video. • Presents orally (focus on Speaking skill) • Talks about self/ situations in English • Asks question about the characters, storyline, etc., • Writes short words		come up with complete sentences, using pronouns and objectives. ***Note:*** *Teachers/Parents can also refer to the NCERT's Special Series Textbook Raindrops Book 1 for further reference :* http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?berd1=0-15 **WEEK-2** ***Theme: Wonder and Imagination*** 1. *Link:* https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/589d6468472d4a351365e9fc Teacher/Parent shows the video and then interacts with students on the different animals and birds who attended the birthday party, and the objects seen in the video, to elicit responses from students. 2. Teacher/Parent shows the video again and ask children to draw their favorite animal/bird seen in the video. 3. Referring to the story in the video, Teacher/Parent asks questions to elicit responses from the students which involve the use of prepositions such as 'in' 'out' 'on' 'before' 'between' 'under'. **WEEK-3** ***Theme: Wonder and Imagination*** 1. *Link:* https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/searchresults/?search_text=ten+little+fingers Students to listen to the poem on this link. Teacher/Parent interacts with them on the activities in the video, such as looking at a picture book, playing with building blocks etc. Teacher/Parent asks students about their favourite book, and what makes it their favourite. 2. Listening to the poem again by students. Teacher/Parent now asks them to draw a picture of the elephant, paying particular attention to his long nose as stated in the poem.

		3. After the students see the video, the teacher/Parent asks questions such as 'How many fingers do you have?' Do your feet have fingers too? What are they called?' etc. to interact with students on parts of the body. He/ she may introduce a few new words such as 'toe', 'ankle' and 'thumb'. ***Note:*** *Teachers/Parents can also refer to the NCERT's Special Series Textbook Raindrops Book 1 for further reference :* *http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?berd1=0-15* **WEEK-4** ***Theme: The world around us*** 1. *Link* https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/589d6d96472d4a351365eb2d The students watch the video on Ten little Fingers. The teacher /Parent gives pronunciation practice focusing on two vowel sounds- bet, bat. set, sat. met, mat. 2. Teacher/Parent shows the video again and asks students to describe how they celebrate their birthday. If the students use non-English words, they should not be censured, but facilitated to use English. 3. After the students see the video, the teacher/parent encourages them to ask questions related to the video and moving beyond the video. This would encourage critical thinking and speaking skill. 4. Teacher/Parent encourages them to identify and describe the characters using suitable adjectives. Teachers/Parents facilitate with the appropriate words wherever necessary. ***Note****: Teachers/Parents can also refer to the NCERT's Special Series Textbook Raindrops Book 1 for further reference :* http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?berd1=0-15

<table>
<tr><th colspan="3">हिंदी (कक्षा -दूसरी)</th></tr>
<tr><td>सीखने के प्रतिफल</td><td>संसाधन (सभी सप्ताहों की गतिविधियों के लिए प्रस्तावित)</td><td>प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)</td></tr>
<tr><td>बच्चे -
● विविध उद्देश्यों के लिए अपनी भाषा अथवा/और स्कूल की भाषा का इस्तेमाल करते हुए बातचीत करते हैं।
● देखी, सुनी बातों, कहानी, कविता आदि के बारे में बातचीत करते हैं और अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, अपनी राय देते हैं, प्रश्न पूछते हैं।
● चित्र के सूक्ष्म और प्रत्यक्ष पहलुओं पर बारीक अवलोकन करते हैं।
● संदर्भ की मदद से आस-पास मौजूद प्रिंट के अर्थ और उद्देश्य का अनुमान लगाते हैं।</td><td>एनसीईआरटी या राज्य द्वारा बनाई गई पाठ्यपुस्तकें, घर में उपलब्ध पढ़ने-लिखने की सामग्री, अन्य दृश्य-श्रव्य सामग्री (इंटरनेट, वेबसाइट, रेडियो, टीवी आदि)</td><td>सप्ताह -1
बातचीत करना/पढ़ना/लिखना
1. आपके मन में जो भी बातें उन्हें कह डालिए। अपने परिवार के साथ जी भरकर बातचीत कीजिए। यह बातचीत आपकी-उनकी पसंद-नापसंद पर हो सकती है, किसी काम को करने के तरीके पर हो सकती है। किसी हाल की ही घटना के बारे में हो सकती है, जैसे - कोरोना वायरस से सब इतना डर क्यों रहे हैं? कोरोना वायरस क्या कोई कीड़ा है? वह देखने में कैसा है? वह फैलता कैसे है? इसकी कोई दवाई नहीं है क्या? आदि। बातचीत किसी कहानी/कविता के पोस्टर, किताब पर या किसी सामान के पैकेट पर हो सकती है।
2. घर में अलग- अलग तरह की चीज़ों पर जो छपा है या लिखा है उसके बारे में अनुमान लगाकर पढ़िए कि क्या लिखा/छपा होगा। अपने अनुमान को किसी बड़े की मदद से तय कीजिए कि आपका अनुमान सही था या गलत? गलत होने की बिलकुल भी चिंता मत कीजियेगा। बड़ों से पूछिए- यह क्या लिखा है? उस अक्षर, शब्द, वाक्य की पहचान कीजिए और यह देखिये कि यह अक्षर, शब्द ,वाक्य आपके आस-पास उपलब्ध लिखित सामग्री में कहाँ-कहाँ है? उसे पढ़ने की कोशिश कीजिए।
3. आप अपनी पसंद की किताब भी पढ़ सकते हैं। यह किताब घर में मौजूद हो सकती है, भाई-बहन की कोई किताब हो सकती है, पिछले साल की पाठ्य-पुस्तक हो सकती है या इंटरनेट पर भी उपलब्ध हो सकती है जिसे डाउनलोड कर सकते हैं या फिर ऑनलाइन भी पढ़ सकते हैं। एनसीईआरटी की वेबसाइट पर आपके लिए ऐसी ही चुनिन्दा किताबों की सूची मौजूद है। आप चाहें तो वहाँ से अपनी पसंद की किताब का नाम देख</td></tr>
</table>

		सकते हैं। जो किताब पढ़ें उसके बारे में अपने घर के सदस्यों को बताएँ या फिर दोस्तों के साथ फ़ोन पर साझा कीजिए। आप उनके लिए चिट्ठी भी लिख सकते हैं। जब स्कूल खुलें तो उन्हें दे दीजिएगा। यक़ीनन उन्हें आपकी चिट्ठी पढ़ना अच्छा लगेगा। आप चाहें तो अपनी शिक्षिका के लिए भी चिट्ठी लिख सकते हैं।
• देखी, सुनी बातों, कहानी, कविता आदि के बारे में बातचीत करते हैं और अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, अपनी राय देते हैं, प्रश्न पूछते हैं। • अपने स्तर और पसंद के अनुसार कहानी, कविता, आदि को आनंद के साथ पढ़कर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं/प्रश्न पूछते हैं।		**सप्ताह -2** ***कहानी/कविता/अनुभव सुनना और सुनाना*** 1. परिवार में बड़ों से, दादा जी ,दादीजी, भैया, दीदी, माता-पिता से कहानी या कविता, घटना या अनुभव के बारे सुनिए और उनसे सवाल पूछिए या प्रश्नोत्तर कीजिए। 2. घर में दादी, दादा, चाचा, माँ, पिताजी, बहन, बुआ आदि को गीत आते होंगे जो वे अलग-अलग अवसरों पर गाते हैं। आप भी उनसे गीत सुनिए और उन्हें सुनाइए। सुर, लय, ताल की ज़्यादा चिंता मत कीजिएगा, बस आप तो जी भरकर गाइए। 3. आप भी कोई कहानी, कविता, घटना के बारे में सुनाइए। इस बार बड़ों को अवसर दें कि वे आपसे सवाल पूछें और आप उनके जवाब दें। 4. आप चाहें तो अपनी हिंदी की किताब में से भी कोई कहानी या कविता सुना सकते हैं। पढ़ी हुई कहानी, कविता पर अपनी पसंद-नापसंद बताएँ। बताएँ कि आपको उसमें क्या अच्छा लगा और क्यों।
• भाषा में निहित शब्दों और ध्वनियों के साथ खेल का मज़ा लेते हुए लय और तुक वाले शब्द बनाते हैं। • अपनी कल्पना से कहानी, कविता आदि बनाते हैं।		**सप्ताह -3** ***भाषा का सृजन/ ध्वनियों और शब्दों के साथ खेलने का आनंद लेना*** 1. आप किसी कहानी/कविता/चित्र के पोस्टर पर भी कहानी या कविता बनाएँ, सुनाएँ। 2. आप किसी कहानी कविता को आगे भी बढ़ा सकते हैं। 3. आप एक शब्द/वाक्य चुन लीजिए और उससे खूब सारे और शब्द/वाक्य बनाइए, अपने परिवार के सदस्यों से बनवाइए। जो टीम सबसे ज़्यादा शब्द बनाएगी, वह विजयी घोषित! जैसे - *अट्टू , पट्टू, मट्टू/गए मेले, खाए केले,अकेले-अकेले* आदि।

• पढ़ी कहानी, कविताओं आदि में लिपि चिह्नों/शब्दों/ वाक्यों आदि को देखकर और उनकी ध्वनियों को सुनकर, समझकर उनकी पहचान करते हैं। • लिखना सीखने की प्रक्रिया के दौरान अपने विकासात्मक स्तर के अनुसार चित्रों, आड़ी-तिरछी रेखाओं (कीरम-काँटे), अक्षर-आकृतियों, स्व-वर्तनी (इंनवेंटिड स्पेलिंग) और स्व-नियंत्रित लेखन (कनवैंशनल राइटिंग) के माध्यम से सुनी हुई और अपने मन की बातों को अपने तरीके से लिखने का प्रयास करते हैं।		**सप्ताह -4** ***अपनी भाषा में लिखना/पढ़ना*** 1. किसी कहानी/कविता में आए वाक्यों, शब्दों को पढ़ने की कोशिश कीजिए। उन शब्दों, वाक्यों की पहचान कीजिए जो कहानी/कविता में बार-बार आए हैं। अब उन अक्षरों की पहचान कीजिए जो उन शब्दों और वाक्यों में बहुत बार आए हैं। 2. पढ़ी/सुनी हुई कहानी/कविता या चित्र वाले पोस्टर में जो आपको अच्छा लगे उसकी तस्वीर बनाकर उसका नाम लिखने की कोशिश कीजिए। अपने मन से कोई कहानी/ कविता लिखिए। अब जो लिखा है उसे पढ़ने की कोशिश कीजिए। लिखने/पढ़ने में भी किसी बड़े व्यक्ति की मदद भी ले सकते हैं। 3. आपको घर में रहना कैसा लग रहा है? आप कई दिनों से स्कूल भी नहीं गए और आपको अपने दोस्तों की याद आ रही है। तो उन्हें झटपट एक चिट्ठी ही लिख दीजिए। इस चिट्ठी में वह सब लिख दीजिए जो आप अपने दोस्त से कहना चाहते हैं। अपनी बात को कहने को कोई भी तरीका अपना सकते हैं, जैसे चित्र बनाकर, शब्दों में, कई वाक्यों में!

Urdu (Class II)

ہفتہ وار مجوزہ سرگرمیاں (Week-wise Suggestive Activities)	ماخذ (Source)	آموزشی ماحصل (Learning Outcomes)
ہفتہ- 1 **موضوع – حروف کو جوڑ کر پڑھنا اور لکھنا** 1- کسی کتاب یا سامان کے پیکٹ پر چھپی یا لکھی عبارت کو پڑھنے کی کوشش کیجیے۔ آپ حروف کو جوڑ کر اور اندازہ لگا کر پڑھنے کی کوشش کیجیے ۔ اپنے گھر کے بڑوں سے یہ معلوم کیجیے کہ آپ کا اندازہ کس	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	1- چھوٹی چھوٹی نظموں، کہانیوں وغیرہ کو غور سے سنتے اور سمجھتے ہیں۔ 2- روزمرہ کی زبان کے ساتھ ساتھ نئے لفظوں کو سنتے ہیں اور لکھی ہوئی تحریر کو پڑھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ 3- اپنے، اپنے گھر کے افراد کے ناموں کو لکھتے ہیں۔

4۔ نظموں، قصوں وغیرہ کو سمجھ کر پڑھتے ہیں اور ذاتی تجربات کو ان سے ہم آہنگ کرتے ہیں۔		حد تک صحیح ہے۔ اندازہ غلط ہونے کی صورت میں بڑوں کی مدد سےصحیح پڑھنے کی کوشش کیجیے۔ یہ بھی معلوم کیجیے کہ کہ یہ حرف یا لفظ اردگرد موجود اشیا پر کہاں کہاں موجود ہے؟ اُنھیں پڑھنے کی کوشش کیجیے۔ 2۔ ایسی تصویر یا پوسٹر کو لیجیے جس پر کوئی عبارت تحریر ہو۔ آپ اسی طرح کی تصویر بنائیے اور اس کے اوپر اُس کا نام/ عنوان لکھنے کی کوشش کیجیے۔ آپ اس میں اپنے بڑوں کی مدد لے سکتے ہیں۔ 3۔تصویروں والی کوئی ایسی کتاب پڑھنے کی کوشش کیجیے جو گھر پر موجود ہو یا انٹر نیٹ کی مدد سے بھی ایسی کتاب تلاش کر کے پڑھ سکتے ہیں۔این سی ای آر ٹی کی ویب سائٹ پر ایسی کتابیں موجود ہیں، اُن سے استفادہ کیا جا سکتا ہے۔ 4۔اپنی پڑھی ہوئی کتاب کے بارے میں فون پر اپنے دوستوں سے گفتگو بھی کرسکتے ہیں۔کیجیے اور انھیں بھی اس کتاب کو پڑھنے کے لیے کہیے۔ **ہفتہ-2** **موضوع – کہانی/نظم / ترانہ سننا اور سنانا** 1۔ گھر میں بڑوں سے، امی ابو سے کہانی ، نظم یا ان کے کسی خوشگوار تجربے کے بارے میں سنیے اوران سے سوال پوچھیے۔ 2۔ گھر کے کسی فرد جیسے امی، دادی ، نانی، پھوپھی، خالہ سے کوئی گیت یا ترانہ سنیے۔ اس میں پیش کیے جانے والے جذبات اور احساسات کے بارے میں ان سے معلوم کیجیے۔ وہی گیت یا ترانہ آپ بھی گنگنانے / سنانے کی کوشش کیجیے۔ 3۔ آپ بھی کوئی واقعہ / کہانی / گیت/ترانہ سنائیے۔ یہ کہانی یا گیت کسی کتاب سے بھی

		سنایا جا سکتا ہے، اور اس مرتبہ اپنے گھر کے بڑوں کو سوال پوچھنے کا موقع دیجیے۔ 4۔ کسی تصویر یا پوسٹر کو دیکھ کر نظم یا کہانی کہنے کی کوشش کر سکتے ہیں ۔ اپنے گھر کے کسی فرد کی مدد سے اسے بہتر بناسکتے ہیں یا اپنی نظم یا کہانی کو آگے بڑھا سکتے ہیں۔ http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?buib1=1-20 http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?buib1=3-20 **ہفتہ- 3** **موضوع - ایک جیسی آواز والے الفاظ تلاش کرنا** 1۔ کوئی ایک لفظ بتائیے اور گھر کے دوسرے افراد سے اسی سے ملتا جلتا لفظ بنانے کے لیے کہیے جیسے ہم، کم، نم، غم وغیرہ۔ 2۔ کوئی ایک لفظ بتائیے اور گھر کے دوسرے افراد سی اس لفظ کے جواب میں آپ کے بتائے ہوئے لفظ کے آخری حرف سے شروع ہونے والا لفظ بنانے کے لیے کہیے جیسے جماعت۔ تمنا۔اکمل۔لب۔۔۔۔ **ہفتہ – 4** **موضوع – اپنی زبان میں لکھنا** 1۔ اپنے دوست کو خط کی شکل میں ایک ای میل یا واٹس ایپ کے ذریعے ایک پیغام لکھیے جس میں اپنے دل کا حال بیان کیجیے۔ اپنی بات کہنے کے لیے آپ تصویر/اسکیچ کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

कक्षा - III

गणित (कक्षा --III)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
द्वी आयामी आकारों को पहचानते हैं और पेपर फोल्डिंग, डॉट ग्रिड पर पेपर कटिंग, स्ट्रेट लाइन्स आदि का उपयोग करके बनाते हैं। किनारों, कोनों और विकर्णों की संख्या से द्वी आयामी आकृतियों का वर्णन करते हैं। उदाहरण के लिए, बुक कवर के आकार में 4, किनारे, 4 कोने और दो विकर्ण होते हैं	NCERT / राज्यों द्वारा कक्षा 3 के लिए विकसित पाठ्यपुस्तक	**सप्ताह 1** • विद्यार्थी उनके चारों ओर विभिन्न आकारों का पता लगाएं और बक्से, बर्तन, सब्जियों और फलों आदि के चारों ओर पेंसिल/पेन द्वारा आकृतियों बनाये। • किसी सतह या कागज़ पर खींची गई / पहचानी गई दो आकृतियों में समानता और अंतर खोजें। • कागज को फोल्ड करने की गतिविधियों में संग्लिप्त करें जिसमे ओरिगामी सम्मिलित हो। उनकी तह को खोलने पर बनने वाली आकृतियों द्वारा नयी आकृतियों से परिचित हो सकेंगे. जैसे जब हम एक पेपर बोट खोलते हैं तो त्रिकोण और वर्ग बनते हैं • विद्यार्थी को एक पेपर पर विभिन्न आकृतियों को बनाने दें। इसके लिए, उन्हें एक वृत्त खींचने के लिए ग्लास का किनारा या कटोरी की तरह गोल वस्तुओं का उपयोग करने दें, एक बॉक्स को ट्रेस करके चार कोने वाली आकृतियों को बनाने दें। फिर आकृतियों को छात्रों द्वारा रंग से भरने के लिए कहा जा सकता है। • विभिन्न आकारों और डिजाइनों को बनाने के लिए डॉट ग्रिड शीट का उपयोग करें। आप कई Youtube वीडियो पा सकते हैं जिनमे बिंदीदार ग्रिड शीट पर खींची गई ऐसी डिज़ाइनों को बनाते हुए दिखाया गया है। **सप्ताह -2** • विभिन्न मापों के अलग अलग आकारों का उपयोग करके रंगोली बनाने में विद्यार्थी को संलग्न करें।

		• विद्यार्थी को एक ठोस वस्तु की सतह के साथ कागज पर खींची गई आकृतियों से संबध देखने के लिए प्रेरित करें। • उसे उन सतहों को खोजने दें जिनकी आकृति चार कोनों और चार भुजाओं वाली है, या एक ग्लास के कगार पर गोल की तरह आकृति है • एक ठोस के तल का सम्बद्ध उसके किसी कागज पर खींची गई आकृति से तथा कागज पर बानी आकृति का ठोस के तल से संबध बनाने के लिए कहें इस प्रकार की गतिविधियाँ विद्यार्थी को उसके परिवेश की बेहतर समझ बनाने में मदद करती हैं। निम्नलिखित लिंक एक इंटरैक्टिव गतिविधि के लिए है: https://diksha.gov.in/play/collection/do_312960486912901120127?contentType=TextBook&contentId=do_3129506002195578881154
स्थानीय मान का उपयोग करके 999 तक की संख्यायों को पढता और लिखता है		**सप्ताह -3** • इस समय तक बच्चे दो अंकों की संख्याओं की समझ में सहज हो गए होंगे। यदि आपके विद्यार्थी को अभी भी दो-अंकीय संख्याओं की समस्या है, तो समूह बनाकर वस्तुओं, छड़ियों, तिनकों आदि को गिनने के अवसर प्रदान करके संख्या की समझ बनाने में उसे संलग्न करें। जैसा कि कक्षा II के लिए ऊपर बताया गया है। • विद्यार्थी किसी संख्या को दो, तीन या अधिक भागों में विभाजित करके विभिन्न तरीकों से उसका वर्णन करने के अवसर दें। उदाहरण के लिए, 32 वस्तुओं को पाँच के छह समूहों और दो अकेली वस्तुओं में गिना जा सकता है या आड़ के चार समूहों में या दस के तीन समूहों और दो अकेली वस्तुओं के रूप में व्यक्त किया जा सकता है। बाद में वह नीचे दिए गए विभिन्न तरीकों से संख्या लिख सकते हैं: 32= 5+5+5+5+5+5+2 32= 8+8+8+8 32=10+10+10+2

		32=15+15+2 32=20+10+2……. ● एक बार जब विद्यार्थी दो-अंकीय संख्याओं के साथ काम करने के लिए आत्मविश्वास दिखाता है, तो तीन-अंकीय संख्याओं का परिचय बहुत आसान हो जाएगा। पढ़ने, लिखने से लेकर नंबर संचालन तक सब कुछ एक पैटर्न में होता है, जिसे दो अंकों की संख्या के साथ काम करते समय एक विद्यार्थी ने पहचाना हो सकता है। उदाहरण के लिए, उन्नीस के बाद पढ़ने वाले दो अंकों की संख्या में इक्कीस (बीस और एक), बाईस (बीस और दो) आदि, इसी प्रकार तीस, इकतीस, (एक और तीस) बत्तीस (दो और तीस) आदि। ● इसी पैटर्न के आधार पर तीन अंकों की संख्याओं को भी लिखा जाता है। ● तीन अंकों की संख्याओं को पढ़ने के साथ-साथ विद्यार्थी दो या दो से अधिक भागों में संख्या का विश्लेषण करना शुरू करते हैं जैसे कि एक सौ को 50 और 50, 20 और 80, 99 से एक अधिक , 94 से 6 अधिक, के रूप में देखा जा सकता है आदि। **सप्ताह -4** ***तीन अंकों की संख्याओं का लेखन*** ● विद्यार्थी को दो-अंकीय संख्याओं के लिखने में पैटर्न की पहचान करने दें और तीन-अंकीय संख्याओं को लिखने के लिए भी इसे जारी रखें। क्रम से या यादृच्छिक क्रम में संख्या लिखने का अभ्यास करवायें। ध्यान दें कि एक ही तरह के अभ्यास को दोहराया नहीं जाना चाहिए। इसके उपयोग से बचने के लिए विभिन्न रणनीतियों जैसे विभिन्न रूपों में घर पर एक नंबर चार्ट बनाना।

English (Class-III)		
Learning Outcomes	***Resource(s)***	***Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)***
Child- • recites poems individually/ in groups • reads printed script on posters. • identifies opposites such as day/night. • uses vocabulary related to Environmental Studies. • reads printed scripts on posters/charts. • uses a variety of nouns, pronouns,, adjectives and prepositions in context. • uses meaningful short sentences in English, with a variety of nouns, pronouns, adjectives, and prepositions. • responds orally in English to comprehension questions related to the parts of the body as mentioned in the video. • presents orally (focus on Speaking skill). • uses the past tense correctly through meaningful sentences in English. • uses vocabulary related to Mathematics • writes 5-6 sentences on personal experiences	**NCERT/State developed Textbook**	**WEEK-1** ***Theme: Appreciation of the beauty of Nature.*** 1. *Link:* https://www.youtube.com/watch?v=prkw0QrOG0A https://www.youtube.com/watch?v=yBHMLNS8FDE Students to listen to the poem on this link. When played again, they may be asked to repeat the poem after each line and later invited to interact on the various elements of Nature in the poem. 2. Students may be shown a poster with a simple message 'Save the Earth' etc. and encouraged to have a discussion on it. 3. The theme 'Nature' can be used to reinforce the concept of opposites such as day/night, hot/cold, warm/cool, dry/wet. 4. Parent can dictate a short paragraph (as discussed with the teacher beforehand) with age appropriate vocabulary. **WEEK-2** ***Theme: Student and the Nature*** 1. An interaction is held with students on public gardens, parks, mentioning the presidential garden in Delhi, Lal Bagh in Bengaluru: the open spaces, the flowers, the benches, etc. Then students are asked to read printed script such as 'Do not pluck the flowers ', 'Keep off the grass' along with a discussion on the purpose of putting them up. 2. Students are told to imagine that they have entered a large garden and they

		find many wonderful and beautiful things there. Students describe the magic garden using nouns, pronouns, adjectives and prepositions in context. **WEEK-3** ***Theme: Wonder and Imagination*** 1. Link : https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/searchresults/?search_text=ten+little+fingers Teacher/Parent interacts with students on the characters and situation in the video. Students describe the context using nouns, pronouns, adjectives and prepositions in context. 2. After the students see the video, they are asked questions to reinforce names of parts of the body such as toes, thumb, ears etc. Teacher can introduce idiomatic phrases related to parts of the body such as 'the legs of a chair', 'the teeth of a comb', 'the hands of the clock' etc. 3. The video picturizes a reading room. In this context, messages are put up for a poster for the reading room: 'Keep Silent' and 'Replace the books on the shelf'. Students read the posters, and are encouraged to discuss on the need for such posters. **WEEK-4** ***Theme: The World around Us*** **1. Link** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/589d6d96472d4a351365eb2d The students watch the video 'Ten little Fingers'. The teacher/ parent gives pronunciation practice focusing on two vowel sounds bet, bat. set, sat. met, mat. Next, the teacher/parent gives pronunciation practice focusing on two consonant sounds--sh and s.

		Ship, sip. sheep, seep. shore, sore. The focus here is sound, not meaning. 3. Students are asked comprehension questions on the characters and situation in the video. Students describe the context using the simple past tense in context. 4. After the students see the video, they are asked questions about the objects in the video, to elicit responses that would involve the use of vocabulary generally associated with Mathematics such as square, rectangle, more than, smaller than etc. 5. Students are asked to imagine that a friend is visiting them. Students may write a few sentences on this, facilitated by the teacher.

हिंदी (कक्षा - तीसरी)		
सीखने के प्रतिफल	***संसाधन (सभी सप्ताहों की गतिविधियों के लिए प्रस्तावित)***	***प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)***
बच्चे - • आस-पास होने वाली घटनाओं, गतिविधियों, विभिन्न स्थितियों में हुए अनुभवों के बारे में बताते हैं, बातचीत करते हैं और प्रश्न पूछते हैं। • पाठ्यपुस्तक की सामग्री और निजी अनुभवों से उभरी संवेदनाओं की मौखिक, सांकेतिक और लिखित अभिव्यक्ति करते हैं। • स्वेच्छा से या शिक्षक द्वारा तय गतिविधि के अंतर्गत वर्तनी के	एनसीईआरटी या राज्य द्वारा बनाई गई पाठ्यपुस्तकें, घर में उपलब्ध पढ़ने-लिखने की सामग्री, अन्य दृश्य-श्रव्य सामग्री (इंटरनेट, वेबसाइट,रेडियो,टीवी आदि)	**सप्ताह -1** ***बातचीत करना/लिखना*** 1. परिवार के साथ अलग-अलग विषयों पर, आस-पास घट रही घटनाओं पर बातचीत करें, सवाल पूछकर अपनी जिज्ञासाओं को शांत करें, आस-पास घट रही घटनाओं के बारे में अपनी राय दें, अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करें आदि। जैसे- आपका सबसे पसंदीदा गीत कौन-सा है? आपको बचपन में आपका सबसे पसंद का और नापसंद का काम क्या था और क्यों? क्या आपको भी बचपन में कभी डांट पड़ती थी? क्यों? आपका स्कूल कैसा था? आपकी सबसे पसंदीदा टीचर कौन थीं और क्यों? क्या आपके बचपन में भी या आपके ज़माने में खबर इतनी तेज़ी से फैलती थी? कोरोना

प्रति सचेत होते हुए स्व-नियंत्रित लेखन (कनवैंशनल राइटिंग) करते हैं। ● विभिन्न उद्देश्यों के लिए लिखते हुए अपने लेखन में शब्दों के चुनाव, वाक्य संरचना और लेखन के स्वरूप को लेकर निर्णय लेते हुए लिखते हैं।		वायरस कैसे आया, सभी को घर में रहने के लिए क्यों कहा गया है? ये पशु-पक्षी तो घर के अंदर नहीं रहते, वे तो साबुन से हाथ भी नहीं धोते! तो क्या इन्हें कोरोना नहीं होगा? क्या आपको भी बचपन में कभी घर के अंदर बंद रहना पड़ा है? आपको कैसा लगा था? दोस्तों से दूर घर में बैठना, परिवार के सदस्यों को आपका घर में सुबह से रात तक रहना कैसा लग रहा है? उन्हें कैसा लग रहा कि वे अपने दोस्तों से नहीं मिल पा रहे। पौधों को पानी देने में आने वाला मज़ा, परेशानी, पौधों में दिन प्रतिदिन क्या-क्या बदलाव आ रहे हैं? पेड़ पर बैठे पक्षी आपस में क्या बात करते होंगे? आदि। 2. आप अपनी किताब में दिए गए चित्र, कहानी या किसी पाठ को भी आधार बना सकते हैं। साथ ही अपने आस-पास मौजूद किसी भी प्रिंट (लिखी हुई भाषा) को भी आधार बना सकते हैं। रेडियो, टीवी, मोबाइल, इंटरनेट आदि पर क्रमशः सुने, देखे गए कार्यक्रमों के बारे में भी बातचीत की जा सकती है। 3. आप इन विषयों पर लिखकर (अन्य संकेत भी) भी अपनी बात कह सकते हैं। लिखने में आपकी बात महत्वपूर्ण है इसलिए आप अपनी बात खुलकर लिखें। लिखने के तरीके में अंतर आ भी गया तो उसकी ज़्यादा चिंता न करें लिखने में आप किसी बड़े की मदद भी ले सकते हैं।
● कही जा रही बात, कहानी, कविता आदि को ध्यान से समझते हुए सुनते और अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं और प्रश्न पूछते हैं। ● सुनी/पढ़ी रचनाओं की विषय-वस्तु, घटनाओं, चित्रों, पात्रों, शीर्षक आदि के बारे में बातचीत करते हैं, प्रश्न पूछते हैं, अपनी राय देते हैं, अपनी बात के लिए तर्क देते हैं।		**सप्ताह -2** ***कहानी /कविता/गीत सुनना- सुनाना/पढ़ना*** 1. हमें मालूम है कि सभी बच्चों को कहानी/ गीत सुनना और सुनाना पसंद आता है। घर के सदस्यों/बड़ों से कहें कि वे मौखिक/लिखित साहित्य का इस्तेमाल करते हुए आप बच्चों को अलग-अलग तरह की उनकी पसंद की कहानियाँ सुनाएँ। उस तरह की कहानियाँ बच्चों के साथ साझा की जा सकती हैं जिनमें कहानी के साथ-साथ गीत या कविता की पंक्तियाँ भी होती थीं।

● कहानी, कविता आदि को उपयुक्त उतार-चढ़ाव, गति, प्रवाह और सही पुट के साथ सुनाते हैं। ● अलग-अलग सामग्री, तरह-तरह की रचनाओं को समझकर पढ़ने के बाद उस पर आधारित प्रश्न पूछते हैं,/अपनी राय देते हैं, /शिक्षक एवं अपने सहपाठियों के साथ चर्चा करते हैं, पूछे गए प्रश्नों के उत्तर (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) देते हैं। ● कहानी, कविता अथवा अन्य सामग्री को समझते हुए उसमें अपनी कहानी/बात जोड़ते हैं।		आम तौर पर बच्चे ऐसी कहानियाँ कम ही सुनते हैं। 2. आप किसी कहानी /कविता के आधार पर चर्चा/प्रश्नोत्तर का काम करें। आपको कहानी की सबसे ज़्यादा मज़ेदार बात कौन-सी लगी और क्यों? कौन-सा पात्र सबसे ज़्यादा पसंद आया और क्यों? बोलकर या लिखकर बताइए। 3. आप किसी सुनी कहानी/कविता को आगे भी बढ़ा सकते हैं। 4. कहानी कहने और कहानी पढ़कर सुनाने के लिए पाठ्य-पुस्तक में दी गई कहानियों का भी उपयोग किया जा सकता है। 5. आप अपनी सबसे ज़्यादा पसंदीदा कहानी, कविता, गीत, बात आदि सुनाइए।
● अलग-अलग सामग्री, तरह-तरह की रचनाओं - बाल पत्रिका, होर्डिंग्स आदि को समझकर पढ़ने के बाद उस पर आधारित प्रश्न पूछते हैं,/अपनी राय देते हैं, /शिक्षक एवं अपने सहपाठियों के साथ चर्चा करते हैं, पूछे गए प्रश्नों के के उत्तर (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) देते हैं। ● कहानी, कविता अथवा अन्य सामग्री को समझते हुए उसमें अपनी कहानी/बात जोड़ते हैं । ● विभिन्न उद्देश्यों के लिए लिखते हुए अपने लेखन में शब्दों के चुनाव, वाक्य संरचना और लेखन के स्वरूप को लेकर निर्णय लेते हुए लिखते हैं।		**सप्ताह -3 और 4** ***तरह-तरह की रचनाएँ पढ़ना/लिखना*** 1. बच्चों को अखबार, कहानी/कविता, पोस्टर्स/ विज्ञापन पढ़कर सुनाने के लिए कहा जा सकता है। स्तरानुसार या हाल ही के संवेदनशील बिंदुओं को चर्चा का आधार बनाया जा सकता है। इसके लिए पाठ्य-पुस्तक के अतिरिक्त मोबाइल, इंटरनेट, तथा अन्य बाल साहित्य का प्रयोग किया जा सकता है। 2. पढ़ी हुए सामग्री पर उनसे बातचीत की जा सकती है, सवाल पूछे जा सकते हैं, उनकी प्रतिक्रिया पूछी जा सकती है और वे स्वयं प्रश्न बना सकते हैं। यह चर्चा/ प्रतिक्रिया मौखिक और लिखित दोनों प्रकार की हो सकती है। 3. लिखित कार्य के लिए विभिन्न प्रकार के प्रश्नों का निर्माण किया जा सकता है, जैसे - बहु विकल्पी प्रश्न, सही-गलत का का निशान लगाइए आदि।

Urdu (Class III)		
ہفتہ وار مجوزہ سرگرمیاں (Week-wise Suggestive Activities)	ماخذ (Source)	آموزشی ماحصل (Learning Outcomes)
ہفتہ – 1 **موضوع – محاورے معلوم کرنا** 1- گھر کے افراد کے ساتھ کسی ایک چیز سے متعلق محاورے معلوم کیجیے جیسے ' آنکھ'۔ آنکھ آنا، آنکھ دکھانا، آنکھیں لال پیلی کرنا،آنکھوں میں پانی بھرنا، آنکھ اتر آنا وغیرہ۔ **گفتگو کرنا** 1۔بچے گھر کے افراد /اساتذہ کے ساتھ الگ الگ موضوعات پر ، اردگرد رونما ہونے والے واقعات پر گفتگو کرسکتے ہیں، سوالات کر سکتے ہیں، اپنے رائے ظاہر کر سکتے ہیں۔ 2-1بات چیت کے لیے درسی کتاب میں دی گئی تصویر، تصویری کہانی یا سبق کو موضوع بنا سکتے ہیں۔ساتھ ہی اپنے آس پاس موجود کسی چھپی ہوئی یا کوئی تحریر کی زبان کو موضوعِ بحث بنا سکتے ہیں۔ 3۔ ریڈیو، ٹیلی ویژن، موبائل، انٹر نیٹ وغیرہ پر سنے یا دیکھے پروگراموں کے بارے میں بھی گفتگو کی جا سکتی ہے۔ 4۔ بات چیت کا موضوع بچوں کی سطح کے مطابق ہونا چاہیے جیسے آپ کی پسند کا گانا کون سا ہے؟ آپ کو بچپن میں کون سا کام زیادہ پسند تھا اور کون سا ناپسند؟آپ کا اسکول کیسا تھا؟ آپ کا پسندیدہ استاد یا استانی کون تھی؟کیا آپ کو کبھی بچپن میں گھر میں بند رہنا پڑا ہے؟ تب آپ کو کیسا لگا تھا؟ **ہفتہ – 2** **موضوع – کہانی/گیت/ نظم سننا اور سنانا** 1۔ بچوں کو کہانی سننا اور سنانا اچھا لگتا ہے۔ گھر کے کسی فردکو زبانی یا تحریری ادب سے	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	1۔ کسی واقعہ، منظر،وغیرہ کو دیکھ کر اپنے تاثرات /اپنی رائے کا اظہار کرتے ہیں۔ 2۔ سمعی اشیا کو سن کر اور بصری اشیا کو دیکھ کر اپنی رائے دیتے ہیں یا تاثر کا اظہار کرتے ہیں۔ 3۔ لکھے یا چھپے ہوئے پوسٹر، چارٹ وغیرہ اور اخبار و میگزین کے تراشے پڑھتے ہیں اور گفتگو کرتے ہیں۔

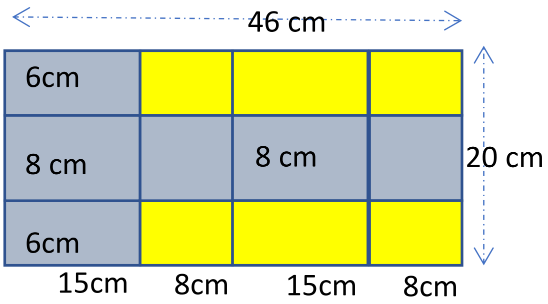
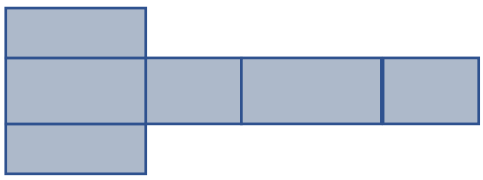
بچوں کو الگ الگ موضوعات والی کہانیاں سنا سکتے ہیں۔ایسی کہانیاں بھی سنائی جا سکتی ہیں جن میں کہانی کے ساتھ ساتھ گیت یا نظم بھی شامل ہوتی ہیں گرچہ ایسی کہانیاں بہت کم ہوتی ہیں۔ کہانی کی بنیاد پر بچوں سے گفتگو کی جاسکتی ہے یا سوال و جواب کیا جا سکتا ہے کہ انھیں کہانی میں سب زیادہ اچھی بات کیا لگی؟ کہانی کا کون سا کردار زیادہ پسند آیا اور کیوں؟ 2۔ کہانی کے انجام کو آگے بڑھا نے کے لیے بھی کہا جا سکتا ہے۔ کہانی کہنے اور پڑھ کر سنا نے کے لیے درسی کتاب میں شامل کہانیوں کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ 3۔ بچوں سے کہا جا سکتا ہے کہ وہ اپنی پسند کی کہانی ، نظم یا گیت کو سنائیں۔ **ہفتہ - 3** **موضوع – مختلف نوعیت کی تخلیقات پڑھنا** 1۔بچوں کو اخبار، کہانی/ نظم، پوسٹر/اشتہار پڑھ کر سنا نے کے لیے کہا جا سکتا ہے۔ سطح کے مطابق حال میں رونما ہونے والے سنجیدہ مسائل پر گفتگو کی جا سکتی ہے۔اس کے لیے درسی کتاب کے علاوہ موبائل، انٹرنیٹ اور دیگر ادبِ اطفال کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ 2۔ پڑھی ہوئی اشیا پر ان سے سوالات پوچھے جاسکتے ہیں۔ ان پر اظہار رائے کرنے کے لیے کہا جاسکتا ہے۔وہ خود اپنے سوالات بنا سکتے ہیں۔ یہ مباحثہ زبانی اور تحریری دونوں نوعیت کا ہو سکتا ہے۔ تحریر کی لیے مختلف قسم کے سوالات بنا ئے جا سکتے ہیں جیسے کثیر متبادل جواب والے، صحیح غلط کے نشانات لگا نے والے سوالات۔		

पर्यावरण अध्ययन (कक्षा 3)		
सीखने के प्रतिफल	***संसाधन***	***प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/ शिक्षक की मदद से करेंगे)***
• परिवार के सदस्यों के साथ अपने तथा उनके आपस के संबधों को समझते हैं। • मौखिक/लिखित/अन्य तरीकों से परिवार के सदस्यों की भूमिका, परिवार का प्रभाव (गुणों/लक्षणों/आदतों/ व्यवहार) एवं साथ रहने की आवश्यकताओं का वर्णन करते हैं। • वर्तमान और पहले की (बड़ो के समय की) वस्तुओं और गतिविधियों (जैसे कपडे/बर्तन/खेलों/लोगों द्वारा किये जाने वाले कार्यों) में अंतर करते हैं। • चित्र, डिज़ाइन, नमूनों (motifs), मॉडलों, वस्तुओं के ऊपर से, सामने से और 'साइड' से दृश्यों, सरल मानचित्रों (कक्षाकक्ष, घर/विद्यालयों के भागो के) और नारों तथा कविताओं आदि की रचना करते हैं। • स्थानीय, भीतर तथा बाहर खेले जाने वाले खेलों के नियम तथा	एनसीईआरटी या राज्य की पाठ्यपुस्तक बच्चे और माता-पिता एनसीईआरटी के ऑनलाइन शैक्षिक संसाधन भंडार (NROER) पर भी जा सकते हैं और ईवीएस के लिए उपलब्ध ई-संसाधन ऑनलाइन उपलब्ध करा सकते हैं। • पहाड़ों से समंदर तक- https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d25b99b16b51c0172408c91 • परछाई- https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1f17e216b51c0164772956 • कहाँ से आया, किसने पकाया (भोजन प्रक्रिया) https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d22d32716b51c01732f7abd	**सप्ताह 1** • अपने परिवार का वृक्ष बनाओ तथा प्रत्येक सदस्य की पसंद/नापसंद के बारे में पूछो और उसके अनुसार वृक्ष की सजावट करो। • घर पर कुछ व्यायाम जैसे रस्सी कूदना, योग, नृत्य, पहेली, इनडोर गेम्स आदि करें। माता-पिता अपने बच्चों के साथ मिलकर उन्हें स्वस्थ होने के लिए प्रेरित करें तथा इस समय को गुणवत्तापूर्ण बनाएं। (सप्ताह 2, 3, 4 में जारी) **सप्ताह 2** • बच्चे एक दिन में जो काम करते हैं उस दैनिक गतिविधियों का एक प्रारूप बना सकते हैं (सुबह उठने से शुरू होकर जब तक वे सोते हैं) और पाई चार्ट के माध्यम से सचित्र रूप से इसका वर्णन करें। विद्यालय खुलने के बाद इसे कक्षा में साझा किया जा सकता है। • माता-पिता/बड़ों की मदद से घर पर उपलब्ध बेकार सामग्री जैसे पुराने अखबार, कपड़े के टुकड़े, पुराने बॉक्स, माचिस की डिब्बी, मिट्टी आदि का उपयोग करके घर का एक मॉडल बनाएं। • कोरोनो वायरस प्रकोप के दौरान क्या करें और क्या नहीं करें से सबंधित पोस्टर तैयार करें। **सप्ताह 3** • बच्चों को अपने दोस्त या परिवार के सदस्यों के लिए एक मौखिक संदेश (Voice Note) रिकॉर्ड करने या लिखने के लिए कहा जा सकता है।

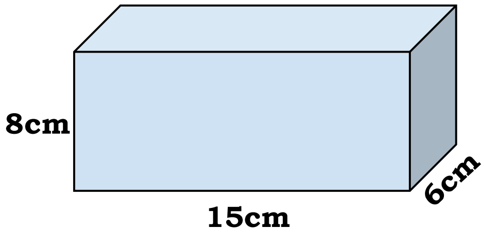
सामूहिक कार्यों का अवलोकन करते हैं। ● अपने आस-पास के पौधों, जंतुओं, बड़ों, विशेष आवश्यकताओं वालों तथा विविध पारिवारिक वयवस्था (रंग-रूप, क्षमताओं, पसंद/नापसंद तथा भोजन तथा आश्रय संबधी मूलभूत आवश्यकताओं की उपलब्धता में विविधता) के प्रति संवेदनशीलता दिखाते हैं। ● विभिन्न आयु वर्ग के व्यक्तियों, जीव-जंतुओं और पेड़-पौधों के लिए पानी तथा भोजन की उपलब्धता एवं घर तथा परिवेश में पानी के उपयोग का वर्णन करते हैं।	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d22dc3116b51c01732f7b1a	● यह संदेश किसी भी तरह का हो सकता है जैसे कि वे कैसा महसूस करते हैं, उन्होंने लॉकडाउन के दौरान क्या कुछ सीखा/सीखा या कुछ भी जिसे वे कक्षा में साझा करना चाहें। बच्चे अपने इन संदेशों को परिवार के अन्य सदस्यों, दोस्तों या रिश्तेदारों के साथ सरप्राइज के रूप में इस मौखिक संदेश (Voice Note) रिकॉर्ड करके भेज सकते हैं। **सप्ताह 4** ● घर पर, बच्चों को रसोईघर में होने वाली गतिविधियों को करने के लिए कहा जा सकता है। बच्चों को रसोई में जाकर खाना पकाते हुए देखने और उसे सूचीबद्ध करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। ● सूचीबद्ध खाना पकाने की प्रक्रियाओं का उपयोग करके कौनसी अन्य खाने की वस्तुएँ तैयार की जा सकती हैं। रसोई और अन्य घरेलू गतिविधियों में अपने बड़ों को नवाचार सुझाव द्वारा मदद करें।

कक्षा - IV

गणित (कक्षा --IV)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
विद्यार्थी • उसके आसपास के आकारों के बारे में समझ प्राप्त करता है। • उन आकारों का पता लगते हैं जिनका उपयोग टाइलिंग के लिए किया जा सकता है • दिए गए जालों (नेट) का उपयोग करके घन / घनाभ बनाता है • पेपर फोल्डिंग / पेपर कटिंग, इंक ब्लाट्स, प्रतिबिंब आदि के माध्यम से समरूपता की अवधारणा का पता चलता है • शीर्ष दृश्य, सामने का दृश्य और साधारण वस्तुओं का पक्ष पहचानता है और दृश्य बनाता है।	**NCERT / राज्यों द्वारा विकसित कक्षा 4 की पाठ्यपुस्तक** *ईंटों से निर्माण:* इन विषयों का उद्देश्य विभिन्न विषयों पर एक समझ विकसित करना है जिसमें विभिन्न आकृतियों से बने पैटर्न, घन के गुण, घनाभ की मात्रा/ आयतन और दैनिक जीवन के उपयोग के साथ एकीकृत बड़ी संख्या का विचार शामिल है।	**सप्ताह -1** विद्यार्थी को उसके परिवेश में दीवारों, फर्श आदि पर टाइलों में पैटर्न देखने के लिए और पता लगाने के लिए अवसर प्रदान करें। इससे छात्रों को विभिन्न आकारों, विशेष रूप से घनाभकार ईंटों, विभिन्न पैटर्न आदि की व्यवस्था करने की समझ बनाने में मदद मिलेगी। **सप्ताह -2** कार्डबोर्ड शीट लेकर घनाभ का जाल बनाएं। लंबाई 15 सेमी, चौड़ाई 8 सेमी और ऊंचाई 6 सेमी:के घनाभ के लिए निम्नलिखित कहरनो में कार्य करे: **चरण 1:** लंबाई 46 सेमी और चौड़ाई 20 सेमी की एक आयत बनाएं, और इसे छोटे आयतों में विभाजित करें जैसा कि चित्र 1 में दिखाया गया है।  **चरण 2:** नेट में चित्रित के रूप में अंतिम संरचना प्राप्त करने के लिए दो पीले बक्से को काटें। **Fig. 2** 

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>
चरण 3 : बाकि बचे कार्ड बोर्ड को मोड़ कर घनाभ बनाये।



ऐसे कई घनाकार बनाओ। अब पाठ्य पुस्तकों में दिए गए अनुसार इनका संचालन करें।

सप्ताह-3

बाद में विद्यार्थी को ईंटों की व्यवस्था करने के लिए कहा जा सकता है ताकि उन्हें जाली और फर्श के डिजाइन मिलें।
इनके किनारों के मापों को गुणा करके घनाभ का आयतन ज्ञात करने में बच्चों को व्यस्त रखें।
ई-सामग्री
https://diksha.gov.in/play/collection/do_312937229886611456142?contentType=TextBook&contentId=do_3129365167850291201160

</td>
</tr>
<tr>
<td>

दो स्थानों के बीच की दूरी/एक वस्तु की लंबाई, विभिन्न वस्तुओं का वजन, तरल पदार्थ आदि की मात्रा का अनुमान लगाता है, और वास्तविक माप द्वारा उन्हें सत्यापित करता है।

</td>
<td>अध्याय 2 : लम्बा और छोटा</td>
<td>
सप्ताह -4

लंबाई और दूरी का मापन एक कौशल है जो जीवन में सभी समस्या को हल करने के लिए आवश्यक है।
लंबाई का अनुमान लगाने और उनकी तुलना करने में विद्यार्थी को व्यस्त करें। ऐसा करने के लिए एक विद्यार्थी के अनुभवों में कई स्थितियां हैं। उदाहरण के लिए विभिन्न पारिवारिक सदस्यों, मित्रों की उचाईयां और विभिन्न वस्तुओं जैसे खिड़की, दरवाजों की ऊंचाइयों की तुलना करना। आदि। क्या एक अलमीरा को एक कमरे के अंदर एक दरवाजे के माध्यम से लिया जा सकता है? विद्यार्थी को एक अनुमान लगाने दें और फिर तुलना करने का उपाय करें।

</td>
</tr>
</table>

		• विद्यार्थी को लंबाई मापने और उनकी तुलना करने के लिए मीटर और सेंटीमीटर जैसी ज्ञात इकाइयों का उपयोग करने दें। • मीटर और फिर सेंटीमीटर में दूरी को मापने में विद्यार्थी को संलग्न करें। बाद में उन्हें तुलना करने दें और पता करें कि कितने सेंटीमीटर से एक मीटर बनाते हैं। कुछ बच्चों को यह विचार पता हो सकता है कि एक मीटर में 100 सेंटीमीटर होते हैं।फिर भी उन्हें सत्यापन करने का अवसर प्राप्त होगा। • लंबाई और दूरी के मापन से निपटने के दौरान दशमलव संख्या संचालन के अनुप्रयोग भी प्रमुखता से देखे जाते हैं। लंबाई और दूरी के जोड़ और घटाव की परिस्थितियों में भी दशमलव संख्या का उपयोग देखा जा सकता है। उदाहरण के लिए एक कपड़े का टुकड़ा 4 मीटर 75 सेंटीमीटर लम्बा है, जिसमे से 2 मीटर 15 सेमी का इस्तेमाल शर्ट बनाने के लिए किया जाता है, शेष कपड़े के टुकड़े की लंबाई कितनी होगी ? साइकल ट्रैक की कुल लंबाई या आयताकार आकार का एक जॉगिंग ट्रैक ढूंढना, आदि। ऐसे अवसर प्रदान करते हैं।

English (Class IV)

Learning Outcomes	***Source***	***Suggested Activities***
Child- • builds word chains. • uses linkers to indicate connections between words and sentences such as 'First', 'Next', etc. • responds verbally/ in writing in English to questions on day to day life.	**NCERT/State Textbook**	**WEEK-1** ***Theme: The Importance of Time*** 1. Students are asked for words associated with TIME to create a word chain. 2. The fun element can be stressed on provided by tongue twisters, through examples such as 'Tiny Tim tells time'. 3. Students can talk about the daily routine that they used to have, from the time of getting up, till the time they reached

• uses punctuation marks appropriately, such as full stop, comma, question mark and capital letters. • responds verbally / in writing in English, to questions based on day to day experiences, and to a poem heard/read. • enacts different roles in short skits. • writes/takes down dictation of a short paragraph • uses the dictionary for spelling. • infers the meaning of unfamiliar words in context. • presents orally (focus on Speaking skill) • solves simple crossword puzzles • speaks on conservation of water.		school and how their routine has changed. 4. Students may write 5-6 sentences on this topic. **WEEK-2** ***Theme: Appreciation of Nature*** 1. **Link:** https://www.youtube.com/watch?v=CMKU3zHSyT0 Listening to the poem by students. Students may be asked to notice the words that describe how the birds, flowers, squirrels wake up to welcome the sun: the magic of words. The students listen again, this time focusing on the interesting ad beautiful sounds of the words in the poem. 2. Students are asked how they get up in the morning--who wakes them, at what time generally, etc. Role play is suggested here: the student should imagine himself/herself to be the parent and enact the role of waking up the student. 3. A short paragraph on 'Nature' is read out for dictation, and students write it down. Chunks of words are repeated twice during the entire dictation. Lastly the whole paragraph is read out so the students can check for the missing words if any. **WEEK-3** ***Theme: Knowing About the World*** 1. An interaction is held with students to emphasise the movement from oral practices to script, then print, followed by electronic media, yet the base remains words. Next the concept of dictionary is introduced and how it helps us to find out the correct spelling. Students are told about the alphabetical order followed. Students are assigned the task of locating

		words such as 'post', 'poster', 'postman' etc. 2. Teacher/Parent asks students to pick up any newspaper in English and attempt to read the headlines on every page-international news, sports etc. 3. The names of parts of the body are reinforced. Students are then introduced to idiomatic phrases such as 'the arms of a chair', 'the foot of a mountain', 'the head of the family' etc. 4. Teachers can also interact on the gender aspect here: Can a woman be the head of the family? **WEEK-4** ***Theme: Knowing About the World*** **1. *Link*** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/589d6d96472d4a351365eb2d The students watch the video on Ten little Fingers. 1. The teacher gives pronunciation practice focussing on two vowel sounds-bet, bat. set, sat. met, mat. Next, the teacher gives pronunciation practice focussing on two consonant sounds--sh and s. *Ship, sip. sheep, seep. shore, sore. The focus here is sound, not meaning.* 3. Students are asked to think of words associated with WATER. A clue would be provided, and students should try and give the correct answer. The number of letters of the required answer would also be given, e.g., water that is flowing (5). The answer is RIVER (which consists of 5 letters). Similarly, clues can be provided for RAIN, POND, ICE, etc. 4. Students are asked to think of ways to conserve water at homes and facilitated to share their ideas in English.

हिंदी (कक्षा – चौथी)		
सीखने के प्रतिफल	***संसाधन (सभी सप्ताहों की गतिविधियों के लिए प्रस्तावित)***	***प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)***
बच्चे - ● कहानी, कविता अथवा अन्य सामग्री को अपनी तरह से अपनी भाषा में कहते हुए उसमें अपनी कहानी/बात जोड़ते हैं। ● भाषा की बारीकियों पर ध्यान देते हुए अपनी भाषा गढ़ते और उसका इस्तेमाल करते हैं। ● अपनी कल्पना से कहानी, कविता, वर्णन आदि लिखते हुए भाषा का सृजनात्मक प्रयोग करते हैं।	एनसीईआरटी या राज्य द्वारा बनाई गई पाठ्यपुस्तकें, घर में उपलब्ध पढ़ने-लिखने की सामग्री, अन्य दृश्य-श्रव्य सामग्री (इंटरनेट, वेबसाइट,रेडियो,टीवी आदि)	**सप्ताह -1** ***भाषा का सृजन (मौखिक और लिखित)*** बच्चे अपनी भाषा गढ़ने के संदर्भ में कई तरह के काम कर सकते हैं- 1. अपने सृजन के बच्चे किसी सुनी/पढ़ी हुई कहानी, कविता, गीत, बातचीत के आधार पर - ● अपनी नई कहानी, कविता, गीत आदि बना सकते हैं। ● अपने कल्पना से उसे आगे बढ़ा सकते हैं। ● उसका अंत बदल सकते हैं। ● कहानी को गीत/कविता में और कविता/गीत को कहानी में बदल सकते हैं। ● कहानी का मंचन करने के लिए ज़रूरी सामान की सूची बना सकते हैं। ● किसी घटना को मंच-दृश्य में बदलने के लिए संवाद लिख सकते हैं।
● विभिन्न स्थितियों और उद्देश्यों के अनुसार लिखते हैं। ● किसी विषय पर लिखते हुए शब्दों के बारीक अंतर को समझते हुए और सराहते हैं और और शब्दों का उपयुक्त प्रयोग करते हुए लिखते हैं। ● अपनी पाठ्यपुस्तक से इतर सामग्री (बाल साहित्य/ समाचार पत्र के मुख्य शीर्षक, बाल पत्रिका, होर्डिंग्स आदि) को समझकर पढ़ते हैं।		**सप्ताह -2** **1. संवाद बोलना/लिखना -** कल्पना के आधार पर किसी व्यक्ति, दोस्त, घर के पालतू जीवों के साथ संवाद लिख सकते हैं, जैसे- कोरोना की वजह से घर में बंद रहने पर बच्चे और कोरोना के बीच बातचीत, बच्चे और उसके दोस्त के बीच बातचीत, बच्चे और शिक्षक के बीच बातचीत, बच्चे और उसके पालतू पशु के बीच बातचीत, घर के सदस्यों के साथ बातचीत आदि। **2. साक्षात्कार लेना -** घर में उपस्थित सदस्यों का विभिन्न विषयों पर साक्षात्कार लेना और उसे लिखना, जैसे - क्या कभी पहले भी ऐसा हुआ है? क्या कभी उन्हें घर में बंद रहना पड़ा है? घर में बंद रहकर क्या-क्या नुकसान हुआ है? क्या कभी खाने-पीने के सामान की कमी हुई है? अगर ऐसा लॉकडाउन बहुत लंबा चला क्या होगा? अपनी कल्पना से किसी दूसरे ग्रह के बच्चे का साक्षात्कार लेना/लिखना कि क्या तुम्हारे

		यहाँ भी कोरोना वायरस फैला हुआ है? जो लोग फुटपाथ पर रहते हैं वे कैसे कोरोना से बचाव करते होंगे, वे क्या काम करते होंगे? वे भोजन कैसे जुटाते होंगे? आदि। **3.** अपने आस-पास लगे हुए पोस्टर्स को देखें और बातचीत करें। अपने लिखे हुए को ज़रूर पढ़िएगा!
• विभिन्न स्थितियों और उद्देश्यों (बुलेटिन बोर्ड पर लगी जाने वाली सूचना, सामान की सूची , कविता, कहानी, चिट्ठी आदि) के अनुसार लिखते हैं। • अलग -अलग तरह की रचनाओं में आए नए शब्दों को संदर्भ में समझकर उनका लेखन में इस्तेमाल करते हैं।		**सप्ताह -3** ***पोस्टर, विज्ञापन पढ़ना, बनाना और सूचना लिखना*** 1. अपनी पसंद के विषय पर पोस्टर, विज्ञापन बना सकते हैं, सूचना लिख सकते हैं, जैसे- कोरोना की रोकथाम के लिए घर में रहने की सलाह देना, इससे जुडी ज़रूरी बातों की सूची बनाना, स्कूल के बच्चों के लिए १४ अप्रैल तक लॉकडाउन की सूचना लिखना।
• अपनी कल्पना से कहानी, कविता, वर्णन आदि लिखते हुए भाषा का सृजनात्मक प्रयोग करते हैं। • भाषा की बारीकियों पर ध्यान देते हुए अपनी भाषा गढ़ते और उसका इस्तेमाल करते हैं। • किसी विषय पर लिखते हुए शब्दों के बारीक अंतर को समझते हुए और सराहते हैं और शब्दों का उपयुक्त प्रयोग करते हुए लिखते हैं।		**सप्ताह - 4** ***कहानी, कविता, गीत आदि की रचना करना*** 1. बच्चे अपनी पसंद के विषय, अनुभव और स्तर के अनुसार कहानी, कविता, गीत आदि की रचना कर सकते हैं। 2. बच्चे अपनी कहानी की किताब भी बना सकते हैं। कविताओं का संकलन बना सकते हैं। 3. बच्चों के सृजनात्मक लेखन का संकलन करते हुए अपने स्कूल की बाल पत्रिका, स्कूल की भित्ति पत्रिका (स्कूल वॉल मैगज़ीन) का निर्माण किया जा सकता है।

Urdu (Class IV)		
آموزشی ماحصل *(Learning Outcomes)*	**ماخذ** *(Source)*	**ہفتہ وار مجوزہ سرگرمیاں** *(Week-wise Suggestive Activities)*
1۔ نظموں، ترانوں، کہانیوں وغیرہ کو لکھتے اور اپنی پسندیدگی اور نا پسندیدگی کا اظہار کرتے ہیں۔ 2۔مختلف نوعیت کی تحریروں جیسے مکالمہ، انٹرویو، اشتہار وغیرہ کو پڑھتے اور اپنی زبان میں لکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ 3۔ قواعد کے اصولوں کے مطابق صحیح زبان لکھتے ہیں۔	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	**ہفتہ 1** **موضوع - زبان اور تخلیق** 1۔ تخلیقی صلاحیتوں کو فروغ دینے کے لیے مختلف نوعیت کی سرگرمیاں انجام دے سکتے ہیں، جیسے کسی سنی /پڑھی ہوئی کہانی، نظم، گیت یا گفتگو کی بنیاد پر – • نئی کہانی یا نظم گڑھ سکتے ہیں • اپنے تخیل کی بنا پر اسے آگے بڑھا سکتے ہیں۔ • اس کا انجام تبدیل کرسکتے ہیں۔ • کہانی کو گیت/نظم میں اور نظم/گیت کو کہانی میں بدلنے کی کوشش کرسکتے ہیں۔ • کہانی کو اسٹیج پر پیش کرنے کی خاطر واقعات تبدل کر سکتے ہیں ان کے مکالمے لکھ سکتے ہیں۔ **ہفتہ – 2** **موضوع – مکالمے اد ا کرنا/لکھنا** 1۔ تخیل کی مدد سے کسی شخص، دوست، گھر کے کسی پالتو جانورکو موضوع بنا کر مکالمے لکھے جا سکتے ہیں جیسے کرونا کے سبب گھر میں بند رہنے پر بچے اور کرونا کے درمیان مکالمہ آرائی، بچے اور اس کے دوست کے درمیان گفتگو، بطے اور استاد کے درمیان بات چیت، گھر کسی فرد کے ساتھ گفتگو وغیرہ۔ **انٹرویو لینا** 1۔ گھر میں موجود لوگوں کا مختلف موضوعات پر انٹرویو کرنا اور اسے تحریر کرنا جیسے کیا پہلے بھی ایسا ہوا ہے؟ کیا کبھی انھیں گھر میں بند رہنا پڑا ہے؟ گھر میں بند رہ کر کیا نقصانات ہوئے ہیں ؟ کیا کھنے پینے کی کسی چیز کی کمی محسوس کی ہے؟ اگر ایسا لاک ڈاؤن لمبے عرصے تک چلا تو کیا ہوگا؟

2۔ اپنے تخیل میں کسی دوسری دنیا کے بچے سے انٹرویو لینا/لکھنا کہ کیا تمھارے یہاں بھی کبھی کرونا جیسا وائرس پھیلا ہے؟ جو لوگ فٹ پاتھ پر رہتے ہیں وہ کس طرح اپنی حفاظت کرتے ہوں گے؟ اپنے کھانے کا انتظام کس طرح کرتے ہوں گے؟ وغیرہ۔ **ہفتہ – 3** **موضوع – پوسٹر، اشتہار بنانا اور اطلاع لکھنا** 1۔ اپنی پسند کے موضوع پر پوسٹر، اشتہار یا اطلاع لکھ سکتے ہیں جیسے کرونا کی روک تھام کے لیے گھر میں رہنے کے لیے صلاح دینا، اس سے متعلق ضروری باتوں کی فہرست تیار کرنا، اسکول کے بچوں کے لیے 14 اپریل تک لاک ڈاؤن کی اطلاع دینا۔ **ہفتہ – 4** **کہانی، نظم، گیت وغیرہ تخلیق کرنا** 1۔ بچے اپنی پسند کے موضوع ، تجربے اور سطح کے مطابق کہانی، نظم، گیت وغیرہ کی تخلیق کرسکتے ہیں۔ اپنی کہانیوں کا انتخاب مرتب کرسکتے ہیں۔ بچوں کی تخلیقات جمع کرکے اپنے اسکول کے لیے بچوں کا رسالہ، دیوار میگزین وغیرہ بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔		

पर्यावरण अध्ययन (कक्षा IV)

सीखने के प्रतिफल	***संसाधन***	***प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे)***
बालक ● विस्तृत कुटुंब में अपने तथा परिवार के अन्य सदस्यों के आपसी रिश्तों को पहचानते हैं। ● दैनिक जीवन के विभिन्न कौशल-युक्त कार्यों- खेती, भवन निर्माण, कला / शिल्प आदि का वर्णन करते हैं तथा पूर्वजों से मिली विरासत एवं प्रशिक्षण संस्थानों की भूमिका की व्याख्या करते हैं। ● स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सामग्रियों/ अनपुयोगी पदार्थों से कोलॉज, डिजाइन, मॉडल, रंगोली, पोस्टर, एलबम बनाते हैं और विद्यालय/पास-पड़ोस के नक्शे और फ्लो चित्र आदि की रचना करते हैं। ● दैनिक आवश्यकताओ की वस्तुओं, जैसे - भोजन, जल, वस्त्र के उत्पादन तथा उनकी उपलब्धता; स्रोत से घर तक पहुँचने की प्रक्रिया का वर्णन करते हैं।	एनसीईआरटी या राज्य की पाठ्यपुस्तक बच्चे और माता-पिता एनसीईआरटी के ऑनलाइन शैक्षिक संसाधन भंडार (NROER) पर भी जा सकते हैं और ईवीएस के लिए उपलब्ध ई-संसाधन ऑनलाइन उपलब्ध करा सकते हैं। • जन्म प्रमाण पत्र- https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1ef85916b51c016225de07 • सिलेंडर लो मगर ध्यान से https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d230fe116b51c01725581dd • दादी की रसोई से https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1efb1116b51c016313bfa3 • सावधानी ही सुरक्षा https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page	**सप्ताह 1** ● अपने माता पक्ष और पिता पक्ष के परिवार का एक बड़ा सा पेड़ बनाएं। अपने दादा-दादी और माता-पिता से बात करें कि आपके परिवार का पेड़ उनके बचपन के परिवार के पेड़ से कितना अलग है। ● बच्चे को कुछ कसरत करने के लिए प्रोत्साहित करें। जैसे घर पर रस्सी कूदना, योग, नृत्य पहेली, इनडोर गेम्स आदि। माता-पिता अपने बच्चों के साथ मिलकर स्वस्थ और गुणवत्तापूर्ण समय बिताने के लिए बच्चों को प्रेरित करें। (अगले सप्ताह भी जारी रखें) ● घर पर रहने की अवधि के दौरान बच्चे विभिन्न घरेलू कार्यों में भाई-बहनों और बड़ों की मदद कर सकते हैं। **सप्ताह -2** ● अब आपके आस-पास क्या बदलाव दिख रहा है? जब आप स्कूल जा रहे थे तो यह उस जीवन से कैसे अलग है? क्या आपका यह जीवन गर्मियों या सर्दियों की छुट्टियों से भी अलग है? कैसे? ● घर पर बच्चों को रसोई की गतिविधियों को देखने के लिए कहा जा सकता है। बच्चों को खाने की वस्तुओं (अनाज, दालें, मसाले आदि) को देखने और उन्हें सूचीबद्ध करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है और रसोई में बड़ों की मदद कर सकते हैं। ● कोरोना के प्रकोप पर सार्वजनिक जागरूकता के लिए पांच नवाचार/परिवर्तनात्मक संदेश तैयार करने के लिए कुछ रचनात्मक तरीकों का उपयोग करें।

● स्वच्छता, कम उपयोग, पुनः उपयोग, पुनः चक्रण के लिए तरीके सझुाते हैं। विभिन्न सजीवों (पौधों, जंतओु, बुज़ुर्गों तथा विशेष आवश्यकता वाले व्यक्तियों), संसाधनों (भोजन, जल तथा सार्वजनिक संपत्ति) की देखभाल करते हैं।	/5d23098116b51c01725581d4	**सप्ताह -3** ● परिवार के लोगों, दोस्तों, पड़ोसियों या रिश्तेदारों से फोन पर बात करें और इनडोर गेम्स की एक सूची विकसित करें, जो वे अपने समय में खेल के नियमों के साथ खेला करते थे। ● बच्चे एक गेम बुक (खेलने की पुस्तक) बनाएँ। अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों को इन खेलों को खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। **सप्ताह -4** ● बच्चों को यह लिखने के लिए कहें कि स्कूल के समय (पीरियड वाइज) वे स्कूल में क्या करते थे और अब स्कूल के समय में घर पर क्या करते हैं और दोनों स्थितियों की तुलना करें। बच्चे परिवार के अन्य सदस्यों के लिए भी ऐसा कर सकते हैं। ● लॉकडाउन अवधि के दौरान कुछ तरीके लिखें जिसमें आप या आपके परिवार के सदस्यों ने एक दूसरे की मदद की।

कक्षा - V

गणित (कक्षा --V)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
बच्चा - अपने आसपास में इस्तेमाल किया जा रहा 1000 से बड़ी संख्या पढ़ता और लिखता है।	NCERT/ राज्यों द्वारा विकसित कक्षा 5 की पाठ्य पुस्तक	**सप्ताह 1** ***बड़ी संख्याओं को पढ़ना:*** • समाचार पत्रों से बड़ी संख्या के संदर्भ प्राप्त करें और विद्यार्थी को संख्याएं पढ़ने के लिए कहें • कुछ नई शब्दावली जैसे लाख, करोड़, अरब, या हजार, मिलियन, ट्रिलियन, आदि इन संख्याओं को पढ़ते हुए विद्यार्थी के ज्ञान में आ सकती हैं। उनके साथ संख्याओं को लिखने में भारतीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रणाली के अंतर्संबंध के बारे में चर्चा करें। उदाहरण के लिए, प्रत्येक देश में कोरोना संक्रमित व्यक्तियों की कुल संख्या और दुनिया में कुल संख्या। 2020-21 के लिए राष्ट्रीय बजट में विभिन्न गतिविधियों के लिए आवंटित किया गया धन। • पाठ्यपुस्तकों में भी ऐसे अंक हो सकते हैं ***बड़ी संख्याओं का लेखन:*** • विद्यार्थी को भारतीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रणाली में बड़ी संख्या को लिखने के अवसर दें। दो गतिविधियाँ शब्दों में संख्याएँ लिखने की हो सकती हैं और फिर उसी के लिए अंक और इसके विपरीत पहले एक संख्यांक को पढ़ना और शब्दों में लिखना। **सप्ताह -2** ***विभिन्न तरीकों से संख्या का विस्तार करना।*** • हजारों, लाख आदि की संख्या के संदर्भ में बड़ी संख्या का वर्णन करने में विद्यार्थी को संलग्न करें। उदाहरण के लिए जैसे 12 लाख 10,00,000 + 2,00,000 या 12,00,000 = 5,00,000 + 5,00,000 + 2,00,000 आदि • एक निश्चित राशि बनाने के लिए विद्यार्थी को 2000/500 रुपए के नोटों की संख्या का पता लगाना

• संख्या के स्थानीय मान की समझ से 1000 से बड़ी संख्याओं पर चार बुनियादी अंकगणितीय संक्रियाएँ करता है • मानक एल्गोरिदम का उपयोग करके किसी दी गई संख्या को दूसरी संख्या से विभाजित करता है		**सप्ताह-3** • विद्यार्थी दैनिक जीवन के संदर्भ से संख्याओं के जोड़ और घटाव में संलग्न हो सकता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति ने र 1,26,000 दान दिए और उसी परिवार के एक अन्य व्यक्ति ने र 4,25,000 दान किए, दोनों द्वारा दान की गई कुल राशि क्या है? • इसी तरह, अगर कोई व्यक्ति ऐसी कार खरीदना चाहता है जिसकी कीमत र 25,03,756 है, और उसके पास केवल र 18,00,000 हैं और शेष उसे बैंक से ऋण प्राप्त करना होगा। ऋण के रूप में उसे कितनी राशि लेनी होगी? • खरीदारी के लिए विभिन्न दर चार्ट और बिलों को पढ़ना और उनकी तुलना करना, संख्याओं पर संक्रियाओं को लागू करने और सीखने के अच्छे अवसर प्रदान करती है। • बड़ी संख्या में विभाजन से संबंधित संदर्भ अक्सर हर विद्यार्थी के जीवन में उपलब्ध होते हैं। उन संदर्भों को प्राप्त करें, और ऐसी समस्याओं को हल करने के लिए विद्यार्थी को अपनी रणनीति विकसित करने के लिए कहें। उदाहरण के लिए 9450 को 25 से विभाजित करने के लिए, 9000 को 25, 400 को 25 से और अंत में 50 को 25 से विभाजित करें और इन सभी भागफलों को जोड़कर उत्तर प्राप्त करें। **सप्ताह-4** • किसी भी समस्या को हल करने के लिए संख्याओं पर की जाने वाली संक्रियाओं का अनुमान लगाना और वास्तविक ऑपरेशन द्वारा सत्यापन बहुत महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, एक स्टेडियम में 25340 सीटें हैं और प्रत्येक सीट की औसत कीमत र 1480 है, अगर सभी सीटें बेच दी गई हैं, तो कुल राशि क्या है? ऐसे मामले में 25000 को 1500 से गुणा करके एक बेहतर अनुमान लगाया जा सकता है यानी र 3,75,00,000। • *ई-सामग्री* https://diksha.gov.in/play/collection/do_312981338824802304120?contentType=TextBook&contentId=do_31293652888012800192

English (Class-V)

Learning Outcomes	***Resource***	***Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents)***
Child- • appreciates either verbally or in writing the variety of food as read/heard in day -to- day life or through narratives. • conducts short interviews of people around him/her, such as parents/grandparents. • connects ideas and sequence (through listening skills). • composes a short Paragraph. • share riddles in English. • uses antonyms in context. • takes dictation for different purposes, such as lists. • conducts short interviews • connects ideas that student has inferred through reading and interaction, with personal experience. • uses the dictionary for reference. • identifies kinds of nouns.	**NCERT/State Textbooks**	**WEEK-1** ***Theme: Multi-cultural approach to food*** 1. Teacher addressing whole class (through Skype/mobile/other means) can interact on the variety of food in the different regions of India. This may be followed by a short informal quiz. 2. The student may interact with parents/grandparents on the kinds of food they used to have in their childhood. 3. The student may identify the main points of Activity 2,to compose a short paragraph. 4. **Link**: https://www.youtube.com/watch?v=dprIzpoPlSY Teacher can interact on riddles, asking students for riddles in mother tongues and in English. The teacher then gives clues, the answer to which is a fruit/nut., e.g., large and green outside, red and black inside, hard and brown outside, soft and white inside. Teacher can ask students to write two riddles, using opposites such as large/small, inside/outside. **WEEK-2** ***Theme: Avoid wastage of food*** 1. *Link:* https://www.youtube.com/watch?v=GHSl9aieSQA Teacher can pause to ask questions, to ensure that students have understood. 2. Teacher can ask students to note down the food grains, flour, sugar, fruits and vegetables consumed by the family in a single day. 3. The student interacts with parents/grandparents on whether they had faced food crisis or food shortage at any time in their lives, and how they faced the challenge. 4. Teacher interacts with students on occasions of mass production of food, such as marriages, and how to avoid food wastage, students can connect on how to avoid food wastage at home.

• writes mini autobiography • presents orally (focus on Speaking skill) attempts to write creatively		**WEEK-3** ***Theme: The World Around Us*** 1. Teacher asks students to pick up any newspaper, in any language. It contains thousands of words. Teacher explains that some words are unfamiliar, and introduces the concept of a dictionary – the alphabetical order, various meanings, pictorial dictionary etc. He/She asks the students to refer to the dictionary for 'shut up shop'. 'shut down', 'shut in' and write the meanings. 2. Teacher talks about ice-cream; the various colours, flavours, etc. Students name the flavours. Teacher points out that 'strawberry' is one word. But 'strawberry ice-cream' is a compound word. Similarly with other flavours. 3. Teacher asks students to imagine that each one of them is an ice-cream vendor, and has to describe one day in their life as an ice-cream vendor. **WEEK-4** ***Theme: The World Around Us*** 1. **Link** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/589d6d96472d4a351365eb2d The students watch the video on Ten little Fingers. The teacher gives pronunciation practice focussing on the 'sh' sound. Words: cushion, ration, mention, etc. Teacher also points out that the sound is the same even though the spelling is different. 2. The names of parts of the body are reinforced. Students are introduced to idiomatic phrases such as 'the teeth of a comb', 'the foot of a mountain', 'the head of the family' etc. 3. Teachers can also interact on the gender aspect here: Can a woman be the head of the family? 4. Teacher asks students to imagine that there is no sugar at all at home one day. Shops are closed, and the neighbor's house is locked. Students may write how they went through the day.

**Children and Parents/Guardians may also visit NROER, an online educational resource repository of NCERT and explore the EVS e-resource available online. Following are the links for the activities for easy access.*

S. No.	Activity	Link
1.	Aao naksha padhe	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d258bbe16b51c0173cdb711 retrieved on 20/12/2019
2.	Anita ki Madhumakkhiyan (shahad ki kahani)	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1f37b516b51c0164772bc8 retrieved on 20/12/2019
3.	Anita ki Madhumakkhiyan (vyavsaay)	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1eefc416b51c0164772764 retrieved on 20/12/2019
4.	Badal aaye baarish laye	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1ef5aa16b51c016225de04 retrieved on 20/12/2019
5.	Bade Chalo	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d23349e16b51c01732f8184 retrieved on 20/12/2019
6.	Boond Boond se	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d231b1c16b51c01732f7e7f retrieved on 20/12/2019
7.	Chale Rasoi Ghar	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/5d22e4d416b51c01732f7b4f retrieved on 20/12/2019
8.	Chhoti Si jeebh par kaam hai bade	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d22d1e416b51c01725580ff retrieved on 20/12/2019
9.	Cylinder lo magar dhyan se	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d230fe116b51c01725581dd retrieved on 20/12/2019
10.	Gas Cylinder Raseed	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d23054c16b51c01732f7df5 retrieved on 20/12/2019
11.	Dadi ki rasoi se	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1efb1116b51c016313bfa3 retrieved on 20/12/2019
12.	Desh ka Gaurav	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d23136316b51c01732f7e57 retrieved on 20/12/2019
13.	Hathi- jigsaw paheli	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1f368b16b51c0164772bbd retrieved on 20/12/2019
14.	Ghar me aam	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d232e9b16b51c017255829e retrieved on 20/12/2019
15.	Kahan se aya aya kisne pakaya (bhojan prakriya)	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d22d32716b51c01732f7abd retrieved on 20/12/2019
16.	Khaye aam barah mahine	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1f325516b51c016225de49 retrieved on 20/12/2019
17.	Kilometer ya meter	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d23337916b51c01732f8154 retrieved on 20/12/2019

18.	Kiski chhap	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5e4a396d16b51c016373500c retrived on 27/02/2020
19.	Kya kya khate hum	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d22dc3116b51c01732f7b1a retrieved on 20/12/2019
20.	Ntriya shayli	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5e4a382e16b51c016259a1ee retrieved on 27/02/2020
21.	Pani pani pani	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5e4a2ad616b51c016259a1a9 retrieved on 27/02/2020
22.	Patro ki yatra	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d232bfa16b51c01732f8054 retrieved on 20/12/2019
23.	Phool khile hai Gulshan Gulshan	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1f0f3e16b51c016477290a retrieved on 20/12/2019
24.	Phulwari	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1f11e416b51c016313bfca retrieved on 20/12/2019
25.	Pahuchaye saman yahan se vahan	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d23230516b51c01732f7f8c retrieved on 20/12/2019
26.	Railway samay sarini	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d2329b016b51c01732f804e retrieved on 20/12/2019
27.	Rajiv Gandi khel paruskar	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1f134d16b51c0164772936 retrieved on 20/12/2019
28.	Daya-baya	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d230dcf16b51c01732f7e2c retrieved on 20/12/2019
29.	Samay badal gya	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/5d1f14ec16b51c016477294b retrieved on 20/12/2019
30.	Savdhani hi suraksha	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/5d23098116b51c01725581d4 retrieved on 20/12/2019
31.	Swad swad me	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d232fff16b51c01725582b0 retrieved on 20/12/2019
32.	Whose print	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d1f1a0c16b51c016477296f retrieved on 20/12/2019

<table>
<tr><th colspan="3">हिंदी (कक्षा - पाँचवी)</th></tr>
<tr><th>सीखने के प्रतिफल</th><th>संसाधन (सभी सप्ताहों की गतिविधियों के लिए प्रस्तावित)</th><th>प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)</th></tr>
<tr><td>बच्चे -
● सुनी अथवा पढ़ी रचनाओं की विषय-वस्तु, घटनाओं, चित्रों और पात्रों शीर्षक आदि के बारे में बातचीत करते हैं/प्रश्न पूछते हैं/स्वतंत्र टिप्पणी देते हैं/अपनी बात के लिए तर्क देते हैं/निष्कर्ष निकलते हैं।
● अपने आस-पास घटने वाली विभिन्न घटनाओं की बारीकियों पर ध्यान देते हुए उन पर मौखिक रूप से अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं/प्रश्न पूछते हैं।
● अपनी पाठ्यपुस्तक से इतर सामग्री (अखबार, बाल पत्रिका, पोस्टर आदि) को समझते हुए पढ़ते हैं, उसके बारे में बताते हैं।
● अपनी कल्पना से कहानी, कविता, पत्र आदि लिखते हैं, कविता, कहानी को आगे बढ़ाते हुए लिखते हैं।
● स्वेच्छा से या शिक्षक द्वारा तय गतिविधि के अंतर्गत लेखन की प्रक्रिया की बेहतर समझ के साथ अपने लेखन को जाँचते हैं और लेखन के उद्देश्य और पाठक के अनुसार लेखन में बदलाव करते हैं।</td><td>एनसीईआरटी या राज्य द्वारा बनाई गई पाठ्यपुस्तकें, घर में उपलब्ध पढ़ने-लिखने की सामग्री, अन्य दृश्य-श्रव्य सामग्री (इंटरनेट, वेबसाइट,रेडियो,टीवी आदि)</td><td>सप्ताह -1
तरह-तरह की रचनाएँ सुनना/पढ़ना/लिखना
1. बच्चे अपनी पसंद और स्तर के अनुसार अलग-अलग प्रकार के माध्यमों (रेडियो, टीवी, मोबाइल, अखबार, पत्रिका आदि) से विभिन्न प्रकार की रचनाएँ सुनकर अपने घर के सदस्यों से चर्चा कर सकते हैं, जैसे- बारिश का न थमना, किसी कवि सम्मेलन में पढ़ी गई कविताएँ, बच्चों का घर में कैद हो जाना, परिंदों का पिंजरे की कैद से बाहर निकलना आदि। बड़ों से यह भी कह सकते हैं कि वे अपने ज़माने की कोई कहानी, गीत सुनाएँ।
2. अपने मन से कोई कहानी, कविता लिखना, उन्हें आगे बढ़ाना आदि।
3. बच्चे अपनी रुचि, विषय, अनुभव और स्तर के अनुसार कहानी, कविता, गीत आदि की रचना कर सकते हैं। बच्चे अपनी कहानी की किताब भी बना सकते हैं। कविताओं का संकलन बना सकते हैं। बच्चों के सृजनात्मक लेखन का संकलन करते हुए अपने स्कूल की बाल पत्रिका, स्कूल की भित्ति पत्रिका (स्कूल वॉल मैगज़ीन) का निर्माण किया जा सकता है।

प्रश्न-पत्र/ प्रश्नों का निर्माण
पढ़ी/सुनी रचनाओं के आधार पर तरह-तरह के सवाल बना सकते हैं। बच्चों से यह भी कहा जा सकता है कि वे उन प्रश्नों का निर्माण करें जो वे चाहते हैं कि उनसे परीक्षा में पूछे जाएँ या वे अपना प्रश्न पत्र स्वयं बनाएँ और उसे हल भी करें।</td></tr>
</table>

• उद्देश्य और संदर्भ के अनुसार शब्दों, वाक्यों, विराम-चिह्नों का उचित प्रयोग करते हुए लिखते हैं।		
• सुनी अथवा पढ़ी रचनाओं की विषय-वस्तु, घटनाओं, चित्रों और पात्रों, शीर्षक आदि के बारे में बातचीत करते हैं/प्रश्न पूछते हैं/ अपनी स्वतंत्र टिप्पणी देते हैं/अपनी बात के लिए तर्क देते हैं/निष्कर्ष निकालते हैं। • विभिन्न उद्देश्यों के लिए लिखते हुए अपने लेखन में शब्दों के चुनाव, वाक्य संरचना और लेखन के स्वरूप को लेकर निर्णय लेते हुए लिखते हैं।		**सप्ताह -2** ***पुस्तक-समीक्षा (मौखिक और लिखित)*** बच्चों से यह कहा जा सकता है कि वे अपनी किसी कहानी की किताब, पाठ्य-पुस्तक (जो आपने अभी हल ही में पढ़ी हो, पिछले वर्ष पढ़ी हो) के बारे में बताएँ कि उन्हें क्या पसंद आया और क्या पसंद नहीं आया और क्यों? बच्चे यह भी बताएँ कि वे अपनी पाठ्य-पुस्तक में क्या बदलाव चाहते हैं , क्या शामिल करना चाहते हैं? बच्चों को यह स्वतंत्रता दी जाए कि वे यह काम मौखिक या लिखित रूप से यानी बोलकर या लिखकर बता सकते हैं।
• भाषा की बारीकियों पर ध्यान देते हुए अपनी भाषा गढ़ते हैं और उसे अपने लेखन/ब्रेल में शामिल करते हैं। • अपनी कल्पना से कहानी, कविता, पत्र आदि लिखते हैं, कविता, कहानी को आगे बढ़ाते हुए लिखते हैं। • उद्देश्य और संदर्भ के अनुसार शब्दों, वाक्यों, विराम-चिह्नों का उचित प्रयोग करते हुए लिखते हैं।		**सप्ताह -3** ***भाषा के बारीकियों की पहचान करना और उसका प्रयोग करना -*** स्तरानुसार सुनी या पढ़ी हुई भाषा सामग्री यानी कहानी, कविता, अनुभव, साक्षात्कार आदि की भाषा की बारीकियों पर बच्चों का ध्यान आकर्षित करने, उनकी सराहना करने, उनका प्रयोग करने के लिए सुझाव के तौर पर निम्नलिखित कार्य किए जा सकते हैं - • सुनी या पढ़ी हुई रचना में से ऐसे अंश चुनने के लिए कहा जा सकता है जो उन्हें बहुत पसंद आए। • पढ़ी हुई रचना में से हिंदी भाषा की व्याकरणिक इकाइयों की पहचान, सराहना और प्रयोग करना, जैसे - किसी कहानी में संज्ञा, सर्वनाम, क्रिया, विशेषण, विराम-चिह्न, मुहावरे, लोकोक्तियों आदि की पहचान करना और स्वयं भी उनका प्रयोग करके देखना। उदहारण के लिए- एनसीईआरटी के हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'रिमझिम' कक्षा 5 में पाठ 4 'नन्हा फ़नकार' का यह अंश -

		'एक अनाड़ी-से वयस्क पर अपने काम की **धाक जमाने** में उसे मज़ा आ रहा था। वह बड़े ध्यान से देख रहा था कि अकबर किस तरह **लकीरों को उकेर रहे हैं।** बादशाह से ज़रा-सी **चूक हो जाने** पर उसकी **त्यौरियाँ चढ़ जातीं।** काम करते-करते अकबर पूछ बैठते, "केशव, सही नहीं है क्या?" और केशव सर हिलाकर अपनी असहमति जता देता। इस अंश में चिह्नित अंशों की भाषा के बारे में बात की जा सकती है - ● *धाक जमाने, लकीरों को उकेरने, चूक हो जाने, त्यौरियाँ चढ़ जाने, जता देने*'का क्या मतलब है? ● क्या यही बातें किसी और तरीके से कही जा सकती हैं? ● इस अंश में संज्ञा और क्रिया शब्द छाँटकर लिखिए। ● 'काम करते-करते अकबर पूछ बैठते...' वाक्य में 'करते-करते' का प्रयोग हुआ है। 'करते-करते' शब्द युग्म है यानी एक शब्द का एक साथ दो बार प्रयोग करना। 'करते-करते' और 'करते' के भाषा-प्रयोग में क्या अंतर है? आप किन स्थितियों में 'करते-करते' का प्रयोग करेंगे? बताइए/लिखिए। ● अपनी किताब में से ऐसे अंश छाँटकर लिखिए जहाँ शब्द - युग्म का प्रयोग हुआ हो।
● स्वेच्छा से या शिक्षक द्वारा तय गतिविधि के अंतर्गत लेखन की प्रक्रिया की बेहतर समझ के साथ अपने लेखन को जाँचते हैं और लेखन के उद्देश्य और पाठक के अनुसार लेखन में बदलाव करते हैं। ● विभिन्न उद्देश्यों के लिए लिखते हुए अपने लेखन में विराम-चिह्नों, जैसे - पूर्ण विराम, अल्प विराम, प्रश्नवाचक चिह्न, उद्धरण चिह्न का सचेत इस्तेमाल करते हैं।		**सप्ताह -4** ***कैलेंडर भरना/डायरी लिखना*** बच्चों से कहा जा सकता है कि वे अपने घर में टंगे कैलेंडर या डायरी में प्रतिदिन यह लिखें कि उन्होंने पूरे दिन में क्या ख़ास काम किया, उन्हें आज क्या अच्छा लगा, उन्होंने बड़ों के काम में कैसे हाथ बँटाया आदि।

****ऑनलाइन सामग्री का प्रयोग** - NCERT की websites, NROER, ई-पाठशाला तथा और भी अनेक websites हैं जहाँ बच्चों के लिए पढने-लिखने की सामग्री है| बच्चों से कहा जा सकता है कि वे उनका उपयोग करें| उन्हें देखें, सुने, पढ़ें और ज़रूरत व उद्देश्य के अनुसार लिखें| उदहारण के लिए एनसीईआरटी द्वारा प्रकाशित बाल पत्रिका‘ *फिरकी बच्चों की*) ’हिंदी और इंग्लिश में -द्विभाषिक(, क्रमिक पुस्तकमाला‘ बरखा) ’हिंदी, उर्दू, संस्कृत में(, पोस्टर्स)हिंदी, इंग्लिश में (, पोस्टर्स का इस्तेमाल करने के दिशा-निर्देश) हिंदी, इंग्लिश में(, हिंदी की पाठ्य-पुस्तक‘ रिमझिम ’के ऑडियो-वीडियो कार्यक्रम देखे जा सकते हैं| इसके अतिरिक्त प्राथमिक स्तर के लिए चयनित बाल साहित्य की सूची) हिंदी, इंग्लिश और 15-2014में उर्दू भी (भी देखी जा सकती है जिससे बच्चे उन किताबों को पढ़ सकते हैं| बाल साहित्य की सूची में किताब का शीर्षक, लेखक, प्रकाशक, वर्ष आदि दिए गए हैं| बच्चे अपनी लिखी हुई कहानियाँ, कविताएँ ,अनुभव, चित्र आदि एनसीईआरटी को भेज सकते हैं जिनमें से चयनित रचनाओं /कामों को एनसीईआरटी द्वारा प्रकाशित बाल पत्रिका‘ *फिरकी बच्चों की*) ’हिंदी और इंग्लिश में (में प्रकाशित किया जा सकता है|

कुछ लिंक इस तरह से हैं –

1. बरखा क्रमिक पुस्तक माला – विशेष रूप से कक्षा एक और दो के बच्चों के लिए जिसमें चार स्तरों की बच्चों की मनपसंद 40 कहानियाँ हैं|
   http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/Barkha.html
2. बाल पत्रिका ‘फिरकी बच्चों की’ (द्विभाषिक पत्रिका –हिंदी और इंग्लिश में)
   http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/firkee.html
3. बच्चों के लिए हिंदी और इंग्लिश में पोस्टर्स)कहानी ,कविता के और कुछ चित्रात्मक(
   http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/12poster1_6_16.pdf
4. पोस्टर्स का इस्तेमाल कैसे करें –कुछ सुझाव
   http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/Posterguidelines.pdf
5. प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए पढने का आनंद देने वाला, रोचल बाल साहित्य की सूची (इंग्लिश-2013-14)
   http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/DDE(eng).pdf
6. प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए पढने का आनंद देने वाला, रोचल बाल साहित्य की सूची (हिंदी-2013-14)
   http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/DDE(pp).pdf
7. प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए पढने का आनंद देने वाला, रोचल बाल साहित्य की सूची (इंग्लिश-2012-13)
   http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/list%20Eng.pdf
8. प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए पढने का आनंद देने वाला, रोचल बाल साहित्य की सूची (इंग्लिश- 2008)
   http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/Slctd_BEng.pdf
9. प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए पढने का आनंद देने वाला, रोचल बाल साहित्य की सूची (हिंदी - 2008)
   http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dee/publication/pdf/Slctd_BHindi.pdf

Urdu (Class V)		
ہفتہ وار مجوزہ سرگرمیاں (Week-wise Suggestive Activities)	ماخذ (Source)	آموزشی ماحصل (Learning Outcomes)
ہفتہ- 1 **موضوع – کہانی، نظم، گیت وغیرہ تخلیق کرنا** 1-بچے اپنی پسند کے موضوع ، تجربہ اور عمر کے لحاظ سے کہانی، نظم، گیت وغیرہ تخلیق کر سکتے ہیں۔ اشعار جمع کرکے اپنی بیاض بنا سکتے ہیں، کہانیوں کا مجموعہ بھی بنا سکتے ہیں۔ بچوں کی تخلیقات بھی جمع کر دیوار میگزین ترتیب دی جا سکتی ہے۔ **سوال نامہ/سوالات تیار کرنا** 1-پڑھی / سنی تخلیقات کی بنیاد پر سوالات تیار کیے جاسکتے ہیں۔بچوں سے کہیں کہ وہ ان سوالات کو تحریر کریں جو وہ چاہتے ہیں کہ ان سے امتحان کے دوران پوچھے جائیں یا وہ اپنا سوال نامہ ترتیب دیں اور اسے خود ہی حل کریں۔ **ہفتہ – 2** **موضوع - کتاب پر تبصرہ** 2- بچوں سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ وہ اپنی کسی کہانی کی کتاب،درسی کتاب جس کا مطالعہ انھوں نے کیا ہو ، کے بارے میں بتائیں کہ انھیں کون سی باتیھن پسند آئیں اورکون سی نہیں اورکیوں۔ بچے یہ بھی بتائیں کہ کہ وہ اپنی کتاب میں کیا تبدیلی چاہتے ہیں؟ کون سی نئی باتیں اس میں شامل کرنا چاۓ ہیں؟ بچوں کو یہ آزادی دی جائے کہ وہ اپنی رائے کا اظہار زبانی یا تحریری کسی شکل میں کر سکتے ہیں۔ **ہفتہ - 3** **زبان کی خوبیاں پہچاننا اور اس کا استعمال کرنا** 1- عمر کے لحاظ سے سنی یا پڑھی کہانی، نظم، تجربہ، مضمون وغیرہ کی زبان کی خوبیوں اور ان کے استعمال کرنے کے بارے میں تجاویز کے طور پر یہ کام کرائے جاسکتے ہیں:	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	1- اپنی تخلیقی صلاحیت کا اظہار کہانی، نظم ، گیت وغیرہ کی شکل میں کرتے ہیں۔ 2- درسی کتب کے علاوہ معیار کے مطابق دوسری تحریروں کو پڑھتے ہیں اور اپنی رائے ظاہر کرتے ہیں۔ 3- رسمی اور غیر رسمی تحریریں لکھتے ہیں اور دیے گئے موضوع پر اظہار خیال کرتے ہیں۔

2- سنی یا پڑھی ہوئی تحریر سے ایسے اقتباس منتخب کرنے کے لیے کہیے جو انھیں زیادہ پسند آئے۔ 3- پڑھی ہوئی تخلیق سے اردو زبان کی قواعد کے پہلوؤں کی شناخت، تحسین اور استعمال کرنا جیسے کسی کہانی میں اسم، ضمیر، فعل، صفت وغیرہ ، رموز اوقاف ، محاورے وغیرہ تلاش کرنا اور ان کا اپنے جملوں میں استعمال کرنا۔ **ہفتہ – 4** **موضوع – کلینڈر بنانا/ ڈائری لکھنا** 1- بچوں سے کہا جا سکتا ہے کہ وہ اپنے گھر میں لگے کلینڈر یا ڈائری میں روزانہ لکھیں کہ انھوں نے پورے دن کون کون سے خاص کام کیے، انھیں کیا اچھا لگا، انھوں نے اپنے بڑوں کے کام میں کس طرح حصہ لیا۔		

पर्यावरण अध्ययन (कक्षा 5)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*प्रस्तावित गतिविधियाँ (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे)*
बालक - • अवलोकनों, अनुभवों तथा जानकारियों को एक व्यवस्थित क्रम में रिकॉर्ड करते हैं (उदाहरण के लिए सारणी, आकृतियों, बार ग्राफ़, पाई चार्ट आदि के रूप में) और कारण तथा प्रभाव में संबंध स्थापित करने हेतु गतिविधियों,	एनसीईआरटी या राज्य की पाठ्यपुस्तक बच्चे और माता-पिता एनसीईआरटी के ऑनलाइन शैक्षिक संसाधन भंडार (NROER) पर भी जा सकते हैं और ईवीएस (EVS) के लिए उपलब्ध ई-संसाधन ऑनलाइन उपलब्ध करा सकते हैं।	**सप्ताह 1** • परिवार के प्रत्येक सदस्य के बारे में कुछ अनोखी बातें बताएं। आप परिवार के अन्य सदस्यों की आदतों या लक्षणों में किस प्रकार समान या भिन्न हैं? • बच्चे को कुछ शारीरिक कसरत करने के लिए प्रोत्साहित करें जैसे घर पर रस्सी कूदना, योगा, डांस, गेम्स, पजल्स आदि। माता-पिता अपने बच्चों को स्वस्थ होने के लिए तथा गुणवत्तापूर्ण समय बिताने के लिए उन्हें प्रेरित करें तथा इसके लिए वे बच्चों का साथ भी दे सकते हैं। (इन्हें आगे के सप्ताह में जारी रखें)

परिघटनाओं में पैटर्नों का अनुमान लगाते हैं (उदाहरण के लिए तैरना, डूबना, मिश्रित होना, वाष्पन, अंकुरण, नष्ट होना, खराब हो जाना)। ● आस-पास भ्रमण किए गए स्थानों के पोस्टर, डिजाइन, मॉडल, ढाँचे, स्थानीय सामग्रियाँ, चित्र, नक्शे विविध स्थानीय और बेकार वस्तुओं से बनाते हैं। और कविताएँ/ नारे/यात्रा वर्णन लिखते हैं। ● स्वच्छता, स्वास्थ्य, अपशिष्टों के प्रबंधन, आपदा/ आपातकालीन स्थितियों से निपटने के संबंध में तथा संसाधानों (भूमि, ईंधन, वन जंगल इत्यादि) की सुरक्षा हेतु सुझाव देते हैं तथा सविुधा वंचित के प्रति संवेदना दर्शाते है।	● चले रसोई घर https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/5d22e4d416b51c01732f7b4f ● गैस सिलेंडर रसीद https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d23054c16b51c01732f7df5 ● स्वाद-स्वाद में https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d232fff16b51c01725582b0	**सप्ताह 2** ● कोरोना वायरस के प्रकोप के कारण 21 दिनों के लॉकडाउन के अपने दैनिक अनुभवों को लिखने के लिए एक डायरी बनाए। ● कोरोना के प्रकोप पर सार्वजनिक जागरूकता के लिए पॉंच नवाचार संदेश रचनात्मक तरीकों का उपयोग करते हुए तैयार करें। ● कोरोना वायरस प्रकोप के दौरान 'क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए' पर सार्वजनिक जागरूकता के लिए उपयुक्त नारे डिजाइन करें। **सप्ताह 3** ● सामाजिक गड़बड़ी क्या है और इस समय यह कैसे महत्वपूर्ण है? ● बच्चों से अपनी स्वच्छता गाइड (Hygiene Guide) विकसित करने के लिए कहें और विद्यालय फिर से खुलने के बाद सभी परिवार के सदस्यों और बाद में अपने सहपाठियों और शिक्षक के साथ साझा करें। **सप्ताह 4** ● कोरोना वायरस के संक्रमण के खिलाफ लोगों को किस तरह का भोजन बनाने में मदद मिल सकती है? किन खाने की वस्तुओं से बचने की आवश्यकता है? मालूम करें। ● आप और आपके परिवार के सदस्य कोरोना प्रकोप के कारण लॉकडाउन अवधि के दौरान समाज (पौधों, पक्षियों/जानवरों सहित) की किस तरह से मदद/योगदान कर रहे हैं। इसके बारे में लिखें। ● कोरोना वायरस के प्रकोप के दौरान आपके और आपके आस-पास के लोगों को किस तरह की चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है? इस दौरान सीखे गए महत्वपूर्ण सबक क्या हैं? आपको क्या लगता है कि इसके बाद जीवन को कैसे बदलना चाहिए?

कला शिक्षा

एक विषय के रूप में, कला शिक्षा के दो भाग हैं, (i) दृश्य कला (ड्राइंग, चित्रकला, प्रिंटिंग, पेपर-फोल्डिंग, भित्ति चित्रण, मिट्टी से कला, पॉटरी, रंगोली बनाना, मुखोटे और कठपुतली बनाना, शिल्प, फोटोग्राफी आदि) और (ii) प्रदर्शन कला (संगीत नृत्य, थिएटर, कठपुतली, का खेल कहानी सुनाना आदि)। इस स्तर पर कला करने की सामग्री, अन्य विषयों की विषय सामग्री से ही ली जाती है। शिक्षकों से अनुरोध है कि वे इस स्तर पर कला में सीखने की प्रक्रिया को अधिक महत्व दें अर्थात् केवल अंतिम उत्पाद का मूल्यांकन न करें। कला शिक्षा, अपनी वैचारिक प्रकृति और विस्तृत क्षेत्र के कारण बच्चों को रंग, रूप या आकार की सीमाओं को लांघने का असीम अवसर प्रदान करती है।

शिक्षकों की सुविधा के लिए गतिविधियों के इस कैलेंडर को दो भागों में विभाजित किया गया है; भाग एक: दृश्य कला और भाग दो: प्रदर्शन कला। प्राथमिक स्तर पर, कला शिक्षा का यह कैलेंडर राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 पर आधारित है।

भाग – 1 : दृश्य कला

प्राथमिक स्तर पर दृश्य कला का उद्देश्य बच्चों को कला के मुख्य अंग;

(i) रेखा आकृति या तात्कालिक परिवेश में वस्तुओं के आकार,

(ii) रंग और उनके नाम; आम वस्तुओं/ फलों /फूलों / सब्जियों /

(iii) पशु-पक्षियों और लोगों से जुड़े हुए; विभिन्न सतहों की बनावट, जैसे; नरम, चिकनी, कठोर, खुरदरी, आदि,

(iv) 2-डी और 3-डी स्पेस के बारे में सीखने के लिए और रंगों और रूपों के रचनात्मक उपयोग के लिए, 3-डी ऑब्जेक्ट्स की स्थापना कि लिए, पेंटिंग परिदृश्य (समुद्र का मनज़र, मौसम, खेल, पार्क, परिस्थितियाँ), पैटर्न एवं डिजाइन आदि बनाने के लिए

(v) 2-डी और 3 डी तरीकों और सामग्रियों के प्रयोग हेतु उपकरण और तकनीक की जानकारी, जैसे: ड्राइंग, पेंटिंग, प्रिंटिंग, कोलाज मेकिंग, पोस्टर मेकिंग, पेपर क्राफ्ट्स, मिट्टी कला, पॉटरी, क्षेत्रीय शिल्प और वस्तुओं का निर्माण, मुखौटा बनाना इत्यादि, अंत में

(vi) कलाकृतियों और प्रकृति की सराहना करने की क्षमता विकसित करना है।

कक्षा I-III

विधि और सामग्री: इस स्तर पर अवलोकन और अन्वेषण पर अधिक ध्यान रहेगा। इसमें सीखने के अनुभव एवं प्रक्रिया को अंतिम उत्पाद की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण माना जाता है। कला करने हेतु सुझाव दिया जाता है कि इसके लिए साम्रगी स्थानीय हो या फिर आसानी से उपलब्ध हो। इस आयु वर्ग के बच्चे विभिन्न प्रकार की सामग्री और विधियों के साथ प्रयोग करने में आनंद लेते हैं। शोधों से संकेत मिलता है कि बच्चों को, अगर मौका दिया जाए, तो वह अपनी कलाकृति के बारे में स्वयं बताना पसंद करते हैं। यह विधि हमें उनकी भागीदारी और अनुभव की गहराई को समझने का उचित अवसर देती है। उन्हें अपने काम के बारे में बात करने के लिए पर्याप्त सराहना और समय दिया जाना चाहिए। अपने काम को पोर्टफोलियों में रखने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें, ये उनकी कलात्मक प्रगति का मूल्यांकन करने में बहुत सहायक हो सकता है।

गतिविधियों का कैलेंडर

सीखने के प्रतिफल	***सुझाई गई गतिविधियाँ***	***साधन***
सीखने वाला; ● अपने परिवेश में पाई जाने वाली वस्तुओं के विभिन्न रूपों का चित्रांकन करता है। ● विभिन्न आकारों का उपयोग करके, फल, सब्जियाँ, बक्से, घर, जानवर, आदि के मिट्टी से मॉडल बनाता है ● अलग-अलग स्तह को पहचानता है और नाम देता है। ● अवलोकन, अन्वेषण का कौशल दिखाता है और अपने परिवेश से अवगत होता है। ● परिवेश को स्वच्छ रखने की जिम्मेदारी लेता है। ● विभिन्न आकृतियों और वस्तुओं को द्वी-	*गतिविधि 1* ● 'पहले कौन' ड्राइंग खेल खेलें - दिए गए समय में आसपास देखी गई वस्तुओं की अकृतियाँ बनाएं। ● कक्षा I-III के बच्चे सरल रेखा चित्र बनाने और दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा करने में आनंद लेते हैं। इसलिए इस गतिविधि के लिए 10 मिनट का समय पर्याप्त है। ● यह खेल और भी दिलचस्प हो जाता है यदि घर के बड़े भी बच्चों की 'पहले कौन' खेल में शामिल हो जायें। ● ड्राइंग बनाने के पश्चात बच्चों से इस बारे में बात करें और जानें कि उन्होंने ड्राइंग के लिए किसी विशेष वस्तु का चयन ही क्यों किया? उनके प्रयासों की सराहना अवश्य करें। ● इसका अगला कार्य घर पर उपलब्ध सामग्री के साथ चित्र में रंग भरना हो सकता है। या फिर ● संभव हो तो यह क्रिया मिट्टी का उपयोग करके भी की जा सकती है। मिट्टी के साथ काम करते हुए सभी उम्र के बच्चों को बहुत मज़ा आता है। और यह चिकित्सकीय भी है। ● इसी के लिए एक और दिलचस्प माध्यम है; ● रंगीन चाक या चारकोल के प्रयोग से फर्श, बोर्ड, दीवार या घर के आंगन में ड्राइंग करना।	● वास्तविक खिलौने, घरेलू वस्तुएं, पालतू जानवर, लोग, ● पौधे, पेड़ आदि या फिर इनके चित्र। ● मिट्टी कला के लिए मिट्टी को पहले घर पर तैयार किया जा सकता है या फिर कुम्हार से मंगवाया जा सकता है। ● स्क्रैप बुक नई या फिर उपयोग की गई नोटबुक और कागज़ से बनाई जा सकती है। ● रंगीन चाक ● चारकोल

आयामी व त्रि-आयामी जगह (space) में व्यवस्थित करता है। ● विभिन्न विषयों जैसे; 'मैं' 'मेरा परिवार', 'मेरा स्कूल', 'मेरा खेल का मैदान' आदि पर ड्राइंग एवं पेंटिंग की रचना करता है। ● आयु अनुसार तकनीकों, जैसे; हाथ पेंटिंग, अंगूठे से पेंटिंग, फूंक से पेंटिंग, छपाई कला, फाड़ना और चिपकाना, ऊन और रूई के साथ छोटे खिलौनों का निर्माण, मिट्टी कला आदि को समझता है और उनका अभ्यास करता है।	***गतिविधि 2*** -आसपास से अलग-अलग तरह के पत्ते, फूल, पंख, टहनियाँ आदि इकट्ठा करके उनसे पक्षियों और जानवरों की अकृतियां बनायें। -कला में उपयोग करने से पहले पत्तियों, फूलों और टहनियों को सुखाना बेहतर परिणाम देगा। (समाचार पत्र/ पत्रिकाओं या पुरानी पुस्तिकाओं और पुस्तकों में इन्हें दबाकर सुखा सकते हैं)। ***गतिविधि 3*** ● हाथ से छपाई, उंगली और अंगूठे से छपाई से अलग-अलग आकार, की वस्तुएं, पशु एवं पक्षी बनाना। ● केवल प्राथमिक रंगों (लाल, पीला और नीला) का उपयोग करें। ***गतिविधि 4*** ● विभिन्न सामग्री जैसे; स्पंज, तिनके, धागें, कंकड़, कील का सिरा विभिन्न प्रकार के पत्ते, पेड़ों की छाल आदि से छापा चित्रण करें। ● विभिन्न प्रकार की सतहों के प्रयोग से कागज़ पर पैटर्न बनाएं। ***गतिविधि 5*** ● पुराने कार्ड से या फिर मोटे पेपर के साथ व्यूफाइंडर (दृश्य खोजने का यंत्र) बनाएं। ● **विधि-** किसी पुराने नोटबुक का कवर या कार्ड लें। इस के बीच से/ केंद्र भाग से 5cm X 3cm का एक आयत काटें और इसे व्यू फाइंडर/दृश्य खोजने के यंत्र के रूप में उपयोग करें। ***गतिविधि 6*** ● अपने कमरे में/ घर में, बगीचे में, दृश्य खोजन वाले यंत्र की सहायता से सुंदर लगने वाले दृश्य को खोजें, उसका रेखांकन करें और उसके बारे में कुछ पंक्तियाँ लिखे। इस कार्य को पोर्टफोलियो में संरक्षित रखा जा सकता है।	● चित्रकारी के लिए घर में उपलब्ध रंग, या फिर जड़ी-बूटियों, फूलों, पत्तियों आदि की मदद से बनायें जा सकते हैं। ● पुरानी पत्रिका और/या समाचार पत्र ● किसी भी प्रकार का गोंद, विशेष रूप से घर पर तैयार। ● संभव हो तो स्मार्ट फोन और कंप्यूटर से संबंधित यूट्यूब वीडियो देखना, टी.वी कार्यक्रम देखना। ● स्मार्टफोन से स्कूल की वेबसाइट पर/ यू-ट्यूब पर रिकॉर्डिंग को अपलोड करना और शिक्षकों के साथ आर्ट वर्क साझा करने में मददगार हो सकता है। ● चयनित टीवी चैनलों जैसे; डिस्कवरी, एनीमल प्लेनेट आदि को देखने की सिफारिश की जाती है।

	• जिनके पास स्मार्ट फोन है वे दृश्य खोजने के इस यंत्र की तस्वीरें लेकर अध्यापक के साथ साझा करें। View finder को पोर्टफोलियो में दोबारा प्रयोग के लिए रख लें। *गतिविधि 7* • सरल विषयों पर पेंटिंग बनाएं, जैसे; 'मैं', 'मेरा परिवार', 'मेरा स्कूल', 'मेरा पार्क' आदि। *गतिविधि 8* • अपने घर के सामने पत्तियों, फूलों, रेत, रंगीन कंकड़, शंख, सीपियों आदि से रंगोली बनाएं और उसकी तस्वीर या चित्रांकन को साझा करें और पोर्टफोलियो में रखें। *गतिविधि 9* • फाड़ो और चिपकाओं तकनीक का उपयोग करके आकृतियाँ और दृश्य बनाएँ। 'मेरा घर', 'पेड़ जो मुझे पसंद हैं', 'सूरज', 'सितारों के साथ आकाश' आदि। • बच्चों को कागज फाड़ना पसंद है, कागज़ के छोटे-छोटे टुकड़ों को अपनी पसंद की वस्तु बनाने के लिए एक साथ रखना एक मजेदार कार्य है। • घर के बड़े सदस्य इस गतिविधि में टीम के रूप में शामिल हो सकते हैं और बहुत सारी मस्ती कर सकते हैं। गतिविधि के लिए पुरानी पत्रिकाओं का उपयोग पसंद किया जाता है, क्योंकि यह मोटा और रंगीन होता है।	

कक्षा: IV-V

विधि और सामग्री: इस स्तर पर आने तक बच्चे कला के बुनयादी कौशल और शब्दावली सीख चुकें होते हैं इसलिए इस स्तर पर खोज, प्रयोग, निर्माण और प्रस्तुति पर ध्यान केंद्रित किया गया है। सीखने के अनुभव की प्रक्रिया इस स्तर पर भी अंतिम उत्पाद की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण है। बच्चों को विफलता का डर या फिर टीका -टिप्पणी के डर से निकाल कर प्रयोग करने और अभिव्यक्त करने के लिए स्वतंत्र छोड़ने की आवश्यकता है। यहां कलात्मक अभिव्यक्ति के लिए क्षेत्रीय सामग्री या फिर जो आसानी से उपलब्ध है को बेहतर माना है।

गतिविधियों का कैलेंडर

सीखने के प्रतिफल	*सुझाई गई गतिविधियाँ*	*साधन*
सीखने वाला - ● फर्नीचर, इमारतों / स्मारकों, पौधों और पेड़ों आदि में विभिन्न ज्यामितीय आकृतियों को पहचानता है। उपयुक्त रंगों का उपयोग कर अपनी पसंद के दृश्य और वस्तुएं बनाता है। ● 'मैं', 'मेरा परिवार', 'मेरा स्कूल', 'मेरा पार्क' आदि। विषयों पर चित्रकारी रचता है। ● द्वितीयक रंगों के नाम जानता है । ● द्वितीयक रंग और उनके विभिन्न शेड (shades) का चार्ट बनाता है। ● मिट्टी से ज्यामितीय आकृतियों का उपयोग करते हुए फर्नीचर, परिवहन के साधन, फल, सब्जियाँ आदि के मॉडल नमूने बनता है। ● 2-आयामी और 3-आयामी वस्तुओं का उपयोग करते हुए आसपास के परिवेश (खुद का कमरा, खुद का घर, खुद के घर की चाहरदीवारी) को सुंदर बनाता है।	*गतिविधि 1* ● विभिन्न विषयों पर चित्रकारी जैसे; 'मेरा स्कूल', 'मेरा खेल का मैदान', 'मेरी कक्षा', 'व्यक्तिगत पसंद के स्मारक' आदि। ● अपने क्षेत्र की लोक कला जैसे; भित्ति चित्रण (गोंड, मधुबनी, वारली, मांडना, रंगोली, साझी आदि) की क्षेत्रीय/लोक शैली का अनुसरण करके आकृतियाँ बनाने की कोशिश करें। शिक्षक के देखने के लिए कला कार्य को पोर्टफोलियो में जोड़ा जा सकता है। *गतिविधि 2* ● 'कौन पहले' खेल खेलें। घरेलू वस्तुओं की ड्राइंग बनाएं (प्रत्येक वस्तु के लिए 10 सेकंड का समय दें)। इसमें परिवार के बड़े/बुजुर्ग भी शामिल हो सकते हैं और खेल को मज़ेदार बना सकते हैं। ● इस प्रक्रिया को मोबाइल फोन के साथ रिकॉर्ड किया जा सकता है और स्कूल के साथ साझा किया जा सकता है। *गतिविधि 3* ● एक रंग की वस्तुओं को अलग-अलग शेड के साथ पेंट करें। उदाहरण के लिए; हरे रंग में- पालक का हरा, करेले का हरा, तरबूज का हरा अलग-अलग शेड है। ● यह गतिविधि मजेदार लगती है क्योंकि अब तक वे प्रकृति के विभिन्न रंगों और रंगों के खजाने को समझना शुरू कर देते हैं। *गतिविधि 4* ● प्राथमिक और द्वितीय रंगों को दिखाते हुए अपना रंगों का चार्ट बनाएं।	● चित्रकला की कॉपी/ नोटबुक, चार्ट पेपर आदि। ● संदर्भ के लिए क्षेत्रीय भित्ति चित्र, रंगोली चित्र आदि। ● मिट्टी को पहले से घर पर तैयार किया जा सकता है। ● स्क्रैपबुक को उपयोग की गई नोटबुक या चार्ट पेपर से बनाया जा सकता है। ● रंग बनाने के लिए हो सके तो घर पर जड़ी-बूटियों, होली के रंगों, पत्तियों, फूलों, पत्थरों आदि का प्रयोग करें। ● बाजार से रंग लेने से पहले क्षेत्रीय रंगों को खोजें। ● चार्ट, पत्र-पत्रिका या समाचार पत्र - स्पंज, विभिन्न कपड़ों के कतरने, व टुकड़े, रेत, ऊन, पंख, गीली मिट्टी, आदि। ● स्मार्ट फोन और कंप्यूटर कला प्रक्रिया में और काम को रिकॉर्ड करने में बहुत मदद कर सकते हैं, यूट्यूब वीडियो देखने,

• घरेलू वस्तुएँ, लकड़ी, कपास, ऊन, रेशम, आदि अलग-अलग सतहों की पहचान करता है, और सराहना करता है। • अंगूठा से पेंटिंग व छाप से रचनात्मक डिजाइन बनाता है। • ऊन, रूई या कपड़े की कतरनों के साथ भरवां खिलौनों का निर्माण करता है। • मिट्टी से कला की विधियाँ जैसे; स्लैब, बेलनकार (press & pinch), दबाने और चुटकी विधि का उपयोग करके मॉडल बनाता है। • अवलोकन, अन्वेषण, • प्रयोग, विधि एवं समस्या सुलझाने के कौशल का प्रदर्शन करता है। • तत्काल परिवेश के बारे में जागरूकता दिखाता है और आसपास के वातावरण को सुंदर बनाने और साफ रखने की जिम्मेदारी स्वीकार करता है। • सामाजिक मुद्दों पर बात करता है और व्यक्तिगत तथा सामाजिक मूल्य का अभ्यास करता है।	• इसकी एक तस्वीर लें और शिक्षक के साथ सांझा करें। ***गतिविधि 5*** • आमतौर पर देखी/ पाई जाने वाली वस्तुओं के मिट्टी के मॉडल, जैसे; ड्राइंग रूम फ़र्नीचर, परिवहन के साधन, पशु-पक्षी जिन्हें आप संरक्षित करना चाहते हैं, फल और सब्जियाँ जो सबको खानी चाहिएँ, बनाएं। • बनाई गई वस्तुओं का वीडियो बनाएं और दोस्तों और शिक्षकों के साथ साझा करें। ***गतिविधि 6*** • स्पंज, धागा, कंकड़, कील के सिरों, पत्तों आदि सामग्री का उपयोग कर ब्लॉक प्रिंटिंग से बॉर्डर डिजाइन बनाएँ। • नरम लकड़ी से या फिर • सब्जी/फलों के मोटे छिलके से अपने स्वयं के ब्लॉक बनाएं। • कला का काम पोर्टफोलियो में रखें और शिक्षक परिवार, दोस्तों के साथ सांझा करें। ***गतिविधि 7*** • फूंक द्वारा पेंटिंग • एक सफेद पेपर की सतह पर पतला रंग या स्याही की एक बूंद डालें और एक पतली नली का प्रयोग करके इसे विभिन्न पक्षों से फूंक मार कर तब तक उड़ाते रहें जब तक रंग का हर छींटा पूरी तरह उड़ कर पेपर पर जाल न बना लें। बच्चे इस गतिविधि को पसंद करते हैं क्योंकि यह एक अप्रत्याशित दृश्य में परिणत होता है जो उन्हें खुशी के साथ-साथ रचनात्मकता के समुद्र में ले जाता है। इस गतिविधि को फेफड़ों के लिए एक अच्छा व्यायाम माना जाता है।	एनआरओईआर, (एनसीईआरटी) पर संबंधित लिंक/वीडियो की खोज करने में सहायक होंगें। • चयनित टीवी चैनल जैसे; डिस्कवरी, एनिमल प्लेनेट आदि देखने की सिफारिश भी की जाती है। यह उन्हें घर बैठे कई स्थानों और पशु-पक्षियों का ज्ञान करा सकते हैं।

	गतिविधि 8 ● लोक शैलियों का उपयोग करके अपने खुद के खिलौने, पशु-पक्षी, फल, सब्जियाँ आदि बनाना। *गतिविधि 9* ● सरल विषयों, जैसेकि; "पानी ● बचाओ", "पेड़ बचाओ'', ● ''पर्यावरण बचाओ", ''व्यक्तिगत ● सफाई/ स्वच्छता के लाभ'', "मैं अपने देश से प्यार करता हूं", मैं ● बड़ों का सम्मान करता हूं ", आदि पर पोस्टर की रचना करना। *गतिविधि 10* ● अपने घर के सामने पत्तियों, फूलों, रेत, सीपी-शंख, रंगीन कंकड़ आदि के साथ रंगोली बनाएं। ● स्मार्ट फोन से तस्वीर लेकर अध्यापक और साथियों के साथ साझा करें और बनाकर पोर्टफोलियो में रखें	

भाग - 2: प्रदर्शन कला

प्रदर्शन कलाओं में संगीत, नृत्य और रंगमंच शामिल हैं और इन्हें युवा दिलों के बहुत करीब माना जाता है। ये हर बच्चे के लिए बहुत स्वाभाविक हैं और वे सहजता से इसमें शामिल होते हैं। प्रदर्शन कलाएँ उन्हें अपने मन और शरीर को एक समग्र अभिव्यक्ति में संलग्न करने के अवसर प्रदान करती हैं जिसमें शामिल हैं; संज्ञानात्मक, सामाजिक-भावनात्मक और मनोगत्यात्मक ज्ञानक्षेत्र। इसमें छात्रों को विभिन्न ध्वनियों, गति, लय से अवगत कराया जाता है और वे अपनी आवाज़ को भी समझना शुरू करते हैं, अपने इर्द-गिर्द की भी विभिन्न आवाज़ें पैदा करना, शोर/कठोर और सुखदायक/संगीत ध्वनियों के बीच अंतर और प्रकृति में और लोगों द्वारा बनाई गई संगीत ध्वनियों के लिए प्रशंसा विकसित करना। वे अपने क्षेत्रीय/लोक प्रदर्शन कला में अधिक रुचि लेने लगते हैं और विभिन्न कला रूपों में भाग लेना सीखते हैं और खुशी व्यक्त करते हैं।

कक्षा I-III

विधि और सामग्री: इस स्तर पर प्रदर्शन कला का अभिप्राय अवलोकन और अन्वेषण पर अधिक है। ध्वनि, लय, शरीर की गति, प्रदर्शन/ प्रस्तुति और कला के मूल्य बोध जैसे पहलुओं पर अधिक जोर दिया जाता है। संपूर्ण एवं उत्तम प्रदर्शन की तुलना में प्रक्रिया अधिक महत्वपूर्ण है। उपकरण, प्रसाधन, पोशाक, रंगमंच की सामग्री आदि अपेक्षाकृत अल्प एवं क्षेत्रीय/स्थानीय होनी चाहिए। इस आयु वर्ग के छात्रों को विभिन्न प्रकार की शैलियों और कलाओं के साथ प्रयोग करने में आनंद मिलता है।

गतिविधियों का कैलेंडर

सीखने के प्रतिफल	***सुझाई गई गतिविधियाँ***	***साधन***
सीखने वाला; ● तत्काल परिवेश में ध्वनियों को ध्यान से सुनता है। ● विभिन्न पक्षियों, ● जानवरों और अन्य जीवित प्राणियों ● एवं/मशीनों की ● आवाज़ का ● अनुकरण करता है। ● जानवरों, पक्षियों और आस-पास के लोगों के चलने के तरीके एवं गति का अनुकरण करता है। ● बारिश की बूंदों, बादलों की गड़गड़ाहट, तूफान, ● समुद्र, पेड़ों की सरसराहट आदि की ध्वनि का अनुकरण खुद के शरीर के विभिन्न अंगों द्वारा और/या उपलब्ध वस्तुओं के साथ करता है। सरल लय का उपयोग करते हुए कविताएँ गाता है।	***गतिविधि 1*** ● आपके आस-पास कितने प्रकार के पक्षी हैं? ● बच्चे अपनी आँखें बंद करें और सुबह, या शाम को चहकती आवाज़ पर ध्यान केंद्रित करें और पक्षियों के नाम की पहचान करने की कोशिश करें। ● अन्य ध्वनियों के साथ भी यह क्रिया दोहराई जा सकती है। ध्वनि के स्रोत का पता लगाएं और इसे नाम दें, जैसे; कार, स्कूटर, हवाई जहाज, जनरेटर आदि की ध्वनि, पशुओं की आवाज इत्यादि ***गतिविधि 2*** ● विभिन्न ध्वनियों का अनुकरण करें, जैसे कि; मोर की आवाज, कोयल, गौरैया, हाथी, शेर, कुत्ता, बिल्ली, घोड़ा आदि की आवाज। स्कूल की घंटी, मंदिर की घंटियाँ आदि। ● यह आवाज़ अपने मुँह से, हाथ और पैर से थाप देकर या फिर घर में उपलब्ध वस्तुओं की सहायता से निकाल सकते है। ● माता-पिता ऐसी गतिविधियों का वीडियो लेने में मदद कर सकते हैं और शिक्षक के साथ साझा कर सकते हैं। ● इन वस्तु / पक्षी / जानवर के बारे में बात करें / रेखाचित्र बनायें। (शीट्स को पोर्टफोलियो में जोड़ा जा सकता है)	● एनिमल प्लेनेट, डिस्कवरी चैनल, यू-ट्यूब वीडियो आदि देखने की सुविधा। ● -पक्षियों, जानवरों और अन्य वस्तुओं की चयनित ध्वनियों पर ऑडियो और/ या वीडियो क्लिप। ● विभिन्न लोगों की आवाज की वीडियो क्लिप, आवाज मॉड्यूलेशन के साथ और विशिष्ट अभिव्यक्ति के साथ ● विभिन्न संगीत वाद्ययंत्रों के ऑडियो / वीडियो। ● -कॉस्ट्यूम और मेक अप, हेड गियर्स और मास्क उपलब्ध संसाधनों के साथ। ● चयनित बॉडी मूवमेंट और चेहरे के भावों पर वीडियो क्लिप। जैसे https://www.youtu

● अभिव्यक्ति हेतु विभिन्न ध्वनियों और कुछ चेहरे के हाव-भाव का उपयोग करते हुए कथा कहता है। ● उदाहरण के लिए अलग-अलग भूमिकाएँ व्यक्त करता है; शिक्षक, पुलिसकर्मी, डॉक्टर, माता, पिता, दादा-दादी, फेरीवाले आदि की। ● आमतौर पर घर पर बड़ों द्वारा गाए जाने वाले भक्ति संगीत गाते / गाते हैं ● उचित अभिव्यक्ति के लिए हाथों और पैरों का उपयोग करके किसी भी लयबद्ध धुन के साथ नृत्य करता है। ● क्षेत्रीय वाद्ययंत्रों में से कुछ को पहचानता है और बजाने की कोशिश करता है। ● उपलब्ध सरल वाद्ययंत्र बजाना पसंद करता है। ● शरीर के विभिन्न हिस्सों जैसे कमर, कंधों, घुटनों, पैर की उंगलियों आदि का कलात्मक व्यवहार। ● समूह नृत्य और नाट्यरूपांतरण में खुशी से भाग लेता है ● रुचि के साथ कविता, स्कूल की ● प्रार्थना/प्रार्थनाओं, देशभक्ति गीत गाने की कोशिश करता है।	***गतिविधि 3*** ● विभिन्न आवाज़ों को सुनें और अनुकरण करें जैसे; तूफान, समुद्री तूफान, बादलों की गड़गड़ाहट, बारिश या प्रकृति में किसी अन्य ध्वनि। ● बच्चे अपनी पसंद की नई ध्वनि भी निकाल सकते हैं। ● माता-पिता, दादा दादी बच्चों में शामिल हो सकते हैं और इस क्रिया को और मज़ेदार बना सकते हैं। इसे रिकॉर्ड करें और स्कूल के साथ साझा करें। ● बच्चे अपने खुद के वीडियो देखना पसंद करते हैं। यह उन्हें उनकी प्रदर्शन कला की सराहना करना और उनका आत्मबल बढ़ाता है जो आगे सीखने में मदद करता है। ***गतिविधि 4*** ● बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे पशु, पक्षी, वस्तु या व्यक्ति बनने का अभिनय करें। संबंधित कविता / गीत गाएं और मेल खाते हुए नृत्य करें एवं मुख मुद्रा, पद संचालन और हस्त मुद्रा द्वारा भाव प्रदर्शित करें, ताल एवं लय को समझे। कविता भाषा की पाठ्यपुस्तकों से हो सकती है। ● बच्चों को चयनित वाद्य यंत्रों और गाने की ऑडियो रिकॉर्डिंग सुनने का अवसर दिया जा सकता है। ● ऐसी ऑडियो फाइलें अध्यापक/विद्यालय द्वारा व्हाट्सएप का उपयोग करके भेजी जा सकती हैं। ***गतिविधि 5*** ● किसी भी घटना या कहानी का चयन करें (कहानी पाठ्यपुस्तकों से भी हो सकती है) और बच्चे/बच्चों अलग ध्वनि, लय और मुद्राओं का उपयोग करके उनका नाटकीय रूप से वर्णन करें। ● बच्चों को घटना में उपयुक्त सोच जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए; 'शेर बहुत	be.com/watch?v=bk-o3JGo88w https://www.youtube.com/watch?v=JKmL-uwAJwU https://www.youtube.com/watch?v=WdRXezT5dNM&t=7s ● क्षेत्रीय, समुदाय या पारिवारिक नृत्यों के चित्र एवं वीडियो। ● परिवार के / सामुदायिक सामुदायिक समारोहों के वीडियो एवं तस्वीरें।

● विभिन्न नृत्य कला करते समय शारीरिक संतुलन को प्रदर्शन करता है। ● टीवी, यू-ट्यूब वीडियो पर देखे गए प्रदर्शन की सराहना करता है; संगीत, नृत्य, कठपुतली प्रदर्शनी आदि और उसी पर अपनी पसंद साझा करता है।	गुस्से में था लेकिन चूहा डर गया था', 'कुत्ता बिल्ली के लिए बहुत दयालु था लेकिन बिल्ली अभी भी डर रही थी' आदि। ● उन्हें अपनी भाषा में एक कहानी बनाने के लिए भी प्रोत्साहित करें। *गतिविधि 6* ● 'रोबोट या/और कठपुतली की तरह नृत्य'। ● बच्चों को नृत्य शुरू करने से पहले धीरे-धीरे शरीर के प्रत्येक भाग, हाथ, कंधे, सिर और गर्दन को घुमाकर नृत्य शुरू करने से पहले व्यायाम करने को कहें। ● इन व्यायाम के बाद, बच्चा दी गई परिस्थिति पर कठपुतली की तरह नृत्य का प्रदर्शन करें, जैसे; 'कुर्सी से उठना और लय में दरवाजे तक चलना', या ऐसी ही किसी दूसरी परिस्थिति पर। *गतिविधि 7* ● विभिन्न वाद्ययंत्रों की ऑडियो-वीडियो क्लिपिंग को देखें / सुनें, जैसे; ढोल, ढोलक, डफ, घुंघरू का जादू, बांसुरी, तबला, सितार, हारमोनियम आदि। ● रसोई के बर्तनों को बजा कर भी संगीत ध्वनि निकाल सकते हैं। इस आयु वर्ग के बच्चे बाल्टी, कटोरी, थाली, चम्मच आदि मनपसंद धुने एवं ताल बनाते हैं। रिकॉर्ड करे और साझा करें। ● राष्ट्रगान और सुबह की प्रार्थना (ऑडियो रिकॉर्डिंग्स को व्हाट्सऐप के माध्यम से साझा किया जा सकता है), मंत्र उच्चारण, भजन, शबद को सुनें, ताकि वे सही उच्चारण के साथ गा सकें। *गतिविधि 8* ● आनंद से खुली जगह में शारीरिक गतिविधि करें, जैसे कि; संगीत के साथ चलना, बादलों की तरह उड़ना, हथियारों को चलाना, तितली के चारों ओर घूमना, चक्कर लेना आदि।	

	● आकाश में पक्षियों की ध्वनि पर ध्यान देना और उनका अनुकरण करना, फूलों के चारों ओर तितलियाँ, हवा के साथ नृत्य करने वाले पेड़ आदि। ● पक्षियों, जानवरों, प्रकृति पर टीवी डॉक्यूमेंट्री / कार्यक्रमों को देखना बेहतर तरीके से सीखने में सहायता करता है। स्कूल की सिफारिश उन्हें इस उद्देश्य से मार्गदर्शन कर सकती है। *गतिविधि 9* ● खेल- बच्चे परिवार के साथ मूक अभिनय (Dumb charades) जैसे खेल खेल सकते हैं। यह खेल- खेल में सीखने की पद्धति है। यह परिस्थितियाँ, भूमिकाएँ, हमारे ● सहायक, पशु-पक्षी आदि के नाम ● पर आधारित हो सकती हैं। ● बच्चे इस खेल में माता-पिता/बड़ों के साथ बारी-बारी से खेल सकते हैं। ● यह स्थितियों को संप्रेषित करने के लिए भी किया जा सकता है, जैसे; मुझे भूख लगी है, मैं खाना चाहता हूं, मैं अपने दांत साफ कर रहा हूं, स्नान कर रहा हूं आदि। *गतिविधि 10* ● स्वयं के प्रदर्शन के वीडियो देखना। ● विभिन्न प्रदर्शनों पर लोगों की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने के लिए नृत्य और संगीत पर टीवी कार्यक्रमों (जिन्हें परिवार द्वारा अनुमोदित किया जाता है) पर चर्चा। इससे बच्चे को उसकी चिंतनशील सोच को बढ़ावा मिलेगा।	

कक्षा IV-V

विधि और सामग्री: इस स्तर पर प्रदर्शन कला सीखने का अभिप्राय कक्षा I-III में सीखे सिद्धांतों (ध्वनि, लय, शरीर की गति, प्रदर्शन / प्रस्तुति और कला की सराहना) के साथ-साथ स्थान प्रयोग करने की समझ (Space) को एक महत्वपूर्ण पहलू के रूप में लिया गया है। अंतिम प्रस्तुति की तुलना में सीखने की प्रक्रिया को अधिक महत्वपूर्ण माना है। सामग्री, उपकरण, मेकअप, वेशभूषा, रंगमंच की सामग्री आदि क्षेत्रीय और स्थानीय ही होना चाहिए। इस आयु वर्ग के छात्रों को विभिन्न प्रकार की शैलियों और उपलब्ध सामग्रियों के साथ प्रयोग करने में आनंद मिलता है। वे अपने स्वयं के उपकरण बनाना भी पसंद करते हैं, वेशभूषा आदि डिजाइन करने और अपनी कविताएं लिखते हैं, इसलिए एक गैर-निर्णयात्मक वातावरण उनकी रचनात्मक क्षमता का पोषण करने में मदद कर सकता है।

गतिविधियों का कैलेंडर

सीखने के प्रतिफल	***सुझाई गई गतिविधियाँ***	***साधन***
सीखने वाला; ● विस्तृत वातावरण में विभिन्न पक्षियों की आवाज को पहचानता है और विभिन्नताओं का अवलोकन करता है। ● विभिन्न पक्षियों, जानवरों और मशीनी वस्तुओं/ मशीनों की आवाज़ का अनुकरण करता है। लयबद्ध गति द्वारा जानवरों, पक्षियों और आस-पास के लोगों की नकल करता है। ● विभिन्न वाद्ययंत्रों की ध्वनि सुनना पसंद करता है, जैसे कि; खंजीरा/ घुंघरू/ढोलक /सारंगी/ शहनाई आदि। ● बारिश की बूंदों, बादलों की गड़गड़ाहट, तूफान, समुद्र, पेड़ों की सरसराहट	***गतिविधि 1*** ● पहचानें कि आपके आस-पास किस प्रकार के पक्षी हैं? ● अपने घर से पक्षियों की आवाज़ सुनें और पक्षियों को उनके नाम से पहचानने की कोशिश करें। ● अन्य ध्वनियों को भी सुनिये उदाहरण के लिए; बारिश या हवा, वाहनों, मशीनों, जनरेटर आदि। हो सके तो रिकॉड करिये। विभिन्न ध्वनियों में तुलना करें। ● दिशा और अनुमानित दूरी का अंदाजा लगाएं जहां से ध्वनि आ रही है। (पोर्टफोलियो के लिए एक छोटी परियोजना को प्रलेखित किया जा सकता है) ***गतिविधि 2*** ● विभिन्न ध्वनियों का अनुकरण करें, जैसे कि; मोर की आवाज़, कोयल, गौरैया, हाथी, शेर, कुत्ते, बिल्ली, घोड़े आदि की आवाज़। स्कूल की घंटी की आवाज़, मंदिर की घंटियों की आवाज़ आदि। विभिन्न वाहनों की आवाज़/ परिवहन के साधन जैसे; स्कूटर, साइकिल, कार, बस, ट्रेन, जहाज आदि। (इस तरह की गतिविधियों का वीडियो	-एनिमल प्लेनेट, डिस्कवरी यू-ट्यूब वीडियो आदि देखना। -पक्षियों, जानवरों और वस्तुओं की चयनित ध्वनियों पर ऑडियो और/या वीडियो क्लिप। -संगीत, नृत्य, थिएटर, चित्रकारों,मूर्तिकारों, कठपुतली,राष्ट्रीय नेताओं आदि में व्यक्तित्व की वीडियो क्लिप। https://www.youtube.com/watch?v=iVLXnAMAVyQ https://www.youtube.com/watch?v=rCJZ6aDKStQ -विभिन्न संगीत

आदि की ध्वनि का अनुकरण अपने शरीर के अंगों द्वारा/या उपलब्ध वस्तुओं के साथ करता है। ● सरल लय का उपयोग करते हुए कविताओं की सांगीतिक अभिव्यक्ति। ● विभिन्न राज्यों एवं क्षेत्रीय संगीत/लोक संगीत को पहचानता है। ● प्रभाव पैदा करने के लिए चेहरे की अभिव्यक्तियों के साथ विभिन्न ध्वनियों का उपयोग करते हुए कथाएँ तैयार करता है। ● विभिन्न व्यक्तियों और व्यक्तित्वों की भूमिका निभाता है; उदाहरण के लिए; शिक्षक, पुलिसकर्मी, डॉक्टर, दादा-दादी, किसान, महात्मा गांधी, राजनीतिक नेता, वैज्ञानिक आदि। ● क्षेत्रीय वाद्ययंत्रों में से कुछ को पहचानता है और दस्तावेज बनाता है। ● प्रचलित एवं सरल वाद्ययंत्र बजाना पसंद करता है। ● लोक संगीत एवं लय के साथ हाथ और पैर का संचालन करता है। ● अपनी मुद्रा बनाने की कोशिश करता है, शरीर के विभिन्न हिस्सों से जैसे कमर, कंधे, घुटने, पैर की	रिकॉर्ड कर सकते हैं और शिक्षक के साथ साझा कर सकते हैं)। ***गतिविधि 3*** ● अपने शरीर का उपयोग करके बारिश, तूफान, समुद्री लहरों, बादलों की गड़गड़ाहट या प्रकृति में किसी अन्य स्वरूप को ध्वनि द्वारा व्यक्त करने की कोशिश करें। इसमें शरीर के विभिन्न अंगों का ही प्रयोग करें। ● माता-पिता, दादा-दादी बच्चों के साथ जुड़ सकते हैं और इसे मजेदार रोचक बना सकते हैं। इन अभिव्यक्तियों के द्वारा एक कहानी की भी रचना कर सकते हैं। बच्चे इसे रिकॉर्ड कर सकते हैं और स्कूल के साथ साझा कर सकते हैं। ● बच्चे अपने वीडियो बनाना और यू-ट्यूब पर साझा करना पसंद करते हैं। यह उन्हें अपने स्वयं की प्रदर्शन की सराहना करने और दूसरों से सीखने में भी मदद करता है। ***गतिविधि 4*** ● बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे अपनी पसंद के व्यक्ति या व्यक्तित्व के बारे में ज्ञान अर्जित कर एक एकांकी (नाटक) लिपिबद्ध करें; शिक्षक, पुलिसकर्मी, डॉक्टर, दादा-दादी, किसान, महात्मा गांधी, राजनीतिक नेता (स्थानीय या राष्ट्रीय), एक वैज्ञानिक आदि। उस चरित्र या भूमिका बारे में कविता/गीत भी गा सकते हैं। नाटक द्वारा प्रस्तुत कर सकते हैं। ● घर में और भी भाई-बहन और बड़ों के साथ अभिनय करें। लय के लिए वे हाथों की साधारण ताली बजा सकते हैं या पैर से लय दे सकते हैं। कीबोर्ड (key-board), ढोलक, खरताल, डांडिया, थाली आदि से लय देकर (जो भी संभव हो) प्रस्तुति में जोड़ दें। ● उपरोक्त गतिविधि को भाषा की पाठ्यपुस्तकों से चुना जा सकता है।	वाद्ययंत्रों के ऑडियो/ वीडियो। -प्रसाधन, पोशाक, मुखौटे इत्यादि उपलब्ध संसाधनों के साथ। -चयनित क्षेत्रीय नृत्यों और शरीर के गतिविधि, चेहरे के भाव और मनोदशा पर वीडियो क्लिप। https://www.youtube.com/watch?v=LPjtbMn9Tns https://www.youtube.com/watch?v=SD23tzTVnKM&t=2s -परिवार के/सामुदायिक समारोहों की तस्वीरें या रिकॉर्डिंग

कलात्मक अभिव्यक्ति करता है। ● समूह नृत्य और नाटक में खुशी से भाग लेता है ● कविताएँ, स्कूल प्रार्थना, देशभक्ति गीत, लोक गीत रुचि के साथ गाता है। ● शरीर के अंगों का नर्तक की भाँति संचालन/चाल एवं स्वनिर्मित मुद्राओं का प्रयोग करता है। ● कम व अधिक स्थान (Space) के अनुसार अपने शरीर और चाल, ध्वनि और मुद्राओं को संतुलित करता है। ● टीवी पर देखे गये प्रदर्शनों की सराहना करता है; संगीत, नृत्य, कठपुतली आदि पर टिप्पणियाँ देता है।	● उन्हें इंटरनेट से (यदि उपलब्ध हो) उपलब्ध पुस्तकों से व्यक्ति या व्यक्तित्व के बारे में जानने के लिए निर्देशित किया जा सकता है। ● प्रदर्शन को रिकॉर्ड करें और साझा करें। ऐसी ऑडियो-वीडियो फ़ाइलों को व्हाट्सएप का उपयोग करके भेजा जा सकता है। *गतिविधि 5* ● बच्चों को मधुर एवं विविध चयनित संगीत की ऑडियो रिकॉर्डिंग सुनने के लिए प्रोत्साहित करें - वाद्य यंत्रों के संगीत और सुंदर रचनाएँ क्षेत्रीय या चयनित राष्ट्रीय / अंतर्राष्ट्रीय कलाकारों के प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हैं; संगीत, नृत्य, थिएटर नाटयकला के आयाम जैसे; कठपुतली द्वारा अभिव्यक्ति इत्यादि। ऐसी ऑडियो फाइल या लिंक को व्हाट्सएप का उपयोग करके साझा किया जा सकता है। जैसे https://www.youtube.com/watch?v=52WQwTyaNRU https://www.youtube.com/watch?v=2Ub98vlXPcg https://www.youtube.com/watch?v=Ru7IWs-QbZk https://www.youtube.com/watch?v=Pyhpm4wQPPs *गतिविधि 6* ● बच्चों को स्वयं के वाद्ययंत्र बनाने के लिए ● क्षेत्रीय वाद्ययंत्रों की तस्वीरें लें और प्रत्येक उपकरण के बारे में 5 पंक्तियाँ लिखें। ● अपने द्वारा बनाए गए वाद्य यंत्रों को बजाएं और इसे बनाने की प्रक्रिया और इससे होने वाली ध्वनि को रिकॉर्ड कर साझा करें।	

	गतिविधि 7 ● किसी एक क्षेत्रीय नृत्य/नाटक की तस्वीरें लें, जो विशेष अवसरों, त्योहारों आदि पर किया जाता है। उस प्रदर्शन के बारे में 10 पंक्तियाँ लिखें और यह भी कि उस कला रूप के बारे में क्या पसंद है। ● बच्चों को इंटरनेट से उस नृत्य या नाट्यकला के बारे में जानने के लिए प्रेरित करें। ● बच्चे अपनी पसंद के किसी एक क्षेत्रीय नृत्य का अभ्यास करें और इसे शिक्षक/मित्रों और दोस्तों के साथ साझा करने के लिए वीडियो के रूप में रिकॉर्ड करें। ***गतिविधि 8*** ● बच्चों को यू-ट्यूब पर फोन पर, ऑडियो-वीडियो रिकॉड से संगीत सुनने के लिए प्रेरित करें; बांसुरी, तबला, सितार, हारमोनियम, गिटार, आदि। ● वाद्य यंत्र बजाने वाले कलाकारों का परिचय कैसे कराएं, यह सीखें। ● राष्ट्रगान और सुबह की प्रार्थनाओं को सुनें (ऑडियो रिकॉर्डिंग को व्हाट्सएप के माध्यम से साझा किया जा सकता है), और सही उच्चारण सीखें। ● सात स्वरों की रिकॉर्डिंग के लिए और अपनी पसंद के वाद्ययंत्र पर सात स्वर (सा रे गा मा पा धा ना सा) का अभ्यास करें। https://www.youtube.com/watch?v=JIfFMN6E9DA *गतिविधि 9* ● सरल आनंद के लिए खुले स्थानों (घर का आंगन, खेत, सड़क आदि) में शारीरिक गतिविधि द्वारा अभिव्यक्त करें जैसे कि; संगीत के साथ चलना, बादलों की तरह उड़ना, हाथ और पैर से प्रदर्शन, तितली की तरह उड़ना, चक्कर लेना, प्रिय की तरह कूदना, मोर की तरह चलना आदि।	

	• कम से कम जगह में खेल-खेल में गतिविधि करें और उनके द्वारा महसूस की गई भावनाओं को बताएं। अच्छे सांगीतिक ध्वनियों से वातावरण मनमोहक होता है। इसे अपनाएं। ***गतिविधि 10*** • खेल-बच्चे परिवार के साथ मुखाभिनय जैसे खेल, खेल सकते हैं। यह मस्ती के साथ सीखना है। यह खेल सामाजिक परिस्थितियाँ, राष्ट्रीय मुद्दे, पशु, पक्षी आदि पर आधारित हो सकता है। • बच्चे इस खेल में माता-पिता/बड़ों के साथ बारी-बारी से खेल सकते हैं। • यह मन की भावनाओं को संप्रेषित करने के लिए भी किया जा सकता है, जैसे; 'मैं बहुत खुश हूँ', 'मैं • दुखी हूँ', 'मैं अपने पालतू जानवर से प्यार करता हूँ', 'मेरी माँ मुझे बहुत प्यार करती है', 'मैं दूषित वातावरण से नफरत करता हूँ और उसे साफ़ करने के लिए जिम्मेदार हूँ, मुझे जानवरों आदि से हिंसक होना पसंद नहीं है। ***गतिविधि 11*** • स्वयं के प्रदर्शन के वीडियो देखना। • विभिन्न कार्यक्रमों पर लोगों की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने के लिए नृत्य और संगीत पर टीवी कार्यक्रमों (जिन्हें परिवार और शिक्षकों द्वारा अनुमोदित किया जाता है) पर चर्चा। इससे बच्चे को उसकी विश्लेषणात्मक और चिंतनशील सोच को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी • बच्चों को चयनित गायन एवं वादन (क्षेत्रीय और क्लासीकल) की ऑडियो और वीडियो रिकॉर्डिंग का लिंक भी दिया जा सकता है। ऐसी ऑडियो फाइलें व्हाट्सएप का उपयोग करके भेजी जा सकती हैं।	

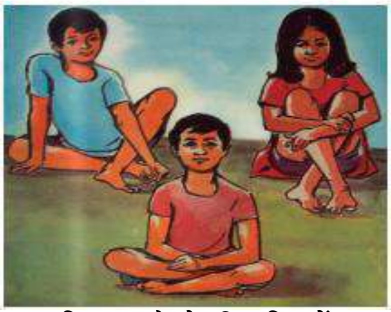
स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा
(बच्चों को स्वस्थ और तन्दरूस्त रखने का समय)

सक्रिय शारीरिक खेल बच्चों की निम्न तौर तरीकों से मदद करते हैं-

- बेहतर नियंत्रण, संतुलन और संयोजना के साथ काम करने में
- अपने खुद के शरीर और उपलब्ध स्थान / जगह के प्रति जागरूक हो कर आत्मविश्वास के साथ चलने फिरने में
- स्वस्थ रहने के महत्व को पहचानने में
- सक्रिय रहने के दौरान अपने शरीर में होने वाले बदलावों को पहचानने में
- गत्यात्मक कुशलताओं के विकास हेतु विभिन्न सामग्रियों और उपकरणों का प्रयोग करने में
- सामग्रियों और उपकरणों को सुरक्षित और इन पर लगातार बढ़ते नियंत्रण के साथ प्रयोग करने में
- अपने तात्कालिक संसार की पड़ताल और इसके बारे में सीखने में

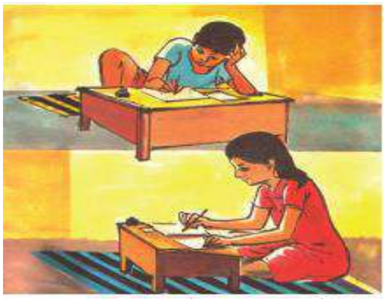
बच्चों को बहुत सी गतिविधयों में शामिल किया जा सकता हैं। इन्हे नीचे दिया गया हैं।

1. सही शारीरिक भंगिमा का प्रदर्शन। यदि उपलब्ध हो तो खड़े होने, बैठने, चलने और सोने के उचित तौर तरीके दर्शाने वाले चार्ट अथवा पोस्टर दिखाएं।
2. निम्न चित्रों को दिखाए और दिए हुए प्रश्नों पर चर्चा करें

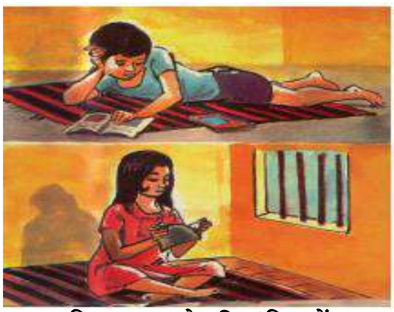


चित्र 1: बैठने की भंगिमायें

चित्र 2: खड़े होने की भंगिमायें



चित्र 3: लिखने की भंगिमायें



चित्र 4: पड़ने की भंगिमायें

i. चित्र 1 में क्या दिखाया गया है ?

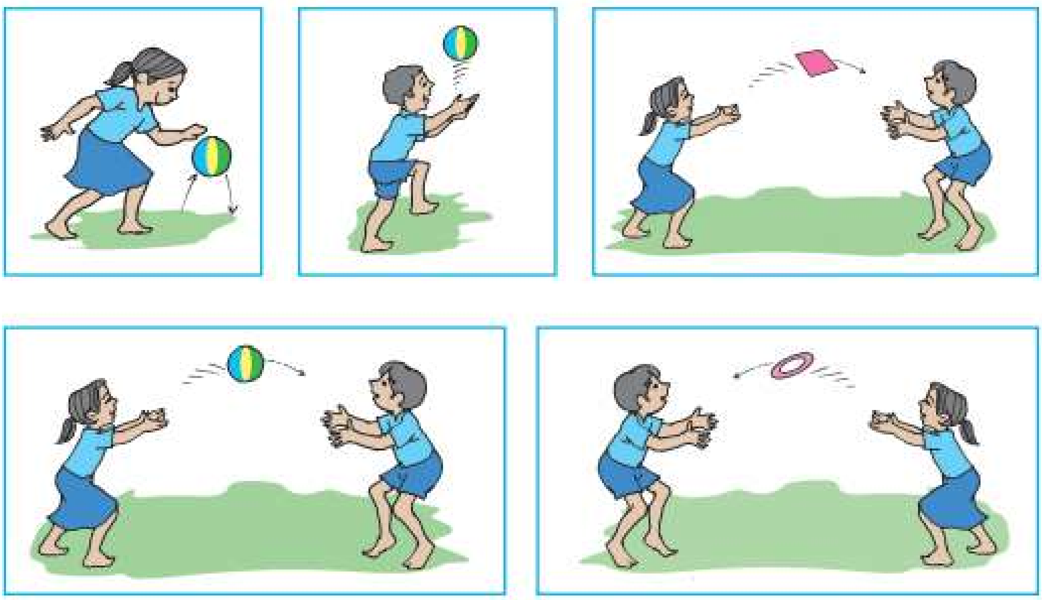
ii. चित्र में दिखाई गयी भंगिमाओं में से कौन सी सही है ?

iii. आपको कैसे पता कि बैठने की यही सही भंगिमा है ?

iv. क्या आप बैठने की उचित भंगिमा कर के दिखा सकते है ?

इसी तरह के प्रश्न चित्र 2,3, और 4 के लिए भी बनाये जा सकते है।

3. गेंद (बॉल) , रस्सी इत्यादि के साथ खेलने और मज़े करने पर भी विचार किया जा सकता है।
4. खाना खाने से पहले और बाद में हाथ धोना सिखाएं और इसे प्रोत्साहित करें। यह भी समझाएँ कि वे किस प्रकार कोरोना से संबन्धित सावधानियाँ बरतें|
5. शौचालय के प्रयोग के बाद हाथ धोना सिखाएं और इसका प्रोत्साहन करें।
6. नीचे दिए गये चित्रों में दर्शाई गतिविधियों को दिखाए और बच्चों को इनसे मिलती जुलती गतिविधियों को घर पर तब तक करने को कहे जब तक उन्हें इनमे मज़ा आये। उन्हें कहें कि देखे वह कितनी बार गिराए बिना उछाल और पकड़ पाते हैं, अकेले और भाई बहन के साथ। यह भी गिने कि कितने बार गेंद या वस्तु उनसे छूट गयी।



7. घर में बच्चों को निम्न गतिविधियां करने के लिए प्रोत्साहित करें। आप भी बच्चे के साथ करें। इस प्रकार की गतिविधियों से मांसपेशीय तंत्रिका संयोजन में मदद मिलती है।
    - चलो और भागो
    - बैठो और खड़े हो जाओ
    - रुको और चलो
    - कूदो और चलो
    - झुको और लूड़को
    - चलो और भागो /उछलो
    - चलो और जॉगिंग करों
    - आगे और पीछे की तरफ भागों

8. प्राचीन संस्कृति और खेलों से जुड़े व्यक्तियों की कहानियाँ सुनाई जा सकती हैं।
9. चित्र श्रृंखला देख कर उन पर चर्चा की जा सकती है। निम्न चित्र दिखाएं। बच्चों से पूछे कि यदि वह चित्र में हों तो उन्हें स्वस्थ रखने वाली कौन सी चीज़ चित्र में नहीं है?

10. उन्हें उन चीज़ों का चित्र बनाने के लिए कहे , जो उन्होंने निम्न कार्यों के दौरान देखी हैं।
    - घर की साफ़ सफाई
    - दांत साफ़ करना
    - शरीर की सफाई करना
    - हाथ धोना
11. कक्षा चार और पांच के बच्चे निम्न कार्य कर सकते हैं।
    - जॉगिंग
    - घर के प्रांगड़ में भागना
    - सरल कसरतें व योगाभ्यास
    - सामान्य शुरूआती व्यायाम
12. बच्चे से पूछे कि वह नीचे दिए हुए चित्र में क्या कर सकता है। उदहारण के लिए निम्न गतिविधियां की जा सकती हैं।
    - चित्र में दी गयी वस्तुओं को गिनना
    - इन चीज़ों / वस्तुओं के प्रयोग
    - जिन चीज़ों से खेला जा सकता है उन्हें पहचानना
    - देखो क्या आपके घर में खेलों से सम्बन्धी कोई उपकरण है।
    - क्या आप इनका प्रयोग करते हैं। यदि नहीं तो पता लगाएं कि इनका उपयोग कैसे करते हैं और इनके साथ खेलें

तुल्यकालिक और अतुल्यकालिक संचार के लिए सोशल मीडिया: शिक्षकों और शिक्षकों के लिए एक दिशानिर्देश

सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म त्वरित और सुविधाजनक तरीके से संचार की सुविधा प्रदान करते हैं। फेसबुक, व्हाट्सएप, ट्विटर, इंस्टाग्राम, लिंक्डइन, Google+, टेलीग्राम जैसे विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म दुनिया भर में सभी उम्र के लोगों द्वारा उपयोग किए जा रहे हैं। ये प्लेटफ़ॉर्म पृथ्वी पर सबसे दूरस्थ स्थानों पर भी पहुंच गए हैं और लोगों को बहुत सस्ती कीमत पर उनके स्थानों पर बैठे विभिन्न सूचनाओं तक पहुंचने में मदद करते हैं।हम अलग-अलग मीडिया -पाठ, छवि, ऑडियो, वीडियो और अन्य दस्तावेज़ों के माध्यम से व्यक्तियों के साथ-साथ समूहों के साथ भी संवाद कर सकते हैं। ये संचार या तो तुल्यकालिक हैं - इसका मतलब है कि सभी प्रतिभागी लाइव अर्थात वास्तविक समय में एक-दूसरे को संदेश भेज सकते हैं और उनका जवाब दे सकते हैं; या यह संवाद अतुल्यकालिक हो सकता है - इसका मतलब है कि एक संदेश भेजता है और अन्य अपनी सुविधानुसार उत्तर देते हैं। तुल्यकालिक संचार में व्यक्तिगत या समूह ऑडियो / वीडियो कॉल, त्वरित संदेश सेवा ऐप के माध्यम से चैट करना शामिल है। अतुल्यकालिक संचार में ईमेल, संदेश या चैट शामिल होते हैं, जिनका तुरंत उत्तर नहीं दिया जा सकता है। COVID-19 के कारण अभूतपूर्व सामाजिक दूरी और घरेलू संगरोध को देखते हुए, सोशल मीडिया प्लेटफार्मों में हमारे शिक्षण-सीखने की प्रक्रिया को जारी रखने की अपार संभावनाएं निहित हैं। इस परिस्थिति में जब स्कूलों और कॉलेजों के परिसर बंद हैं तो हम अकादमिक गतिविधियों को प्रभावी तरीक़े से ज़ारी रखने के लिए इन प्लेटफार्मों का नवाचारी तरीकों से लाभ उठा सकते हैं।इस अनुभाग में, 12 अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफार्मों और उनके कुछ संभावित उपयोग का उल्लेख किया गया है।शिक्षक और शिक्षक प्रशिक्षक छात्रों और विद्यार्थियों शिक्षकों तक पहुंचने के लिए, अपनी सुविधा के अनुसार इनमें से किसी भी प्लैटफ़ॉर्म का चयन और उपयोग कर सीखने की प्रक्रिया ज़ारी रखते हुए ऑनलाइन सहायता प्रदान कर सकते हैं। साथ ही शिक्षकों और शिक्षक प्रशिक्षकों को सलाह दी जाती है कि वे 14 वर्ष से कम उम्र के छात्रों को सूचित करें कि वो सीखने की स्थितियों तक पहुँचने के लिए अपने माता-पिता, दादा-दादी और बड़े भाई-बहनों के गजेट्स (स्मार्ट फोन, आईपैड, टैबलेट, लैपटॉप और डेस्कटॉप) का उपयोग करे और उन्ही के मार्गदर्शन में घर पर ही सीखने की प्रक्रिया ज़ारी रखें।

1.व्हाट्सप्प

यह एक ऐप है जिसे मोबाइल फोन पर डाउनलोड किया जा सकता है (यह लैपटॉप या डेस्कटॉप पर भी एक्सेस किया जा सकता है) और व्यक्तिगत मोबाइल नंबर का उपयोग करके पंजीकृत किया जा सकता है। हम संदेश भेज सकते हैं, ऑडियो-वीडियो कॉल कर सकते हैं। हम कई तरह के मीडिया को भी साझा कर सकते हैंफ़ोटो, ऑडियो, वीडियो और अन्य दस्तावेज़। हम उपरोक्त तरीकों से एक-से-एक या किसी समूह में संचार कर सकते हैं। 256 लोग एक समूह में शामिल हो सकते हैं और एक दूसरे के साथ बातचीत कर सकते हैं। कोई भी किसी भी समूह को बना सकता है (उदाहरण के लिए, व्हाट्सएप पर प्रत्येक वर्ग या विषय या पाठ्यक्रम के लिए एक समूह)।

कैसे उपयोग करें: एक शिक्षक या शिक्षक प्रशिक्षक वर्चुअल क्लास आयोजित करने के लिए व्हाट्सएप ग्रुप कॉल कर सकते हैं। व्हाट्सप्प का उपयोग शिक्षक समूह पर असाइनमेंट पोस्ट करने; और विद्यार्थी दिए गए असाइनमेंट को पूरा कर पोस्ट करने के लिए कर सकते हैं। शिक्षक व्हाट्सप्प समूह में सीखने के संसाधन के लिंक साझा कर सकते हैं, साथ ही डाउनलोड किए गए दस्तावेज़, अपनी रिकॉर्ड की गई आवाज़ और किसी विषय पर स्व-निर्मित दस्तावेज़ भी साझा कर सकते हैं। शिक्षक माता-पिता को घर पर ही विद्यार्थीको अकादमिक गतिविधियों में व्यस्त रखने के सुझाव देकर उसकी मदद कर सकते हैं।विध्यालय प्रमुख साथी शिक्षकों से वार्तालाप करने और उन्हें परामर्श देने के लिए व्हाट्सएप ग्रुप बना सकते हैं।

2. फेसबुक

फेसबुक पर लैपटॉप / डेस्कटॉप कंप्यूटर के साथ-साथ मोबाइल ऐप के माध्यम से भी पहुँच स्थापित की जा सकती है। फेसबुक में लॉग इन करने के लिए एक अकाउंट बनाना होगा। फेसबुक पर पाठ्य-वस्तु, छवि, ऑडियो, वीडियो और अन्य दस्तावेजों से संबंधित जानकारी साझा करने या पोस्ट करने की अनुमति है। यहाँ पर समुदाय की भावना निहित है क्योंकि यहाँ हम यह अन्य उपयोगकर्ताओं को मित्र के रूप में जोड़ कर उनसे संपर्क स्थापित कर सकते हैं, इस प्रकार समुदाय की भावना पैदा होती है। फेसबुक पर परिबद्ध और मुक्त समूहों के विकल्प उपलब्ध हैं ।यहाँ उपयोगकर्ता को नियंत्रण के विकल्प भी उपलब्ध हैं जिसमें सहभागिता, कुछ साझा करने एवं सदस्यता के लिए अनुमति प्रदान करना और प्राप्त करना शामिल है।

कैसे उपयोग करें: शिक्षक विषय या कक्षावार समूह बनाकर विभिन्न प्रकार की विषय सामग्री साझा कर सकते हैं। इसके अलावा, वे छात्रों के साथ बातचीत कर सकते हैं, लाइव व्याख्यान दे सकते हैं और वॉच पार्टी आदि का आयोजन कर सकते हैं। विद्यार्थियों को फेसबुक चैट / मैसेंजर में सीखने के लिए व्यक्तिगत प्रतिपुष्टि भी दी जा सकती है। सहयोग और नवाचार करने के लिए 'फेसबुक फ़ॉर एजुकेशन' (https://education.fb.com/) शिक्षकों को और प्रशिक्षकों के लिए फेसबुक का एक समर्पित मंच है।

3. ट्विटर

ट्विटर एक माइक्रो ब्लॉगिंग और सोशल नेटवर्किंग सेवा है, जिस पर उपयोगकर्ता एसे संदेशों के माध्यम से पोस्ट और बातचीत कर सकते हैं जिन्हें "ट्वीट" के नाम से जाना जाता है । इसपर लैपटॉप / डेस्कटॉप कंप्यूटर के साथ-साथ मोबाइल ऐप के माध्यम से पहुँच / संपर्क स्थापित की जा सकती है।यहाँ उपयोगकर्ताओं को अधिकतम 280 वर्णों के भीतर वास्तविक समय में त्वरित संदेशों के रूप में अपने विचारों को लिखने और साझा करने की अनुमति उपलब्ध है। हम ट्विटर के माध्यम से छवि, ऑडियो, वीडियो और दस्तावेज़ को अपलोड और साझा भी कर सकते हैं। साझा करते समय, कोई व्यक्ति हैशटैग (#) नामक सुविधा के माध्यम से अन्य व्यक्ति या समूह का उल्लेख कर सकता है। ट्विटर का उपयोग आत्म-अभिव्यक्ति, सामाजिक संपर्क स्थापित करने और सूचना साझा करने के लिए किया जा सकता है।

कैसे उपयोग करें: शिक्षक जानकारी हासिल करने, छात्रों को रोचक शैक्षिक गतिविधियों में व्यस्त रखने, वांछित समुदायों का अनुगमन करने, विशिष्ट प्रकरणों पर अपनी अंतर्दृष्टि साझा करने आदि के लिए एक प्रभावी शैक्षणिक उपकरण के रूप में इसका उपयोग कर सकते हैं। यह साथियों, छात्रों और शिक्षकों के बीच जुड़ाव और सहयोग को बढ़ा सकता है। शिक्षक असाइनमेंट, अन्य संसाधनों या वेब पेज के लिंक को ट्वीट कर सकते हैं। विद्यार्थी ट्विटर का उपयोग करके असाइनमेंट पर सहकारी रूप से काम कर सकते हैं। शिक्षक और विद्यार्थी सीखने के लिए प्रासंगिक और महत्वपूर्ण हैशटैग की सदस्यता ले सकते हैं।

4. एडमोडो

एडमोडो सीखने के लिए एक स्वतंत्र और सुरक्षित ऑनलाइन शैक्षणिक नेटवर्क है। यह दूसरों के साथ बातचीत करने के लिए एक सामाजिक नेटवर्क है। शिक्षक इसका उपयोग ऑनलाइन कक्षा समुदाय बनाने और प्रबंधित करने के लिए कर सकते हैं, और विद्यार्थी अपने साथियों के साथ जुड़ सकते हैं और सहयोग कर सकते हैं। यह होमवर्क और असाइनमेंट प्रबंधित करने, अन्य शिक्षकों के साथ नेटवर्क करने और छात्रों की प्रगति की निगरानी करने में मदद करता है।
कैसे उपयोग करें: शिक्षक अपनी कक्षाओं का प्रबंधन कर सकते हैं और एक ही स्थान पर अपनी सभी गतिविधियों को संस्थापित कर सकते हैं। शिक्षक यहाँ सभी शिक्षकों और छात्रों को एक साथ लाकर काम करने के लिए एक डिजिटल कक्षा का स्थान बना सकते हैं । किसी इकाई के अध्ययन के दौरान या बाद में छात्रों के सीखने का आकलन करने के लिए एडमोडो के क्विज बिल्डर या पोल फीचर का उपयोग किया जा सकता है। शिक्षक एक कक्षा को छोटे समूहों में विभाजित कर सकते हैं और सहपाठी समीक्षा और प्रतिपुष्टि के लिए विद्यार्थी इन समूहों में अपना काम पोस्ट कर सकते हैं। शिक्षक छात्रों के सीखने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाने के लिए और नए विषयों पर उनका अभ्यास समय बढ़ाने को प्रेरित करने के लिए एडमोडो बैज का उपयोग कर सकते हैं। बैज के द्वारा छात्रों को अपनी उपलब्धियों का प्रदर्शन करने और दूसरों को प्रेरित करने का मौक़ा मिलता है। व्यवस्थापक इस मंच का प्रयोग साथी शिक्षकों के साथ समन्वय और सहकारिता के लिए कर सकते हैं। ख़ासतौरपर एडमोडो की वीडियो सेवा स्कूलट्यूब के माध्यम से व्यावसायिक विकास के सेमिनार आयोजित करना बहुत आसान होता है।

5. इंस्टाग्राम

इंस्टाग्राम एक फोटो और वीडियो-शेयरिंग सोशल नेटवर्किंग सेवा है, जिसके दुनिया भर में लाखों सक्रिय उपभोक्ता हैं। इसपर लैपटॉप / डेस्कटॉप कंप्यूटर के साथ-साथ मोबाइल ऐप के माध्यम से पहुँच स्थापित की जा सकती है। इसका उपयोग लघु वीडियो, चित्र, ऑडियो, उद्धरण, लेख एवं और भी बहुत कुछ साझा करने के लिए किया जा सकता है। शिक्षक भी इंस्टाग्राम पर समूह बना सकते हैं और समूहों पर फ़ोटो और अन्य मीडिया पोस्ट कर सकते हैं। वे या तो एक मुक्त समूह जिसे सभी के लिए खुला रख सकते हैं या फिर एक परिबद्ध समूह बना सकते हैं।

कैसे उपयोग करें: इंस्टाग्राम के माध्यम से, शिक्षक प्रभावशाली रूप से स्वयं को दृश्यकथा में संलग्न कर सकते हैं। एक प्रासंगिक हैशटैग का उपयोग कर सकते हैं जो अक्सर खोजने और पता लगाने योग्य होने के लिए प्रयोग किए जाते हैं। साथ ही अन्य सुविधाएँ भी हैं, जिनका शिक्षक और विद्यार्थी उपयोग कर सकते हैं जेसे 15 सेकंड तक वीडियो रिकॉर्डिंग, असीमित इंस्टास्टोरी जोड़ पाना और कहानियों के भीतर प्रत्यक्ष संदेश इत्यादि। IGTV उपयोगकर्ताओं को टीवी एपिसोड के तरह एक घंटे तक चलने वाले वीडियो साझा करने की सुविधा देता है।

6.टेलीग्राम

टेलीग्राम एक मोबाइल ऐप आधारित संचार उपकरण है। इसमें विभिन्न प्रकार के मीडिया जो फोटो, ऑडियो, वीडियो और दस्तावेज भी हो सकते हैं को साझा करने की क्षमता है।यहाँ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के बीच संचार के साथ-साथ समूह संचार की सुविधा भी है। विषय समूह बनाए जा सकते हैं, और प्रत्येक समूह में 1,00,000 तक सदस्य भी हो सकते हैं। इसमें एक से अधिक व्यवस्थापकों की सुविधा भी उपलब्ध जो मिलकर सहयोगात्मक तरीके समूह को नियंत्रित रख सकते हैं। समूहों को एक तरफ़ा या दो तरफ़ा संचार करने के लिए भी नियंत्रित किया जा सकता है। इसका उपयोग ऑडियो कॉल और वीडियो कॉल करने के लिए भी किया जा सकता है। समूह सम्मेलन कॉल भी एक अतिरिक्त सुविधा है जो शिक्षकों को ऑनलाइन सत्र लेने और बातचीत को प्रोत्साहित करने में मदद करता है । हर बार जब कोई अपना डेस्कटॉप खोलता है, तो बस टेलीग्राम आइकन पर क्लिक करें, यह काम करना शुरू कर देगा। टेलीग्राम चैनल असीमित संख्या में छात्रों और शिक्षकों को वांछित जानकारी प्रदान करने के लिए सहायक हो सकते हैं। ***कैसे उपयोग करें:*** यहाँ पर शिक्षक; शिक्षकों और छात्रों के बड़े समूह बना सकते हैं और विभिन्न प्रकरणों पर लगातार बातचीत कर सकते हैं। NISHTHA प्रशिक्षण के दौरान कई राज्यों जैसे असम, कर्नाटक, ओडिशा, पंजाब, राजस्थान ने सूचनाओं और सर्वोत्तम प्रथाओं के आदान-प्रदान के लिए टेलीग्राम का उपयोग किया

7.ब्लॉगर

एक ब्लॉग को ऑनलाइन पत्रिका या सूचनात्मक वेबसाइट माना जा सकता है। इसके अंतर्गत व्यक्ति द्वारा एक ब्लॉगिंग वेबसाइट की स्थापना की जाती है और नियमित रूप से लेख पोस्ट किए जाते है जिन्हें ब्लॉग के नाम से जाना जाता है। उपयोगकर्ता अपने ईमेल के माध्यम से एक नए लेख की सूचना प्राप्त करने के लिए ब्लॉगों की सदस्यता ले सकते हैं या सीधे ब्लॉगिंग साइट पर जाकर लेख पढ़ सकते हैं। ब्लॉगर, Google द्वारा प्रदत्त एक ब्लॉग-प्रकाशन सेवा है। जिन उपयोगकर्ताओं के पास Google खाता)जीमेल आईडी (वे स्वतंत्र रूप से अपनी खुद की ब्लॉगिंग वेबसाइट बनाने के लिए ब्लॉगर सुविधा का उपयोग कर सकते हैं और किसी विषय या विषयक्षेत्र जैसे यात्रा ब्लॉग, अनुभव ब्लॉग, मार्केटिंग ब्लॉग, उत्पाद विवरण ब्लॉग, शैक्षिक ब्लॉग, आदि पर लेख लिखना शुरू कर सकते हैं।

कैसे उपयोग करें: शिक्षक और विद्यार्थी अपने जीमेल खातों के माध्यम से ब्लॉगर पर अपने खाते बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, विज्ञान, गणित, भाषा, आदि जैसे विषय क्षेत्रों से संबंधित कठिन प्रकरणों पर शिक्षक ब्लॉग लिखकर और साझा कर सकते हैं। वे चित्रों, वीडियो, ऑडियो, पीपीटी आदि के माध्यम से ब्लॉग पर शिक्षण सामग्री प्रदर्शित कर सकते हैं। वर्डप्रेस का उपयोग करके कक्षा ब्लॉग भी बनाया जा सकता है, और शिक्षकों व छात्रों का एक समुदाय अवधारणाओं और विचारों के बारे में एक साथ पोस्ट और चर्चा कर सकता है।

8.स्काइप

स्काइप का उपयोग आमतौर पर वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति या समूहों में संवाद करने के लिए किया जाता है। इसपर लैपटॉप / डेस्कटॉप कंप्यूटर के साथ-साथ मोबाइल ऐप के माध्यम से पहुँच स्थापित की जा सकती है। उपयोगकर्ताओं को एक खाता बनाने और फिर लॉग इन करने की आवश्यकता होती है। स्काइप समूह कॉलिंग में कॉन्फ्रेंस कॉलिंग और समूह वार्ता शामिल हैं। इसका उपयोग 50 लोगों तक के समूह के लिए वीडियो

चैट या कॉन्फ्रेंस कॉल की व्यवस्था के लिए किया जा सकता है। जिनके पास पहले से Skype है, ऐसे लोगों को निःशुल्क शामिल किया जा सकता है।

कैसे उपयोग करें: स्काइप शिक्षकों को अपने छात्रों के लिए कक्षा से परे दुनिया से परिचय कराने का एक शानदार तरीका प्रदान करता है। वीडियो कॉलिंग के माध्यम से, विद्यार्थी शिक्षकों एवम् प्रशिक्षकों और अन्य छात्रों के साथ लाइव चर्चा के द्वारा शंकाओ के समाधान के लिए जुड़ सकते हैं। हम वर्चुअल फील्ड ट्रिप अन्वेषण के लिए, प्रतिभागियों और प्रस्तुतकर्ता के बीच दो-तरफ़ा संवाद स्थापित करते हुए; गेस्ट स्पीकर के सत्रों के आयोजन के लिए भी स्काइप का उपयोग कर सकते हैं। स्काइप पर लेखकों, विशिष्ट हस्तियों, प्रौद्योगिकी विशेषज्ञों, डॉक्टरों, कलाकारों, आदि के साथ लाइव चर्चा जैसे विशेष कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं। स्काइप के माध्यम से छात्रों, शिक्षकों और माता-पिता के साथ स्क्रीन, फ़ाइलों, संसाधनों और अन्य जानकारी साझा करना भी ई-लर्निंग प्रक्रिया का हिस्सा हो सकता है।

9.पिनटेरेस्ट

पिनटेरेस्ट सोशल वेब के साथ-साथ मोबाइल एप्लिकेशन (एंड्रॉइड और आईओएस समर्थित दोनों) पर उपलब्ध बहुभाषी प्रारूप में एक दृश्यात्मक सामाजिक नेटवर्क है। यह एक ऑनलाइन ओपन बुलेटिन बोर्ड की तरह है जिसमें समुदाय, शिक्षक, विद्यार्थी और अभिभावक एक ही मंच पर बातचीत, पिन को साझा और पोस्ट कर सकते हैं। यह छवियों, GIF, इंटरैक्टिव वीडियो, दस्तावेजों और ब्लॉगों आदि का उपयोग करते हुए हमें जानकारी को पोस्ट करने, सहेजने, ब्लॉगिंग और खोज करने में सक्षम बनाता है।जिन संसाधनों को पिन किया जाता है वे विभिन्न श्रेणियों में विभाजित हो जाते हैं। यहाँ जानकारी के चयन के लिए; सीखने के विविध क्षेत्रों से सम्बंधित बहुत सारी श्रेणियां हैं। ये श्रेणियां या बोर्ड उपयोगकर्ता के पिनटेरेस्ट प्रोफ़ाइल पर प्रदर्शित किए जाते हैं। चूंकि ये पिन साझा किए जा सकते हैं और आसानी से खोजे जा सकते हैं, इसलिए ये एक बहुत उपयोगी शैक्षिक उपकरण बनने की क्षमता रखते है।

10.यूट्यूब

यूट्यूब एक ऑनलाइन वीडियो साझा करने का प्लेटफ़ॉर्म है, जिसमें उपयोगकर्ता वीडियो देख, अपलोड, संपादित और साझा कर सकते हैं। वे विषय वस्तु को पसंद, नापसंद करने के साथ ही उसपर टिप्पणी भी कर सकते हैं। यह उपयोगकर्ताओं को मुफ्त यूट्यूब चैनल बनाने की अनुमति देता है जिसमें वे अपने द्वारा बनाए गए वीडियो अपलोड कर सकते हैं। इसके अलावा, उपयोगकर्ता वीडियो को श्रेणीबद्ध कर अपनी प्लेलिस्ट बना सकते हैं। यहाँ छात्रों को तल्लीन करने और उन्हें कठिन अवधारणाओं को सीखने में मदद करने के लिए वीडियो व्याख्यान, एनीमेशन वीडियो, 360 वीडियो जेसे उपयोगी संसाधन उपलब्ध हैं।

कैसे उपयोग करें: उदाहरण के लिए, शिक्षक "ज्यामिति "के रूप मे गणित के ज्यामिति विषय से संबंधित सभी वीडियो वाली एक प्लेलिस्ट बना सकते हैं। शिक्षक विभिन्न विषयों पर अवधारणात्मक और शिक्षाशास्त्र की दृष्टि से सही वीडियो को खोज कर विद्यार्थीं के साथ साझा कर सकते हैं। वीडियो को स्थानीय भाषाओं में ऑटो-अनुवादित किया जा सकता है, जो उन्हें सभी के लिए उपयोगी बनाता है। विडीओ में स्थानीय भाषाओं के उपशीर्षक भी जोडे जा सकते जो उन्हें समावेशी बनाते हैं। शिक्षक कहीं से भी अपने व्याख्यान को लाइव स्ट्रीम कर सकते हैं, जिसे वे चयनित समूह या सार्वजनिक रूप से साझा कर सकते हैं।

11.लिंक्डइन

लिंक्डइन का इस्तेमाल ज्यादातर वयवसायगत सोशल नेटवर्किंग के लिए किया जाता है। इस मंच का उपयोग कंपनियां रिक्त पदों की जानकारी देने और नौकरी तलाशने वाले अपना सीवी पोस्ट करने के लिए करते हैं। यह नियोक्ताओं और कर्मचारियों के लिए एक सोशल मीडिया एक्सचेंज प्लेटफॉर्म है। लिंक्डइन सदस्यों)कर्मचारियों और नियोक्ताओं दोनों (को प्रोफाइल बनाने की सुविधा देता है जो एक ऑनलाइन सोशल नेटवर्क मोड में एक -दूसरे से कनेक्शन स्थापित कर सकते हैं और जो जो वास्तविक समय में वयवसायगत संबंधों का प्रतिनिधित्व दर्शाते हैं। सदस्य)चाहे कोई मौजूदा सदस्य हो या नहीं(किसी को भी प्लेटफॉर्म पर कनेक्शन बनने के लिए आमंत्रित कर सकते हैं.

12. गूगल हैंगऑउट

यह एक एकीकृत संचार सेवा है जो सदस्यों को टेक्स्ट, वॉयस या वीडियो चैट / संवाद स्थापित करने और विषय वस्तु को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति या एक समूह में साझा करने की सुविधा देती है। गूगल हैंगऑउट Gmail में बनाए गए हैं, और मोबाइल हैंगऑउट एप्लिकेशन iOS और Android उपकरणों के लिए उपलब्ध हैं। इस एप्लिकेशन का उपयोग करने के लिए केवल Gmail खाते की आवश्यकता है। गूगल हैंगऑउट में 150 लोग भाग ले सकते हैं, हालांकि एक वीडियो कॉल 25 प्रतिभागियों तक ही सीमित है।

कैसे उपयोग करें: शिक्षक अपने घर से लाइव स्ट्रीम क्लास के लिए हैंगआउट का उपयोग कर सकते हैं और विद्यार्थी अपने-अपने घरों से लाइव क्लास में शामिल हो सकते हैं। इसमें एक समूह के भीतर छोटे समूह बनाए जा सकते हैं जिसके तहत छात्रों के बीच ऑडियो या वीडियो चैट के माध्यम से समूह चर्चा और सहकारी तरीक़े से सीखने की प्रक्रिया चल सकती है। एक समूह के भीतर छोटे समूह बनाए जा सकते हैं जिसके तहत छात्रों के बीच समूह चर्चा और सहकर्मी तरीके से चल सकती है

मौजूदा स्थिति में तनाव और चिंता से निबटने के लिए दिशा-निर्देश

प्रस्तावना

भारत सहित कई देशों को कोरोना वायरस के प्रकोप के कारण पैदा हुई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, जिसे अब COVID-19 कहा जाता है। वायरस का संक्रमण इंसान में बहुत आम है। लेकिन, जब भी, नए प्रकार का वायरस होता है, तो वैज्ञानिकों को उपयुक्त वैक्सीन और उपचार प्रक्रियाओं को विकसित करने के लिए मानव शरीर में इसकी विकास प्रक्रिया को समझने में समय लगता है। कोविद -19 वैज्ञानिकों के लिए बहुत नया है और बहुत संक्रामक है। हालांकि, इस वायरस के टीके को बाहर लाने के लिए लगातार शोध और प्रयोग चल रहे हैं। जब तक हमें वैक्सीन नहीं मिलती है, तब तक इस संक्रमण को व्यक्ति, परिवार और पूरे समुदाय से दूर रखने के लिए सामाजिक दूरी ही एकमात्र व्यवहार्य तरीका है।

यही कारण है, हमें अपने घरों पर रहने के लिए कहा गया है। सामाजिक आवागमन अत्यधिक प्रतिबंधित है। चूंकि यह हम सभी के लिए एक अलग अनुभव है, हम में से कई इस स्थिति से निपटने में सक्षम नहीं हैं। अपने शिक्षकों और दोस्तों से दूर घर पर बैठे बच्चे भी चिंता और तनाव महसूस कर सकते हैं। यह सर्वविदित है कि अनिश्चितता चिंता को भड़काती है और अज्ञात के डर से तनाव पैदा होता है। बच्चों के बीच वर्तमान स्थिति में न केवल वायरस के कारण चिंता और भय है, बल्कि किसी भी तरह के सामाजिक संपर्क के अचानक रुकना भी इसका एक कारण है|

साथ ही साथ इस बात का भी तनाव है कि कब सब कुछ सामान्य होगा| उनकी दैनिक दिनचर्या में स्कूल जाने और अन्य गतिविधियों के रुक जाने से उनके दिमाग ने कई सवाल खड़े करना बंद कर दिया है।

इस सबका प्रभाव सभी आयु समूहों के व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है, विशेष रूप से बच्चों पर इसका प्रभाव गंभीर चिंता का विषय है। ऐसी स्थिति में बच्चों और उनके देखभाल करने वाले दोनों (यानी माता-पिता और शिक्षक- मुख्य रूप से) को तनाव और चिंता से निपटने के तरीकों के बारे में जानना जरूरी होगा।

बच्चों के लिए तनाव और चिंता को कम करने के तरीके

1. समय-सारिणी बनाना

आप भरपूर आनंद और नींद ले सकें, इसके लिए अपने माता-पिता की सहायता से एक समय-सारिणी तैयार करें। इसमें टी-वी पर अपना पसंदीदा कार्यक्रम देखना, खेलना, प्रयोग करके देखना, कहानी सुनना-सुनाना, पढ़ना, संगीत और नृत्य, सृजनात्मक काम, कपड़े धोना, बड़ों की देख-रेख में खाना पकाना और सोना - इन सबके लिए समय रखिए! हाँ, पढ़ाई-लिखाई के लिए समय रखना मत भूलिएगा! ये मज़ेदार काम आपको व्यस्त भी रखेंगे और आप खुश भी रहेंगे!

2. संगीत सुनना, नृत्य करना, व्यायाम करना और ध्यान-क्रिया (मेडिटेशन) करना

लॉक डाउन यानी घर पर रहने के दौरान संगीत और नृत्य ज़रूरी हैं, क्योंकि आप घर के बाहर जा नहीं सकते और अपने शरीर को लचीला नहीं बना सकते। इससे न केवल भोजन ठीक से पच सकेगा बल्कि आप प्रसन्न, सर्तक, सक्रिय और ऊर्जावान भी रहेंगे। अगर संभव हो तो आप कुछ सरल योगाभ्यास, ध्यान-क्रिया (मेडिटेशन) या शारीरिक व्यायाम भी कर सकते हैं। इसमें अपने परिवार को भी शामिल कीजिए और नृत्य करने के कुछ तरीके (डांस स्टेप्स), शाररिक व्यायाम, योगाभ्यास और ध्यान-क्रिया (मेडिटेशन) के तरीके सीखिए। उनके साथ संगीत सुनने, नृत्य, शाररिक व्यायाम, योगाभ्यास और ध्यान-क्रिया (मेडिटेशन) करने के महत्व के बारे में चर्चा कीजिए।

3. अपने परिवार के सदस्यों के साथ बातचीत करना

हम जानते हैं कि परिवार में हर सदस्य और टीवी भी कोरोना के कारण पैदा होने वाले इस संकट के बारे में बात कर रहा है तथा आप भी इससे सरोकार रखते हैं। यह संकट आपको चिंता में डाल सकता है। अगर आपको ऐसा महसूस होता है तो अपने माता-पिता या परिवर के अन्य सदस्यों के साथ बात कीजिए। इस मुद्दे या संकट के बारे में आप क्या सोचते हैं -उनके साथ यह साझा कीजिए। साथ ही आप घर के अंदर स्वयं को सुरक्षित रखने के अपने विचार, तरीके तय कीजिए। अपने विचारों के बारे में अपने परिवार की बात को समझने और उसे मानने की कोशिश कीजिएगा। याद रखिए, आप घर में सुरक्षित हैं लेकिन आपको कुछ सावधानियाँ बरतने की ज़रूरत है, जैसे - नियमित रूप से हाथ धोना आदि।

4. अपने परिवार के सदस्यों के साथ आनंद का समय बिताना

अपने परिवार के सदस्यों के साथ समय बिताइए। अनके साथ कैरम, लूडो खेलिए, साथ बैठकर टीवी देखिए, अंत्याक्षरी खेलिए और नृत्य कीजिए।

5. अपने परिवार के लिए शो टाइम का आयोजन

अपने परिवार के लिए शो टाइम का आयोजन करना आपके लिए और आपके परिवार के लिए बहुत मज़ेदार होगा। सबसे पहले कुछ गतिविधियाँ तैयार कीजिए, जैसे - गीत गाना, नृत्य करना, खेल या जादू का खेल और अपने परिवार के सदस्यों को निश्चित किए गए समय पर एक साथ इकट्ठा होने के लिए कहिए। अब उनके सामने अपने हुनर का प्रदर्शन कीजिए। आप अपने परिवार के साथ मिलकर प्रश्नोत्तरी आदि का भी आयोजन कर सकते हैं। आप अपने कार्यक्रम को वीडियो बनाइए और अपने दोस्तों तथा रिश्तेदारों के साथ साझा कीजिए।

6. सुरक्षित रहें

आप जानते हैं कि यह कोविद 19 यानी कोरोना वायरस का संक्रमण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। अतः बाहर से आने वाले व्यक्तियों से दूरी बनाए रखें। नियमित रूप से अपने हाथ धोते रहें।

शिक्षकों के लिए तनाव और चिंता को कम करने के तरीके

एक निश्चित स्तर तक का तनाव सामान्य बात है। लेकिन भावनाओं को सँभालने (मैनेज करने) के तरीकों के बिना जब तनावपूर्ण स्थितियों से लगातार गुज़रना पडता है तो तनाव भावनात्मक और शारीरिक रूप से विषाक्त हो जाता है। ये दिशा-निर्देश शिक्षकों को कुछ ऐसे तरीके सुझा रहे हैं जिससे वे तनाव और चिंता से राहत महसूस कर सकें।

1. अपने आपको व्यस्त रखें पर कामों का बोझ को सीमित करें। परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर काम करें। कामों के बीच विश्राम के लिए एक ही तरह के काम करने के बाद दूसरी तरह के काम करते हुए घर में इधर-उधर चहलकदमी करते रहें।
2. संगीत का आनंद लीजिए। इससे आराम भी मिलेगा और राहत भी महसूस होगी। चीज़ों को व्यवस्थित करने के लिए समय-सारिणी बनाएँ ताकि किसी भी तरह के काम का कोई दबाव न हो। जब आप तनाव में होती/होते हैं तो इससे आपका पूरा परिवार और आप स्वयं भी प्रभावित होती/होते हैं।
3. पर्याप्त मात्र में नींद लें, पूरे आठ घंटे की नींद! इससे शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य बेहतर होता है। जब आप आठ घंटे की नींद नहीं ले पाते/पातीं तो इससे अवसाद का खतरा बढ़ जाता है। सोने से कम-से-कम एक घंटा पहले मोबाइल बंद कर दें और सोने के कमरे में उसकी पहुँच को सीमित कर दें। सुबह जल्दी उठें। शारीरिक व्यायाम करें, इससे आपको तनाव और चिंता से मुक्ति मिलेगी तथा ऊर्जा मिलेगी। साथ ही बेहतर नींद लेने में भी मदद मिलेगी। अपने परिवार के साथ समय बिताएँ और खुलकर हँसे। पौष्टिक भोजन परोसें जिसमें मौसम के अनुकूल फल और सब्ज़ियाँ हों, मिश्रित अनाज, प्रोटीन आदि हो। संसाधित भोजन (प्रोसेस्ड फूड) की मात्रा सीमित कर दें, क्योंकि इससे नींद संबंधी विकार उत्पन्न पैदा होते हैं। एक साथ मिलकर भोजन करें। सरल, साधारण से खेल खेलें, एक साथ मिलकर टीवी देखें, अपने बगीचे में काम करें, आनंद के लिए पढ़ें। कुछ नया सीखें, परिवार, दोस्तों, सहकर्मियों की पुरानी तस्वीरें देखें, आप उनसे जुड़ाव महसूस करेंगे! उन नई जगहों की तस्वीरें देखें, जहाँ आप जाना चाहेंगे। ध्यान-क्रिया(मेडिटेशन) करें या मौन धारण कर शांत बैठें और गहरी श्वास लें और अपना ख्याल रखें।
4. एक शिक्षक के रूप में आप जानती/जानते हैं कि तनाव अवश्यंभावी है। याद रखें कि आप दूसरों के लिए उदाहरण या रोल मॉडल हैं इसलिए अपनी प्राथमिकताएँ तय करें । अपने लिए योजना बनाएँ (रोज़ की समय-सारिणी और दिनचर्या), आपकी शैक्षणिक और पेशेवर संवर्धन के साथ ही प्रतिदिन मनोरंजन तथा व्यायाम के लिए समय सुनिश्चित करें।
5. अपनी तनावपूर्ण स्थितियों की पहचान करें और बुद्धिमानी से काम लें। ऐसे तरीके खोजें जिससे आप दूसरों को भी काम सौंप सकती/सकते हैं या ऐसे तरीके अपनाएँ जिससे आप अपनी ज़िंदगी को आसान बना सकें। ऐसे कुछ तरीके ये हो सकते हैं कि आप अभिभावक स्वयंसेवकों (जो अभिभावक स्वेच्छा से सहयोग करें) के साथ काम का साझा कर सकती/सकते हैं। वे कार्यपत्रक (वर्कशीट्स), सीखने-सिखाने की सामग्री, दृश्य-श्रव्य सामग्री (ऑडियो-वीडियो क्लिपिंग) बनाने में आपकी मदद कर सकते हैं। शुरूआती वर्षों में बच्चों को वैयक्तिक ध्यान की ज़रूरत होती है, इसलिए अभिभावक बाद में आपके साथ विद्यालय में जुड़ सकते हैं और छोटे समूहों में क्रियाकलाप करवाने में आपकी मदद कर सकते हैं।
6. अपने पाठ्यक्रम की सामग्री के उपयुक्त ई-सामग्री को खोजें और सीखने की सहायक सामग्री के रूप में अभिभावकों के साथ साझा करें। कुछ महत्वपूर्ण अवधारणाओं के शिक्षण के लिए अपने वडियो कार्यक्रम (या क्लिपिंग) बनाएँ और अभिभावकों के पास भेजें। कुछ नया सीखें!

7. कार्यपत्रक और आकलन पत्रक की संरचना (डिज़ाइन) करें और उन्हें तैयार रखें। इससे बाद में आपके समय की बचत होगी और आप कार्यभार से राहत भी मिलेगी।
8. दूसरे शिक्षकों के वीडियो कार्यक्रम देखें और उनसे सीखें। अपने वीडियो कार्यक्रम भी उनके साथ साझा करें। वे उनके बारे में अपने सुझाव दे सकते हैं और इससे आपके कौशलों में वृद्धि होगी।
9. नकारात्मकता से बचें। उन सहकर्मियों के संपर्क में रहें जो आपको प्रोत्साहित करते हैं, उनके साथ फोन पर बात करें।
10. अपने शिक्षार्थियों के अभिभावकों के साथ ऑन-लाइन संपर्क स्थापित करने का प्रयास करें। उनसे बात करें और उन्हें ऐसी कुछ गतिविधियाँ सुझाएँ जो वे इस समय घर पर रहने के दौरान अपने बच्चों के साथ कर सकते हैं।

माता-पिता/अभिभावक के लिए तनाव और चिंता को कम करने के तरीके

अभिभावक या माता-पिता के रूप में , हम अपने बच्चों के लिए शुभ की कामना करते हैं और हम चाहते हैं कि वे स्वस्थ, आत्मविश्वासी हों और मुश्किल समय से निबटने में सक्षम बन सकें। संभवतः यह इतना सरल नहीं है लेकिन फिर भी हमें हर समय अपना धैर्य और विवेक बनाए रखने की ज़रूरत है। आपको यह इस समय अधिक चुनौतीपूर्ण लग सकता है जब हर व्यक्ति महामारी के खतरे से जूझ रहा है। अतः बच्चों को स्वस्थ, अभिप्रेरित और ज़िम्मेदार बनाए रखने पर ध्यान देने की ज़रूरत है।

1. हमें यह ध्यान में रखना है की समय बहुत तेजी से गुज़र रहा है| समय का यह दौर भी तूफ़ान की तरह निकाल जाएगा और हमें फिर से शांतिपूर्ण, स्वस्थ और सकारात्मक वातावरण मिलेगा|
2. माता-पिता/अभिभावक के रूप में आप उनके स्कूल और पढाई-लिखाई की अनुपस्थिति के बारे में चिंतित होंगे लेकिन फिर भी दूसरी ओर वे बीमार होने के डर और यहाँ तक कि अपने प्रियजनों को खोने के डर से जूझ रहे होंगे।
3. आपको बच्चों की मनोदशा (मूड) /व्यवहार में किसी भी तरह के बदलाव पर ध्यान देने की ज़रूरत है, जैसे – अत्यधिक रोना-चिल्लाना, चिंता करना, उदासी, शरीर में दर्द होना, ठीक से नींद न ले पाना, खान-पान की ख़राब आदतें आदि। उनकी अपनी सुरक्षा और उनके प्रियजनों की सुरक्षा के लिए उन्हें निरंतर सहयोग, स्नेह और आश्वासन की ज़रूरत है।
4. हमें बच्चों को सुरक्षित और वांछनीय महसूस करवाने की ज़रूरत है। इसके लिए बच्चों को यह अहसास दिलाना होगा कि आपके साथ कुछ भी और सब कुछ – अपनी प्रसन्नता, सरोकार/चिंताएँ , साझा कर सकते हैं।
5. हमें भी शांत रहने की ज़रूरत है, विशेष रूप से जब बच्चे चिंतित हों| उनकी भावनाओं पर ध्यान दें और उन्हें अपने भय को साझा करने का पर्याप्त अवसर दें, यदि कोई है तो! यह सोने, भोजन करने, खेलने या साथ मिलकर काम करने के दौरान अलग-अलग समय पर तब किया जा सकता है जब हम साथ बैठें और खुलकर बात करें।
6. बच्चों की बातों को ध्यान से सुनने की कोशिश उनकी समस्याओं को समझने में मदद करेगी। हमें बच्चों को यह आश्वासन देने की ज़रूरत है कि वे सुरक्षित हैं और हम हमेशा उनके साथ हैं।
7. बच्चों के साथ आत्मीय संबंध बनान ज़रूरी है। अतः बच्चों पर किसी भी चीज़ को थोपने की बजाय उन्हें ज़िम्मेदार बनाना ज़रूरी है। इससे बच्चे और हम - दोनों ही खुश रहेंगे।
8. अध्ययन, खेलना, सोना, स्वास्थ्य, स्वच्छता आदि के लिए समय-सारिणी की योजना बनाने में उनकी मदद करें और हमें इस योजना का अनुपालन करने में सुविधा प्रदान करने की ज़रूरत है।

9. किसी भी प्रकार की आलोचना या दंड के बिना केवल सकारात्मक पुनर्बलन का प्रयोग करें, जैसे – छोटी उपलब्धियों के लिए भी उनकी प्रशंसा करें। इससे न केवल आत्मविश्वास और आत्म-गरिमा का विकास होगा बल्कि वे अच्छी आदतों के निर्माण और विभिन्न कार्यों में बेहतर प्रदर्शन भी कर सकेंगे।

10. बच्चों की भावनाओं को सही दिशा देने की ज़रूरत होती है। हमें चीज़ों में बदलाव की अनुमति देनी होगी, जैसे – अगर वे और अधिक समय खेलना और सोना चाहें या वे कुछ ही दिनों में कहानी की किताब पढ़ना चाहें आदि। हम एक साथ कई चीज़ों की योजना बना सकते हैं ,जैसे – हर दिन कुछ समय के लिए बच्चे के साथ पढ़ना या बच्चे को हमारे लिए पढ़कर सुनाने के लिए कहना आदि। कई चीज़ों की योजना बनाई जा सकती है – लिखना, पढ़ना, कहानी कहना, आर्ट और क्राफ्ट, घर के भीतर खेले जाने वाले खेल (इनडोर स्पोर्ट्स), पहेलियाँ आदि| विषय के अनुसार भी गतिविधियों को इस तरह से शामिल किया जा सकता है कि बच्चों को अपने सीखने के साथ समझौता किए बिना अच्छे से समय बिता सकें।

11. हमें अपने बच्चों के समक्ष एक उदहारण या रोल मॉडल बनने की भी ज़रूरत है। हम उनसे अनुशासित, समानुभूति रखने वाला (empathetic), स्वस्थ और स्वच्छ रहने की अपेक्षा नहीं कर सकते जब तक हम स्वयं ऐसे न हों। साथ ही हमें अपने तनाव को भी सँभालने, अच्छी नींद लेने, शारीरिक अभ्यास करने और पौष्टिक भोजन करने की ज़रूरत है। अपने मित्रों और परिवार के सदस्यों के साथ संपर्क में रहें तथा इस आत्मीयता का पोषण करने में बच्चों की मदद करें।

विकास समिति

अध्यक्ष

हृषिकेश सेनापति, *प्रोफेसर* एवं *निदेशक*, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली

सदस्य

अंजुम सिबिया, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष*, शैक्षिक अनुसंधान विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
अनुपम आहूजा, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष*, अंतर्राष्ट्रीय संबंध प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
अनूप कुमार राजपूत, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
अमरेन्द्र बेहरा, *संयुक्त निदेशक*, के.शै.प्रौ.सं., रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
इंदु कुमार, *प्रोफेसर*, के.शै.प्रौ.सं., रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
उषा शर्मा, *प्रोफेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
एंजेल रथनाबाई, के.शै.प्रौ.सं., रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
कविता शर्मा, *प्रोफेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
पद्मा यादव, *प्रोफेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
पवन सुधीर, *प्रोफेसर*, कला और सौंदर्यबोध शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
रमेश कुमार, *एसोसिएट प्रोफेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
रीतू चंद्रा, *सहायक प्रोफेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
वरदा निकल्जे, *प्रोफेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
शर्बरी बेनर्जी, *एसोसिएट प्रोफेसर*, कला और सौंदर्यशास्त्र शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
सरोज यादव, *प्रोफेसर एवं डीन (अकादमिक)*, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
सुष्मिता चक्रवर्ती, *एसोसिएट प्रोफेसर*, मनोविज्ञान शिक्षा और शिक्षा आधार विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली

समन्वयक

रंजना अरोड़ा, *प्रोफेसर एवं अध्यक्ष*, अध्यापक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली

प्रतिक्रिया और सुझाव

1. अध्यक्ष, सीबीएसई और उनकी टीम
2. आयुक्त, केवीएस और उनकी टीम
3. संयुक्त निदेशक, प.सु.श.के.व्य.शि.सं., भोपाल, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली
4. क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., अजमेर, भोपाल, भुवनेश्वर, मैसूर और उमियाम (शिलांग) के प्राचार्य एवं संकाय सदस्य,
5. राष्ट्रिय शैक्षिक संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली के अध्यक्ष एवं संकाय सदस्य

विद्ययाऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING