

प्रशिक्षण डायरी

NISHTHA

National Initiative For School Heads'
and Teachers' Holistic Advancement

Online training program
from 16th October 2020
to 15th January 2021.

Kinsman eHub



निष्ठा प्रशिक्षण कार्यक्रम



निष्ठा प्रशिक्षण के प्रत्येक माड्यूल
के समेकन हेतु **डायरी** कैसे लिखें?
होगी अग्नि परीक्षा 

कोर्स -1,2,3(डिजिटल डायरी)

"ऑनलाइन निष्ठा प्रशिक्षण कार्यक्रम" समय सारणी

कोर्स की अवधि	कोर्स का नाम	कोर्स का विवरण
अक्टूबर 16-30 3 कोर्स	कोर्स 1	पाठ्यचर्या एवं समावेशी शिक्षा
	कोर्स 2	स्वस्थ विद्यालय पर्यावरण बनाने के लिए व्यक्तिगत सामाजिक योग्यता का विकास
	कोर्स 3	विद्यालय में स्वास्थ्य एवं कल्याण
नवंबर 01-15 3 कोर्स	कोर्स 4	शिक्षण अधिगम प्रक्रिया में जेंडर आयामों का समाकलन
	कोर्स 5	शिक्षण अधिगम और आकलन आईसीटी (सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी) का समाकलन
	कोर्स 6	कला समेकित शिक्षा
नवंबर 16-30 3 कोर्स	कोर्स 7	विद्यालय आधारित आकलन
	कोर्स 8	पर्यावरण अध्ययन का शिक्षण शास्त्र (प्राथमिक स्तर)
	कोर्स 9	गणित शिक्षण शास्त्र
दिसंबर 01-15 3 कोर्स	कोर्स 10	सामाजिक विज्ञान का शिक्षण शास्त्र (उच्च प्राथमिक स्तर)
	कोर्स 11	भाषा शिक्षण शास्त्र
	कोर्स 12	विज्ञान शिक्षण शास्त्र (उच्च प्राथमिक स्तर)
दिसंबर 16-30 3 कोर्स	कोर्स 13	विद्यालय नेतृत्व-अवधारणा एवं अनुप्रयोग
	कोर्स 14	विद्यालय शिक्षा में नई पहले
	कोर्स 15	पूर्व प्राथमिक शिक्षा
जनवरी 01-15 3 कोर्स	कोर्स 16	पूर्व व्यवसायिक शिक्षा
	कोर्स 17	कोविड-19 परिदृश्य- विद्यालयी चुनौतियों को एड्रेस करना
	कोर्स 18	बाल अधिकार, बाल लैंगिक उत्पीड़न को समझना एवं पॉक्सो एक्ट- 2012

कोर्स-1 :-

पाठ्यचर्या एवं समावेशी कक्षा

कोर्स-2 :-

स्वस्थ विद्यालय पर्यावरण बनाने के लिए व्यक्तिगत -सामाजिक योग्यता का विकास

कोर्स-3 :-

विद्यालय में स्वास्थ्य और कल्याण

अवधि:-

16 अक्टूबर 2020 से 30

अक्टूबर 2020

कोर्स-1 :-

पाठ्यचर्या एवं समावेशी कक्षा

मुख्य भाग:-

माड्यूल विवरण

परिचय

पाठ्यचर्या

समावेशी कक्षा

सारांश

पोर्टफोलियो गतिविधि

अतिरिक्त संसाधन

प्रश्नोत्तरी

महत्वपूर्ण बातें

"यदि कुछ बच्चे हमारे सिखाने के तरीके से नहीं सीख सकते हैं तो शायद हमें उन्हें उनके सीखने के तरीके से सिखाना चाहिए।"

- 'इगनाजियो एस्ट्राड़ा'

"भारत विविध संस्कृतियों वाला समाज है जो अनेक प्रादेशिक व स्थानीय संस्कृतियों से मिलकर बना है। लोगों के धार्मिक विश्वास, जीवनशैली व सामाजिक संबंधों की समझ एक दूसरे से बहुत अलग है। सभी समुदायों को सहअस्तित्व व समान रूप से समृद्ध होने का अधिकार है और शिक्षा व्यवस्था को भी हमारे समाज में निहित इस सांस्कृतिक विविधता के अनुरूप होना चाहिए।"

- 'राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005'

1968 और 1986 में शिक्षा पर दो राष्ट्रीय नीतियां लाई गई थी। वर्ष 1986 की राष्ट्रीय शिक्षा नीति में शिक्षा की एक राष्ट्रीय व्यवस्था पर जोर दिया गया था जिसके अंतर्गत जाति, मजहब, स्थानीय जेंडर की परवाह किए बिना सभी विद्यालयों की एक निश्चित स्तर तक तुलनीय गुणवत्ता की शिक्षा तक पहुंच सुनिश्चित करने की बात कही गई।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति



राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा



पाठ्यचर्या



पाठ्यक्रम



पाठ्य पुस्तकें



शिक्षक सहायक सामग्री



सीखने के प्रतिफल

राष्ट्रीय शिक्षा नीति



समय के साथ नीतियां बदलती हैं और जैसे-जैसे हम राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 से राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2019 के प्रारूप की ओर बढ़ते हैं यह परिवर्तन स्पष्ट हो जाता है। उदाहरण के लिए राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 की शिक्षा नीति में प्रस्तावित स्कूली संरचना 10+2+3 थी, जबकि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2019 के प्रारूप में सुझाई गई संरचना 5+3+3+4 है।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा



- *एनसीईआरटी की स्थापना 1961 में हुई।
- *1975 में पहली पाठ्यचर्या रूपरेखा विकसित की गई।
- *एनसीईआरटी ने 1988 में प्रारंभिक और माध्यमिक शिक्षा हेतु राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा नामक एक और पाठ्यचर्या की रूपरेखा तैयार की।
- *वर्ष 2000 में स्कूली शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा 2000 तैयार की गई।
- *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2000 का मुख्य जोर अधिगम पर था, जो ऐसी शिक्षा की ओर ले जाता है जो आसमानता से लड़ने में मदद करती है और विद्यार्थियों की सामाजिक, सांस्कृतिक, भावनात्मक तथा आर्थिक आवश्यकताओं को संबोधित करती है।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा



एन.सी.एफ.-2005 के मार्गदर्शक सिद्धांत

- ज्ञान को विद्यालय के बाहर जीवन के साथ जोड़ना
- सुनिश्चित करना कि अधिगम रखने की विधियों से परे है
- पाठ्यचर्या को समृद्ध बनाना ताकि वह पाठ्य पुस्तकों पर केंद्रित ना रहकर बच्चों का सर्वांगीण विकास कर सके
- परीक्षाओं को अधिक लचीला और कक्षा कक्ष की जीवन के साथ समेकित करना
- देश की लोकतांत्रिक नीति के अंदर सरोकारों का ध्यान रखते हुए निर्णायक पहचान को पोषण देना

पाठ्यचर्या



- *विद्यालय में विद्यार्थियों के समग्र विकास में योगदान देने वाली सभी गतिविधियां पाठ्यचर्या पर केंद्रित होती हैं।
- *कुछ ऐसे पहलू है जो अनौपचारिक रूप से एक विद्यालय प्रणाली में सिखाया जाते हैं जिससे छिपी हुई पाठ्यचर्या कहा जाता है।
- *छिपी हुई पार्ट चर्या में वे सभी व्यवहार दृष्टिकोण और मनोभाव शामिल हैं जो विद्यार्थी स्कूल शिक्षा के दौरान प्राप्त करते हैं।

पाठ्यक्रम



पाठ्यक्रम को नियोजित गतिविधियों के एक समूह के रूप में समझा जाता है जिसे किसी विशेष शैक्षिक उद्देश्य लक्ष्य के कार्यान्वयन के लिए डिजाइन किया गया है और इसमें वह सब कुछ सम्मिलित है जो सिखाया जाना है।

पाठ्य पुस्तकें



पाठ्य पुस्तकें पाठ्यक्रम में शामिल विषयों, विषय-वस्तु के ऊपर सामग्री प्रदान करती हैं। पाठ्यपुस्तक सभी विद्यार्थियों के लिए एक मुद्रित डिजिटल शिक्षण संसाधन है। उन्हें एनसीएफ के परिपेक्ष में विद्यार्थी के अनुकूल और चिंतनशील होने की आवश्यकता है।

शिक्षक सहायक सामग्री



एन.सी.एफ.-2005 में एक विद्यालय के पुस्तकालय का उल्लेख करते हुए कहा गया है कि विद्यालय पुस्तकालय को एक ऐसे बौद्धिक स्थान के रूप में देखा जाना चाहिए जहां शिक्षक बच्चे और समुदाय के सदस्य अपने ज्ञान और कल्पना को गहरा बनाने के साधन खोजने की उम्मीद कर सकते हैं।

सीखने के प्रतिफल



सीखने के प्रतिफल ज्ञान और कौशल से परिपूर्ण ऐसे कथन है जिन्हें बच्चों को एक विशेष कक्षा या पाठ्यक्रम के अंत तक प्राप्त करने की आवश्यकता है और यह अधिगम संवर्धन की उन शिक्षण शास्त्रीय विधियों से समर्थित है जिनका क्रियान्वयन शिक्षकों द्वारा करने की आवश्यकता है।।

समावेशी कक्षा

प्रत्येक बच्चे को अधिकार है कि उसे अपने समुदाय के विद्यालय में प्रवेश के लिए और शिक्षकों एवं साथियों के साथ सम्मान पूर्वक जुड़ाव एवं सम्मिलित होने के लिए सहयोग मिले। अध्ययनों से पता चला है कि अलगाववादी स्कूल शिक्षा की तुलना में समावेशी शिक्षा का तरीका कम खर्चीला और शैक्षणिक एवं सामाजिक रूप से अधिक प्रभावी है। जब सभी बच्चे उनकी पृष्ठभूमि या सीखने की जरूरतों पर आधारित भेदभाव के बिना एक साथ शिक्षित होते हैं तो सभी को लाभ होता है और यही समावेशी शिक्षा की आधारशिला है।

"द एनिमल स्कूल" मूल रूप से 1940 में लिखा गया जार्ज रिएविस के द्वारा।

प्रश्नोत्तरी

1. समावेशी शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए शिक्षक की सामाजिक-आर्थिक स्थिति महत्वपूर्ण नहीं है। बल्कि महत्वपूर्ण है कि शिक्षक का सकारात्मक और निष्पक्ष रवैया तथा शिक्षक का विश्वास की सभी बच्चे एक साथ सीख सकते हैं।
2. दृष्टिबाधित छात्र के अभिविन्यास और गतिशीलता प्रशिक्षण के लिए "स्कूल भवन के स्पर्श नक्शे" उपयोगी होंगे।
3. भारत में पहली शिक्षा नीति 1968 में और दूसरी शिक्षा नीति 1986 में आई।
4. पाठ्यक्रम राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा से विकसित होता है। यह स्कूलों में शिक्षा के उद्देश्यों को लागू करने के लिए डिजाइन की गई नियोजित गतिविधियों का एक समूह है। इसमें पाठ्यक्रम पाठ्य पुस्तकों शिक्षा शास्त्र और मूल्यांकन विधियों को शामिल किया गया है।
5. राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा शिक्षा पर राष्ट्रीय नीति में उल्लिखित दृष्टि के अनुरूप शैक्षिक उद्देश्य प्रदान करता है। एनसीईआरटी को एनसीएफ विकसित करने के लिए आदेश दिया गया है। यह पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तकों में शामिल की जाने वाली सामग्री पर मार्गदर्शन प्रदान करता है।

6. एन.ई.पी.2020 स्कूली शिक्षा के मौजूदा 10+2 डिजाइन को 5+3+3+4 में बदलने का प्रस्ताव देता है।

7. बच्चों को निशुल्क और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार आरटीई अधिनियम वर्ष 2009 में अधिनियमित किया गया और अप्रैल 2010 से लागू हुआ।

8. यूडीएल सिद्धांत में प्रस्तुति के कई साधन, काम करने के कई साधन तथा अभिव्यक्ति के कई साधन आते हैं।

9. समान विकलांगता वाले दो बच्चों को कक्षा में शिक्षक द्वारा विभिन्न हस्तक्षेप की आवश्यकता हो सकती है।

10. विकलांग व्यक्ति अधिनियम 2016 समावेशी शिक्षा को शिक्षा की एक प्रणाली के रूप में परिभाषित करता है जिसमें विकलांगता और बिना विकलांगता वाले छात्र एक साथ सीखें और शिक्षण और सीखने की प्रणाली उपयुक्त रूप से अनुकूलित हो।

कोर्स-2 :-

स्वस्थ विद्यालय पर्यावरण बनाने के लिए व्यक्तिगत -सामाजिक योग्यता का विकास

मुख्य भाग

व्यक्तिगत सामाजिक योग्यता का परिचय

व्यक्तिगत सामाजिक योग्यता की समझ विकसित करना -एक दृष्टिकोण

व्यक्तिगत सामाजिक गुणों के बारे में समझ विकसित करें

विद्यालय में व्यक्तिगत सामाजिक योग्यता के पोषण के अवसर

शिक्षार्थियों को समझना

स्वास्थ्य विद्यालय कक्षा परिवेश प्रदान करने के लिए योग्यता और कौशल

विद्यार्थियों को विद्यालय में सुरक्षित और स्वस्थ परिवेश की जानकारी

सारांश

पोर्टफोलियो गतिविधि

अतिरिक्त संसाधन

प्रश्नोत्तरी

अधिगम के उद्देश्य

यह माड्यूल शिक्षकों की मदद करेगा-

- *व्यक्तिगत -सामाजिक गुणों के बारे में उनकी समझ विकसित करने में;
- *स्वयं के व्यक्तिगत-सामाजिक गुणों पर विचार करने के साथ शिक्षार्थियों में उन्हीं गुणों का विकास करने में;
- *कक्षा में मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए आवश्यक गुणों और कौशलों का विकास करने में;
- *विद्यालयों/कक्षाओं में एक ऐसा वातावरण बनाने में जहां सभी विद्यार्थी स्वीकार्य महसूस करें, उनमें आत्मविश्वास जगे, वह यह महसूस करें कि उनका ध्यान रखा जा रहा है और वे एक-दूसरे की भलाई के लिए चिंतित हों।

व्यक्तिगत-सामाजिक गुण

विद्यार्थियों की अधिगम प्रक्रिया में भावनाएं एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, जैसे कि उनका शिक्षा की ओर क्या दृष्टिकोण है और वह क्या सीखते हैं? सकारात्मक भावनाएं, जैसे- खुशी, उत्साह आदि प्रेरणा को बढ़ाती हैं और अधिगम और प्रदर्शन को सुविधाजनक बनाती हैं। नकारात्मक भावनाएं, जैसे- क्रोध, उदासी, अपराध बोध, रोष, असुरक्षा और संबंधित भावनाएं जैसे- सजा का डर, उपहास, लांछन लगाना, आदि आमतौर पर प्रेरणा से ध्यान कम करती हैं और अधिगम में बाधा डालती हैं।

विद्यालय में वह अवसर जहां व्यक्तिगत सामाजिक योग्यता का पोषण किया जा सकता है

- ✓ पाठ्यक्रम-स्वास्थ्य खेल शारीरिक शिक्षा कला शिक्षा आदि
- ✓ विद्यालय की विभिन्न गतिविधियां-सुबह की सभा, वार्षिक दिवस, त्योहारों का जश्न, यहां तक कि मध्यान भोजन, किचन गार्डन, पर्यावरण संघ, युवा संघ आदि

शिक्षार्थियों को समझना

विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक और सामाजिक-व्यक्तिगत विकास का अवलोकन करते हुए शिक्षक प्रारंभिक चरण के शिक्षार्थियों की विभिन्न शैक्षणिक व्यक्तिगत और सामाजिक भावनात्मक जरूरतों से परिचित होते हैं ताकि वह इन आवश्यकताओं को पूरा करने में सहयोग कर सकें।

विद्यालय कक्षा में स्वस्थ वातावरण के लिए

आवश्यक गुण एवं कौशल

- ✓ संवेदनशीलता और देखभाल
- ✓ विश्वसनीयता
- ✓ स्वयं और दूसरों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण
- ✓ प्रभावी संचार कौशल
- ✓ सुनना और प्रतिक्रिया देना
- ✓ सामानुभूति
- ✓ स्वतंत्र सोच
- ✓ निर्णायक होना
- ✓ आगे बढ़ना
- ✓ पहल करना

विद्यार्थियों को विद्यालय में सुरक्षित और स्वस्थ वातावरण की जानकारी

- ✓ चाइल्ड हेल्प लाइन 1098 संकट में बच्चों के लिए एक राष्ट्रीय 24 घंटे निशुल्क आपातकालीन फोन सेवा है। वर्तमान में पूरे देश में 412 स्थानों पर बच्चों के लिए हेल्प लाइन चालू है। चाइल्ड हेल्प लाइन में अप्रैल 2016 से मार्च 2017 के दौरान 1.45 करोड़ काल और अप्रैल से नवंबर 2017 के दौरान 7800000 से अधिक काल दर्ज की गई है। चाइल्ड हेल्पलाइन संकट में बच्चों को टेली काउंसलिंग या भौतिक मदद के माध्यम से सहायता प्रदान करती है
- ✓ पाक्सो(POCSO-यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण) की जानकारी प्रदान करना

प्रश्नोत्तरी

- ✓ किसी अन्य व्यक्ति के दृष्टिकोण से स्थितियों को देखने में सक्षम होने की योग्यता /दक्षता को दृष्टिकोण जानना कहते हैं।
- ✓ शिक्षक छात्रों को वास्तविक चिंता और रुचि का संप्रेषण आंख से संपर्क करके कर सकते हैं।
- ✓ एक प्रभावी सहायक निर्णय लेने में मदद करता है, व्यवहार परिवर्तन को सुकर बनाता है तथा भावनाओं की समझ को सुकर बनाता है।
- ✓ एक संवेदनशील शिक्षक छात्रों की आवश्यकताओं और समस्याओं के अनुरूप होता है।
- ✓ तदानुभूति का मतलब किसी और की तरह महसूस करना और सोचना।
- ✓ एक शिक्षक संवेदनशीलता के गुण को दूसरों की भावनाओं और विचारों से अवगत होकर चित्रित करता है।
- ✓ बच्चों के समूह के बीच द्वंद के मामले में एक शिक्षक के रूप में मैं बच्चों के बीच संवाद करने में सहज बनाऊंगा।
- ✓ चौकस श्रवण कौशल उपस्थित होने के लिए एक शिक्षक को छात्रों के मौखिक अभिव्यक्ति ,व्यवहार और कार्य तथा गैर मौखिक भाव पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है।
- ✓ स्कूल कक्षा में स्वस्थ वातावरण को बढ़ावा देने के लिए शिक्षकों के अंदर संवेदनशीलता और देखभाल का गुण होना चाहिए।
- ✓ छात्रों के लिए शिक्षकों को कक्षा के वातावरण में सकारात्मकता को बढ़ावा देने की आवश्यकता है ताकि छात्र सुरक्षित और स्वीकृत अनुभव कर सकें।

कोर्स-3 :-

विद्यालय में स्वास्थ्य और कल्याण

मुख्य भाग

माड्यूल विवरण

परिचय

शारीरिक विकास क्या है

भावनात्मक कल्याण और मानसिक
स्वास्थ्य क्या है

स्वस्थ भोजन की आदतें एवं स्वच्छता
को कैसे बढ़ावा दें

विभिन्न विषयों में स्वास्थ्य और
कल्याण घटक का समेकन कैसे करें

विद्यालय में सुरक्षा और निर्भयता कैसे
सुनिश्चित करें

सारांश

पोर्टफोलियो गतिविधि

अतिरिक्त संसाधन

प्रश्नोत्तरी

अधिगम उद्देश

इस कोर्स को पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे-

- ✓स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणा को समझने में;
- ✓विद्यालय में बच्चों के लिए स्वस्थ वातावरण के महत्व को समझने में;
- ✓बच्चों के बीच स्वस्थ मनोभावों और व्यवहार को विकसित करने के लिए अपनाई जाने वाली शैक्षणिक प्रक्रियाओं के बारे में समझने में;
- ✓उन्नत सीखने के प्रतिफल हासिल करने के लिए स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित जीवन कौशल विकसित करने में

सामग्री की रूपरेखा

- 1 स्वास्थ्य एवं कल्याण की अवधारणा
- 2 शारीरिक विकास
- 3 भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य
- 4 स्वस्थ भोजन की आदतें और स्वच्छता
- 5 विभिन्न विषयों में शारीरिक शिक्षा का समेकन
- 6 विद्यालयों में सुरक्षा और निर्भयता

स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणा

स्वास्थ्य केवल रोगों से मुक्ति नहीं बल्कि वह शारीरिक सामाजिक, भावनात्मक और मानसिक कल्याण की स्थिति को दर्शाता है। सभी एक ही निरंतरता में एक दूसरे को प्रभावित करते हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य हमारे समग्र स्वास्थ्य का केवल एक पहलू है। यह बीमारी या चोट से मुक्त होने की अवस्था है। शारीरिक स्वास्थ्य की समझ के लिए शारीरिक विकास, शारीरिक योग्यता, स्वस्थ और स्वच्छ भोजन की आदतें आदि के बारे में जागरूकता की आवश्यकता होती है।

सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य में दूसरों के साथ और पर्यावरण के साथ तालमेल करने, समूह में काम करने और व्यक्तिगत संबंधों की संतुष्टि की क्षमता शामिल है।

भावनात्मक स्वास्थ्य

भावनात्मक स्वास्थ्य को तब स्थिर कहा जाता है जब व्यक्ति आरामदायक महसूस करने के लिए भावनाओं को नियंत्रित और प्रतिबंधित कर सकता है। लोग भावनात्मक रूप से स्वस्थ हैं यदि वह अपनी भावनाओं को सफलतापूर्वक व्यक्त करने में सक्षम है।

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण

कल्याण की वह स्थिति जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनाव का सामना कर सकता है, लाभदायक रूप से काम कर सकता है, तथा अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम है।

तनाव

तनाव में भय, अपराध बोध, घबराहट, शर्म, असहायता, स्वयं पर संदेह करना, भ्रम, अकेलापन, उदासी और क्रोध शामिल हैं। व्यक्ति कई तरह से तनावपूर्ण परिस्थितियों में हो सकता है जैसे- शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट, अत्यधिक क्रियाशीलता, क्रोध या दुर्व्यवहार आदि।

बीमारी या विकार निरंतरता

बीमारी है विकार निरंतरता वह दशा है जिसमें तनाव लंबे समय तक रहता है। इसमें व्यक्ति कुछ ऐसे लक्षण दिखाता है जैसे नींद या खाने में कठिनाई, आत्महत्या की प्रवृत्ति, सामाजिक अलगाव, चिंता के शारीरिक लक्षण, पदार्थों का दुरुपयोग, आक्रामक व्यवहार आदि।

शारीरिक विकास

बच्चों का शारीरिक विकास स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण घटकों में से एक है। यह विकास विभिन्न अवस्थाओं में अलग अलग होता है। जैसे शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, वयस्कता और वृद्धावस्था।

✓ हमारे शरीर में परिवर्तन प्राकृतिक, सामान्य और स्वस्थ हैं। यह मानव वृद्धि और विकास के आवश्यक अंग हैं इन परिवर्तनों को अनुभव करना बेहद दिलचस्प हो सकता है।

✓ सभी परिवर्तन एक ही समय में नहीं होते। यह संभव है कि एक ही व्यक्ति में शारीरिक परिवर्तन जल्दी हो लेकिन मनोवैज्ञानिक सामाजिक परिवर्तन बाद में हो या दूसरे तरीके से यानी कि इसके उलट भी हो सकता है। एक ही उम्र के 2 बच्चों में परिपक्वता के अलग-अलग स्तर हो सकते हैं और उनके अनुभवों की गति भिन्न हो सकती है।

✓ कभी-कभी हम अपने जीवन में बदलाव को प्रभावित कर सकते हैं और कभी हम उन पर बहुत कम नियंत्रण रख पाते हैं।

✓ हमारे जीवन में कुछ बदलाव पूर्वानुमान योग्य हैं, यदि हम उनके लिए तैयार हो तो हम इनमें से कुछ प्रक्रियाओं को प्रभावित करने और उन्हें बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में सक्षम हो सकते हैं। उदाहरण के लिए विकास और परिपक्वता एक सतत प्रक्रिया है।

✓ कभी-कभी बच्चों को अपने साथियों से अलग दिखाई देने पर तनाव हो जाता है, वह दूसरों की तुलना में तेजी से या धीमी गति से परिपक्व हो सकते हैं और यह अंतर साथियों के बीच चिढ़ाने तथा उपहास का विषय बन सकता है।

✓ वृद्धि और विकास की इस प्रक्रिया के साथ बहुत सारी पूर्वाग्रह और हानिकारक रूढ़ियां जुड़ती जाती हैं।

गतिविधि- बच्चों में परिवर्तन (लड़का/ लड़की/दोनों)

- ✓ दोस्तों की संगत का अधिक आनंद लेना- दोनों
- ✓ स्वतंत्र रूप से सड़क पार कर सकना- दोनों
- ✓ लंबा होना -दोनों
- ✓ भारी होना -दोनों
- ✓ कंधों की चौड़ाई बढ़ना -दोनों
- ✓ तेजी से दौड़ सकना -दोनों
- ✓ अधिक पसीना आना- दोनों
- ✓ तैलीय त्वचा -दोनों
- ✓ अभी कठिन सवालियों को हल कर सकना- दोनों
- ✓ लंबी अवधि के लिए ध्यान केंद्रित कर सकना -दोनों
- ✓ शारीरिक छवि, आवरण और रंग-रूप के बारे में अधिक सचेत होना -दोनों
- ✓ चेहरे के बाल दिखाई देना -लड़का
- ✓ स्तन विकसित होना -लड़की
- ✓ अधिक बहादुर- दोनों
- ✓ अधिक शर्मिला होना -दोनों

शारीरिक स्वास्थ्य के घटक

शक्ति, गति, धैर्य, लचीलापन, चपलता

अच्छे आसन का विकास

- ✓ भुजंगासन
- ✓ चलते समय सिर को ऐसी स्थिति में रखें की आंखें आगे की ओर देख रही हो।
- ✓ सिर पर किताब को संतुलित करते हुए चलें
- ✓ बैठने की स्थिति में पैर एक आरामदायक दूरी पर फर्श पर सपाट होने चाहिए।

यम और नियम

यम और नियम ऐसे सिद्धांत हैं जो हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में निम्नलिखित मानकों की मदद करते हैं।

यम के पांच सिद्धांत

अहिंसा, सत्य, अस्तेय (ईमानदारी), ब्रह्मचर्य (संयम) और अपरिग्रह (समभाव)

नियम के पांच सिद्धांत

शौच (स्वच्छता), संतोष(संतुष्टि), तपस(तपस्या), स्वाध्याय (अच्छे साहित्य का अध्ययन और 'स्वयं' के बारे में जानना) और ईश्वर प्रणिधान(सर्वोच्च पद के लिए समर्पण)

समग्र स्वास्थ्य के लिए योग

योग बच्चों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक तथा स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करता है। योग शारीरिक स्तर पर शक्ति, सहनशक्ति, धैर्य और उच्च ऊर्जा के विकास में मदद करता है। यह स्वयं को मानसिक आंतरिक और बाहरी सद्भाव की ओर ले जाने वाली एकाग्रता शांति तथा संतोष में वृद्धि करता है।

आसन

- ✓ स्थाई आसन- ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, गरुड़ासन
- ✓ बैठने की मुद्रा- योगमुद्रासन, बाघ, पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्त वज्रासन, गोमुखासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन
- ✓ प्रवृत्त आसन- भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, मकरासन
- ✓ चित्तासन- सेतुबंध आसन, अर्ध हलासन, मत्स्यासन, चक्रासन, पवनमुक्तासन
- ✓ प्राणायाम- अनुलोम-विलोम, सितकारी, भ्रामरी
- ✓ क्रिया- कपालभाति और अग्निसार

स्वस्थ भोजन की आदतें और स्वच्छता

शारीरिक गतिविधियों के साथ स्वस्थ भोजन की आदतें और स्वच्छता भी आवश्यक हैं। शरीर तभी स्वस्थ रहता है जब विभिन्न अंग प्रणालियां ठीक से काम करती हैं। जब पौष्टिक आहार नियमित रूप से लिया जाता है स्वच्छ आदतें और नियमित शारीरिक व्यायाम किए जाते हैं तो अंग प्रणालियां तंदुरुस्त और स्वस्थ रहती हैं।

संतुलित भोजन

संतुलित भोजन का अर्थ है- प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा विटामिन को अपेक्षित अनुपात में शामिल करना



विद्यालयों में सुरक्षा और निर्भयता

विद्यालय सुरक्षा प्रयासों के अंतर्गत बाढ़, और भूकंप जर्जर इमारतें, शिथिल रूप से रखी भारी वस्तुएं जैसे अलमारियां, परिसर में सांपों या कीड़ों द्वारा आक्रमण, फर्श या विद्यालय की चारदीवारी का ऊंचा नीचा, टूटा या अनुपस्थित होना, संकरा निकासी मार्ग गलत तरीके से डिजाइन और अव्यवस्थित ढंग से रखे गए फर्नीचर, अपर्याप्त स्वच्छता सुविधाएं और सड़क सुरक्षा आदि सभी प्रकार के खतरों को ध्यान में रखने की आवश्यकता है।

हिंसा और उत्पीड़न -गतिविधि

- ✓ एक पिता अपने बच्चे की पढ़ाई में मदद करता है अहिंसा
- ✓ जब राधा अपने गृह कार्य में गलती करती है तो शिक्षक उसे 'बेवकूफ' कहते हैं हिंसा
- ✓ बड़ा लड़का खेलते समय एक छोटे लड़के को धक्का देता है -हिंसा
- ✓ कोमल की कक्षा की लड़कियां उसका मजाक उड़ाते हैं क्योंकि उसके बाल छोटे हैं- हिंसा
- ✓ मां अपनी बेटी को तैयार होने में मदद करती है -अहिंसा
- ✓ लड़के ,लड़कियों को देखते ही सीटी बजाने लगते हैं -हिंसा
- ✓ सोनू की मां ने एक पुस्तक फटने पर उसकी पिटाई की -हिंसा
- ✓ बच्चा पड़ोसी के छूने के तरीके को पसंद नहीं करता -हिंसा
- ✓ अली के दोस्त उसका मजाक उड़ाते हैं क्योंकि वह लड़कियों पर टिप्पणी नहीं करता- हिंसा
- ✓ वयस्क व्यक्ति एक बच्चे को अश्लील तस्वीरें दिखाता है -हिंसा
- ✓ ट्यूटर जेम्स को अनुचित तरीके से छूता है।- हिंसा
- ✓ राबर्ट और मीना साथ-साथ खो-खो खेलते हैं।- अहिंसा

इंटरनेट, गैजेट्स और मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा

प्रश्नोत्तरी

- ✓ घरेलू हिंसा गरीब परिवार में तथा कुलीन परिवार में दोनों में होती है।
- ✓ दिया गया आसन भुजंगासन है।
- ✓ सभी भावनाएं व्यक्त की जानी चाहिए।
- ✓ हस्तोत्तानासन में बाहें ऊपर की ओर खींची होती हैं।
- ✓ संतुलित आहार से तात्पर्य उचित अनुपात में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन का समावेश
- ✓ स्कूल सुरक्षा और स्वच्छता में पीने का पानी और भूकंप, अपर्याप्त स्वच्छता सुविधाएं और सड़क सुरक्षा, सांप और किसी भी अन्य कीटों द्वारा परिसर पर आक्रमण, टूटी हुई या कोई बाउंड्री नहीं होना यह सभी आते हैं।
- ✓ शारीरिक स्वास्थ्य में व्यायाम, योग और घरेलू शारीरिक गतिविधियां सभी आते हैं, लेकिन टीवी पर व्यायाम देखना शारीरिक स्वास्थ्य में नहीं आता।
- ✓ हमारे शरीर में परिवर्तन प्राकृतिक, सामान्य और स्वस्थ होते हैं यह कथन सत्य है।
- ✓ शारीरिक शिक्षा में विज्ञान, सामाजिक, विज्ञान, भाषा और अतिरिक्त पाठ्यक्रम गतिविधियां भी शामिल हैं।
- ✓ इंटरनेट, गैजेट्स और मीडिया के सुरक्षित उपयोग में सोशल मीडिया पर व्यक्तिगत विवरण साझा नहीं करना शामिल है।