विषय– खुश विद्यालय खुश शिक्षक

सारांश–

खुश विद्यालय –खुश शिक्षक भारत की स्कूल शिक्षा में एक आधुनिकतम सुधारवादी कदम है। यह राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी और रविन्द्र नाथ टैगोर की विचारधारा पर आधारित है, द्वारा छात्र और शिक्षक की मानसिक सशक्तता, माइंडफुलनेस्, और सामाजिक भावनात्मक का **विकास /शिक्षण** को कैसे विकसित और सबल किया जा सकता है बताया गया है। इसमें माइंडफुलनेस् गतिविधियों,चिंतनशील/प्रेरणादायक कहानियां,गिव एंड टेक इंटरैक्टिव गतिविधियां और विकासात्मक स्किल्स का उपयोग किया गया है। इस प्रयास के द्वारा विद्यालयों में खुशी का सृजन होगा और अन्ततोगत्वा समाज में भी खुशी का सृजन होगा।

महत्वपूर्ण शब्द (Key words) – माइंडफुलनेस्,मेन्टल वेल्बींइग(मानसिक सशक्तता),क्रिटिकल थिंकिंग स्किल्स (गहन सोच की कला), लाइफ स्किल्स(जीवन कौशल कला), इंटेरेक्टिव एक्टिविटिज(परस्पर समायोजन की गतिविधियां)

प्रस्तावना–

खुशी का स्कूल और खुश शिक्षक विषय का चयन भारतीय स्कूल शिक्षा को एक महत्वपूर्ण आनंद दायक प्रक्रिया बनाने के उद्देश्य से किया गया है। हर व्यक्ति के जीवन का एक मात्र उद्देश्य खुशी प्राप्त करना है। खुशी और सकारात्मक भावनाएं डोपामाइन और सेरोटोनिन का निर्माण करती हैं। ये बहुत महत्वपूर्ण न्यूरोहार्मोस और न्यूरोट्रांस्मीटर है जो मस्तिष्क और अन्य महत्वपूर्ण अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों से स्त्रावित होते है, जिससे छात्रों की ज्ञानात्मक और विषयवस्तु को याद रखने की क्षमता का विकास होता है। खुश बच्चे अधिक तेजी से सीखने में सक्षम होते हैं अधिक रचनात्मक सोचते हैं और असफलताओं का सामना करने के लिए अधिक सहनशील होते हैं। यदि विद्यालय में खुशी का वातावरण होगा, छात्र और शिक्षक खुश रहेंगे तो उनका कार्य के प्रति दृष्टिकोण सकारात्मक होगा। उन्हें शारीरिक थकान नहीं होगी। इससे विद्यार्थियों में गुस्सा, नफरत और ईर्ष्या जैसी नकारात्मक भावनाएँ खत्म होंगी एवं सकारात्मक भावनाएँ जैसे–प्यार, दया और कृतज्ञता विकसित होगी। खुश विद्यालय,खुश शिक्षक योजना के

द्वारा हर छात्र औपचारिक स्कूली शिक्षा के शुरुआती दौर में ही अपने मनोभावों की व्यवस्था को समझ सके, परिवार, समाज, देश और प्रकृति की व्यवस्था को समझ सके उसे समझ कर जीने की योग्यता हासिल कर सकें तब एक सार्वभौमिक संदर्भ में शिक्षा के लिए समग्र दृष्टिकोण विकसित होगा।

गतिविधियाँ – छात्रों की संज्ञानात्मक क्षमता में सुधार के लिए चिंता, अवसाद और असहिष्णुता को कम करने के लिए माइंडफुलनेस्, मेन्टल वेल्बीइंग(मानसिक सशक्तता), क्रिटिकल थिंकिंग स्किल्स(गहन सोच की कला), लाइफ स्किल्स(जीवन कौशल कला) का विकास किया जाना आवश्यक है। इस हेतु कुछ महत्वपूर्ण गतिविधियों का विद्यालयों में प्रतिदिन संचालन किया जाना अनिवार्य है।

गतिविधियों का विश्लेषण और रणनीति (एनालिसिस और स्ट्रेटेजी) :

छात्रों के लिए –

1. गतिविधि – प्रतिदिन छात्रों का स्वागत किया जाये छात्र स्कूल आने में खुशी महसूस करेंगे।

2. गतिविधि –विद्यालय में प्रत्येक व्यक्ति सबसे हँसकर अभिवादन करें।

3. गतिविधि –विद्यालय में पूरे समय सभी को पॉजिटिव ऐटिटूड बनाये रखना चाहिए छात्रों को सबके सामने डांटा न जाये गलती होने पर उसे अलग से समझाया जाये उसके आत्मसम्मान को ठेस न पंहुचे।

4. गतिविधि –प्रथम कालखंड में दस मिनट के लिए मौन करवाया जाये और फिर कोई शिक्षाप्रद कहानी सुनाई जाये।

5. गतिविधि –चार–पांच छात्रों के समूह के मेंटर बनाये जाये जो उनकी हर समस्या को सुलझाए और उनकी प्रगति की मॉनिटरिंग करें।

प्रक्रिया :– छात्रों के मेंटर बनाने से छात्रों की छोटी छोटी कमियां जैसे कॉपी व्यवस्थित न होना, होम वर्क समय पर न होने के कारणों का पता करके शिक्षक द्वारा सलाह देकर निवारण करना, कक्षा में हीनता महसूस करना, उत्तर देने में हिचकिचाना आदि में सुधर होने पर छात्र खुशी अनुभव करेगा और आत्मविश्वास से भरा रहेगा।

6. गतिविधि –विद्यालय में छात्रों के लिए काउंसलर नियुक्त किया जाये।

प्रक्रिया :– साइकोलॉजिकल काउंसलर के साथ अपनी समस्याओं, कुंठाओं पर विचार विमर्श करने पर और काउंसलर द्वारा मनोवैज्ञानिक उपचार करने पर भी छात्र खुश रहता है।

7. गतिविधि –हर छात्र पर ध्यान दिया जाये उसकी सराहना की जाय ।

प्रक्रिया :– सप्ताह भर में छात्र ने कक्षा में जो भी सराहनीय कार्य किया हो उसे सप्ताहांत में **प्रोत्साहन कार्ड** देकर सम्मानित किया जाया जैसे समय पर गृहकार्य करना, अच्छी हैंडराइटिंग में लिखना, साफ सुथरा विद्यालय में आना क्लास की गतिविधियों में हिस्सा लेना, अनुशासन में रहना, आदि। उन्हें सम्मानित करने से छात्र गौरवान्वित अनुभव करेंगे और हमेशा अच्छा कार्य करने के लिए प्रोत्साहित रहेंगे।

8. गतिविधि– बच्चों से कुछ सवाल पूछे जाये जिसमें पूछा जाया की स्कूल में क्या बदलाव किये जाये की उन्हें स्कूल में खुशी महसूस हो फिर शिक्षक उन पर विचार विमर्श और आत्मचिंतन करें।

9. गतिविधि –बच्चों को कोई जिम्मेदारी का काम सौंपा जाये इससे उन्हें खुशी मिलेगी।

प्रक्रिया :– हर कक्षा में प्रत्येक छात्र को कोई न कोई जिम्मेदारी सौपी जाये जैसे उन्हें अलग अलग कार्यों के लिए मॉनिटर,अनुशासन मॉनिटर बनाया जाये जैसे सफाई मॉनिटर,अनुशासन मॉनिटर, प्रार्थना के समय सही लाइन बनाने का मॉनिटर आदि।

10. गतिविधि –प्रतिदिन खेल का कालखंड होना चाहिए हर छात्र की रूचि और क्षमता के अनुसार उन्हें खेलने दिया जाये।

11. गतिविधि –प्रतिदिन छुट्टी से पहले दस मिनट के लिए डांस सेशन होना चाहिए।

प्रक्रिया :– प्रतिदिन 10 मिनिट के लिए डांस सेशन होने पर छात्रों में उत्साह और खुशी संचार होता है। डांस एक प्रकार का व्यायाम ही है जिसके फलस्वरूप डोपामाइन हार्मोन स्त्रावित होता है जिससे छात्र खुशी अनुभव करते है।

12. गतिविधि –छात्र शिक्षक अभिभावक में सामंजस्य हो।

13. गतिविधि –छात्रों का होम वर्क रूटीन बनवाया जाये।

14 गतिविधि –प्रतिदिन छात्रों को विद्यालय के बाहर विद्यालय प्रांगण में खुली हवा और सूर्य के प्रकाश में ले जाया जाये।

प्रक्रिया :–यह प्रमाणित हुआ है कि जिन कक्षाओं में छात्रों ने प्राकृतिक वायु और सूर्य प्रकाश में अध्ययन किया बजाय टूयूब लाइटस के उनमे अपेक्षाकृत अधिक अच्छी विषयग्रहिता और एकाग्रचित्तता के कारण अधिक अंक आए।

15. गतिविधि –छात्रों को साप्ताहिक गतिविधियों में संलग्न किया जाये जैसे बागवानी, एक्सरसाइज, कहानी वाचन आदि।

प्रक्रिया :– छात्रों से सप्ताह में एक बार उनकी पसंद की कुछ गतिविधियाँ जैसे बागवानी, चित्रकला, कहानी और कविता वाचन करवाए जाने पर छात्रों ने उत्सुकता, अच्छे प्रदर्शन की तैयारी और खुशी का अनुभव किया।

16. स्कूल के वातावरण में थोड़ा खुलापन होना चाहिए अनुशासन के नाम पर बहुत ज्यादा डांट–डपट न हो शारीरिक गतिविधियां बच्चों के लिए जितनी स्वाभाविक है उतनी ही जरूरी भी।

17. छात्र और छात्राओं दोनों को समान रूप से देखा जाना चाहिए।

18 गतिविधि :– बच्चों को दी जाने वाली सुविधाएं समय पर पूर्ण रूप ये उपलब्ध हों।

प्रक्रिया :– बच्चों एवं शिक्षकों को प्राप्त होने वाली शैक्षिक सुविधाएं समय पर उपलब्ध होने से जैसे बच्चों

को मिलने वाली पाठ्यपुस्तकें, पाठ्यपुस्तक की लगन में बच्चे उनका इंतजार करते रहते हैं।

कई–कई विद्यालय में पाठ्यपुस्तकें जो रह जाती हैं वह वर्ष भर उपलब्ध नहीं हो पातीं।

शासन स्तर से ऐसी कार्ययोजना बनाना चाहिए कि छात्रों एवं शिक्षकों को मिलने वाली

समस्त प्रकार की सुविधाएं समय पर उपलब्ध हों जिससे छात्र एवं शिक्षक खुश रहेंगे।

19 गतिविधि – भ्रमण कार्यक्रम का आयोजन।

प्रक्रिया :– विद्यालय में समय–समय पर भ्रमण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाये जिससे छात्र

प्राचीन एवं नयी इमारतों, पर्यटन स्थल, धार्मिक व दार्शनिक स्थल, नदियाँ, झरने, समुद्र आदि क्षेत्रों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं एवं खुश रहते हैं।

20 गतिविधि – स्कूल आने से पूर्व तक की दैनिक दिनचर्या को छात्रों द्वारा (कक्षा) विद्यालय में प्रस्तुत करना।

उद्देश्य :– इससे बच्चों की चिंतनशीलता विकसित होगी तथा वाचन शक्ति का भी विकास होगा।

प्रक्रिया :– इसके लिए कक्षा शिक्षक अपनी–अपनी कक्षा के सभी बच्चों को बताएं कि प्रत्येक छात्र अपनी

दैनिक दिनचर्या (विद्यालय आने के पूर्व तक की) कक्षा में बताए, जिससे प्रत्येक छात्रों में

आत्म–विश्वास उत्पन्न होगा, उनमें चिंतनशीलता जाग्रत होगी तथा सभी छात्र सहभागिता करेंगे। साथ ही बच्चों में जो शिक्षक के सामने बोलने में झिझक उत्पन्न होती है वह भी निरन्तर अभ्यास दूर होगी। इस गतिविधि के माध्यम से छात्र बिना किसी मानसिक दबाव के अपने विचारों को व्यक्त कर पायेगा। इसके माध्यम से बच्चों में डायरी लिखने की भी आदत का विकास हो सकता है।

21 गतिविधि – शाला में छात्र समस्या समाधान के लिए एक पेटी लगाई जाए।

उद्देश्य :–बच्चे अपनी समस्या बताने में झिझक महसूस करते हैं, वह लिखकर अपनी समस्या अच्छे से बता

पायेंगे। और उसकी समस्या विशेष काउंसलर के माध्यम से दूर की जायेगी।

22 गतिविधि – प्रतिदिन छात्रों को 10 मिनिट के लिए एक प्रेरणास्पद कहानी सुनाएं।

उद्देश्य :– इससे बच्चों को कहानी सुनने में मजा आयेगा और उनमें चिंतनशीलता, एकाग्रता का विकास

होगा।

प्रक्रिया :– शिक्षक एक कहानी सुनाएं।

फिर उस कहानी से सम्बंधित प्रश्न पूछें जो बच्चे उन प्रश्नों का सही जबाब दें उनके लिए ताली

बजवाएं व उन्हें प्रोत्साहित करें। इससे विद्यालय में एक खुशनुमा माहौल उत्पन्न किया जा सकता है।

23 गतिविधि – शरीर में स्फूर्ति एवं ताजगी के लिये योग गतिविधियों की योजना।

प्रक्रिया :– छात्रों एवं शिक्षकों को चुस्त एवं दुरूस्त रखने के लिये विद्यालय में प्रतिदिन सूर्य नमस्कार एवं प्राणायाम की गतिविधियां करवाने में प्रत्येक छात्र एवं शिक्षक मानसिक रूप से स्वस्थ एवं ताजगी भरे, खुश रहेंगे।

24 गतिविधि :– जन्मदिवस अभिनंदन।

प्रक्रिया :– समय–समय पर छात्रों एवं शिक्षकों के जन्मदिवस समारोह पूर्वक कक्षा में आयोजित करने से छात्रों एवं शिक्षकों में खुशी बनी रहेगी। जहां तक संभव हो प्रार्थना सभा में भी जन्मदिव अभिनंदन करवाया जा सकता है।

25 गतिविधि :– नियमित बालसभा का आयोजन।

प्रक्रिया :– सप्ताह में एक दिन नियमित रूप से बालसभा का आयोजन रखा जाये जिससे छात्र खुशी का अनुभव कर सकें। बालसभा में प्रत्येक सप्ताह अलग–अलग गतिविधियां आयोजित की जा सकती हैं जैसे प्रश्न–मंच, वाद–विवाद, चित्रकला, भाषण, रंगोली, गीत गायन, अंताक्षरी आदि इस प्रकार की गतिविधियों से छात्र एवं शिक्षक खुशी का अनुभव करते हैं।

26 गतिविधि :– छात्रों को मांइडफुलनेस का अभ्यास करवाया जाये।

शिक्षकों के लिए

1. शिक्षकों से कुछ सवाल पूछे जाये जिसमे पूछा जाय कि स्कूल में क्या बदलाव किये जाये कि उन्हें स्कूल में खुशी महसूस हो।
2. सभी शिक्षकों को माइंडफुलनेस का अभ्यास करवाया जाये इसके अंतर्गत कई गतिविधियां सम्मिलित है।

3. स्टॉफ रूम गतिविधियां आयोजित की जाएँ जैसे मेन्टल हेल्थ चेक चार्ट जिसमें रोज लिखा जाये, आज में खुश हूँ ,खुश नही हूँ परेशान हूँ आदि और मुझमे सर्वोत्तम क्या है।

4. शिक्षकों की खुशी के लिए गीत संगीत का कार्यक्रम आयोजित किया जाना चाहिए।

5. सभी शिक्षकों की बातों और सुझावों को सुना जाना चाहिए और उपयुक्त होने पर अमल किया जाना चाहिए।

6. शिक्षकों के स्कूल के कार्यक्रम निर्धारण एवं अन्य निर्णयों में भागीदारी होना चाहिए।

7. शिक्षकों के कार्यो की सराहना की जाना चाहिए।

8. प्रत्येक शिक्षक को किसी न किसी कमेटी का सदस्य बनाया जाना चाहिए ताकि वह स्वयं को महत्वपूर्ण समझे।

9. सप्ताह में एक बार सभी शिक्षकों के लिए योग और एरोबिक्स एक्सरसाइस की क्लास आयोजित की जाये।

10.विद्यालय में शिक्षकों को अध्यापन के अतिरिक्त अन्य कार्यों में व्यस्त न रखा जाये जिससे वे सुचारू रूप से नियत समय पर अपना पाठ्यक्रम पूर्ण कर पाएं तो वे प्रसन्न रहेंगे।

खुश रहना या खुशी मात्र एक अनुभूति नहीं है हम जिसका अभ्यास करके इसे आदत बना सकते है। माइंडफुलनेस के अंतर्गत कई गतिविधियां है जिनके अभ्यास से हम खुश रहना सीख सकते है।

माइंडफुलनेस (सचेतन)

हम विद्यालयों में छात्रों में तनाव के लक्षण स्पष्ट देख सकते है। उन पर घर और स्कूल का दबाव होता है। ऐसे समय में युवा शिक्षार्थियों को सकारात्मक रूप से आगे बढ़ने में माइंडफुलनेस की महत्वपूर्ण भूमिका है। माइंडफुलनेस का अर्थ है सौम्य और पोषित तरीके से हमारे विचारों, भावनाओं, शारीरिक संवेदनाओं और आसपास के वातावरण के बारे में जागरूकता बनाए रखना। माइंडफुलनेस प्रत्येक क्षण में सचेतन होने का एक तरीका है।

माइंडफुलनेस के कई लाभ है जैसे

एकाग्रता और जुड़ाव में वृद्धि, निर्णय लेने का कौशल, ध्यान, नींद, करूणा और आत्मसम्मान में सुधार। माइंडफुलनेस से छात्रों और शिक्षकों के मध्य आसानी से सामंजस्य स्थापित होता है। माइंडफुलनेस के अभ्यास से हमारे विचार अतीत की पुनरावृत्ति करने या भविष्य की कल्पना करने के बजाय वर्तमान क्षण के कार्यकलाप में संलग्न रहते है। यह छात्रों में भावनात्मक और सामाजिक बुद्धिमत्ता में सुधर करता है साथ ही साथ छात्रों के संज्ञानात्मक प्रदर्शन में भी सुधर करता है।

कक्षा में करवाई जाने वाली 5 माइंडफुलनेस गतिविधियां

1.शार्कफिन ब्रीदिंग एक्सरसाइज

लाभ– इस माइंडफुलनेस सांस लेने के व्यायाम से छात्र जल्दी ही शांति की अवस्था में आ जाते हैं। इस व्यायाम से जब वो रिलेक्स होते हैं तब वे अपने विचारों और भावनाओं को पहचान सकते हैं। माइंडफुलनेस गतिविधियों की लम्बी श्रृंखला से पहले इस शार्कफिन व्यायाम एक वार्म–अप के रूप में शुरू कर सकते हैं।

समयांतराल– इस अभ्यास में 2 मिनिट का समय लगता है।

विधि– छात्र आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आंखें बंद करें अपनी हथेली खोलकर अंगूठे को अपने माथे पर रखें, अंगुलियां ऊपर की ओर हों। वे सीधे तनकर बैठें, स्थिर और शांत रहें और अपनी श्वास और निःश्वास पर ध्यान केंद्रित कर फिर अंगूठे को माथे से धीरे–धीरे अपने हृदय तक लायें। अब वे अपनी आंखें खेल सकते हैं। उनसे पूछा जाये कि अब वे कैसा महसूस कर रहे हैं।

2 माइंडफुल ब्रीदिंग एक्सरसाइज :

छात्रों के लिए यह व्यायाम एक त्वरित माइंडफुलनेस गतिविधि का उदाहरण है।

लाभ– इस व्यायाम से छात्र एकाग्रता में सुधार कर सकते हैं, अपनी भावनाओं को समझ सकते हैं और वर्तमान में उपस्थित रह सकते हैं।

समयांतराल– 5 मिनिट।

विधि– इस व्यायाम हेतु छात्र आरामदायक स्थिति में खड़े या बैठे रह सकते हैं। छात्र अपने दोनों हाथ अपने पेट पर रखें। छात्र अपनी आंखे बंद रखें या ऊपर छत को देखते रहें। वे गहरी और धीमी श्वास लें, हर श्वास को लेते और छोड़ते समय गिनती गिनें और हाथों का पेट के साथ ऊपर उठना और नीचे आना अनुभव करें। उन्हें बीच–बीच में निर्देशित किया जाए कि वे केवल सांस लेने और छोड़ने पर ध्यान दें और अभ्यास के समय उनका ध्यान न भटके।

3 माइंडफुल बॉडी स्केन एक्सरसाइज :

लाभ– यह व्यायाम बच्चों को आराम करने, शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करने और उनके मस्तिष्क को शांत करने में मदद करता है। इसे करने का सही समय सोने से पहले का है।

समयांतराल– 10 मिनिट।

विधि– इस व्यायाम की विधि बिल्कुल योगाभ्यास के शवासन के समान है।

4 माइंडफुल ईटिंग एक्सरसाइज :

इस व्यायाम के द्वारा हमारा ध्यान इस बात पर जाता है कि हम बिना मन और ध्यान लगाए कुछ भी खाते हैं। यह व्यायाम विद्यालय में लंच टाइम या स्नेक्स लेते समय किया जा सकता है।

लाभ– यह गतिविधि/व्यायाम ओवरइटिंग को रोक सकती हैं। यह हमें यह महसूस करने में मदद करता है कि हम कितना और क्या खाते हैं।

समयांतराल– 5 मिनिट।

विधि– सबसे पहले छात्र अपनी स्नेक्स या भोजन का चयन करें जैसे कैंडी या चाकलेट अंगूर या कोई छोटा फल, फिर छात्र उसे अपने मुंह में डालें, परंतु न तो चबायें और न ही निगलें। फिर वे महसूस करें कि क्या उन्हें स्वाद अच्छा लगता है। क्या वे सांस लेते समय अपने मुंह में उस खाद्य पदार्थ की सुगंध महसूस करते हैं। तीन मिनिट के लिये कैंडी, चाकलेट या फल को महसूस करें। पांच मिनिट के बाद वे उसे चबा सकते हैं और निगल सकते हैं। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्रिया में उपस्थित रहना है, इसलिए शिक्षक द्वारा छात्र को स्वाद और सुगंध पर ही केंद्रित रहने के लिए बीच–बीच में निर्देशित किया जाए ताकि छात्रों का ध्यान न भटके।

5 माइंडफुल आभार गतिविधि : यह गतिविधि कक्षा 4 से बड़े बच्चों के लिए है जो अपनी भावनाओं को लिख सकते हैं। चीजों के लिए अपनी कृतज्ञता व्यक्त करना न केवल माइंडफुलनेस के लिए अच्छा है, बल्कि यह बच्चों को जीवन के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण रखने में भी मदद करता है।

लाभ– दिन भर के लिए अपनी कृतज्ञता को लिखने से छात्र को अपने विचारों और कार्यों पर दिन भर पुर्नविचार करने का मौका मिलेगा और दूसरों के लिए करूणा, सहानुभूति और सहिष्णुता विकसित करने में मदद मिलेगी।

समयांतराल– 5 से 10 मिनिट।

यह गतिविधि हर दिन करना है। इसके लिए एक निशिचित समय तय किया जाना चाहिए, जैसे कक्षा शुरू हो, दोपहर के भोजन के बाद या दिन के अंत के पहले का समय चुनें।

विधि– छात्रों को 5 मिनिट सोचने के लिए कहें कि वे आज की दिनचर्या में किस वस्तु के लिए आभारी महसूस करते हैं। उसे वे एक नोटबुक या पेपर पर एक आभार जर्नल पर लिख सकते हैं।

1 वे लिख सकते हैं कि किसी के द्वारा कोर्ठ कृतज्ञता का कार्य उनके लिए किया गया हो।

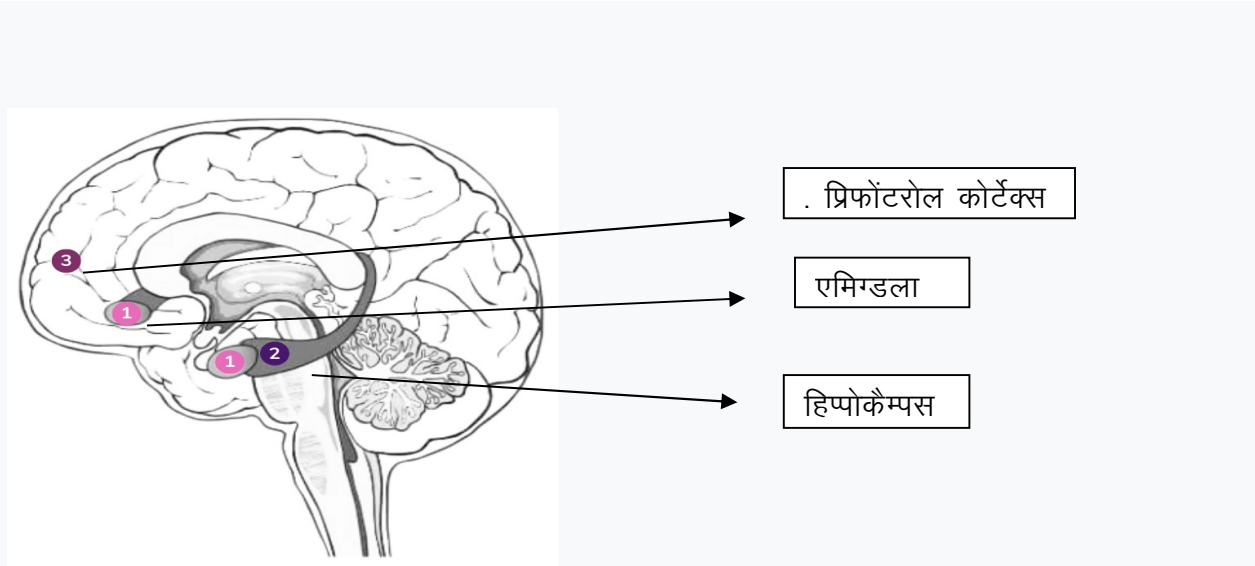
2 उनके जीवन में एक व्यक्ति जिसकी वे सराहना करते हैं।

3 एक शौक जिसे वे आगे बढाना पसंद करते हैं।

4 उस दिन कुछ ऐसा हुआ जिसने उन्हें हंसाया।

खुश रहना मात्र अनुभव नहीं है यह एक कला है जिसकी आदत हम अभ्यास से डाल सकते है।

माइंडफुलनेस हमारे मस्तिष्क को विकसित करती है



1. एमिग्डला :– कठिन,सशक्त और डर जैसी भावनाओ को मस्तिष्क का एमिग्डला हिस्सा उद्दीप्त करता है, माइंडफुलनेस प्रशिक्षण के सेशन के बाद एमिग्डला कम सक्रिय हो जाता है। अर्थात माइंडफुलनेस से डर और अन्य विषम भावनाओ से बचा जा सकता है।

2. हिप्पोकैम्पस :– माइंडफुलनेस सेशन के बाद मस्तिष्क का हिप्पोकैम्पस हिस्सा अधिक घनत्व का ग्रे मेटर उत्पादित करता है जो सीखने और स्मृति के लिए महत्वपूर्ण है। साथ ही साथ हिप्पोकैम्पस एमिग्डला को भी विनियमित करता है।

3. प्रिफोंटरोल कोर्टेक्स :– माइंडफुलनेस सेशन के बाद मस्तिष्क का प्रिफोंटरोल कोर्टेक्स हिस्सा अधिक सक्रिय और विकसित होता है। यह हिस्सा परिपक्वता, भावनाओ और व्यवहार को विनियमित करता है। इसका कार्य बुद्धिमत्ता के निर्णय लेना भी है।

प्रभावोत्पादकता

यह प्रमाणित है कि माइंडफुलनेस से छात्रों में :

ध्यान, एकाग्रचित्तता, कम तनाव, परीक्षा का भय काम होना, बेहतर सामाजिक कौशल, स्कूल में अच्छा व्यवहार और अधिक प्रभावी ढंग से भावनाओं का विनिमय करने की क्षमता का विकास पाया है। खुशी का स्कूल में छात्रों में बेहतर संज्ञानात्मक परिणाम, सामाजिक–भावनात्मक

कौशल को सीखने की मानसिकता से लाभ होता है। इस तरह के लाभों से जीवन में दीर्घकालिक सुधार हो सकते हैं। उदाहरण के लिए बालवाड़ी में सामाजिक कौशल, वयस्कता में बेहतर शिक्षा, रोजगार अपराध, मादक द्रव्यों के सेवन और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों की भविष्यवाणी करते हैं।

छात्र परिणाम –

भावनात्मक विनियमन में सुधार	83:
एकाग्रचित्तता में सुधार	76:
बेहतर सामाजिक कौशल	79:
व्यस्तता में सुधार	90:

शिक्षक परिणाम –

कम तनाव और अधिक संवेदना	82 :
छात्रों के साथ बेहतर सम्बन्ध	80:
अधिक सहजता से पाठ्यक्रम का सम्प्रेषण	80:
अपनी नौकरी से अधिक संतुष्ट हैं	77:

परिणाम –''खुशी का स्कूल और खुश शिक्षक'' योजना के क्रियान्वयन के फलस्वरूप यह पाया गया कि छात्र के अकादमिक प्रदर्शन में सुधार हुआ है और छात्रों और शिक़्षकों के व्यवहार में भी गुणात्मक सुधार देखा गया है।

निष्कर्ष – ''खुशी का स्कूल और खुश शिक्षक'' निर्माण में प्रयुक्त प्रमुख गतिविधियों से छात्र और शिक्षकों में माइंडफुलनेस, क्रिटिकल थिंकिंग और सामाजिक–भावनात्मकता के कौशल का विकास हुआ है। यह सम्भावना है कि अगर हमें दुनिया से नफरत, हिंसा, आतंकवाद, धार्मिक मतान्धता और अन्य सामाजिक बुराइयों का समाधान निकलना है तो शिक्षा से ही निकलेगा और शिक्षा में खुश विद्यालय–खुश शिक्षक ही इसका आधार बनेगा। विद्यार्थियों को भावनात्मकरू‍प से मजबूत बनाना उनके आत्मविश्वास में वृद्धि करना साथ ही साथ विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिवावकों के बीच मजबूत संबंध स्थापित करना। विद्यार्थियों का अपने स्कूल के प्रति अपनत्व की भावना विकसित करना जिससे विद्यार्थी एक अच्छे इंसान के साथ–साथ देश का जिम्मेदार नागरिक बन सके।

उद्धरण – [15]

Reduced stress and burnout
{HYPERLINK"https://www.mindfulschool.org/about-mindfulness/research/"\l"reference-15"}

Greatr efficacy in doing their jobs
{HYPERLINKhttps://www.mindfulschool.org/about-mindfulness/research/

More emotionally supportive classroom{HYPERLINKhttps://www.mindfulschool.org/about-mindfulness/research/"\lreference-17}

Better classroom organization
{HYPERLINKhttps://www.mindfulschool.org/about-mindfulness/research/

{HYPERLINK"https://www.mindfulschool.org/about-mindfulness/research/"\l"reference-19}

ब्रेन स्पेसः–

सारांश:- चिंतन या ध्यान छात्रों के संज्ञानात्मक व्यवहार पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। बालक-बालिकाएं अपने छात्र जीवन में तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करते हैं। उनके साथ शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य की समस्या रहती है। इस अवस्था में उन्हें सीखने और ध्यान केंद्रित (एकाग्रचित्तता) करने में कठिनाई होती है। ब्रेन स्पेस या चिंतन चौक में छात्र माइंडफुल मैडिटेशन और तनाव मुक्त होने की कई उपयोगी गतिविधियों द्वारा अपनी समस्याओं को सुलझा सकता है। ध्यान या चिंतन आत्मनियमन और सामंजस्य की क्षमता को बढ़ाता है। इससे छात्रों के आपसी सामाजिक सम्बन्धों में भी सुधार होता है। जिससे विद्यालय का वातावरण भी सौहाद्रपूर्ण बनेगा।

महत्वपूर्ण शब्द :-

माइंडफुल मैडिटेशन, सोशल एंड इमोशनल वेल्बीइंग, ग्लिटर जार।

प्रस्तावना :-

ब्रेन स्पेस विद्यालय में मन को शांत चित्त होने, मनन करने या ध्यान लगाने के लिए एक तय स्थान है, चाहे वह स्थान एक छोटा कमरा हो, एक छोटा सा खुला हुआ छायादार ऑगन हो या विद्यालय के बगीचे में छायादार पीपल या नीम का पेड़ हो। छात्र जीवन के तनाव, पढ़ाई की चिंता और दबाब से छात्र परेशान होता है, 10-15 मिनट शांत चित्त होकर बैठना उसे तनावमुक्त कर सकता है। ब्रेन स्पेस में छात्र का मन मस्तिष्क शांत होता है। वह उस शांत स्थान में अपने सहपाठियों के साथ किसी गूढ विषय पर विचार विमर्श भी कर सकता है। ब्रेन स्पेस में तनावमुक्त होने से छात्र अपनी भावनाओं को अधिक प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने में समर्थ होते हैं। छात्रों से चर्चा करके स्पष्ट समझा दिया जाना चाहिए कि वे ब्रेन स्पेस का उपयोग क्यों और कैसे कर सकते हैं। ब्रेन स्पेस क्षेत्र शांत, प्राकृतिक प्रकाश से भरपूर, हवादार और उसके आस-पास हरियाली होना चाहिए।

गतिविधियां :-

1 ब्रेन स्पेस क्षेत्र में हल्का मधुर संगीत बजते रहना चाहिये।

2. ब्रेन स्पेस में छात्रों के बैठने की बहुत आरामदायक व्यवस्था होनी चाहिए ताकि वे वहां आराम महसूस करें।

3. ब्रेन स्पेस एरिया में हलकी लाइटिंग होना चाहिए ज्यादा तेज प्रकाश नहीं होना चाहिए।

4. वहां हलकी सी खुशबू रहना चाहिए।

5. छात्र वहां बैठ कर अपने बारे में सोच सकता है और कोई भी विषय का ध्यान कर सकता है।

6. वहां पेंट करने के लिए कलर और ब्रश और छोटे बच्चों के लिए वैक्स क्रयोंस भी रखे जाने चाहिए पेंटिंग करने से भी छात्रों को अच्छा महसूस होगा।

7. ब्रेनस्पेस क्षेत्र में वहाँ की जा सकने वाली गतिविधियों की लिस्ट लगी होना चाहिए।

8. उस क्षेत्र में ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक अनमोल वचन लिखे होना चाहिए।

9. वहां एक से अधिक छात्रों के बैठने की व्यवस्था होनी चाहिये, जिससे एक ही कक्षा के छात्र वहां बैठ कर किसी विषय पर चर्चा कर सकें, चाहे वह उनके पाठ्यक्रम के विषय का टॉपिक हो या उनका पसंदीदा खेल का विषय।

10. ब्रेन स्पेस क्षेत्र में छात्रों के लिए टॉफियां और चाकलेट रखी होना चाहिए।

11. ब्रेन स्पेस में टाइमर भी होना चाहिए जिससे छात्र उस शांत स्थान का महत्व और समय सीमा को समझ सके और तनाव रहित, शांतचित्त हो कर फिर से अपनी कक्षा में अपने सहपाठियों के सथ जुड सके।

12. ब्रेन स्पेस क्षेत्र में कुछ विशेष खिलोने या वस्तुएं रखी जानी चाहिए जिससे खेल कर छात्र तनावमुक्त हो जायेगा जैसे :-

12.1 ग्लिटर जार :-

इससे खेल कर छात्र अच्छा महसूस करेगा, इसे कांच की बोतल में ग्लिटर पाउडर डालकर उसमें पानी मिला कर बनाया जा सकता है। इसे हिलने डुलने से ग्लिटर पानी चमकेगा और मूवमेन्ट करेगा जिससे छात्र का मन तनाव मुक्त होगा।

12.2 पफर या स्पॉंजी बॉल :-

स्पंजी बॉल को दोनों हाथ से 3-4 सेकण्ड्स तक दबा कर यह एक्सरसाइज कर सकता है। 10-12 बार इस एक्सरसाइज को दोहराने से छात्र तनावमुक्त हो जाता है।

लाभ :- इस एक्सरसाइज से छात्र की चिंता और तनाव कम होगा, भावनात्मक स्थिरता बढ़ेगी और सकारात्मक ऊर्जा में वृद्धि होगी।

12.3 काइनेटिक सैंड :-

काइनेटिक सैंड बनाने के लिए सूखी सैंड (रेत) लें इसमें नमी नहीं होना चाहिए इसमें कॉर्न स्टार्च मिलायें फिर रंगीन डिश वाश में पानी मिला कर उसे रेत में मिला दें। अब काइनेटिक सैंड तैयार है इससे छात्र मनचाहे आकार बना सकता है। इस खेल से छात्र की मोटर स्किल भी डेवेलोप होती है और छात्र तनावमुक्त भी होता है।

12.4 बबल रैप :-

बबल रैप को पॉप करने से तेजी से तनाव कम करने में मदद मिल सकती है ऐसा इसलिए है क्योंकि बुलबुले की एक पंक्ति को फोड़ने से तुरंत संतुष्टि मिलती है। वास्तव में, एक अध्ययन में पाया गया कि 60 सेकंड के लिए बबल रैप को पॉप करने से 33 मिनट की मालिश जितना तनाव दूर होता है। बबल रैप एक लचीला पारदर्शी प्लास्टिक सामग्री है जिसका उपयोग नाजुक वस्तुओं को पैक करने के लिए किया जाता है।

12.5 पिनव्हील स्पिनिंग :-

बच्चे के चेहरे के सामने पिनव्हील रखकर बच्चे को गहरी, धीमी सांस लेने का निर्देश दें। 2 सेकंड के लिए सांस को अंदर ही रोकें। पिनव्हील को फूंकते हुए धीरे-धीरे छोड़ें। दोहराएं।

13. वहां हर उम्र के छात्रों (8-10 और 11-16 वर्ष) से सम्बंधित कुछ प्रशोत्तरी चस्पा होना चाहिए जिसमे मानसिक और संवेगात्मक समस्याएं लिखी हों जैसे मुझे आजकल ज्यादा गुस्सा क्यों आता है,मेरी ज्यादा लड़ाई क्यों होती है, मेरा पढ़ने में मन क्यू नहीं लगता ,आजकल मेरे माता –पिता मुझे ज्यादा क्यों डांटते है ,स्कूल आने का मन क्यों नहीं करता आदि। जब बालक वहा आएगा तो वो इन प्रश्नो को पढ़ेगा और उसमे से अपनी अवस्था को पहचानेगा और वहा उपस्थित अपनी हम उम्र बच्चो से उस पर चर्चा कर सकता है।

परिणाम :-

विद्यालयों में ब्रेन स्पेस के निर्माण और नियमित संचालन के फलस्वरूप यह पाया गया कि इससे छात्रों का भावनात्मक नियमन और संज्ञानात्मक विकास में अभूतपूर्व रूप से गुणात्मक सुधार देखा गया है।

निष्कर्ष :-

ब्रेन स्पेस की गतिविधियों और चिंतन से छात्रों का कक्षा में व्यवहार में सुधार हो सकता है। ब्रेन स्पेस छात्रों के विकास के लिए अनूकूल है। ब्रेन स्पेस छात्रों के बीच आत्मनियमन और सामाजिक भावनात्मक सामंजस्य में सहायता करता है। ब्रेन स्पेस में जाने की आदत से किशोरवय छात्रों का सकारात्मक व्यवहार और स्व–विनिमय दीर्घकालिक हो जाता है।

विषय **रीडिंग मैराथन**

सारांश :–

रीडिंग मेराथन छात्रों के अकादमिक प्रगति की ओर बढ़ता हुआ एक कदम है। रीडिंग मेराथन का विद्यालय में आयोजन करने से वक्ता और श्रोता छात्रों में पुस्तक पढ़ने में रुझान उत्पन्न होता हैं वर्तमान इंटरनेट की दुनिया मे हर व्यक्ति का ध्यान अलग–अलग दिशाओं में खींचा जाता है। किसी भी कार्य को करने के दौरान छात्र हर 5 मिनिट के अंतराल में फेसबुक, इंस्टाग्राम, स्नेप चेटिंग और व्हाट्सअप चेक करता है। इस तरह की चीजें छात्रों की एकाग्रता और फोकस को कम कर देती है। इसके विपरीत जब छात्र कोई पुस्तक पढ़ता है तो सारा ध्यान कहानी या विषयवस्तु पर केन्द्रित होता है। इससे छात्र की एकाग्रता और फोकस क्षमता धीरे–धीरे बढ़ने लगती है। रीडिंग मेराथन से छात्र सही तरीके से और तेजी से पढ़ना सीखता है

महत्वपूर्ण शब्द :– स्किमिंग, स्केनिग

प्रस्तावना :–

आजकल किताबें पढ़ने की आदत छात्रों में दिनो–दिन कम होती जा रही है। छात्रों के लिए किताबें पढ़ना बहुत आवश्यक होता है। केवल पाठ्यक्रम की पुस्तकें ही नही छात्रों को अन्य पुस्तकें भी पढ़ना चाहिए। रीडिंग मेराथन के आयोजन से पुनः छात्रों में पढ़ने की आदत को पुर्नजीवित किया जा सकता हैं किताबें पढ़ने से न केवल ज्ञान वृद्धि होती है बल्कि वे तनाव से भी बचते हैं। किताबे पढ़ने से छात्रों में याद करने की क्षमा और शब्दकोष में भी वृद्धि होती है।

रीडिंग मैराथन

१ यह एक ऐसी सामूहिक गतिविधि /प्रतियोगिता है जिसमे पूरी कक्षा एक साथ एक माह में २६ किताबें पढ़ती है इससे वक्ता और श्रोता छात्रों का रीडिंग में रुझान बढ़ता है।

२ रीडिंग मैराथन का उद्देश्य छात्रों की रीडिंग स्टेमिना को बढ़ाना, शब्दों और मात्राओं का सही उच्चारण और सही लय से पढ़ना सीखना है। इस गतिविधि से छात्र कहानी,नाटक और कविता में वर्णित चरित्र का सही विश्लेषण करना और लेखक या कवि क्या कहना चाहता है ये सीख जाता है।

३ रीडिंग मैराथन की भाषा - इसे हिंदी या अंग्रेजी में आयोजित किया जा सकता है।

४ आयु वर्ग - प्राइमरी स्कूल छात्रों के लिए मिनी मैराथन (कुछ घंटो के लिए) आयोजित किया जा सकता है। हाई स्कूल के छात्रों के लिए पूरे दिन का कार्यक्रम रखा जा सकता है।

५ रीडिंग मैराथन कब आयोजित किया जाये - इस गतिविधि /प्रतियोगिता को स्कूल के वार्षिकोत्स्व के पहले आयोजित किया जाना चाहिए ताकि वार्षिकोत्सव में प्रतियोगियों को

सम्मानित किया जा सके। रीडिंग मैराथन मैराथन से पूर्व छात्रों को कम से कम एक सप्ताह तक प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।

६ रीडिंग मैराथन में छात्रों की पसंदीदा कहानियाँ ,ज्ञानवर्धक लेख ,नाटक, कविताएँ ,उपन्यास,लघु कथाएं आदि पढ़ी जानी चाहिए।

७ स्थान का चयन - प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार स्थान का चयन करें। इसे स्कूल लाइब्रेरी,ऑडिटोरियम,विद्यालय प्रांगण या किसी बड़े कक्ष में भी आयोजित किया जा सकता है।

८ रीडिंग मैराथन कैसे आयोजित किया जाता है -

- यह प्रतियोगिता समान आयु वर्ग के छात्रों के बीच आयोजित की जाती है। जैसे कक्षा पांच के सभी सेक्शंस में।
- एक कक्षा के छात्र पाठन करेंगे और बाकि अन्य छात्र सुनेंगे। इस प्रतियोगिता में कुछ शिक्षक, चुने हुए सीनियर छात्र और प्रतियोगिता के जज उपस्थित रहे।
- पुस्तकों का चयन लायब्रेरियन और शिक्षकों की सहमति से हो।
- प्रतियोगिता से पूर्व ही पढ़ी जाने वाली पुस्तकों की सूची तैयार कर ली जाये।
- प्रारम्भ में लघु कथाएं पढ़ी जाएँ।
- प्रत्येक छात्र तीन -चार पेज पढ़े।
- पढ़ी जाने वाली पुस्तकों के चित्रों की स्लाइड को प्रोजेक्टर पर प्रदर्शित किया जा सकता है।
- एक जगह बैठ कर लगातार पढ़ना और सुनना नीरस हो सकता है इसलिए हो सके तो बैकग्राउंड में विसुअल प्रेजेंटेशन या स्लाइड प्रदर्शन किया जा सकता है।
- वक्ताओं और श्रोताओं के जलपान और बैठने की उत्तम व्यवस्था होना चाहिए।
- प्रतियोगिता के समापन पर विजित और प्रतिभागी छात्रों को ईनाम और सर्टिफिकेट प्रदान किये जाने चाहिए।
- कहानी या कोई विषय जब पूरा पढ़ लिया जाये तो श्रोताओं से वर्कशीट के माध्यम से (एक्टिव लिसनिंग) यह जाना जा सकता है कि उन्होंने उस विषय को कितना समझा।

९ आवश्यक सामान -

- पोस्टर -प्रतिभागी कक्षा के छात्र प्रतियोगिता की लोकप्रियता को बढ़ने के लिए एक आकर्षक पोस्टर तैयार करें।
- छात्र पढ़ी जाने वाली पुस्तकों को एकत्रित कर लें।
- माइक की व्यवस्था

- जलपान का प्रबंध
- कुर्सियों की उत्तम व्यवस्था

१० प्रतियोगिता का प्रलेखन - प्रतियोगिता के फोटो खींचे जाये उन्हें हॉल ऑफ़ हैप्पीनेस में लगाया जाये।दैनिक समाचार पत्र और स्कूल न्यूज़ लेटर में लेख छापा जाये।

अन्य गतिविधियाँ

1. **गतिविधि –4 मिनिट में वाचन**
   पहले मिनिट में एक पैराग्राफ को सामान्य गति से पढा जाय।
   दूसरे मिनिट में उसी पैराग्राफ (विषय वस्तु) को दुगनी गति से उल्टा पढा जाय।
   तीसरे मिनिट में उसी विषय वस्तु को उल्टा (back ward) तिगुनी गति से पढा जाय।
   चौथे मिनिट में उसी पैराग्राफ (विषय वस्तु) को सामान्य गति से साधारण तौर पर पढा जाय तो देखेगें कि पढने की गति पहले मिनिट की अपेक्षा बढ़ गई हैं। इस वाचन में तर्जनी अंगुली को पाँइंटर की तरह उपयोग में लाया जाय।

2 गतिविधि स्किमिंग (Skimming) – स्पीड रीडिंग की एक प्रक्रिया है जिसमें पेज की विषय वस्तु के केन्द्रीय भाव को जानने के लिए पूरे पेज पर एक नजर दोड़ा कर (या सरसरी तौर पर) पढा जाता है, फिर प्रत्येक पैराग्राफ का पहला वाक्य पढकर अनुमान लगाया जाता है कि पैराग्राफ में क्या कहा गया है, किसी विषय वस्तु कि सतही जानकारी के लिए स्किमिंग का उपयोग किया जा सकता है, इसका उपयोग दिलचस्प सामग्री को पढने के लिए , अखबार को स्केन करने के लिए या छात्रों द्वारा टेस्ट की तैयारी में पाठय पुस्तक से महत्वपूर्ण जानकारी को जानने के लिए किया जा सकता है।,

3 **गतिविधि स्केनिंग (Scanning)**– पढे जाने वाले विषय वस्तु में से महत्वपूर्ण जानकारी को खोजने के लिए अपनी आखों से उस पैराग्राफ को सरसरी तौर पर पढा जाना ही स्केनिंग है उसके बाद उस विषय वस्तु के अन्य खण्डो को आवश्यकता अनुसार पढा जाता है। अपनी तर्जनी अगुंली को पाँइटर की तरह उपयोग करते हुए जल्दी जल्दी पढा जाता है।

4 गतिविधि :– कहानी/ गद्य वाचन

प्रक्रिया :–

1. कक्षा को बराबर–बराबर समूह में बाँटना।
2. कहानी/गद्य को समूह के सदस्यों के आधार पर टुकड़ों में बाँट कर अलग–अलग पर्चियों में विद्यार्थियों को पढ़ने के लिये दिया जाएगा।
3. सभी समूहों के विद्याथ्री दिए गए कार्य को समय सीमा में पूर्ण करेंगे।
4. जो समूह सर्वप्रथम Bingo कहेंगे उससे कहानी/गद्य क्रमशः दी गई पर्चियों को व्यवस्थित करके पाठन करने के लिए कहा जाएगा।
5. कक्षा के दूसरे समूह भी अपनी पर्चियों से मिलान करेंगे। यदि कहानी/गद्य का क्रम सही होगा तो प्रथम Bingo कहने वाला समूह विजयी होगा अन्यथा दूसरे समूह को अवसर दिया जाएगा।

5 गतिविधि :– वेव रीडिंग (Wave Reading)

प्रक्रिया :– कक्षा में छात्रों को समूह में बाँटना

1 छात्र समूह को पक्तिबद्ध करके कक्षा में खड़ा किया जाएगा।
2 फिलिप चार्ट द्वारा लिखे हुए मेटर को समूह के प्रथम सदस्य द्वारा पढ़ने को कहा जाएगा तत्पश्चात् द्वितीय, तृतीय और इसी प्रकार आगे क्रम बढ़ता जाएगा।
3 एक बार वाचन पूर्ण हो जाने के बाद पक्ति के एक छोड़ कर अगले छात्र को पढ़ने का अवसर दिया जाएगा।
4 इस बार शिक्षक पंक्तिबद्ध छात्रों में से अचानक किसी भी छात्र से पढ़ने का कह सकता है। इस प्रक्रिया में सभी छात्र चौकन्ने रहेंगे और मन ही मन मौन वाचन करते रहेंगे।
5 तीनों प्रक्रियाओं में शिक्षक बारीकी से मूल्यांकन करेंगे एवं सर्वश्रेष्ठ छात्र को पुरस्कृत करेंगे।

6 गतिविधि :– खोजो और पूरा करो

प्रक्रिया :– कक्षा को समूहों में बाँटा जाए

1 कहानी के विभिन्न भाग करके कक्षा में विभिन्न स्थानों जैसे दरवाजा, खिड़की, दीवारों के कोने, बोर्ड, टेबिल, कुर्सी, बैन्च आदि पर चस्पा किया जाएगा।
2 समूहों को दी गई कहानी का नाम बताया जाएगा और एक खाली पेज भी दिया जायेगा।
3 प्रत्येक समूह से कक्षा में चस्पा किए गए भागों को पढ़कर उन्हें वहाँ से निकाल कर अपनी कहानी पूर्ण करने को कहा जाएगा।
4 इस प्रक्रिया में समूह के सभी छात्र अपनी कहानी को पूर्ण करने के लिए चस्पा की गई पर्चियों को पढ़ेंगे और अपनी कहानी से मिलान करने वाली पर्ची को वहाँ से निकला कर अपनी कहानी के शीर्षक के नीचे चस्पा करेंगे।
5 सभी छात्र सक्रियता के साथ इस कार्य को करेंगे।
6 सर्वप्रथम पूर्ण करने वाले समूह से कहानी का वाचन करवाया जाएगा एवं सही घटनाक्रम होने पर पुरस्कृत किया जाएगा।
7 यदि सभी समूहों का कहानी मिलान एक ही समय सीमा में पूर्ण होता है तो शिक्षक बारी–बारी से सभी समूहों से कहानी वाचन करवाएंगे एवं स्पष्ट उच्चारण हाव–भाव आदि के आधार पर विजेता समूह की घोषणा की जाएगी।

7 गतिविधि :– रीड़िग रेस (Reading Race)

प्रक्रिया :– आयोजन विद्यालय के खेल मैदान में किया जा सकता है।

1 इसमें खेल मैदान के आकार के अनुसार क्रमशः 8–10 विद्यार्थी एक साथ भाग ले सकते हैं।
2 Race के Starting pint से end point तक बीच–बीच में 4 से 5 स्थानों पर टेबल्स रखना होंगी जिन पर कहानी, नाटक या किसी घटना को लिखकर टुकड़ों में बाँट कर रख जाएगा।
3 रेस प्रारम्भ होते ही विद्यार्थी अपने ट्रेक पर रखी टेबल पर जो पर्चियाँ रखी हैं उन्हें पढ़कर आगे बढ़ेंगे और क्रमशः अन्त तक अपने वाली सभी पर्चियों को पढ़कर अपनी कहानी, नाटक या घटना को पूरा करेंगे।
4 अन्त में शिक्षक उनसे पठन किए गए भाग पर आधारित प्रश्न पूछेंगे एवं सही उत्तर प्राप्त होने पर उन्हें पुरस्कृत करेंगे।

8 गतिविधि :– शब्दों की गुल्लक।

1 सर्वप्रथम कागज की छोटी–छोटी पर्चियों पर लगभग 30–50 शब्दों को लिखेंगे जिनमें दो अक्षर वाले, तीन अक्षर वाले शब्द होंगे।

2 सभी पर्चियों को छात्रों के सामने रखकर गत्ते की एक गुल्लक में पढ़–पढ़ कर डालने के लिए कहेंगे।

3 इन पर्चियों में एक पर्ची गलत शब्द की रहेगी। जिसे छात्र ढूँढेंगे तथा उसे गुल्लक में नहीं डालेंगे।

निष्कर्ष :–

पुस्तक पढ़ने के कई लाभ हैं और विद्यालय में रीडिंग मैराथन का आयोजन होते रहने से छात्र पुस्तक पढ़ने के महत्व को समझेंगे और उसका लाभ उठाऐंगे।

कक्षा की साज-सज्जा :

सारांश: कक्षा के भौतिक वातावरण छात्र की उपलब्धि को प्रभावित करते हैं। आप अपनी कक्षा की दीवारों पर जो कुछ भी लगाते हैं, वह आपके छात्रों की सीखने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। खासकर सबसे कमजोर छात्रों के लिए।एक नए अध्ययन में पाया गया है कि भारी सजाए गए क्लासरूम छात्रों को बहुत अधिक दृश्य जानकारी के साथ भ्रमित कर सकते हैं, उनकी याददाश्त और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में हस्तक्षेप कर सकते हैं। कक्षा की साज-सज्जा के बहुत से sample इन्टरनेट पर उपलब्ध हैं।

महत्वपूर्ण शब्द : वाल ऑफ़ फेम,सब्जेक्ट कार्नर,क्लासरूम पासवर्ड,क्लासरूम लाइब्रेरी

कक्षा की साज-सज्जा मे क्या करें और क्या न करें

- **कक्षा में छात्र का काम प्रदर्शित करें, इस बात पर भी जोर देना चाहिए कि जहां तक संभव हो, छात्रों को कक्षा की सजावट का स्वामित्व लेने दें। नये शैक्षिक अनुसंधानों में कक्षा की साज-सज्जा आकर्षक होनी चाहिए, भ्रमित करने वाली नहीं।**

- यूके में शोधकर्ताओं की एक टीम ने 153 कक्षाओं का विश्लेषण किया और पाया कि दीवारों पर कुछ सजावट होने पर छात्रों को सबसे अधिक फायदा हुआ। "दीवारों पर प्रदर्शित पाठ्यक्रम सामाग्री" को कक्षा में एक जीवंत भावना प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया जाना चाहिए, लेकिन बिना किसी chaotic अनुभव के।
- माता –पिता और गुरु के बाद कक्षा को तीसरा गुरु माना जा रहा है ।
- कक्षाओं में प्रेरणादायी रोल मोडल को प्रदर्शित करें: प्रेरणादायी नायकों और नेताओं की छवियों और लघु कथाओं या उद्धरणों को प्रस्तुत करने से और उनकी पृष्ठभूमि और रुचियों की जानकारी देने से छात्र को अपनी आकांक्षा की अधिक समझ हासिल करने में मदद मिल सकती है ।
- कक्षा में अव्यवस्था से बचें: कक्षा की कुल दीवार का कम से कम 20 प्रतिशत खाली रखें और डिस्प्ले के बीच पर्याप्त जगह छोड़ दें ताकि वे अव्यवस्थित न दिखें।
- छात्रों के स्कोर या ग्रेड ना बताएं: कक्षा में छात्रों के स्कोर या ग्रेड बताने वाले डायग्राम या अन्य कोई डिसप्ले ना करें इससें कम अंक पाने वाले छात्र में शर्म और कम मनोबल की भावना उत्पन्न हो सकती है।
- विषय वस्तु कक्षा सजावट में हो: हर विषय में पढाई जाने वाली विषय वस्तु को कक्षा सजावट में शामिल करें। जो शिक्षक द्वारा पढाये जाने वाले टॉपिक को अधिक ग्राह्य बनाएगा ।हर विषय में टॉपिक के पढाये जाने के बाद उसे हटा दिया जाये और current topic से सम्बंधित चार्ट,मेप ,टाइम लाइन,प्रोजेक्ट वर्क,कविता, असाइनमेंट वर्क या अन्य कोई भी सामग्री जो विषय वस्तु से सम्बन्धित हो छात्रों द्वारा बनवा कर उसे प्रदर्शित किया जाना चाहिए।
- बुलेटिन बोर्ड या सब्जेक्ट्स कार्नर पर प्रदर्शित की जाने वाली सामाग्री छात्रों द्वारा ही बनाई हुई होना चाहिये।
- छात्रों को सिखाया जाना चाहिए की उनके द्वारा बनाई गई सामाग्री सही और सुसज्जित तरीके से बनाई गई हो।उनके द्वारा बने गए प्रोजेक्ट्स, असाइनमेंट्स,चार्ट्स आदि कोdisply display किया जाना चाहिए सामाग्री को सटीक, सही और सुंदर बनवाने के

लिए छात्रों को शिक्षक rubrics दे सकते हैं। हर संभव जगह को कवर करने से कमरा अव्यवस्थित लगेगा।

- कक्षा में छात्रों की प्रगति को दर्शाया जा सकता है जैसे छोटी कक्षाओं के छात्रों की हैण्ड राइटिंग में कितना सुधार हुआ है और हर छात्र के लेखन को महीने में कम से कम दो बार बोर्ड पर प्रदर्शित कर बताया जा सकता है।
- छात्रों के कार्य में जो प्रगति हुई है उसे "कार्य प्रगति पर" शीर्षक से बुलेटिन बोर्ड पर लगाया जा सकता है, जिसे PTM के समय अभिभावक और पालक देख सकते है।
- ऐसे काम को हटाने के बारे में सतर्क रहें जो अब प्रासंगिक नहीं है। पुराने काम को हटा दें। ।
- छोटे विद्यार्थियों के लिए : प्रत्येक विषय के लिए कमरे के अलग-अलग क्षेत्र बना सकते हैं। चूंकि वे एक कमरे में कई विषय सीख रहे होंगे, इसलिए कक्षा में वह सब कुछ प्रतिबिंबित होना चाहिए जो वे सीखेंगे। उदाहरण के लिए, आपके पास एक रीडिंग कॉर्नर, एक गणित वॉल, एक वर्ड वॉल, एक हिस्ट्री टाइमलाइन और एक साइंस कॉर्नर हो सकता है।
- Wall Of Fame :

कक्षा में एक बुलेटिन बोर्ड लगायें,प्रत्येक छात्र का नाम एक कार्ड पर लिखें और उसे बुलेटिन बोर्ड पर लटका दें। प्रत्येक छात्र को किसी ऐसे व्यक्ति की तस्वीर या कुछ ऐसा लाने के लिए कहें जो उनके लिए महत्वपूर्ण हो। फिर, विद्यार्थियों को उनके नाम के नीचे उनका चित्र टांगने और कक्षा के साथ इसके बारे में बात करने को कहें।छोटे बच्चों के लिए एक बेहतरीन icebreaker है क्योकि ये बच्चों को कक्षा में एक ऐसी चीज़ की याद दिलाएगा जो उन्हें पसंद हो ।

कक्षा में प्रवेश का पासवर्ड : कक्षा के प्रवेश द्वार पर एक इंग्लिश,हिंदी या संस्कृत का शब्द लिखा जाये उसके अर्थ को प्रवेश द्वार के पीछे लिखा जाये और प्रवेश के समय प्रत्येक छात्र उस पासवर्ड को स्पेलिंग और अर्थ सहित बोल कर ही कक्षा में प्रवेश करे। इससे छात्रों की vocabulary बढ़ेगी । पासवर्ड को हर सोमवार को बदल दिया जाए ।

- क्लासरूम रूल्स : अपने छात्रों को अपने स्वयं के कक्षा नियम बनाने दें,

जैसे:

- अपने सहपाठियों का सम्मान करें और उनकी बात सुनें।
- हमेशा अपना सर्वश्रेष्ठ करें
- शिक्षक का सम्मान करें और उनकी बात सुनें।
- बोलने के लिए अपना हाथ ऊपर उठाएँ।
- कक्षा के लिए तैयार रहें।
- जब शिक्षक बात कर रहे हों तो चुप रहें।
- जब सहपाठी बात कर रहे हों तो चुप रहें।
- नए विचार साझा करें
- अपनी बारी का इंतजार करें,
- दूसरों के विचारों का सम्मान करें
- दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि आपके साथ व्यवहार किया जाए।

क्लास लाइब्रेरी :

प्राथमिक कक्षाओं में क्लास लाइब्रेरी होना चाहिए जिसमे पिक्चर बुक्स ,लघु कहानियां ,कविताओं की किताबे आदि रखी जा सकती है।क्लास लाइब्रेरी में पुस्तकें छात्र अपने घर से भी ला सकते हैं सभी छात्र यदि एक एक पुस्तक लायें तो कई प्रकार की पुस्तकों का संग्रह हो सकता है ।क्लास लाइब्रेरी की पुस्तकें फ्री पीरियड में पढ़ी जा सकती है या लाइब्रेरी पीरियड में ।

निष्कर्ष :

कक्षाओं को छात्रों के हितार्थ सुसज्जित करने से बहुत सकारत्मक परिणाम प्राप्त हो सकते है। शिक्षकों के रूप में हमारा इस पर कोई नियंत्रण नहीं है कि छात्रो को घर में एक खुश, उत्साहपूर्ण या देखभाल करने वाला वातावरण मिलता हैं या नहीं,लेकिन हम अपनी कक्षाओं में उनके कार्यों को प्रदर्शित करके उनके छात्र और युवा जीवन के लिए रचनात्मक क्षणों का निर्माण कर सकते है और एक वर्ष के लगभग १२०० घंटे एक साथ सीखने,सम्बन्ध बनाने, अकादमिक और भावनात्मक रूप से सबल बनाने का प्रयास कर सकते हैं।