वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए

वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

माध्यमिक 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

स्वच्छ भारत

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 प्राचार्यों 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

निदेशक

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

नयी दिल्ली

अप्रैल 2020

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् श्री अमित खरे, *सचिव*, उच्च शिक्षा, मानव संसाधन विकास मंत्रलाय, श्रीमती अनीता करवाल, *सचिव,* स्कूल शिक्षा एवं साक्षरता, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, 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 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।

परिषद् सुश्री श्वेता राव का इस दस्तावेज के आवरण पृष्ठ के डिजाइन बनाने हेतु आभार प्रकट करती है।

विषय-सूची

प्रस्तावना **1**

माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों के सीखने के लिए साप्ताहिक योजना (चार सप्ताह के लिए) को लागू करने के लिए सामान्य दिशानिर्देश **3**

विषयवार साप्ताहिक अकादमिक कैलेंडर **7**

कक्षा 9

विज्ञान 9
गणित 11
अंग्रेजी 13
हिन्दी 16
संस्कृत 17
उर्दू 21
सामाजिक विज्ञान
- इतिहास 23
- राजनीतिशास्त्र 26
- अर्थशास्त्र 28
- भूगोल 29

कक्षा 10

विज्ञान 31
गणित 36
सामाजिक विज्ञान 37
- इतिहास 37
- राजनीतिशास्त्र 39
- अर्थशास्त्र 40
- भूगोल 42

हिन्दी 46
संस्कृत 47
उर्दू 50

कला शिक्षा **52**

स्वास्थ्य और शरीरिक शिक्षा **60**

अनुलग्नक 1 **74**
तुल्यकालिक और अतुल्यकालिक संचार के लिए सोशल मीडिया:
शिक्षकों और अभिभावकों के लिए एक दिशानिर्देश

अनुलग्नक 2 **80**

वर्तमान स्थिति में तनाव और चिंता से निपटने के लिए दिशानिर्देश

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

अभिभावकों, शिक्षकों और प्रधानाचार्यों के लिए घर पर अध्ययन हेतु दिशानिर्देश

प्रस्तावना

करोना वायरस कोविड-19 (COVID-19) के कारण भारत और विश्व भीषण संकट का सामना कर रहे हैं। भारत देश पूर्णत: लॉकडाउन के तहत बंद है, जबकि विश्व के अधिकांश शहरों और राज्यों को भी लॉकडाउन के तहत बंद किया गया है। संकट की इस घड़ी में चिकित्सा, सुरक्षा एवं आवश्यक सेवाओं में लगे पेशेवर कर्मचारी चौबीस घंटे लगातार विषम परिस्थितियों में काम कर रहे हैं। स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय बंद कर दिए गए हैं। छात्र, शिक्षक और उनके अभिभावक अपने-अपने घरों तक ही सीमित हो कर रह गए हैं। ऐसे में शिक्षक-प्रशिक्षकों, शिक्षकों एवं अभिभावकों को लॉकडाउन से उत्पन्न हुई इन विषम परिस्थितियों से निपटने के नए तरीके खोजने की ज़रूरत है, ताकि विद्यार्थियों को घर पर ही शैक्षिक गतिविधियों के माध्यम से सार्थक रूप में शिक्षा से जोड़ा जा सके। जब हम महामारी की इस भीषण आपदा से निपटने के सभी प्रयास कर रहे हैं, ऐसे में घर पर रहकर भी सीखना जारी रह सकता है और बच्चों के सीखने की प्रक्रिया में भी वृद्धि जारी रखनी चाहिए।

यह कैसे किया जाना चाहिए? यह सवाल शिक्षकों और अभिभावकों के मन में पहला विचार शायद होमवर्क या होम असाइनमेंट होगा। हालाँकि, होमवर्क की अवधारणा किसी कार्य के व्यक्तिगत रूप से किए जाने की है; यह आनंद के साथ सीखने के बजाय कार्य के पूरे होने पर ज़ोर देता है। वर्तमान में आनंदमयी और रोचक तरीकों से शिक्षा प्रदान करने के लिए विभिन्न तकनीकी एंव सोशल मीडिया उपकरण उपलब्ध हैं, जिनके उपयोग से बच्चे घर पर भी सीख सकते हैं। आपकी इस ज़रूरत के लिए इसकी रूपरेखा का निर्माण करने की आवश्यकता को हम समझते हैं। ऐसे उपकरणों तक पहुँच के विभिन्न स्तरों और उनकी सामग्री की विविधता को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय शैक्षणिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (रा.शै.अ.प्र.प.) ने माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों के सीखने हेतु साप्ताहिक योजना (चार सप्ताह के लिए) को लागू करने के लिए सामान्य दिशानिर्देश विकसित किए हैं। यह आमतौर पर उपयोग किए जाने वाले और सर्वसुलभ उपकरण यानी मोबाइल फ़ोन के उपयोग पर ज़ोर देते हैं।

वर्तमान समय में लगभग सभी के पास मोबाइल फ़ोन हैं। इसके अलावा बहुत से लोग सोशल मीडिया, जैसे— इंस्टाग्राम, व्हाट्सएप, टेलीग्राम, फ़ेसबुक, ट्विटर के साथ-साथ ई-मेल और गूगल हैंगआउट का भी प्रयोग करते हैं। यह माध्यम एक समय में एक से अधिक विद्यार्थियों और अभिभावकों को एक साथ जुड़ने की सुविधा प्रदान करते हैं।

निश्चित रूप से यह संभव हो सकता है कि हम में से कुछ लोगों के पास मोबाइल फ़ोन में इंटरनेट की सुविधा न हो, या कुछ लोग उपरोक्त सभी सोशल मीडिया टूल का उपयोग करने में सक्षम न हो। इसका समाधान यह है कि विद्यार्थियों को मोबाइल फ़ोन या मोबाइल कॉल पर एसएमएस के माध्यम से निर्देशित किया जा सकता है। अभिभावक भी अपने फ़ोन द्वारा माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की सहायता कर सकते हैं।

शिक्षकों के पास उपकरणों की उपलब्धता को ध्यान में रखते हुए माध्यमिक स्तर (कक्षा 9 से 10 तक) के लिए एक सप्ताह की योजना विकसित की गई है। सप्ताहवार योजना में विषयवार पाठ्यक्रम या पाठ्यपुस्तक से लिए गए अध्यायों के संदर्भ में रोचक गतिविधियाँ और चुनौतियाँ शामिल की गई हैं। इसमें विषयों के संगत सीखने के प्रतिफलों को लगाया गया है। यहाँ यह उल्लेख किया जा सकता है कि ये गतिविधियाँ सुझावात्मक हैं, न कि आदेशात्मक और न ही इनका अनुक्रम अनिवार्य है। शिक्षक और अभिभावक उन गतिविधियों को करने का विकल्प चुन सकते हैं जिसमे छात्र अनुक्रम के बावजूद रुचि दिखाता है। विभिन्न वर्गों में पढ़ने वाले एक ही परिवार के बच्चों के मामले में, भाई-बहन संयुक्त रूप से एक ही गतिविधि में शामिल हो सकते हैं। यदि गतिविधियाँ विभिन्न संज्ञानात्मक स्तरों को पूरा करती हैं, तो बड़े भाई-बहन छोटे बहन-भाई का मार्गदर्शन कर सकते हैं।

सीखने के प्रतिफलों के साथ विषयों की संगतता का उद्देश्य, विद्यार्थियों के सीखने में प्रगति का आकलन करने के लिए शिक्षकों/अभिभावकों को सुविधा प्रदान करना है। यह विभिन्न तरीकों से किया जा सकता है अर्थात् प्रश्न पूछना, बातचीत को प्रोत्साहित करना, इसी तरह की अन्य गतिविधियों का सुझाव देना, शिक्षार्थी की रुचि और गतिविधि में भागीदारी आदि का अवलोकन करना आदि। दिए गए सीखने के प्रतिफलों पर शिक्षक अधिक विषयों (यदि आवश्यक हो) के आधार पर गतिविधियों को डिज़ाइन कर सकते हैं। हालाँकि, यह ध्यान में रखना आवश्यक है कि परीक्षण के बजाय ज़ोर सीखने पर होना चाहिए।

चूंकि, माध्यमिक स्तर के शिक्षार्थियों में भाषा कौशल काफ़ी हद तक विकसित हो चुकी होती है और वे शिक्षकों द्वारा बहुत कम मार्गदर्शन के साथ स्वयं ही अध्ययन कर सकते हैं, इसलिए शिक्षक व्हाट्सएप समूह बना सकते हैं या विद्यार्थियों के एक समूह को एस.एम.एस. भेज सकते हैं और उनके लिए डिज़ाइन की गई विभिन्न रोचक गतिविधियों पर उनका मार्गदर्शन कर सकते हैं। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों या अधिक सहयोग की आवश्यकता वाले बच्चों के मामले में, अभिभावक को घर पर आयोजित की जाने वाली गतिविधियों पर निर्देशित किया जा सकता है।

गतिविधियों के साथ-साथ ई-संसाधनों के लिंक प्रदान किए गए हैं। फिर भी अगर विद्यार्थियों के लिए इन संसाधनों का उपयोग करना संभव नहीं है, तो शिक्षक उन्हें मोबाइल के माध्यम से अन्य संदर्भ स्रोतों, जैसे— शब्दकोश, एटलस, समाचार सुर्खियों, स्टोरीबुक आदि के लिए मार्गदर्शन दे सकते हैं।

शिक्षक, विद्यार्थियों के समूह के साथ व्हाट्सएप, गूगल हैंगआउट आदि जैसे उपकरणों का उपयोग करके ऑडियो और वीडियो कॉलिंग कर सकते हैं और उनके साथ छोटे समूहों या उन सभी के साथ चर्चा कर सकते हैं। शिक्षक, इन उपकरणों के माध्यम से सहकर्मियों के साथ या समूह में सीखने के लिए विद्यार्थियों का मार्गदर्शन कर सकते हैं।

व्हाट्सएप ग्रुप कॉल

व्हाट्सएप पर एक ग्रुप कॉल शुरू करने के लिए, सबसे पहले आपको अभिभावकों का एक समूह बनाना होगा, फिर अपने व्हाट्सएप पर वार्तालाप को चुनना होगा जिसके लिए स्क्रीन के ऊपरी दाहिने हिस्से में फोन आइकन पर क्लिक करना होगा। एक बार जब आपके संपर्क ने फोन उठाया है, तो आप स्क्रीन पर + आइकन पर क्लिक कर सकते हैं और समूह कॉल से कनेक्ट करने के लिए कई संपर्कों का चयन कर सकते हैं।

जहाँ शिक्षक केवल कॉल करने और संदेश भेजने के लिए मोबाइल का उपयोग कर रहे हैं उन मामलों में व्यक्तिगत रूप से विद्यार्थियों या अभिभावक के साथ दैनिक आधार पर जुड़ना मुश्किल हो सकता है। शिक्षक, बातचीत, समझाने और आकलन करने के लिए एक समय में एक छात्र या अभिभावक के साथ सम्पर्क कर सकता है, इसलिए इसे छोटे समूहों में किए जाने का सुझाव दिया गया है। उदाहरण के लिए– एक शिक्षक पहले दिन 15 विद्यार्थियों से सम्पर्क कर अपेक्षित काम समझा सकता/सकती है। दूसरे दिन वह 15 विद्यार्थियों में से 5 को अपने सीखने की प्रगति का पता लगाने के लिए कॉल कर सकता/सकती है। शेष दस की प्रगति का तीसरे दिन (5 छात्र-छात्राओं) और चौथे दिन (5 छात्र-छात्राओं) पता लगाया जा सकता है। शिक्षक, दूसरे दिन अतिरिक्त दस विद्यार्थियों को अपेक्षित कार्य समझाने के लिए भी सम्पर्क कर सकता/सकती हैं। यह सिलसिला जारी रहना चाहिए, ताकि 40 विद्यार्थियों की कक्षा 8–10 दिनों में कवर हो जाए। इसी तरह वह विद्यार्थियों के अन्य समूह के लिए भी इस प्रकार काम कर सकता/सकती है। वह, अभिभावक/विद्यार्थियों के एक बड़े समूह को सामूहिक एस.एम.एस. के द्वारा गतिविधियाँ भी भेज सकते हैं। वॉयस/वीडियो रिकॉर्ड किए गए संदेश भी भेजे जा सकते हैं। इसके बाद, अभिभावक एस.एम.एस. और रिकॉर्डेड वॉयस मैसेज के ज़रिए भी शिक्षकों को जवाब दे सकते हैं। इस प्रकार इंटरनेट की अनुपलब्धता के मामले में मोबाइल कॉल, एस.एम.एस. कुछ ऐसे साधन हैं, जिनके माध्यम से एक शिक्षक अभिभावक और विद्यार्थियों के साथ जुड़ सकता है।

माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों के सीखने के लिए साप्ताहिक योजना (चार सप्ताह के लिए) को लागू करने के लिए सामान्य दिशानिर्देश

- माध्यमिक स्तर के शिक्षार्थी किशोर होते हैं, वे आमतौर पर खुद से सीखना पसंद करते हैं। उन्हें अपने अभिभावक से कम सहयोग की आवश्यकता होती है, इसलिए शिक्षकों को सलाह दी जाती है कि वे विद्यार्थियों के अभिभावक को फ़ोन करके उन्हें सुझाए गए कार्यों के संचालन के बारे में बताएँ, बाद में शिक्षक की यदि आवश्यकता हो तो वे विद्यार्थियों को सहयोग हेतु सीधे संपर्क कर सकते हैं।
- वैश्विक संकट की इस घड़ी में हम विद्यार्थियों से समाज और स्वहित में घर पर रहने की अपेक्षा करते हैं। हम नहीं चाहते कि स्कूलों के बंद होने से हो रहे अकादमिक नुकसान से विद्यार्थियों की शिक्षा पर कोई प्रतिकूल प्रभाव पड़े। इस नुकसान से बचने के लिए हमें स्कूल जैसी ही व्यवस्थित रूपांतरित कक्षा (फ़्लिप क्लासरूम) मॉडल पर काम करना होगा। विद्यार्थियों को सामग्री सीखने से अवगत कराने से पहले, हमें उन्हें विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से उचित पाठ्यसामग्री प्राप्त करने के कौशल से परिचित कराना होगा, जो वे स्वयं भी कर सकते हैं। परियोजना और गतिविधि-आधारित शिक्षा विद्यार्थियों को ऐसी परियोजनाएँ बनाने की अनुमति देती है, जो पाठ्यसामग्री को सीखने के साथ-साथ 21वीं सदी के अनुसार कौशल में प्रवीणता की सुविधा प्रदान करती हैं।
- यदि किसी छात्र के घर में इंटरनेट उपलब्ध नहीं है, तो शिक्षक छात्र-छात्राओं/अभिभावकों को फ़ोन पर प्रत्येक गतिविधि के बारे में एस.एम.एस. के माध्यम से समझा सकते हैं। शिक्षक को लगातार यह सुनिश्चित करना चाहिए कि गतिविधि आयोजित की गई है।
- इंटरनेट, व्हाट्सएप, फ़ेसबुक, गूगल हैंगआउट, ई-मेल टेलीग्राम की उपलब्धता के मामले में शिक्षक, अभिभावकों/विद्यार्थियों को संक्षिप्त विवरण के साथ दिशानिर्देशों को अग्रेषित कर सकते हैं।

- शिक्षकों को इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि विद्यार्थियों को गतिविधि करने के लिए बाध्य नहीं करें बल्कि अभिभावक सीखने के अनुकूल माहौल बनाएँ। उदाहरण के लिए एक कहानी कहकर या "हम एक खेल खेलते हैं" अभिभावक को बच्चों के साथ इन सभी गतिविधियों में भाग लेने का भी प्रयास करना चाहिए।
- सीखने के प्रतिफल के साथ सप्ताहवार गतिविधियाँ दिशानिर्देशों में दी गई हैं, क्योंकि सीखने के प्रतिफलों को रैखिक रूप से विभाजित नहीं किया जा सकता है, जहाँ भी संभव हो संसाधनों का भी उल्लेख किया गया है।
- शिक्षक, अभिभावक से बच्चों के व्यवहार में परिवर्तन देखने के लिए कह सकते हैं, जैसा कि सीखने के प्रतिफलों में दिया गया है। माता-पिता/भाई-बहन बातचीत, प्रश्नों या इसी तरह की गतिविधियों के माध्यम से यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि सीखने वाला वास्तव में अपने सीखने में प्रगति कर रहा है।
- उल्लिखित गतिविधियाँ सुझावात्मक हैं और संसाधनों की उपलब्धता और विद्यार्थी के पूर्व ज्ञान के आधार पर इनमें संशोधन किया जा सकता है।
- माध्यमिक कक्षाओं में शिक्षक, विद्यार्थियों को अपने अभिभावकों की सहायता से घर पर उपलब्ध संसाधनों के साथ स्वाधयाय यानी स्वयं-पढ़ने और सीखने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।
- सप्ताहवार योजना बहुत ही लचीली है। शिक्षक, अभिभावाकों/विद्यार्थियों के परिवारों की स्थितियों, सीमाओं, उनके हितों और बच्चों की रुचियों को जानते हुए उनका मार्गदर्शन कर सकते हैं।
- गतिविधियों में शिक्षक/अभिभावक की ओर से पर्यवेक्षण और सक्रिय पूछताछ, यह जानने के लिए कर सकते हैं कि छात्र गतिविधियों में प्रगति कर रहा है अथवा नहीं।
- कई गतिविधियाँ विभिन्न अवधारणाओं एवं कौशलों की उन आवश्कताओं को पूरा करती हैं, छात्र में विकसित किया जाना है। यह भी ध्यान में रखें कि अवधारणाओं और पूर्व समझ का एकीकरण आवश्यक है।
- शिक्षकों/अभिभावकों द्वारा स्पष्ट और पर्याप्त मौखिक और दृश्य निर्देश दिए जाने चाहिए ताकि सभी बच्चे, जिनमें विशेष आवश्यकता वाले बच्चे भी बताई गई गतिविधियों का पालन करने में सक्षम हों।
- गणित या अन्य विषयों को सीखने के संबंध में उपयोग की कठिनाइयों को दूर करने के लिए, कुछ विद्यार्थियों को स्पर्श, आकार, ज्यामिति, गणनाओं से संबंधित कार्य के लिए विशेष उपकरणों की आवश्यकता हो सकती है। कुछ के लिए सरल भाषा या अधिक चित्रों की आवश्यकता हो सकती है, दूसरों को ग्राफ़, टेबल या बार चार्ट में आँकड़ों की व्याख्या करने में मदद की आवश्यकता हो सकती है। ऐसे भी कुछ बच्चे हो सकते हैं, जिन्हें मौखिक दिशाओं की व्याख्या करने में या मानसिक गणना करते समय मदद की आवश्यकता हो सकती है।
- विचार की अभिव्यक्ति, तार्किक चर्चा और भाषा प्रवीणता के अवसर विद्यार्थियों को दिए जाने चाहिए। अच्छे प्रश्न पूछना और छात्र को सोचने के लिए प्रोत्साहित करना इस उद्देश्य को प्राप्त करने में सहायक होगा।
- पाठ्यपुस्तकों में दी गई गतिविधियों के साथ उपयुक्त वर्कशीट भी बनाई जा सकती है।
- ई-पाठशाला, एन.आर.ओ.ई.आर. और भारत सरकार के दीक्षा पोर्टल पर उपलब्ध अध्यायवार ई-सामग्री का उपयोग किया जा सकता है।
- सप्ताहवार वैकल्पिक शैक्षणिक हस्तक्षेप शुरू करने से पहले शिक्षकों को चिंता और तनाव कम करने के लिए अभिभावकों से बात करनी होगी। इसके लिए शिक्षक को अनुलग्नक-1 में दिए गए दिशानिर्देशों का उपयोग करना

चाहिए और तदनुसार विद्यार्थियों की कक्षा और स्तर का ध्यान रखते हुए, चर्चा के लिए सामग्री विकसित करनी है और इसे व्हाट्सएप कॉन्फ्रेंस कॉल या गूगल हैंगआउट के माध्यम से संचालित करना है।

- इस कैलेंडर को अनुभावात्मक अधिगम यानी कला एवं शारीरिक शिक्षा को भाषा, विज्ञान, गणित और सामाजिक विज्ञान जैसे विषयों में एकीकृत किया गया है। अभी तक बच्चों के हित में कला शिक्षा और स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा जैसे पाठ्यक्रमों से संबंधित गतिविधियों को भी विशेष स्थान दिया गया है।
- शिक्षक इन गतिविधियों की व्याख्या करने से पहले अभिभावकों और बच्चों को इस कैलेंडर का उपयोग करने के कारणों और गुणों की व्याख्या करनी चाहिए।

शिक्षण रणनीतियाँ

- सर्वाधिक ध्यान विद्यार्थियों को स्वाध्यायी बनने में सहायता करने पर होना चाहिए।
- शिक्षक, विभिन्न वर्गों के लिए व्हाट्सएप समूह/माइक्रोसॉफ्ट टीम बना सकते हैं। विद्यार्थियों को सीधे संसाधन प्रदान करने के बजाय सामग्री की आवश्यकता अनुसार किया जा सकता है।
- किसी भी अवधारणा/विषय वस्तु के लिए समूह में शिक्षक, विद्यार्थियों को अध्याय के एक विशेष भाग के अध्ययन के लिए कह सकते हैं, जिसके बाद वह उस हिस्से से संबंधित चर्चा शुरू कर सकते हैं और विद्यार्थियों को उस पर विचार करने के लिए कह सकते हैं। इससे शिक्षकों को विद्यार्थियों की विचार प्रक्रिया को जानने या किसी समस्या के प्रति उनके दृष्टिकोण को समझने में मदद मिलती है।
- शिक्षक, चर्चा के दौरान केवल महत्वपूर्ण बिंदुओं को स्पष्ट कर सकते हैं और बाकी काम विद्यार्थियों द्वारा स्वयं किया जा सकता है। शिक्षक को केवल तभी हस्तक्षेप करना चाहिए, जब आवश्यक हो। वे उपलब्ध संसाधनों का लिंक प्रदान कर सकते हैं, जो कि विद्यार्थियों के संदेहों और प्रश्नो को स्पष्ट करने में मदद कर सकते हैं।
- जिस तरह नियमित कक्षा में शिक्षक, विद्यार्थियों को समूहों के रूप में कुछ गतिविधियों में शामिल करके, उन्हें अवधारणाओं को समझने की सुविधा प्रदान करते हैं। उसी तरह वे व्हाट्सएप पर उप-समूहों में विभिन्न विद्यार्थियों को शामिल कर सकते हैं। प्रत्येक समूह को अलग-अलग कार्य सौंपे जा सकते हैं और उन्हें निश्चित समय के बाद वापस लौटने पर पुनः सम्पर्क के लिए कहा जा सकता है।

नमूना

शिक्षक के लिए (मोबाइल के माध्यम से विद्यार्थियों के पढ़ने की गतिविधि का संचालन कैसे करें।)
प्रक्रिया में पढ़ने से पहले, पढ़ते समय एवं पढ़ने के बाद जैसी गतिविधियों को शामिल किया जाएगा।

पढ़ने से पहले

बच्चे अपने पूर्व ज्ञान से सीखते हैं, यदि वे अपने पूर्व ज्ञान और अनुभवों को बताई जा रही कहानी से जोड़ सकते हैं, तो वे समझ और रुचि के साथ प्रतिक्रिया करते हैं। पढ़ने से पहले की कुछ गतिविधियाँ जिनका आप उपयोग कर सकते हैं, नीचे दी गई हैं—

- कहानी के विषय से संबंधित प्रश्न पूछना, विचारों और संबंधित शब्दावली उत्पन्न करने के लिए चित्र दिखाना
- नई शब्दावली या भाव सिखाना, जो कहानी में दिखाई देगा
- विद्यार्थियों के लिए विषय से संबंधित कुछ सुनने की गतिविधि देना।

पढ़ते समय

पाठ की लंबाई के आधार पर इसे भागों में विभाजित करते हैं और पाठ को पढ़ते समय प्रत्येक भाग के लिए विद्यार्थियों की समझ की जाँच करते हैं। सत्य/असत्य, मिलान, बहुविकल्पीय, संक्षिप्त उत्तर, रिक्त स्थान भरने, पूर्ण करने और तालिका पूर्ण करने वाले प्रश्नों आदि का उपयोग करके समझने के लिए प्रश्न और उत्तर के साथ सभी चार कौशलों पर गतिविधियाँ भी दी गई हैं।

पढने के बाद

पढ़ने के बाद की गतिविधियाँ पाठ से अलग ध्यान केंद्रित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए—

- व्याकरण के संदर्भ में
- लेखन गतिविधियाँ
- वाद-विवाद के लिए बिंदु
- भूमिका निभाने के लिए संवाद लेखन
- एक पैराग्राफ में वाक्यों को व्यवस्थित करना
- समूह चर्चा
- स्वयं निष्कर्ष निकालना
- कहानी का खाका/मानचित्र तैयार करना
- कहानी का कथानक तैयार करना
- चिंतन-मनन

विद्यार्थियों से जुड़ाव और आकलन के सुझाव

मूल्यांकन के लिए शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया का एक एकीकृत हिस्सा होना चाहिए, चाहे वह फ़ेस-टू-फ़ेस मोड हो या डिस्टेंस मोड के माध्यम से हो। शिक्षार्थियों को आत्म मूल्यांकन के लिए प्रेरित किया जा सकता है। कुछ गतिविधियाँ निम्नलिखित हैं, जिनके माध्यम से किसी भी स्तर पर विद्यार्थी, शिक्षकों और अभिभावकों के कुशल मार्गदर्शन में स्व-मूल्यांकन कर सकते हैं। शिक्षकों को ध्यान में रखना होगा कि गतिविधियाँ विद्यार्थियों के लिए रोचक और चुनौतीपूर्ण होनी चाहिए।

- विद्यार्थियों को असाइनमेंट दिए जा सकते हैं जिनमें—
    - बहुविकल्पी प्रश्न
    - लघु उत्तरीय प्रश्न
    - दीर्घ उत्तरीय प्रश्न
    - गतिविधि आधारित प्रश्न
    - पुस्तक खोल कर हल करने वाले प्रश्न

- शिक्षार्थियों को प्रेरित करने के लिए—
    - क्रॉसवर्ड पहेली हल करना
    - कहूत (Kahoot) का उपयोग करके ऑनलाइन क्विज़ में भाग लेना
    - अवधारणा से संबंधित मॉडल/उपकरण का निर्माण करना
    - संरक्षक या किसी भी छात्र द्वारा उठाए गए किसी भी प्रश्न से उत्पन्न कुछ प्रश्नों पर चर्चा करना
    - सीखी गई अवधारणा पर किसी भी तरह के नारे अथवा कविता लिखना
    - सीखी गई अवधारणा पर खेल बनाना
    - पढ़े गए पाठ की संकल्पना का एक पदानुक्रमित मानचित्र तैयार करना
    - पाठ से सीखे गए 21 वीं सदी के कौशलों/मूल्यों की एक सूची तैयार करना
    - सीखे गए पाठ से समझ, उपयोगिता और उच्चतर क्रम के दो प्रश्न तैयार करना

विषयवार साप्ताहिक अकादमिक कैलेंडर

विषयवार साप्ताहिक शैक्षणिक कैलेंडर सीखने के प्रतिफलों से शुरू होता है। सीखने के प्रतिफलों को विद्यार्थियों के व्यवहार में परिवर्तन के रूप में समझा जा सकता है, जो कि विद्यार्थियों में दक्षता और कौशल के विकास के लिए सीखने की प्रक्रिया के दौरान दिखना चाहिए। विद्यार्थी अपनी सीखने की प्रक्रिया के दौरान प्रश्न पूछ सकते हैं, वाक्य निर्माण कर सकते हैं, कहानियों का विकास कर सकते हैं और समस्याओं को हल करने के लिए नवीन तरीकों के बारे में सोच सकते हैं। सीखने की प्रक्रिया में उनकी प्रतिक्रियाएँ और उनमें आए दक्षता परिवर्तन उन्हें कौशल विकास की ओर ले जाते हैं। ये प्रतिक्रियाएँ और परिवर्तन शिक्षक द्वारा किए गए अध्यापन के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। हालाँकि, वे सभी प्रकृति में आंतरिक रूप से जुड़े और संचयी हैं। उन्हें मापने की आवश्यकता नहीं है, बल्कि उन्हें अवलोकन की आवश्यकता है और इनको सीखने में आई कमी को पूरा करने के लिए पहचाना जाता है। यह दोहराया जाता है कि ये पाठ्यपुस्तक पर निर्भर नहीं हैं। इनमें विद्यार्थी के दिन-प्रतिदिन के अनुभवों पर ध्यान देने की आवश्यकता है। शिक्षकों और अभिभावकों को सीखने के प्रतिफलों के बारे में जानने की ज़रूरत है, ताकि वे एक उत्पाद के रूप में सीखने के बजाय अपने बच्चों के सीखने की प्रक्रिया में प्रगति का अवलोकन कर सकें और बच्चों को अंकों के लिए परीक्षा देने पर मजबूर न करें।

अगला कॉलम 'संसाधन' से संबंधित है। इस कॉलम में शिक्षकों के लिए पाठ्यपुस्तकों, अध्यायों, विषयों, ई-संसाधनों, कुछ वेब लिंक आदि के संदर्भ हैं, जिससे वे बच्चों के लिए संदर्भ संबंधी गतिविधियों को डिज़ाइन कर सकें। ये अभिभावकों के लिए भी मददगार हैं कि वे अपने बच्चों के साथ की जाने वाली गतिविधियों को समझ सकें। यहाँ यह उल्लेखनीय है कि सीखने के प्रतिफलों के साथ गतिविधियों की कोई एक संगतता नहीं है। फिर भी इन गतिविधियों के संचालन के दौरान, अभिभावक/शिक्षक अपने प्रश्नों, चर्चा, उनकी कार्रवाई के संदर्भ में विद्यार्थियों में परिवर्तन का निरीक्षण कर सकते हैं। ये परिवर्तन प्रतिफलों से संबंधित हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि विद्यार्थी सीख रहा है। यहाँ दी गई गतिविधियाँ अनुकरणीय हैं; इसके अतिरिक्त, शिक्षक और अभिभावक अपनी-अपनी गतिविधियों को डिज़ाइन कर सकते हैं जो सीखने के प्रतिफलों पर केंद्रित हों।

इस कैलेंडर में सारणीबद्ध रूप में कक्षा एवं विषयवार गतिविधियाँ शामिल हैं। कक्षा 9 और कक्षा 10 के भाषा विषय— अंग्रेजी, हिंदी, संस्कृत और उर्दू भाषाओं की गतिविधियों को एक साथ दिया गया है, क्योंकि इन कक्षाओं में भाषा कौशल समान ही होते हैं। हालाँकि, कक्षाओं के लिए संदर्भित सामग्री विशिष्ट वर्ग की और अलग हो सकती है। चूंकि, सामाजिक विज्ञान में विषयों के रूप में माध्यमिक स्तर में इतिहास, राजनीति विज्ञान, अर्थशास्त्र और भूगोल चार विषय हैं। इन चारों विषयों की गतिविधियाँ दी गई हैं। हालाँकि, यह शिक्षकों और विद्यार्थियों की पसंद पर निर्भर करता है कि वे अपनी सुविधा और उनके साथ उपलब्ध उपकरण के अनुसार कौन सी गतिविधि का चुनाव करेंगे।

कक्षा 9

विज्ञान (कक्षा 9)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • कारणों और प्रभावों के साथ प्रक्रियाओं और घटनाओं में संबध बनाता है, जैसे— लक्षणों का रोगों और उनके कारणों के साथ संबध • प्रक्रियाओं और घटनाओं की व्याख्या करता है, जैसे— रोगों का प्रसार और उनकी रोकथाम • उपयुक्त उपकरणों का उपयोग करके भौतिक मात्राओं को मापता है, जैसे— थर्मामीटर का उपयोग कर तापमान आदि। • दैनिक जीवन में वैज्ञानिक अवधारणाओं को लागू करता है और समस्याओं को हल करता है, जैसे— बीमारी पैदा करने वाले एजेंटों को नियंत्रित करने के लिए	***राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (रा.शै.अ.प्र.प.)/ राज्य पाठ्यपुस्तक*** • थीम— हम बीमार क्यों पड़ते हैं। • लिंक 1 https://www.who.int/diseasecontrol_emergencies/publications/idhe_2009_london_inf_dis_transmission.pdf • लिंक 2 https://www.youtube.com/watch?v=bB_Pk0Wr1Zg&t=130s • लिंक 3 https://www.youtube.com/watch?v=36WwOX1yFqQ&feature=youtu.be • लिंक 4 https://www.mohfw.gov.in	**सप्ताह 1** • लिंक 1 को पढ़ने के बाद, निम्नलिखित का उत्तर देने का प्रयास करें— 1. संचरण के विभिन्न तरीके विभिन्न बीमारियों का कारण कैसे बनते हैं। 2. विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ, उनके संचरण की विधि और उनके लक्षणों की एक तालिका बनाएँ। 3. हाथ धोने का अभ्यास करने से किस तरह की बीमारियों को रोका जा सकता है? • लिंक 2 और 3 में वीडियो के बाद और लिंक 4, 5, 6, 7 और 8 में जानकारी पढ़ने के बाद, निम्नलिखित उत्तर देने का प्रयास करें— 4. वायरस कैसे फैल सकता है? 5. हाथ धोने की सही प्रक्रिया क्या है? 6. COVID-19 के लिए निवारक उपाय क्या हैं 7. COVID-19 के प्रसार से बचने के लिए आप एक व्यक्ति के रूप में क्या कर सकते हैं? **सप्ताह 2** • अगर आपके घर में क्लीनिकल थर्मामीटर है, तो अपने शरीर के तापमान को अपनी बगल/कांख में रखकर मापें और इसकी तुलना कमरे के तापमान से करें। इंटरनेट पर प्रमाणिक स्रोतों से पता करें कि शरीर का सामान्य तापमान क्या होता है? प्रयोग करते समय एहतियात बरतें, क्योंकि पारायुक्त थर्मामीटर न टूटे। यदि आपके घर में थर्मामीटर नहीं हैं, तो कुछ वीडियो देखें कि शरीर का तापमान या तरल पदार्थ का तापमान कैसे मापा जाता है, यह पता करें।

निवारक उपाय करता है आदि। • ईमानदारी, निष्पक्षता, तर्कसंगत सोच, मिथकों से आजादी, निर्णय लेते समय अंधविश्वासों, जीवन के प्रति सम्मान आदि मूल्यों को प्रदर्शित करता है, जैसे— रोगों के संचरण के बारे में मिथक कि बीमारियों की रोकथाम के लिए टीकाकरण महत्वपूर्ण नहीं है आदि। • निष्कर्षों और परिणामों को प्रभावी ढंग से संप्रेषित करता है, जैसे— प्रयोग, गतिविधियों और परियोजनाओं से प्राप्त आंकड़ों को मौखिक और लिखित रूप में व्यक्त करने के लिए उपयुक्त तालिकाओं का रेखांकन और डिजिटल रूपों आदि का उपयोग करते हैं।	• लिंक 5 https://www.mohfw.gov.in/pdf/ProtectivemeasuresEng.pdf • लिंक 6 https://www.mohfw.gov.in/pdf/ProtectivemeasuresHin.pdf • लिंक 7https://www.mohfw.gov.in/pdf/Poster_Corona_ad_Eng.pdf • लिंक 8 https://www.mohfw.gov.in/pdf/Poster_Corona_ad_Hin.pdf • लिंक 9 https://www.indiatoday.in/india/story/coronavirus-cases-in-india-covid19-states-cities-affected-1653852-2020-03-09	• COVID-19 के प्रसार से बचने के लिए एहतियाती उपायों के बारे में अपना खुद का पोस्टर बनाएँ और अपने दोस्तों, रिश्तेदारों आदि के साथ पोस्टर की तस्वीर साझा करें। • विभिन्न बीमारियों से निपटने/बचाव के लिए आपने अपनी जीवनशैली में क्या बदलाव किए हैं? चार्ट पेपर या कागज़ की शीट में उन बदलावों की एक सूची बनाएँ और सूची की तस्वीर अपने सहपाठियों के साथ साझा करें। **सप्ताह 3** • एच.आई.वी., तपेदिक, टीकाकरण, COVID-19 जैसे रोगों के प्रसार से जुड़े कुछ मिथकों की व्याख्या करने के लिए अपनी पाठ्यपुस्तक और इंटरनेट पर विभिन्न स्रोतों से प्राप्त सामग्री को पढ़ें। COVID-19 से जुड़े मिथकों के बारे में अपना स्वयं का पोस्टर बनाएँ और ई-मेल, व्हाट्सएप, फ़ेसबुक इत्यादि के माध्यम से अपने दोस्तों एवं रिश्तेदारों आदि के साथ इसके चित्र साझा करें। • भारत में विभिन्न राज्यों (लिंक 9) या विभिन्न देशों में COVID-19 से संक्रमित लोगों की संख्या और संक्रमण के आँकड़े के साथ इससे ठीक होने तथा मृत्यु होने की संख्या के बारे में इंटरनेट से विश्वसनीय स्रोतों से डेटा एकत्र करें। अपने डेटा को एक उपयुक्त ग्राफ़ के रूप में प्रस्तुत करें। **सप्ताह 4** • उन बीमारियों के संचरण के तरीकों के बारे में याद करें जिनके बारे में आप पढ़ चुके हैं। अब आरेख के द्वारा विभिन्न रोगों के संचरण प्रक्रिया की यथासंभव विस्तृत व्याख्या करें।

विद्यार्थी और अभिभावक राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद के ऑनलाइन शैक्षिक संसाधन भंडार एनआरओईआर पर भी जा सकते हैं और विषय से संबंधित ऑनलाइन उपलब्ध ई-संसाधन का पता लगा सकते हैं। आसान पहुँच के लिए गतिविधियों के लिए निम्नलिखित लिंक दिए जा रहे हैं।

1. स्वच्छता और स्वच्छता पर अनुपूरक सामग्री—
   http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/Sanitation_hygiene.pdf

2. रोग और इसके कारण—
https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/5c8f1e7116b51c01ee839478
3. रोटावैक क्या है?
https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/5835786616b51c4587b7aaf5
4. वेक्टर और रोग—
https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/5d39993d16b51c0167542412
5. सूक्ष्मजीवों के कारण होने वाला रोग—
https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/5d3add0616b51c01699f91d4

गणित (कक्षा 9)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • वास्तविक संख्याओं को वर्गीकृत करने, उनके विभिन्न मानों को सिद्ध करने और विभिन्न स्थितियों में उनका उपयोग करने के लिए तार्किक तर्कों का उपयोग करता है।	• गणित पाठयपुस्तक (राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद) • अध्याय 1 संख्या प्रणाली	**सप्ताह 1** • ई-मेल/व्हाट्सएप के माध्यम से संख्याओं के बारे में चर्चा हो सकती है। जिसमें विद्यार्थियों द्वारा प्रयोग की जा चुकी परिमेय संख्याओं के उपयोग को संदर्भित कर प्रोत्साहित किया जा सकता है • विद्यार्थी यह प्रश्न कर सकते हैं कि 2 और 3 के बीच कितनी परिमेय संख्याएँ हैं? और इस प्रकार के अन्य प्रश्नों को एक-दूसरे को भेज सकते हैं। वे कक्षा आठ के लिए गणित प्रश्न प्रदर्शिका पुस्तक का उल्लेख कर सकते हैं, जो राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद की वेबसाइट पर उपलब्ध है। • शिक्षक, विद्यार्थियों को ऑनलाइन किताबों से प्रश्न हल करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं और परिषद् की वेबसाइट पर उपलब्ध कक्षा आठ के लिए ई-संसाधनों को भी देख सकते हैं। **सप्ताह 2** • शिक्षक दशमलव रूपों में परिवर्तित होने के लिए कुछ परिमेय संख्याएँ दे सकते हैं। विभिन्न परिमेय संख्याओं

		के दशमलव रूपों के बीच का अंतर विद्यार्थियों से पूछा जाना चाहिए। • विद्यार्थियों को विभिन्न परिमेय संख्याओं के दशमलव विस्तार करने के लिए भी प्रोत्साहित किया जा सकता है। विभिन्न दशमलव संख्याओं को फिर अपरिमेय संख्याओं की अवधारणा को विकसित करने के लिए चर्चा की जा सकती है। कक्षा 9 में गणित की पाठ्यपुस्तक राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद वेबसाइट पर भी उपलब्ध है और ऑनलाइन चर्चा करते समय इसका उपयोग किया जा सकता है। **सप्ताह 3** • शिक्षक विद्यार्थियों को एक संदर्भ भेज सकते हैं जहाँ परिमेय संख्याओं का उपयोग किया जाता है। विद्यार्थियों को ऐसे और संदर्भ देने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। • परिमेय और अपरिमेय संख्याओं के गुणों के बारे में चर्चा हो सकती है। • गणित की पाठ्य पुस्तक और कक्षा 9 की प्रश्न प्रदर्शिका पुस्तक (राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद की वेबसाइट पर उपलब्ध) से अभ्यास किया जा सकता है। शिक्षक माध्यमिक स्तर के लिए प्रयोगशाला मैनुअल (राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद वेबसाइट पर उपलब्ध) (गतिविधि सं. 1, 2) का उपयोग करके अवधारणाओं पर विद्यार्थियों को गतिविधियाँ करने के लिए कह सकते हैं। इन्हें ऑनलाइन भेजने की आवश्यकता है और उन्हें करने के तर्क के बारे में बताया जाना चाहिए। • विद्यार्थियों का मूल्यांकन उनकी प्रतिक्रियाओं को देखकर किया जा सकता है। उपयुक्त प्रतिपुष्टि प्रतिक्रिया के आधार पर दी जा सकती है। **सप्ताह 4** • सप्ताह 3 का काम इस सप्ताह में आगे बढ़ाया जा सकता है।

English Language (Class- IX & X)

Learning Outcomes	***Sources/ Resources***	***Week-wise Suggestive Activities (to be guided by teachers/parents)***
The learner • listens for information, gist and details and responds accordingly. • listens to and discusses literary/non-literary inputs in varied contexts to infer, interpret and appreciate.	http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm ***Use QR code reader form mobile.***	**WEEK 1** **Competency/Skill- Listening** • The teachers inform the learners about the website and the particular lesson to be learnt. • Learners may be given special instructions — what is expected of them. Say, for example, listen to the audio text and then read the same text on your own.
• reads with comprehension the given text/materials employing strategies like skimming, scanning, predicting, previewing, reviewing, inferring. • reads silently with comprehension, interprets layers of meaning.	http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm **Reading** Having listened to the story/ text/poem, learners read the text on their own. (In case there are other sibling at home, they can do it with their brother/sister or even parents) Learners read the text in chunks (the text may be divided into four or five sections). The ncert textbooks are divided into sections followed by oral comprehension check.	**WEEK 2** **Competency/Skill-Reading** The teachers may ask learners to do the following activities as per the needs of the learner/curriculum: • Attempt and answer the reading comprehension questions given at the end of text. • Create a sub-text by summarising the text. • Write or tell the whole story/text in your language to parents or sibling. • Make a visual description of the story. **While reading activity** As they read the text/stories on their own, learners will have to attempt to answer the question given in the middle of the text or learners are using text from state or other textbooks, they should attempt to answer the questions for comprehension given at the end of the text. **Post Reading activity** **Reading comprehension** Revisit/reread the text and answer the comprehension question given at the end of the text.

• uses words, phrases, idioms and words chunks for meaning making in contexts. • understands and elicits meanings of the words in different contexts, and by using dictionary, thesaurus and digital facilities.	QR codes of the textbook have some additional activities. These could be used by all learners.	**WEEK 3** **Competency/Skill- Vocabulary** Teachers may ask learners to ➢ Find the new words and categorise into groups and make a word web or mind map of the words. ➢ Create a dictionary of words you come across in the text. ➢ Find the meaning of words and write them down in their note books. ➢ Try to make sentences using the words. **Vocabulary** **Post Reading activity** **Vocabulary learning** Let learners consult the dictionary online or off line to find the meaning of words/phrases that they find it new in the passage they read.
• uses grammar items in context such as reporting verbs, passive and tense, time and tense, etc.	QR codes of the textbook have some additional activities. These could be used by all learners. Grammar Notices the grammar items in the text from the given exercises under the grammar part of the textbook.	
• writes short answers/paragraphs, reports using appropriate vocabulary and grammar on a give theme; • writes letters both formal and informal, invitations, advertisements, notices, slogans,	https://www.youtube.com/user/kankoduthavanithan	Teacher may give additional questions wherever possible and needed. **WEEK 4** ***Writing*** Based on the reading of the text/story learner may now do the short answer comprehension questions Long answer questions article writing, essay writing, letter writing and so on.

messages and emails. • writes short dialogues and participates in role plays, skits, street plays (*nukkadnatak*) for the promotion of social causes like *Beti Bachao – Beti Padhao*, *Swachh Bharat Abhiyaan*, conservation and protection of environment, drug abuse, gender issues, child labour and promotion of literacy, etc.		**Process Approach to Writing** **Process approach** to writing emphasises the steps a writer goes through when creating a well-written text. The stages include: **Brainstorming:** writing down many ideas that may come to an individual's mind or through discussions, pair work, group work **Outlining:** organising the ideas into a logical sequence **Drafting:** The writer concentrates on the content of the message (rather than the form). **Revisions:** in response to the writer's second thoughts or feedback provided by peers or teacher, the draft is revised. **Proof-reading**: with an emphasis on form. Correct the language and appropriateness of its use. **Final draft:** *Write the final draft now*

भाषा शिक्षण-अधिगम के दौरान ध्यान रखने योग्य बिंदु

- ये दिशानिर्देश शिक्षार्थियों को पाठ्यपुस्तक या उनके पास उपलब्ध किसी अन्य सामग्री के आधार पर भाषा सीखने में सक्षम बनाते हैं और स्व-निर्देशित होते हैं। शिक्षार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों को इन दिशानिर्देशों का प्रभावी उपयोग करने के लिए अत्यधिक लचीला होना चाहिए।
- इसका उपयोग पाठ्यपुस्तक के आधार पर भाषा सीखने में किसी भी पाठ/इकाई के लिए या प्रिंट या सॉफ़्ट कॉपी में शिक्षार्थियों के लिए उपलब्ध किसी भी अन्य सामग्री पर किया जा सकता है।
- सभी शिक्षार्थियों द्वारा सभी गतिविधियाँ नहीं की जा सकती हैं। इसलिए, शिक्षार्थियों के प्रति उदार बनें और उनको उनके पास उपलब्ध सुविधाओं की उहलब्धता के आधार पर स्वयं अधिगम करने दें। (उदाहरण के लिए, कुछ के पास गैजेट नहीं हो सकते हैं, उस स्थिति में उन्हें ध्यान से पढ़ना चाहिए या किसी अन्य व्यक्ति से घर पर पाठ सुनाने के लिए कहना चाहिए।)
- यहाँ उल्लिखित सभी गतिविधियाँ शिक्षार्थियों के लिए हैं, क्योंकि वे शिक्षकों या किसी औपचारिक शिक्षण-अधिगम की स्थिति में नहीं हैं।

हिन्दी (कक्षा 9)

सीखने के संभावित प्रतिफल	सहायक सामग्री	सुझावात्मक क्रियाकलाप/ गतिविधियाँ
• कहानी (कहना-सुनना-समझना-पढ़ना-लिखना), जैसे— प्रेमचंद की कहानी ('दो बैलो की कथा') • अपने परिवेश में होने वाली घटनाओं के प्रति सजग होकर अपनी बात, विचार को मौखिक-लिखित रूप में अभिव्यक्त करते हैं, जैसे— 'कोरोना वायरस' से प्रभावित देश-दुनिया का जन-जीवन। • अपने परिवेश/ पर्यावरण मे आए सकारात्मक/ नकारात्मक बदलावों को कविता, कहानी, निबंध के रूप में अथवा अपने ढंग से कहते/लिखते हैं। (भाषा/अनुभवों का सृजनात्मक प्रयोग।)	ICT का उपयोग करते हुए पाठ्यपुस्तक में दिए गए क्यूआर कोड (QR Code) की सहायता ले सकते हैं। • टी.वी. पर प्रसारित कार्यक्रम, इंटरनेट, रेडियो आदि। • NCERT, CIET, E-Pathshala आदि की वेबसाइट पर उपलब्ध सामग्री को देख सकते है। www.ncert.nic.in, www.ciet.nic.in, www.swayamprabha.gov.in • प्रेमचंद की कहानी— दो बैलों की कथा भाग 1 https://www.youtube.com/watch?v=RFw2K7hAPdA • दो बैलों की कथा भाग 2 https://www.youtube.com/watch?v=13Kg_QL7A9I&t=11s • नमक का दारोगा https://www.youtube.com/watch?v=uU6cgAxVUGs&t=5s • बड़े भाईसाहब https://www.youtube.com/watch?v=3u37W_Q43BQ • टी.वी., इंटरनेट, रेडियो आदि पर प्रसारित 'कोरोना वायरस' संबंधित कार्यक्रम।	**पहला और दूसरा सप्ताह** • कहानी कहने-सुनने के बारे में अभिभावकों, परिवार के सदस्यों से उनके अनुभवों के बारे में बातचीत की जा सकती है। • कोई भी कहानी कहते-सुनते, समय कहानी की मौखिक परंम्परा और आजकल कहानी कहने-लिखने के ढंग में आए बदलावों पर बातचीत की जाए। • परिवार के सदस्यों, साथी-समूह या शिक्षक (जो मोबाइल व अन्य ICT माध्यमों द्वारा) आपस में जुड़े हों, से अपनी-अपनी पसंद की कोई भी कहानी एक-दूसरे को सुना सकते हैं या अपने पास उपलब्ध कहानी को एक-दूसरे से ICT के माध्यम से साझा कर सकते है। • प्रेमचंद की किसी भी कहानी (जो पाठ्यपुस्तक में शामिल हो सकती है) को ध्यानपूर्वक पढ़े। • कहानी में आए भाषागत प्रयोगों (मुहावरे-लोकोक्तियों) को समझने का प्रयास करें। • कहानी के केंद्रीय भाव-विषय पर चिंतन-मनन करें। • कहानी की विषय-वस्तु पर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा कर सकते हैं। • कहानी के बारे में अपने विचारों को लिखने का प्रयास करें। **तीसरा एवं चौथा सप्ताह** • घर में उपलब्ध टी.वी, इंटरनेट, रेडियो व अन्य ICT सामग्री की सहायता से 'कोरोना वायरस' संबंधी तथ्यात्मक जानकारी का संकलन करें। • वैज्ञानिक आधार पर तत्थों के विश्लेषण को समझे तथा इसे अपनी नोटबुक में लिखें।

		• विस्तृत जानकारी के लिए अपने परिवार के साथ विचार-विमर्श करें। आवश्यकतानुसार स्वयं भी सचेत रहें और परिवार के सदस्यों को भी सचेत करें। • इस कार्य को एक प्रोजेक्ट की तरह कर सकते है। जिसे बाद में अपने शिक्षक/ साथियों से साझा कर सकते हैं। • अपने निकट के परिवेश जैसे- घर/परिवार/ प्रकृति/ पर्यावरण/ आदतों/ संसाधनों के उपयोग में आ रहे सकारात्मक-नकारात्मक अनुभवों को नोट करते है। उन्हें अपनी भाषा-शैली (ढंग) से समझने, कहने/लिखने की कोशिश करें।

संस्कृत (कक्षा 9)

अधिगम-प्रतिफलानि	*उपयुक्तानि संसाधनानि*	*प्रस्तावितः गतिविधयः (शिक्षकाणामभिभावकानाम् वा साहायेन विधेयाः)*
• विद्यार्थी सरलसंस्कृतभाषया कक्षोपयोगीनि वाक्यानि वक्तुं समर्थः अस्ति। • विद्यार्थी कक्षातः बहिः दैनन्दिन-जीवनोपयोगीनि वाक्यानि वदति।	एनसीईआरटीद्वारा अथवा राज्यद्वारा निर्मितानि पाठ्यपुस्तकानि, गृहे उपलब्धाः पठनलेखनसामग्र्यः अन्यदृश्यश्रव्यसामग्र्यः यथा इंटर्नेट-वेबसाइट, रेडिओदूरदर्शनादिषु उपलभ्यन्ते	**सप्ताहः -1** **श्रवणसम्भाषणकौशले** 1. शिक्षणक्रमे शिक्षकः सरल-संस्कृत-वाक्यानां प्रयोगं कुर्यात्। छात्राणामवबोधनं श्रवणकौशलम् च परीक्षितुं मध्ये मध्ये प्रश्नान् पृच्छेत्। संस्कृतभाषावबोधनसमये छात्रैः काठिन्यमनुभूयते चेत् मध्ये मध्ये हिन्दीभाषायाः क्षेत्रियभाषायाः अपि प्रयोगः करणीयः। **उदाहरणम् -** बालः – सुप्रभातम्। महोदये! किम् अहम् अन्तः आगन्तुं शक्नोमि? शिक्षिका – आम्। आगच्छ। प्रियंका - क्षम्यतां महोदये!, अहम् इमं श्लोकं सम्यक् रूपेण न अवगच्छामि। कृपया पुनः एकबारं बोधयतु। शिक्षिका – अस्तु, पुनः एकवारं बोधयामि। प्रियंका - महोदये! अधुना श्लोकार्थः स्पष्टः। धन्यवादः।

		2. शिक्षिका प्रारम्भे छात्रान् दैनन्दिन-जीवनोपयोगिनः प्रश्नान् पृच्छेत्। यथा – अद्य गृहे मात्रा सह कीदृशः वार्तालापः कृतः? मातः! अद्य अहं किमपि स्वादुभोजनम् वांछामि। किं सायंकाले विपणिं गमिष्यति? मिष्टान्नम् च आनेष्यति? 3. इण्टरनेट्मध्ये उपलब्धानि संस्कृतगीतानाम् श्रवणम् भवेत्
• अपठितगद्यांशं पठित्वा तदाधारितप्रश्नानामुत्तरप्रदाने सक्षमः अस्ति। • सरल-संस्कृत-भाषया औपचारिक-अनौपचारिक-पत्रलेखनार्हः भवति। • अनुच्छेद-लेखनं, संवाद-लेखनं चित्राधारित-वर्णनञ्च करोति।		**सप्ताहः– 2 (प्रथमसप्ताहगतिविधिभिः सह)** **पठनलेखनकौशले** 1. पाठ्यपुस्तकेतर-साहित्येभ्यः स्तरानुकूलं कथाः निबन्धान् च संगृह्य सप्ताहे एकवारं पठितुं छात्रान् निर्दिशेत्। तदाधारित-प्रश्नान् पृच्छेत्, चर्चां कुर्यात्। एवं संस्कृतमयवातावरणनिर्माणं कुर्यात्। छात्राणामधिकाधिकी सहभागिता भवेदिति सुनिश्चितं कुर्यात्। **यथा -** स्वच्छता अस्माकं जीवने अत्यावश्यकी। यदि वयं गृहे आपणे मार्गे विद्यालये कार्यालयादिषु स्थानेषु जीवनव्यवहारे सर्वथा स्वच्छतां पालयामः, वयं स्वस्थाः भवामः। स्वस्थशरीरस्य मनसः च कृते स्वच्छता महत्त्वपूर्णं स्थानं भजते। स्वस्थे च शरीरे स्वस्थं मनः निवसति, स्वस्थे च मनसि वयं सत्कर्मणि प्रवृत्ताः भवामः। प्रश्नाः – क. जीवने का आवश्यकी? (एकपदेन) ख. वयं कथं स्वस्थाः भवामः? (पूर्णवाक्येन) ग. स्वस्थं मनः इत्यनयोः पदयोः किं विशेषणपदम्? घ. अस्य अनुच्छेदस्य कृते समुचितम् शीर्षकं लिखत। 2. औपचारिक-अनौपचारिक-पत्राणां प्रारूपं पदाय विषयगत-चर्चां च विधाय छात्रैः पूर्णं पत्रं लेखयेत्, अशुद्धीनां च संशोधनं कृत्वा पुनः बोधयेत्। छात्रैः तेषां पत्राणां कक्षायां प्रस्तुतिं कारयेत्। अनन्तरं तेषां प्रतिपुष्टिं प्रदद्यात्। यथा - अवकाशार्थं प्रधानाचार्यं प्रति पत्रम्, जिलाधिकारिणं प्रति पत्रम् इत्यादीनि (औपचारिकपत्रम्) मित्रस्य कृते पत्रम्। पुत्रस्य पितरं प्रति पत्रम् इत्यादीनि। (अनौपचारिकपत्रम्)

		3. शिक्षकः कम् अपि विषयम् अवलम्ब्य प्रतिछात्रम् एकैकं वाक्यं रचयितुं कथयेत्। तानि वाक्यानि संकलय्य सार्थकम् अनुच्छेदं सज्जीकुर्यात्। एवं संस्कृतमयवातावरणे कक्षायां संवादवाचनस्य अनुच्छेदलेखनस्य च अभ्यासं कारयेत्। यथा – कोरोना-प्रतिकारः, पर्यावरणं संरक्षणम्, स्वच्छभारतम्, विद्यायाः महत्त्वम् इत्यादयः। • कामपि परिस्थितिं मनसि निधाय कांश्चन प्रश्नान् पृष्ट्वा संवादाय उत्तरप्रदानाय च निर्दिशेत्। छात्राणाम् उत्तराणि च संशोध्य संवादालेखनं कारयेत्। यथा -- छात्रशिक्षकयोः वार्तालापः, मित्र-संवादः इत्यादयः। • संवादशैलीम् अनुकर्तुं दूरदर्शने आकाशवाण्याञ्च संस्कृत-समाचारं श्रोतुं द्रष्टुं च निर्दिशेत्। • कानिचन चित्राणि दर्शयित्वा तद्विषये वक्तुं लेखितुं च छात्रान् आदिशेत्। अशुद्धीनां च संशोधनं कृत्वा पुनः लेखितुं निर्दिशेत्।
• पाठ्यपुस्तकगतान् गद्यपाठान् अवबुध्य तेषां सारांशं वक्तुं लिखितुं च समर्थः अस्ति। • तदाधारितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि संस्कृतेन वदति लिखति च।		**सप्ताहः– 3 (प्रथमसप्ताहद्वयस्य गतिविधिभिः सह गद्यपाठस्य अध्ययनम्) पठनलेखनश्रवणसम्भाषणकौशलानि** कथादयः गद्यपाठाः यथासंभवं प्रत्यक्षविधिना पाठनीयाः। शिक्षकेण आदर्शवाचनं, छात्रैः व्यक्तिगतरूपेण समूहे वा अनुवाचनम्, अपरिचितपदानाम् अर्थावबोधनम्, पाठस्य भावावबोधनं च। छात्राणाम् अवबोधं परीक्षितुं मध्ये मध्ये प्रश्नाः अपि प्रष्टव्याः। छात्रैः पाठस्य सारांशः संस्कृतेन स्वभाषया वा प्रस्तोतव्यः। शिक्षकः यथास्थानं संशोधनं कारयेत्। पाठनप्रसंगे केचन एतादृशाः अपि प्रश्नाः प्रष्टुं शक्यन्ते येन छात्राः चिन्तनार्थं अवसरं लभेरन्, विचार्य ते निष्कर्षमवाप्नुयुः, यथा – भवान् अस्यां परिस्थितौ भवेत् चेत् किं कुर्यात्? पाठस्य नायकेन नायिकया वा यः निर्णयः गृहीतः किं स एव निर्णयः समीचीनो वा? यथा - पाठस्य नाम – स्वर्णकाकः प्रश्नः – क. बालिकायाः स्वभावः कीदृशः आसीत्। ख. स्वर्णकाक-पाठस्य प्रेष्यं सन्देशं लिखत।

• संस्कृतश्लोकान् उचित-बलाघात-पूर्वकं छन्दोनुगुणम् उच्चारयति। • श्लोके प्रयुक्तानां सन्धियुक्तपदानां विच्छेदं करोति। • श्लोकान्वयं कर्तुं समर्थः अस्ति। • तेषां भावार्थं प्रकटयति। • श्लोकाधारितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि संस्कृतेन वदति लिखति च।		**सप्ताहः– 4 (पूर्वसप्ताहानाम् गतिविधिभिः सह पद्यपाठस्य अध्ययनम्) पठनलेखनश्रवणसम्भाषणव्याकरणकौशलानि** • संस्कृतश्लोकानां गीतानां वा पाठनसमये शिक्षकः सस्वरवाचनं कुर्यात्। अथ्वा ई-सामग्रीणाम् उपयोगम् कुर्यात्। यदा कदा व्यक्तिगतरूपेण समूहे वा अनुवाचनं कारयेत्। छात्राः स्खलनं कुर्वन्ति चेत् प्रेम्णा शनैः शनैः दोषाः अपसारणीयाः। • क्लिष्टानां पदानाम् अर्थं बोधयेत्, सन्धियुक्तपदानां विच्छेदं कुर्यात् कारतेत् च, श्लोकानाम् अन्वयपूर्वकम् अर्थं बोधयेत् च। छात्राणाम् अवबोधं परीक्षितुं मध्ये मध्ये प्रश्नाः अपि प्रष्टव्याः। • संस्कृतसाहित्ये समुपलब्ध-नैतिक-सामाजिक-मूल्यान्याधृत्य स्वकीयान् विचारान् प्रकटयितुं निर्दिशेत्। • छात्रैः पाठस्य सारांशः संस्कृतेन स्वभाषया वा प्रस्तोतव्यः। शिक्षकः यथास्थानं संशोधनं कारयेत्। पाठनप्रसंगे केचन एतादृशाः अपि प्रश्नाः प्रष्टुं शक्यन्ते येन छात्राः चिन्तनार्थं अवसरं लभेरन्। **यथा -** पाठस्य नाम – सूक्तिमौक्तिकम् गुणेष्वेव हि कर्तव्यः प्रयत्नः पुरुषैः सदा। गुणयुक्तो दरिद्रोऽपि नेश्वरैरगुणैः समः॥ **पदच्छेदः** – गुणेषु + एव दरिद्रः + अपि न + ईश्वरैः + अगुणैः **अन्वयः** – पुरुषैः सदा हि गुणेषु एव प्रयत्नः कर्तव्यः। गुणयुक्तः दरिद्रः अपि अगुणैः ईश्वरैः समः न। **भावार्थः** – धनापेक्षया मानवीयगुणानाम् अधिकं महत्त्वं भवति। **प्रश्नः** – क. किमर्थं पुरुषैः गुणप्राप्तेः प्रयत्नः करणीयः।

Urdu (Class IX)

ہفتہ وار سرگرمیاں (Week Wise Activities)	ماخذ (Sources)	آموزشی ما حصل (Learning Outcomes)
ہفتہ - 1 **موضوع: انشائیہ کے بارے میں بات چیت کرنا** 1- آپ نے پچھلی جماعتوں میں الگ الگ موضوعات پر کئی مضامین پڑھیں ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ مضمون اس مسلسل تحریر کو کہتے ہیں جس کی بنیاد کسی ایک خیال یا موضوع پر ہویعنی اس میں کسی ایک موضوع سے متعلق تمام تر معلومات فراہم کی جاتی ہےلیکن اگر معلومات یا واقعات سے زیادہ تاثرات اور تخلیقی پہلو کو زیادہ جگہ دے دی جائے تو اس تحریر کی دوسری شکل ہمارے سامنے ہوتی ہے۔ ایسی تحریر انشائیہ کہلاتی ہے۔ 2- نیچے دیے گئے لنک کی مدد سے ویڈیو کو دیکھیے: (i) https://www.youtube.com/watch?v=RU8msT5NWes&list=PLnq_2d5Egqu5LRaBmkg8TAYtiUxQGC2gn&index=10&t=28s (ii) https://www.youtube.com/watch?v=5XMhmTGkWRc&list=PLUgLcpnv1Yiede7Z1tbStw5RKMyv_wszY&index=10&t=0s اپنے استاد یا گھر کے افراد کے ساتھ ان نکات کو ذہن میں رکھتے ہوئے گفتگو کیجیے: - موضوع - تاثراتی اور تخلیقی کیفیت - طنز و ظرافت - انداز بیان وغیرہ **ہفتہ - 2** **موضوع: انشائیہ سننا اور گفتگو کرنا** 1- سبق میں شامل سرسید کا انشائیہ" گزرا ہوا زمانہ" اور رشید احمد صدیقی کا انشائیہ " چارپائی " دیے گئے لنک کی مدد سے آڈیو کو سنیے: (i) https://www.youtube.com/watch?v=D0crEEeh3gk&list=PLUgLcpnv1YieKa8FJuK41LogU3j_WxUy3&index=4&t=78s (ii) https://www.youtube.com/watch?v=WSrZeGCJqzg&list=PLUgLcpnv1YieKa8FJuK41LogU3j_WxUy3&index=2 ان انشائیوں کو سننے کے بعد یقیناً آپ کو لطف حاصل ہوا ہوگا ۔ آئیے اب اِ ن نکات پر غور کیجیے ۔ آپ اِن نکات پر اپنے استاد یا گھر کے افراد سے بات چیت بھی کر سکتے ہیں:	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	• ادبی صنف انشائیہ کے بارے میں اظہار خیال کرتے ہیں۔ • پڑھے ہوئے اسباق پر اپنی رائے ظاہر کرتے ہیں۔ • مشکل لفظوں، متضاد الفاظ، نادر تشبیہات وغیرہ کی وضاحت کرتے ہیں۔ • اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار زبانی اور تحریری طور پر کرتے ہیں۔

		- پہلے انشائیے میں وقت کی اہمیت اور دوسرے انشائیے میں سیاسی اورمعاشرتی مسائل بیان کرنے کا انداز۔ - اس میں کوئی واقعہ نہیں ہوتا بلکہ بات سے بات پیدا کی جاتی ہے۔ - خیالات کا منضبط ہونا بھی ضروری نہیں۔ اسے ذہنی ترنگ بھی کہا جا سکتا ہے۔ - نادر تشبیہات، متضاد الفاظ اور رمز و اشارہ وغیرہ سے کام لے کرموضوع کے انوکھے پہلو بیان کیے جاتے ہیں۔ **ہفتہ - 3** **موضوع: انشائیہ پڑھنا اور گفتگو کرنا** 3- انشائیے کے بارے میں بتائے گئے نکات ذہن میں رکھیے اور نیچے دیے گئے لنک کی مدد سے انھیں انشائیوں کو پڑھنے کا لطف اُٹھائیے: http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iuna1=1-23 http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iuna1=2-23 **ہفتہ – 4** **موضوع: انشائیہ لکھنا** 1- پہلے ذہن میں یہ طے کر لیں کہ آپ کو کس موضوع پر اظہار خیال کرنا ہے، اس کے متعلق آپ کا نقطۂ نظر کیا ہےاور اس سے متعلق کیا کیا باتیں تحریر کرنی ہیں۔ 2- جس موضوع پر انشائیہ لکھنا ہے اس سے متعلق ضروری معلومات حاصل کرلیں۔آپ اس کے بارے میں اپنے گھر کے بڑوں سے بات چیت کرسکتے ہیں،فون پر دوستوں سے گفتگو کرسکتے ہیں اور انٹر نیٹ کی بھی مدد لے سکتے ہیں۔ 3- اپنے خیالات اور تاثرات کو یوں تحریر ی شکل دیجیے کہ جس عنوان کے تحت بات شروع کی تھی اور بات سے بات نکلتی چلی جاتی ہے۔ اسے ایک دو مرتبہ پڑھیے۔ جملوں کی ترتیب اور قواعد کی روشنی میں عبارت کو درست کیجیے۔ 4- اپنی اس تحریر کو اپنے گھر کے افراد کو سنائیے اور ان کے مشوروں کی روشنی میں مناسب تبدیلیاں کیجیے۔ آپ ای میل کے ذریعے اپنے انشائیے کو اساتذہ یا دوستوں کو روانہ کر سکتے ہیں اور ان سے رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

सामाजिक विज्ञान (कक्षा 9)

इतिहास (कक्षा 9)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • 'क्रांति' शब्द का अर्थ बताता है और 'आंदोलन' और 'क्रांति' के बीच अंतर करता है। • यूरोप के नक्शे पर फ्रांस का पता लगाता है। • विभिन्न कारकों की पहचान करता है जो क्रांति के फैलने का कारण बने। • 18 वीं शताब्दी फ्रांसीसी समाज में कठोर शक्ति संरचना को वर्गीकृत करता है। • 18 वीं शताब्दी के फ्रांस से संबंधित दृश्य/चित्र की व्याख्या करता है। • स्वतंत्रता और समानता के विचारों के प्रचार में बुद्धिजीवियों की भूमिका का विश्लेषण करता है। • मनुष्य और नागरिक के अधिकारों की घोषणा के महत्व को पहचानता है (1789)।	**राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद/राज्य की पाठ्यपुस्तक** • इतिहास का शब्दकोश विद्यालयों के लिए (त्रिभाषी) http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/Dic_History.pdf www.dictionary.com www.macmillandictionary.com dictionary.cambridge.org • 'स्वतंत्र भारत में राजनीति (कक्षा 12)' की राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद की पुस्तक http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?leps2=ps-9 • चिपको आंदोलन https://www.brita	**सप्ताह 1** • शिक्षक, विद्यार्थियों को एक विश्वसनीय शब्दकोश का संदर्भ देने, क्रांति और आंदोलन की शर्तों का अर्थ जानने के लिए प्रोत्साहित करें। • शिक्षक, विद्यार्थियों के साथ विभिन्न प्रकार के क्रांतियों के बारे में चर्चा कर सकते हैं, जैसे— भारत में हरित क्रांति, श्वेत क्रांति, औद्योगिक क्रांति, रूसी क्रांति आदि। • विद्यार्थियों को कुछ ऐसी क्रांतियों की पहचान करने के लिए कहा जा सकता है, जिनसे बौद्धिक, आर्थिक एवं सामाजिक परिवर्तन हुए। • विद्यार्थियों को क्रांति की विशिष्ट विशेषताओं को पहचानने हेतु विभेदक चार्ट बनाने के लिए कहा जा सकता है जो दोनों श्रेणियों से कई उदाहरण लेकर 'आंदोलनों' से 'क्रांतियों' को अलग करते हैं। • शिक्षक, विद्यार्थियों को भारत में कुछ आंदोलनों की कोशिश करने और उनकी पहचान करने के लिए कह सकते हैं, जो महिलाओं द्वारा अनुभव किए गए हैं। • विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के साथ कुछ लोकप्रिय गीतों की पहचान कर सकते हैं, जो एक आंदोलन/क्रांति के दौरान स्थानीय भाषा में लोगों द्वारा गाए गए थे। ये गीत क्या संदेश देने की कोशिश करते हैं? इस पर चर्चा की जा सकती है। **सप्ताह 2** • शिक्षक, विद्यार्थियों को दुनिया के राजनीतिक मानचित्र और यूरोप के राजनीतिक मानचित्र पर फ्रांस का पता लगाने के लिए कहते हैं। वे ग्लोब का उपयोग भी कर सकते हैं। निम्नलिखित पर ध्यान केंद्रित करने को कहें—

• समाज के विभिन्न वर्गों की महिलाओं की भूमिका और भागीदारी की सराहना करता है। • फ़्रांसीसी क्रांति की प्रमुख घटनाओं को इंगित करने वाली एक समयरेखा का निर्माण करता है। • समकालीन समय में स्वतंत्रता, समानता और बंधुत्व के मूल्यों और उनकी प्रासंगिकता की सराहना करता है। • क्रांति के प्रभाव और विरासत का आकलन करता है।	nnica.com/topic/Chipko-movement • ज़ार से लेकर सोवियत संघ समाजवादी गणराज्य तक रूस की क्रांति के अराजक वर्ष https://www.nationalgeographic.com/history/magazine/2017/09-10/russian-revolution-history-lenin/ • यूरोप का मानचित्र https://global.oup.com/uk/orc/politics/eu/bache4e/student/map/ • विश्व का मानचित्र https://www.mapsofworld.com/ • भारत और समकालीन विश्व भाग 1 (पृष्ठ 1 – 24) http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iess3=1-5 • भारत और समकालीन विश्व भाग 1 (पृष्ठ 1– 24) में फ़्रांस की क्रांति पर QR कोड की सामग्री http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iess3=1-5	1. महाद्वीप जिसमें फ़्रांस स्थित है 2. फ़्रांस के पड़ोसी देश 3. फ़्रांसीसी शहर जिसमें वर्साय का महल स्थित है? ● विद्यार्थियों को कुछ महत्वपूर्ण इमारतों/स्मारकों की तस्वीरें एकत्र करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है, जो फ़्रांस में प्रसिद्ध हैं। उन शहरों के बारे में कुछ जानकारी एकत्र करने को कहें। ● फ़्रांस कोविड-19 के प्रकोप से प्रभावित है? महामारी से निपटने के लिए फ़्रांस द्वारा किए गए उपायों का पता लगाने के लिए कुछ समाचार पढ़ें। **सप्ताह 3** ● विद्यार्थियों को 18 वीं शताब्दी के अंत में फ़्रांसीसी समाज के बारे में पढ़ने के लिए कहा जा सकता है। ● शिक्षक तब विद्यार्थियों को निम्नलिखित मुद्दों पर इंटरैक्टिव चर्चा करवा सकते हैं— 1.क्या फ्रेंच समाज में असमानता थी? 2.जीवन के विभिन्न क्षेत्रों (सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक) में यह असमानता लोगों को कैसे प्रभावित करती थी? 3.क्या वर्ग, जेंडर, व्यवसाय आदि के आधार पर असमानता थी? 4.फ़्रांसीसी समाज का तीन एस्टेट में कठोर विभाजन कैसे हुआ? 5.फ़्रांसीसी समाज में राजशाही की भूमिका क्या थी? ● विद्यार्थियों को वर्तमान में लोगों द्वारा अनुभव की जाने वाली असमानताओं को प्रतिबिंबित करने के लिए कहा जा सकता है। किस क्षेत्र में ये असमानताएँ हैं? प्रत्येक विद्यार्थी को एक लेख लिखने के लिए कहा जा सकता है। ● शिक्षक फ़्रांसीसी समाज का प्रतिनिधित्व करने के लिए एक पावर पिरामिड बनाने के लिए विद्यार्थियों का मार्गदर्शन कर सकता है। पिरामिड को तीन खंडों में विभाजित किया जा सकता है, प्रत्येक खंड एक एस्टेट का प्रतिनिधित्व करता है और सदस्यों और उनके कार्यों की गणना करता है।

	• फ्रांस की क्रांति https://www.historywiz.com/frenchrev.htm • ओस्टेक्स द्वारा बैस्टिल का तूफान 14 जुलाई 1789 (2 और 3) https://www.youtube.com/watch?v=-zPTFGLHavQ • भारत और समकालीन विश्व I (pg 1–24) http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iess3=1-5 • La Marseillaise, फ्रेंच राष्ट्रीय गान (Fr / En) - 1 सितंबर 2007 को अपलोड किया गया https://www.youtube.com/watch?v=4K1q9Ntcr5g • सामाजिक विज्ञान के लिए ITPD पैकेज में फ्रांसीसी क्रांति का शिक्षण http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dess/publication/prin_material/print_material.html	• शिक्षक, कुछ राजनीतिक कार्टून एकत्र कर सकते हैं जो तीन रियासतों के सदस्यों को चित्रित करते हैं। विद्यार्थी दृश्यों का अवलोकन कर सकते हैं और तदनुसार व्याख्या कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, प्रत्येक चरित्र द्वारा पहनी गई पोशाक का निरीक्षण करें और पहचानें कि उनमें से कौन सी पादरी, कुलीनता और तीसरी एस्टेट का प्रतिनिधित्व करते हैं। **सप्ताह 4** • शिक्षक, विद्यार्थियों को मनुष्य और नागरिक के अधिकारों की घोषणा (1789) को ध्यान से पढ़ने और समकालीन समय में घोषणा के महत्व पर चर्चा शुरू करने के लिए कह सकते हैं। • विद्यार्थियों से कहा जा सकता है कि वे 1791 के संविधान के मसौदे पर अपने विचार दें, जिनके मार्गदर्शक सिद्धांत मनुष्य और नागरिकों के अधिकारों की घोषणा में निहित थे— 1. फ्रांसीसी समाज के कौन से समूह 1791 के संविधान से लाभन्वित हुए थे? 2. फ्रांसीसी समाज के कौन से समूह असंतुष्ट थे? 3. क्या संविधान ने मनुष्य और नागरिक के अधिकारों की घोषणा की भावना का पालन किया? 4. महिलाओं को निष्क्रिय नागरिक क्यों माना गया? • शिक्षक विद्यार्थियों को ऑनलाइन सुविधा अनुसार दो समूहों में विभाजित कर सकता है। एक समूह फ्रांसीसी क्रांति में समाज के विभिन्न वर्गों की महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका पर एक सचित्र चार्ट तैयार कर सकता है और दूसरा समूह क्रांति की प्रमुख आकृतियों पर लघु आत्मकथाएँ (कोई भी 3) तैयार कर सकता है। • विद्यार्थियों को फ्रांस के राष्ट्रगान को उपशीर्षकों के साथ सुनने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। वे गीत के मुख्य सार का वर्णन कर सकते हैं। • चार चरणों में से एक में घटनाओं को वर्गीकृत करते हुए प्रमुख राजनीतिक घटनाओं की एक समय रेखा बनाएँ। • पहला चरण (1789–1791) • दूसरा चरण (1791–1792) संवैधानिक राजतंत्र

		• तीसरा चरण (1792–794)– आतंक का शासन • चौथा चरण (1794–1799)– निर्देशिका • शिक्षक, विद्यार्थियों को चार कॉलमों के साथ एक तालिका तैयार करने के लिए कह सकते हैं, जैसे— सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक और बौद्धिक। विद्यार्थियों को तब विभिन्न कारकों पर जानकारी दी जा सकती है जिसके कारण संबंधित कॉलम में क्रांति का प्रकोप हुआ है। इससे शिक्षक को विभिन्न कारकों की समझ और जानकारी को वर्गीकृत करने में विद्यार्थियों की मदद कर सकेंगे।

राजनीतिशास्त्र (कक्षा 9)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • लोकतंत्र और उसके कामकाज की व्याख्या करता है। • लोकतंत्र की प्रमुख विशेषताओं की पहचान करता है। • लोकतान्त्रिक सरकार और गैर-लोकतांत्रिक सरकार के स्वरूप के बीच अंतर बताते हैं।	***राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद / राज्य की पाठ्यपुस्तक*** • पाठ्यपुस्तक— *लोकतांत्रिक राजनीति I* कक्षा 9, अध्याय 1, लोकतंत्र क्या है? लोकतंत्र क्यों? • ई-सामग्री • क्यूआर कोड • नेट पर उपलब्ध राज्यों / पड़ोसी देशों/दुनिया के अन्य देशों की पाठ्यपुस्तकें। • यूट्यूब	**सप्ताह 1** • विद्यार्थी दुनिया के नक्शे पर दुनिया के महत्वपूर्ण लोकतांत्रिक देशों का पता लगा सकते हैं। • कल्पना कीजिए कि आपको एक चुनाव अधिकारी के रूप में नियुक्त किया गया है और स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव सुनिश्चित करने के लिए आप क्या कदम उठाएंगे? • लोकतंत्र के कार्य पर एक निबंध लिखें और इसे ई-मेल और मोबाइल पर साथियों के साथ साझा करें। • लोकतंत्र के कामकाज पर दिखाई देने वाले अखबारों के लेखों को पढ़ें। • मौलिक अधिकारों और कर्तव्यों पर एक चार्ट तैयार करें।
• भारतीय संविधान की निर्माण प्रक्रिया का वर्णन करता है। • अपने मूलभूत मूल्य को समझता है।	***अध्याय 2, संवैधानिक डिज़ाइन*** • ई-संसाधन • क्यूआर कोड • ई-पाठशाला	**सप्ताह 2** • महत्वपूर्ण नेताओं पर एक चार्ट तैयार करें, जो भारत के संविधान के निर्माता थे। • भारत के संविधान पर क्विज़ आइटम तैयार करें।

• विश्व के अन्य संविधानों के साथ हमारे संविधान की तुलना करता है।	• यूट्यूब • इंटरनेट से डाउनलोड करके समाचार पत्र, पत्रिका, राज्य पुस्तिका व अन्य देशों की किताबें।	• स्वतंत्रता के लिए हमारे संघर्ष के बारे में अपने माता-पिता, दादा-दादी, बड़े भाई और बहन से चर्चा करें। • बाबा साहेब डॉ भीमराव अम्बेडकर की जीवनी लिखिए और ई-मेल के माध्यम से साथियों के साथ साझा करें। • गांधीजी के दर्शन से संबधित संदेश एकत्र करें।
• लोकतंत्र में चुनाव के महत्व को समझता है। • भारत के नक्शे पर लोकसभा निर्वाचन क्षेत्रों को दर्शाता है। • राष्ट्रीय और क्षेत्रीय दलों को वर्गीकृत करता है।	***अध्याय 3, चुनावी राजनीति*** • ई-सामग्री • क्यूआर कोड • ई-पाठशाला • यूट्यूब • इस विषय पर रेडियो और टी.वी. पर की गई चर्चा	**सप्ताह 3** • भारत में चुनाव प्रक्रिया पर अपने अभिभावक से चर्चा करें। • भारत की विभिन्न राजनैतिक पार्टियों पर एक चार्ट तैयार करें। • भारत में चुनाव क्यों होना चाहिए, इस पर एक संक्षिप्त नोट लिखें। • कल्पना कीजिए कि आप एक मतदाता हैं तो लिखे हैं कि लोकसभा चुनाव में उम्मीदवार के लिए मतदान में क्या विचार होना चाहिए? • भारत में महिला सांसद पर एक लेख तैयार करें।
• एक लोकतंत्र में विभिन्न संस्थानों के कामकाज की व्याख्या करता है। • बड़े नीतिगत निर्णय लेने के तरीके को समझता है। • विभिन्न विवादों को कैसे हल किया जाता है, को बताता है। • संसद को कानून बनाने का अंतिम अधिकार है, इस बात को समझता है।	***थीम— लोकतांत्रिक राजनीति 1, अध्याय 4, संस्थानों का कार्य*** • संसाधन • ई-सामग्री • क्यूआर कोड • ई-पाठशाला • इस विषय पर पुराने अखबार और पत्रिकाओं के लेख • लोकसभा, राज्यसभा की यूट्यूब पर कार्यवाही • भारत की संसद https://loksabha.nic.in • भारत 2020, सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रकाशित।	**सप्ताह 4** • आप एक मॉक पार्लियामेंट के आयोजन के लिए एक स्क्रिप्ट तैयार कर सकते हैं और जिन मुद्दों पर चर्चा की जानी है, उन्हें ई-मेल के माध्यम से अपने दोस्तों के साथ साझा कर सकते हैं। • क्विज़ आइटम तैयार करें। • लोकतांत्रिक शब्दों की शब्दावली तैयार की जा सकती है। • आप विभिन्न विभागों के मंत्रियों के साथ उनके विभागों को सूचीबद्ध करने वाला एक चार्ट तैयार कर सकते हैं • लोकतंत्र की कार्यप्रणाली में कार्यपालिका, विधायिका और न्यायपालिका की भूमिका पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

अर्थशास्त्र (कक्षा 9)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • तथ्यों, आँकड़ों और वर्णन प्रक्रियाओं को पहचानता और पुनः प्राप्त करता है। • उत्पादन के विभिन्न उदाहरण के लिए कारकों को सूचीबद्ध करता है। • कृषि उत्पादन, साक्षरता, गरीबी और जनसंख्या से संबंधित डेटा के पाई और बार आरेख की विवेचना करता है।	राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद की अर्थशास्त्र की किताब में ग्राम पालमपुर की कहानी • शिक्षक राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद की वेबसाइट पर उपलब्ध ITPD पैकेज में से समाजिक विज्ञान के "पैकेज" का उपयोग कर सकते हैं। www.ncert.nic.in • शिक्षक ITPD http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dess/publication/prin_material/ITPD%20Final%20june%2014.pdf डाउनलोड कर सकते हैं। • शिक्षार्थी QR कोड उपयोग कर सकते हैं। • प्रत्येक अध्याय के QR कोड में दी गई इंटरएक्टिव गतिविधियों का उपयोग यह जानने के लिए किया जा सकता है कि आप क्या कर सकते हैं।	**सप्ताह 1** • उत्पादन और विभिन्न उत्पादन गतिविधियों के बारे में अपने माता-पिता के साथ अपने इलाके और आस-पास के ग्रामीण/शहरी क्षेत्र के बारे में चर्चा करें। • उत्पादन के विभिन्न कारकों, जैसे— भूमि, श्रम, भौतिक पूंजी, और मानव पूंजी का विभिन्न स्रोतों, जैसे— पुस्तकों, पत्रिकाओं, समाचार पत्रों, इंटरनेट और बड़ों से विवरण एकत्र करें। **सप्ताह 2** • समाचार पत्रों और पत्रिकाओं में दी गई उत्पादन गतिविधियों से संबंधित केस स्टडी, लेख और कहानियाँ पढ़ें और ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में किए गए विभिन्न उत्पादन गतिविधियों के बारे में ऑडियो-विज़ुअल देखें/ सुने; उत्पादन के कारक अर्थात् भूमि, श्रम, भौतिक और मानव पूंजी और उत्पादन के लिए क्या आवश्यक है आदि। • उत्पादन, विभिन्न फसलों, पारंपरिक और आधुनिक खेती के तरीकों से खेती, फसलों की कटाई, और खेती की जमीन और किसानों आदि के वितरण से जुड़े मुद्दों और चुनौतियों के बारे में जानने के लिए इन संसाधनों का उपयोग करें। **सप्ताह 3** • अपने माता-पिता/शिक्षक से अपने प्रश्न/संदेह पूछें। उदाहरण के लिए, क्या सिंचाई के तहत क्षेत्र को बढ़ाना महत्वपूर्ण है और क्यों? किसानों को वे चीज़ें कहाँ से प्राप्त होती हैं, जिनकी उन्हें आवश्यकता होती है आदि। • उत्पादन के कारकों की एक सूची बनाएँ; भौतिक पूंजी, नियत पूंजी, कार्यशील पूंजी और मानव पूंजी।

		सप्ताह 4 • आँकड़ों से पाई और बार आरेख बनाएँ। उदाहरण के लिए, भारत में खेती एवं किसानों के क्षेत्र के वर्षवार वितरण आदि से संबंधित आँकड़े और इनकी व्याख्या करते हैं। • अपने इलाके से संबधित एक सारणी का निर्माण करें और इसकी व्याख्या करें, जैसे— कृषि और गैर-कृषि उत्पादन गतिविधियाँ • अध्याय के क्यूआर कोड में दी गई गतिविधियों को हल करें।

भूगोल (कक्षा 9)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*

शिक्षार्थी—
• भारत के नक्शे में राज्यों, केंद्र शासित प्रदेशों का पता लगाता है।
• भूगोल में महत्वपूर्ण शब्दों का वर्णन करता है, जैसे— मानक देशांतर रेखा, कर्क रेखा, मार्ग, समुद्री बंदरगाह आदि।
• राजनीतिक विविधता की सराहना करता है।
• ऐतिहासिक काल से व्यापार और संचार के लिए भारत में विभिन्न मार्ग और
	राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद पाठ्यपुस्तक
	• *समकालीन भारत, भाग 1* http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iess1=ps-6
	• अध्याय 1भारत, आकार और स्थान
	• अतिरिक्त संसाधनों के लिए अध्याय के लिए दिए गए क्यूआर कोड का उपयोग करें।
	• स्कूल भुवन का अन्वेषण करें— http://bhuvan.nrsc.gov.in/governance/mhrd_ncert/
		सप्ताह 1
		• स्कूल भुवन पोर्टल राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद/एटलस/टेक्स्टबुक पर भारत का राजनीतिक मानचित्र देखें और निम्नलिखित का पता करें—
		  • विश्व में भारत का स्थान (गोलार्ध, महाद्वीप)
		  • भारत से बड़े देश
		  • भारत का अक्षांश और देशांतर
		  • भारत से गुज़रने वाली कर्क रेखा
		  • मानक देशांतर रेखा
		सप्ताह 2
		• राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद के स्कूल भुवन पोर्टल/एटलस/ पाठ्यपुस्तक पर भारत का राजनीतिक मानचित्र देखें।
		• भारत के राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों और उनकी राजधानियों की पहचान करें तथा भारत के राजनीतिक रूपरेखा मानचित्र पर उन्हें पहचानने का अभ्यास करें।

समुद्री बंदरगाह के बीच अंतर-संबंध की व्याख्या करता है। • दिए गए विषयों पर लिखित प्रपत्र देते हैं।	• स्कूलों के लिए भूगोल का त्रिभाषी शब्दकोश (हिंदी-अंग्रेजी-उर्दू) को देखें। http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tidog101.pdf • पढ़ने के लिए अतिरिक्त पुस्तकें। • भारत: सांस्कृतिक विविधता में एकता http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/Unity_cultural.pdf • उत्तर पूर्व भारत: लोग, इतिहास और संस्कृति http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tinei101.pdf • यूट्यूब https://www.youtube.com/watch?v=Klhl E79yOyU • मानचित्र कार्य: आइए इसे जानें BHUVAN के माध्यम से	• राज्यों और संघ राज्य क्षेत्रों के बारे में अन्य स्रोतों से जानकारी प्राप्त करे और सत्यापन करें, जैसे—अन्य राज्यों की वेबसाइट, पुस्तक आदि **सप्ताह 3** • भाषाओं, भोजन, पोशाक, सांस्कृतिक परंपराओं आदि के संदर्भ में राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों के बारे में जानकारी एकत्र करें। • अपने राज्य/केंद्रशासित प्रदेश पर एक लेख तैयार करें। **सप्ताह 4** • राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद के स्कूल भुवन पोर्टल/एटलस/ पाठ्यपुस्तक पर भारत का राजनीतिक मानचित्र देखें। • भारत के पड़ोसी देशों की पहचान करें। • अन्य विषयों के साथ सह-संबंध स्थापित करें, उदाहरण के लिए, उत्तर में विभिन्न मार्गों और दक्षिण में बंदरगाहों ने यात्रियों को आने जाने की सुविधा प्रदान की और प्राचीन काल से विचारों और वस्तुओं के आदान-प्रदान में इन मार्गों ने कैसे योगदान दिया है। इन विचारों पर घर के बुजुर्गों के साथ चर्चा करें और एक लेख तैयार करें।

कक्षा 10

विज्ञान (कक्षा 10)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • रासायनिक प्रतिक्रियाओं को उनके गुणों के आधार पर वर्गीकृत करता है। • योजनाओं और प्रतिक्रियाओं को सत्यापित करने के लिए सरल गतिविधियों/प्रयोगों का आयोजन करता है और अपने स्वयं के प्रश्नों के उत्तर ढूंढता है। • विभिन्न प्रकार की प्रतिक्रियाओं और उनकी शर्तों की व्याख्या करता है। • गतिविधियों/प्रयोगों की स्थापना के लिए लेबल आरेख बनाता हैं। • दिए गए डेटा का उपयोग करके गणना करता है, जैसे कि रासायनिक समीकरण को संतुलित करने के लिए अभिकारकों और उत्पादों में परमाणुओं की संख्या। • संतुलित रासायनिक समीकरणों और भौतिक अवस्थाओं के लिए प्रतीकों, सूत्रों और समीकरणों का प्रतिनिधित्व करने के लिए	***राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद द्वारा प्रकाशित पाठ्यपुस्तक विदज्ञान कक्षा 10 अध्याय 1 रासायनिक अभिक्रियाएँ और समीकरण*** • पाठ्यपुस्तक में चर्चा की गई सामग्री • रासायनिक समीकरण लिखना • एक रासायनिक समीकरण को संतुलित करना। • रासायनिक प्रतिक्रियाओं के प्रकार • जंग • बासी होना • राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद द्वारा विकसित ई-संसाधन, जो NROER पर उपलब्ध हैं और राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद की पाठ्यपुस्तक में क्यूआर कोड के रूप में भी संलग्न हैं। • स्वयं प्रभा चैनल पर विभिन्न विज्ञान	**सप्ताह 1** • निम्नलिखित लिंक को खोलें— https://www.youtube.com/watch?v=_AiYmM1OTJI&feature=youtu.be • वीडियो को ध्यान से देखें, आप वीडियो में कई प्रतिक्रियाएँ देख सकते हैं। प्रत्येक प्रतिक्रिया के बाद वीडियो को रोकें और प्रत्येक प्रतिक्रिया को रासायनिक समीकरण में बदलें और फिर इसे संतुलित करें। • निम्नलिखित लिंक को खोलें— https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/5b1e12bf16b51c01dc2f95c3 • यह प्रायोगिक सेटअप पर आधारित एक संवादात्मक छवि है। उसी के लिए संतुलित रासायनिक समीकरण लिखिए। • अपने दोस्तों के साथ आनंदित हों। रासायनिक प्रतिक्रियाओं के आधार पर एक क्रॉसवर्ड पहेली विकसित करें। अपने दोस्तों के साथ व्हाट्सएप ग्रुप पर शेयर करें। इसे पूरा करने के लिए कम से कम आधा घंटा दें और फिर उनके साथ रासायनिक क्रियाओं पर चर्चा करें। • अपने घर/रसोई में होने वाली कम से कम दस रासायनिक प्रतिक्रियाओं को पहचानें और उन पर ध्यान दें। आप उनके बारे में अपने माता-पिता या दोस्तों के साथ गूगल ग्रुप/व्हाट्सएप ग्रुप आदि पर चर्चा कर सकते हैं। • कुछ गतिविधियाँ करने के बाद, घर व्यायाम करें। उदाहरण के लिए, स्ट्रेचिंग, स्किपिंग, डांस, योग,

वैज्ञानिक परंपराओं का उपयोग करता है।
• उपकरण की पहचान करता है और सामग्रियों को सावधानी से उपयोग करता है।
• दैनिक जीवन में वैज्ञानिक अवधारणाओं का अमल करता है, जैसे— ऑक्सीकरण प्रतिक्रियाओं की अवधारणा भोजन को कठोर, वस्तुओं का क्षरण आदि करती है।
• घर/रसोई में होने वाली विभिन्न प्रतिक्रियाओं के लिए निष्कर्ष निकालता है।
• खेलों को डिज़ाइन करने में रचनात्मकता प्रदर्शित करता है।
• प्रयोगात्मक तथ्यों की रिपोर्टिंग और रिकॉर्डिंग करके ईमानदारी, निष्पक्षता, तर्कसंगत सोच के मूल्यों को प्रदर्शित करता है।
• गतिविधियों/प्रयोगों/ मौखिक और लिखित रूप में निष्कर्षों और निष्कर्षों को प्रभावी ढंग से संप्रेषित करता है।
• सामग्री के विवेकपूर्ण उपयोग और परिवेश / घर को साफ-सुथरा बनाकर पर्यावरण संरक्षण के प्रयास करता है।
	अवधारणाओं का प्रसारण https://www.youtube.com/channel/UCT0s92hGjqLX6p7qY9BBrSA
	• माध्यमिक स्तर पर विज्ञान पढ़ाने वाले शिक्षकों के लिए ITPD पैकेज http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dse/activities/advisory_board/PDF/teaching_sc.pdf
	• दसवीं कक्षा के लिए विज्ञान में प्रयोगशाला मैनुअल http://ncert.nic.in/ncerts/l/jelm102.pdf
	• दसवीं कक्षा के लिए विज्ञान प्रश्न प्रदर्शिका
	• रासायनिक अभिक्रियाएँ और समीकरण http://ncert.nic.in/ncerts/l/jeep101.pdf
		इनडोर गेम्स आदि। अभिभावकों को अपने बच्चों को प्रेरित करना चाहिए। यह आपको आपके स्कूल खुल जाने के बाद भी करते रहना चाहिए।
		
		सप्ताह 2
		
		• कार्ड (आप मोटे गत्ते से बना सकते हैं) का उपयोग करके एक खेल विकसित करें। विभिन्न कार्डों पर विभिन्न अभिक्रियाओं के तत्वों, सूत्रों, मान्यताओं और नामों के प्रतीक लिखें। इन कार्डों का उपयोग रासायनिक समीकरणों के संतुलन को सीखने और रासायनिक प्रतिक्रियाओं को वर्गीकृत करने में भी किया जा सकता है।
		• आप इस खेल का वीडियो बना सकते हैं और अपने दोस्तों के साथ साझा कर सकते हैं। विकसित खेल आप स्कूल खुलने पर अपने सहपाठियों के साथ खेल सकते हैं।
		• अंगूर का रस, नींबू का रस, संतरे का रस, साबुन का घोल, बेकिंग सोडा का घोल अलग-अलग डिब्बों में अलग-अलग लें। आप अपने घर पर उपलब्ध घोल भी ले सकते हैं। इनमें से प्रत्येक घोल में एक चमकदार लोहे की कील डुबोएँ और तुलना के लिए एक कील अलग रखें।
		• निम्नलिखित के आधार पर एक सप्ताह तक अपनी टिप्पणियों को रिकॉर्ड करें—
		  • कीलों की भौतिक बनावट में बदलाव
		  • घोल के दिखने में परिवर्तन
		  • कारणों के साथ परिवर्तनों को पहचानें कि वे भौतिक हैं या रासायनिक।
		  • आप इस प्रायोगिक सेटअप का आरेख भी बना सकते हैं।
		अपनी पाठ्यपुस्तक के अध्याय को ध्यान से पढ़ें। नीचे दिए गए लिंक को खोलें और ध्यान से वीडियो देखें।
		https://www.youtube.com/watch?v=_AiYmM1OTJI&feature=youtu.be
		विभिन्न रासायनिक प्रतिक्रियाओं को उदाहरण सहित लिखते हुए एक सारणी/फ्लो चार्ट बनाएँ।

		• दिए गए लिंक को खोलें और अपनी नोटबुक में प्रश्नों को हल करने का प्रयास करें। http://ncert.nic.in/ ncert s/l/jeep101.pdf • आप दी गई उत्तर कुंजी से अपने उत्तरों की जाँच कर सकते हैं। • यदि आपको कोई संदेह है, तो अपने शिक्षक द्वारा बनाए गए समूह पर अपने दोस्तों और शिक्षक से चर्चा करें। • कुछ गतिविधियाँ करने के बाद, कोई व्यायाम करें। • उदाहरण के लिए, स्ट्रेचिं, स्किपिंग, डांस, योग, इनडोर गेम्स आदि। अभिभावकों को अपने बच्चों को व्यायाम करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। यह आपको अपने स्कूल के दोबारा खुलने के बाद भी चलाना चाहिए।
• विभिन्न संकेतकों का उपयोग करके अम्लीय, क्षारीय और तटस्थ पदार्थों को अलग करता है। • अम्लीय, क्षारीय और तटस्थ घोलों को सत्यापित करने के लिए सरल गतिविधियों / प्रयोगों की योजना बनता है और उनका संचालन करता है और स्वयं प्रश्नों का उत्तर बनाता है। • लार के पीएच के साथ दांतों की सड़न, मिट्टी के पीएच के साथ पौधों की वृद्धि, पानी के पीएच के साथ जलीय जीवन के जीवित रहने जैसे कारणों और प्रभावों से संबंधित प्रक्रियाएं पता लगता है।	*पाठ्यपुस्तक के अध्याय 2 अम्ल, पदार्थ एवं लवण में चर्चा की गई सामग्री* • धातु के साथ अम्ल और क्षार कैसे प्रतिक्रिया करते हैं? • धातु कार्बोनेट और धातु हाइड्रोजेन कार्बोनेट एसिड के साथ कैसे प्रतिक्रिया करते हैं? • अम्ल और क्षार एक-दूसरे के साथ कैसे प्रतिक्रिया करते हैं? • एसिड के साथ धातु आक्साइड की प्रतिक्रिया • अम्ल और क्षार समानताएँ होती हैं? • एसिड और आधारभूत समाधान कितने उपयोगी हैं?	**सप्ताह 3** • क्या टूथपेस्ट अम्लीय होते हैं या क्षार होते हैं? बाजार में उपलब्ध विभिन्न टूथपेस्ट के बारे में इंटरनेट से पता लगाएँ। इसे रिपोर्ट के रूप में संकलित करें। व्हाट्सएप ग्रुप पर या ई-मेल के माध्यम से अपने दोस्तों के साथ अपने निष्कर्ष साझा करें। • विभिन्न ब्रांडों की सामग्री, जैसे— शैंपू, साबुन, हंडवॉश आदि लें, और इंटरनेट पर उनका पीएच पता करें और डेटा को रिपोर्ट के रूप में संकलित करें। व्हाट्सएप ग्रुप पर या ई-मेल के माध्यम से अपने दोस्तों के साथ अपने निष्कर्षों को साझा करें। • विभिन्न पदार्थ, जैसे— आँवले का रस, नींबू का रस, इमली का घोल, टमाटर का रस, बेकिंग सोडा, साबुन का घोल, नमक का घोल, चीनी का घोल, नल से लिया गया जल आदि लेकर उनकी प्रकृति को काले अंगूर/लाल गोभी का उपयोग करते हुए अम्लीय, क्षारीय और तटस्थ के रूप में वर्गीकृत करें। संकेतक के रूप में चुकंदर/हल्दी, फूलों के अर्क, जैसे— चीन गुलाब/पेरीविंकल/रोज़ आदि का उपयोग कर सकते हैं।

• विभिन्न प्रकार के अम्ल, क्षार और लवण और उनकी प्रतिक्रियाओं के बारे में बताता है।
• गतिविधियों / प्रयोगों के करने के लिए लेबल किए गए आरेख बताता है।
• डेटा का विश्लेषण और व्याख्या करता है जैसे पदार्थों की प्रकृति की भविष्यवाणी घोलों की पीएच से की जाती है।
• संतुलित रासायनिक समीकरण और पदार्थों की भौतिक अवस्थाओं के लिए प्रतीकों, सूत्रों और समीकरणों का दर्शाने के लिए वैज्ञानिक परम्पराओं का उपयोग करता है।
• उपकरण की पहचान करता है और सामग्री को ठीक से उपयोग करता है।
• दैनिक जीवन में वैज्ञानिक अवधारणाएं उपयोग करता हैं जैसे कि स्पंजी केक बनाने के लिए बेकिंग सोडा के अपघटन प्रतिक्रिया की अवधारणा, जानवरों और पौधों में पीएच का महत्व, पीएच दाँतों के क्षय का कारण है आदि।
• विभिन्न अभिक्रियाओं के लिए निष्कर्ष निकालता है, जैसे— अम्ल, नमक और हाइड्रोजन गैस बनाने के
	• दैनिक जीवन में पीएच का महत्व
	• लवण के बारे में— एनसीईआरटी द्वारा विकसित ई-संसाधन, जो एनआरईओआर पर उपलब्ध हैं और एनसीईआरटी की पाठ्यपुस्तकों में क्यूआर कोड के रूप में भी संलग्न हैं।
	• स्वयं प्रभा चैनल पर विभिन्न विज्ञान अवधारणाओं का लाइव प्रसारण https://www.youtube.com/channel/UCT0s92hGjqLX6p7qY9BBrSA
	• माध्यमिक चरण में पढ़ाने वाले शिक्षकों के लिए ITPD पैकेज विकसित किया गया है।
	• http://www.ncert.nic.in/departments/nie/dse/activities/advisory_board/PDF/teaching_sc.pdf
	• दसवीं कक्षा के लिए विज्ञान— प्रयोगशाला मैनुअल http:/ncert.nic.in/ncerts/l/jelm102.pdf
	• रासायनिक प्रतिक्रियाएँ और समीकरण
		• आप प्रयोग के सेट अप के लेबल आरेख, फल और सब्जियों के चित्र भी बना सकते हैं जिन्हे आपने संकेतक के रूप में उपयोग किया है।
		दिए गए लिंक को खोलें— http://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/58870b46472d4a1fef810919
		• वीडियो को ध्यान से देखें और इस वीडियो में दिखाई गई प्रतिक्रियाओं पर ध्यान दें। प्रत्येक प्रतिक्रिया के लिए संतुलित रासायनिक समीकरण लिखें।
		• इंटरनेट और पाठ्यपुस्तक से निम्नलिखित का पता लगाएं—
		  • लार का पीएच कैसे दाँत क्षय करता है?
		  • पौधों के विकास पर पीएच का क्या प्रभाव होता है ? और जलीय जानवरों पर पीएच का क्या प्रभाव होता है ?
		  • इसे रिपोर्ट के रूप में संकलित करें।
		
		सप्ताह 4
		
		• विभिन्न पदार्थों, जैसे— फलों, सब्जियों, फूलों आदि का एक अभिनव कोलाज बनाएँ और उन्हें प्राकृतिक और मानव निर्मित संकेतकों का उपयोग करके अम्लीय, क्षारीय और उदासीन के रूप में पहचानें।
		आप चित्रों को काटकर कोलाज बना सकते हैं या आप चित्रों को बना भी सकते हैं। आप उन्हें रंग से सजा सकते हैं। आप इस कोलाज की तस्वीरें खींच सकते हैं और अपने शिक्षक द्वारा बनाए गए समूह पर अपने दोस्तों के साथ साझा कर सकते हैं। एक बार स्कूल जाने के बाद आप इस कोलाज को कक्षा में दिखा सकते हैं।
		• अपने परिवार के किसी भी वयस्क व्यक्ति की उपस्थिति में एक केक बनाएँ। इसकी विधि लिखें और स्पंजी केक के गठन के बारे में वैज्ञानिक अवधारणा को सत्यापित करने का प्रयास करें। केक को स्पंजी बनाने के लिए इसकी प्रक्रिया लिखें।

लिए धातुओं के साथ प्रतिक्रिया करते हैं, धातु ऑक्साइड एसिड से नमक और पानी का साथ प्रतिक्रिया करता है, अम्ल और क्षार, नमक और पानी आदि बनाने के लिए प्रतिक्रिया करता है। • पर्यावरण के अनुकूल संसाधनों का उपयोग करके सोडा एसिड अग्निशामक के मॉडल को डिज़ाइन करने में रचनात्मकता प्रदर्शित करता है। • प्रयोगात्मक डेटा की रिपोर्टिंग और रिकॉर्डिंग करके ईमानदारी, निष्पक्षता, तर्कसंगत सोच के मूल्यों को प्रदर्शित करता है। • गतिविधियों/प्रयोगों /परियोजनाओं या किसी भी कार्य के निष्कर्षों और परिणामों को मौखिक और लिखित रूप में उचित आँकड़े, तालिकाओं और डिजिटल रूपों आदि का उपयोग करके प्रभावी ढंग से व्यक्त करता है। • सामग्री का उपयोग विवेकपूर्ण तरीके से और परिवेश/घर को स्वच्छ रख गतिविधियों/प्रयोगों को करके पर्यावरण संरक्षण का प्रयास करता है।	http://ncert.nic.in/ncerts/l/jeep101.pdf • प्रश्न प्रदर्शिका एसिड, बेस और साल्ट http://ncert.nic.in/ncerts/l/jeep102.pdf	• प्लास्टर ऑफ़ पेरिस का उपयोग खिलौने और सजावट के सामान बनाने के लिए किया जाता है। इंटरनेट से पता करें कि कैल्शियम सल्फ़ेट हेमीहाइड्रेट को प्लास्टर ऑफ़ पेरिस क्यों कहा जाता है? अपने शिक्षक द्वारा बनाए गए समूह पर अपने दोस्तों के साथ चर्चा करें। • घर पर उपलब्ध सामग्री के साथ ईको-फ्रेंडली सोडा एसिड फ़ायर एक्सटिंग्विशर डिज़ाइन को विकसित करने का प्रयास करें। इसकी तस्वीर खींचे करें या इसका वीडियो बनाकर अपने दोस्तों के साथ व्हाट्सएप ग्रुप पर शेयर करें। जब आप स्कूल वापस आते हैं, तब आप इस मॉडल को भी प्रदर्शित कर सकते हैं। • इस लिंक को खोलें और अपनी नोटबुक में प्रश्नों को हल करने का प्रयास करें। http://ncert.nic.in/ncerts/l/jeep102.pdf • आप दी गई कुंजी से अपने उत्तरों की जाँच कर सकते हैं। • यदि आपको कोई संदेह है, तो अपने शिक्षक द्वारा बनाए गए समूह पर अपने दोस्तों और शिक्षक से चर्चा करें।

गणित (कक्षा 10)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • परिणामों को विकसित करने के लिए पहले अध्ययन की गई संख्याओं और उनके बीच संबंधों के गुणों का व्यापकीकरण करता है, जैसे— यूक्लिड का डिवीजन एल्गोरिदम, अंकगणित का मौलिक सिद्धांत और उन्हें वास्तविक जीवन संदर्भों से संबंधित समस्याओं को हल करने के लिए लागू करता है।	***राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद की गणित की पाठ्यपुस्तक*** अध्याय1: परिमेय संख्याएँ	**सप्ताह 1** • शिक्षक, विद्यार्थियों को अलग-अलग दशमलव संख्या भेजकर उन्हें परिमेय और अपरिमेय संख्याओं में अंतर करने के लिए कह सकते हैं। विद्यार्थियों को अपने उत्तरों को स्पष्ट और सिद्ध करने के लिए कहें। इसके लिए व्हाट्सएप ग्रुप या ई-मेल का उपयोग किया जा सकता है। • शिक्षक, विद्यार्थियों को लघुत्तम समापवर्त्य एवं महत्तम समापवर्तकों से संबधित संदर्भों को भी भेज सकते हैं। जिनमें लघुत्तम समापवर्त्य एवं महत्तम समापवर्तकों का मान निकाला जा सकता हो। शिक्षक, विद्यार्थियों को इस तरह के अन्य संदर्भ भी भेज सकते हैं। **सप्ताह 2** • अध्याय में परिभाषाओं और प्रमेयों के विवरणों पर चर्चा की जानी चाहिए। • प्रमेयों के प्रमाण पर चर्चा की जानी चाहिए। विद्यार्थियों को अपने विचार भेजने और विश्लेषण करने का प्रयास करना चाहिए। **सप्ताह 3** • संख्या रेखा पर वास्तविक संख्याओं का निरूपण करने से पहले पूर्व में सीखे हुए तरीकों का उपयोग करके विद्यार्थियों को वर्गमूल x, जहाँ x एक दशमलव संख्या है, को संख्या रेखा पर पता लगाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है और गणितीय रूप से विधि को तर्कसंगत रूप से व्यक्त करने के लिए कहा जा सकता है। • विद्यार्थियों को 2, $2^{1/2}$, ,$2^{3/2}$,$2^{5/2}$ आदि की संख्या के विभिन्न समूहों को भेजा जा सकता है और उन्हें आरोही या अवरोही क्रम में व्यवस्थित करने के लिए कहा जा सकता है। उन्हें इसे तर्कसंगत रूप से व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। **सप्ताह 4** • पाठ्यपुस्तक के अध्याय 1 से, दसवीं कक्षा की प्रश्न प्रदर्शिका से प्रश्न समस्याएँ और माध्यमिक स्तर की प्रयोगशाला संदर्शिका की (गतिविधि 1) से गतिविधियों पर चर्चा की जा सकती है। यह सभी सामग्री एनसीईआरटी की वेबसाइट पर उपलब्ध है। इस विषय से संबंधित ई-संसाधन NROER पर भी देखे जा सकते हैं। • विद्यार्थियों के मूल्यांकन पर प्रतिक्रिया उनके व्यवहार के अनुरूप दी जा सकती है।

सामाजिक विज्ञान (कक्षा 10)

इतिहास (कक्षा 10)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • राष्ट्रवाद की अवधारणा और राष्ट्र की अंतर्निहित विशेषताओं की व्याख्या करता है। • यूरोप में स्वतंत्रता और समानता के विचारों को फैलाने में फ्रांसीसी क्रांति की भूमिका को पहचानता है। • यूरोप में राष्ट्रवाद और इसके विभिन्न रूपों का विचार कैसे उभरा, का विश्लेषण करता है। • राष्ट्रों के निर्माण में क्रांतिकारियों की भूमिका को चित्रित करता है। • राष्ट्रवादी भावनाओं को विकसित करने में भाषा की भूमिका को पहचानता है। • बताता है कि कैसे महिलाओं ने राष्ट्र का प्रतिनिधित्व किया। • 1815 के बाद यूरोप के नक्शे को देखता है और राष्ट्र राज्यों के निर्माण के बाद तुलना करता है।	• भारत और समकालीन दुनिया http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iess3=2-5) • दुनिया का राजनीतिक मानचित्र • संसाधन • भारत और समकालीन विश्व द्वितीय http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iess3=2-5) • समकालीन विश्व और भारत में 'फ्रांसीसी क्रांति' http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iess3=2-5 • संसाधन • भारत और समकालीन विश्व द्वितीय http://ncert.nic.in/textbook/textbo	**विषयवस्तु– यूरोप में राष्ट्रवाद का उदय** **सप्ताह 1** • शिक्षक, विद्यार्थियों को प्राथमिक स्रोत के अर्नस्ट रेनन द्वारा 'राष्ट्र क्या है'। (पृष्ठ 4) की व्याख्या करने को कह सकते हैं। • विद्यार्थी-छात्राएँ, किसी राष्ट्र की अंतर्निहित विशेषताओं के स्रोत की पहचान कर सकते हैं। • वर्तमान समय में राष्ट्रों के बीच जो सुविधाएँ सामान्य हैं, उन पर चर्चा की जा सकती है। • शिक्षक, विद्यार्थियों को समकालीन समय में ऐसे राष्ट्रों के नामों को पहचानने और सूचीबद्ध करने और उन्हें विश्व मानचित्र पर खोजने के लिए कह सकते हैं। **सप्ताह 2** • शिक्षक, विद्यार्थियों से फ्रांसीसी क्रांतिकारियों द्वारा समाज में सामूहिक पहचान की भावना जगाने के लिए किए गए उपायों को सूचीबद्ध करने के लिए एक चार्ट तैयार करने के लिए कहें, चार्ट में दृश्य/चित्र भी हो सकते हैं। • शिक्षक, यूरोप में राष्ट्र के विचार को फैलाने में फ्रांसीसी क्रांति की भूमिका पर दस प्रश्नों का एक सेट तैयार कर सकते हैं। विद्यार्थियों को प्रश्नोत्तरी में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। • शिक्षक, विद्यार्थियों को उदाहरणों के साथ-साथ राष्ट्र-राज्य और राजशाही के बीच तुलना करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। **सप्ताह 3** • शिक्षक, पाठ्यपुस्तक से शब्दावली तैयार कर सकते हैं और विद्यार्थियों के साथ साझा कर सकते हैं, जैसे—

	ok.htm?iess3=2-5 • गुइसेपे माझिनी https://www.britannica.com/biography/Giuseppe-Mazzini/Triumvir-of-republican-Rome • संसाधन • भारत और समकालीन विश्व द्वितीय http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iess3=2-5----- • क्यूआर कोड सामग्री • भारत और समकालीन विश्व द्वितीय http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iess3=2-5-----	जनमत संग्रह, रुढ़िवाद, मताधिकार, राष्ट्रवाद, राष्ट्र-राज्य, दृष्टांत इत्यादि। • शिक्षक, विद्यार्थियों से शब्द का उपयुक्त अर्थ के साथ मिलान करने के लिए एक 'मिलान चार्ट' तैयार करने को कह सकते हैं। • विद्यार्थियों को वर्ष 1815 (पृष्ठ 6) और आधुनिक यूरोप के साथ ही वियना कांग्रेस के बाद यूरोप के नक्शे का अवलोकन करने के लिए कहा जा सकता है। साथ ही अपने अवलोकन के दौरान महसूस किए गए परिवर्तनों को लिख और चर्चा कर सकते हैं। • शिक्षक, यूरोप में राष्ट्रवादी भावनाओं को विकसित करने में भाषा और लोकगीतों की भूमिका पर चर्चा शुरू कर सकते हैं। **सप्ताह 4** • शिक्षक, राष्ट्रों के रूप में जर्मनी और इटली के विकास पर विद्यार्थियों से तुलनात्मक चार्ट बनाने के लिए कह सकते हैं। विद्यार्थियों को दो समूहों में विभाजित किया जा सकता है। एक समूह जर्मनी पर और दूसरा इटली पर काम कर सकता है। इस कार्य के बाद चर्चा की जा सकती है। • विद्यार्थियों को जानकारी इकट्ठा करने और इतालवी क्रांतिकारियों गुइसेपे माझिनी और गुइसेपे गरीबदली और उनकी दृष्टि की भूमिका के लिए कहा जा सकता है। • विद्यार्थियों को उन महिला विभूतियों का अवलोकन करने के लिए कहा जा सकता है, जिन्होंने राष्ट्रों का प्रतिनिधित्व किया। उन्हें अपनी विशेषताओं और प्रतीकों की पहचान करने के लिए कहा जा सकता है, जैसे— जर्मनिया, मैरियन आदि। • शिक्षक, विद्यार्थियों को राष्ट्रवाद से संबंधित प्रतीकों की एक सूची तैयार करने और उनकी विशेषताओं और महत्व को समझाने के लिए कह सकते हैं।

राजनीतिशास्त्र (कक्षा 10)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • विधानमंडल, कार्यपालिका और न्यायपालिका के बीच शक्ति के बंटवारे की व्याख्या करता है। • सत्ता के बँटवारे पर चित्र तैयार करके अपने कौशल का प्रदर्शन करता है। • लोकतंत्र की अवधारणा बताता है।	***पाठ्य पुस्तक का अध्याय 1 शक्ति बँटवारा*** • वेब संसाधन • ई-पाठशाला क्यूआर कोड • अखबारों, पत्रिकाओं की प्रिंट सामग्री • महत्वपूर्ण व्यक्तित्वों के उदाहरण • kindle बुक • ई-सामग्री	**सप्ताह 1** ● विद्यार्थियों को शक्ति बँटवारे पर एक संक्षिप्त नोट तैयार करने और अपने साथियों से ई-मेल/ व्हाट्सएप पर साझा करने को कहा जा सकता है। ● लोकतंत्र के कामकाज पर अपने अभिभावक के साथ चर्चा करें। ● संसद के विभिन्न सत्रों के दौरान चर्चा के लिए संसद का प्रतिरूप डिज़ाइन करके विभिन्न मुद्दों पर चर्चा की जाती है। मोबाइल फ़ोन, ई-मेल, व्हाट्सएप पर अपने दोस्तों के साथ साझा करें ● सरकार के विभिन्न अंगों पर एक फ़्लो चार्ट तैयार करें।
• दुनिया की संघीय राजनीतिक प्रणालियों की पहचान करता है। • सरकार के संघीय और एकात्मक रूप के बीच तुलना और विरोधाभास पता करता है।	***पाठ्य पुस्तक का अध्याय 2 संघवाद*** • ई-पाठशाला • क्यूआर कोड • रेडियो चैनल • ई-सामग्री	**सप्ताह 2** ● संघीय राजनीतिक प्रणाली वाले देशों का दुनिया के नक्शे पर पता लगाएँ। ● सरकार की संघीयता और एकात्मक प्रणाली की अनूठी विशेषताओं पर लेख तैयार करें। ● भारत को संघीय देश बनाने के लिए अभिभावक के साथ चर्चा करें। ● आप चार्ट पर संघ, राज्य और समवर्ती सूची बनाएँ।
• भारत में लोकतंत्र सामाजिक मतभेद, विभाजन और असमानताओं पर प्रतिक्रिया करता है। • सामाजिक विभाजन के परिणामों को पहचानता है। • हमारी विविधता की समृद्धि को समझता है।	***पाठ्य पुस्तक का अध्याय 3 लोकतंत्र और विविधता*** • ई-पाठशाला • क्यूआर कोड • रेडियो चैनल • Kindle ई बुक • ई-सामग्री • पुराने अख़बार और मैगज़ीन	**सप्ताह 3** ● हमारे देश की विभिन्न भाषाओं की एक तालिका तैयार कर साथियों से साझा करें। ● भारत में लोकतंत्र और विविधता पर अभिभावकों के साथ चर्चा करें। ● भारत में लोकतंत्र और विविधता पर एक लेख लिखकर, इसे ई-मेल,व्हाट्सएप से साथियों के साथ साझा करें।

• सामाजिक अंतर के तीन प्रकार जेंडर, धर्म और जाति के आधार पर बताता है। • जेंडर, एक सामाजिक निर्माण है, यह एक गतिशील अवधारणा है और प्रत्येक समाज में भिन्न होती है। • जेंडर पूर्वाग्रह और जेंडर स्टीरियोटाइप शब्दों की व्याख्या करता है।	***राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद/ राज्य द्वारा विकसित पाठ्यपुस्तक*** • लोकतांत्रिक राजनीति भाग 2 • कक्षा 10 के लिए राजनीति विज्ञान की पाठ्यपुस्तक का अध्याय 4 जेंडर, धर्म और जाति • ई-सामग्री • क्यूआर कोड • ई-पाठशाला • टी.वी./ रेडियो/यूट्यूब • समाचार पत्र और पत्रिकाएँ	**सप्ताह 4** • निम्नलिखित पर चार्ट तैयार करें— ❖ पूरे दिन परिवार में पुरुषों और महिलाओं द्वारा किए गए काम जिसमें भुगतान किया गया और जो वैतनिक हैं। ❖ पंचायतों, नगर पालिकाओं और संसद में महिलाओं का राजनीतिक प्रतिनिधित्व। ❖ शब्दों की शब्दावली तैयार करें। ❖ समकालीन भारत में सामाजिक मतभेदों पर एक लेख लिखें और ई-मेल के माध्यम से अपने दोस्तों के साथ साझा करें।

अर्थशास्त्र (कक्षा 10)

सीखने के प्रतिफल	***संसाधन***	***सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)***
• वैश्विक समस्याओं के बारे में जानते हैं और इसे हल करने के लिए संयुक्त प्रयास की आवश्यकता को समझते हैं। • प्रोजेक्ट में विद्यार्थियों की व्यस्तता से उन्हें आपदाओं के आर्थिक प्रभावों को पहचानने और जाँचने में मदद मिलेगी।)	***राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद की पाठ्य पुस्तक आर्थिक विकास की समझ कक्षा 10 सभी अध्याय***	**सप्ताह 1–2** ***परियोजना*** ***महामारी कोविड-19 का सामाजिक-आर्थिक प्रभाव*** • स्थानीय और वैश्विक स्तर पर महामारी कोविड–19 के कारण उत्पन्न होने वाले सामाजिक-आर्थिक मुद्दों पर परियोजना का विकास करना। ***संकेत*** • देश के आर्थिक विकास पर आपदाओं का प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। यह अलग-अलग व्यक्तियों, समाजों और देशों को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है। भूख और गरीबी बढ़ती जा रही है, जिसका प्रभाव ज्यादातर आर्थिक रूप से कमज़ोर समूहों पर पड़ता है। नकारात्मक प्रभाव अपरिहार्य नहीं हैं, लेकिन रचनात्मक कार्यों के माध्यम से इसके प्रभाव को कम

		किया जा सकता है। इस महामारी ने पूरे विश्व में विभिन्न क्षेत्रों में कई देशों की अर्थव्यवस्था को प्रभावित किया है, जिसमें स्वास्थ्य, परिवहन, कृषि, उद्योग, बैंकिंग पर्यटन आदि शामिल हैं। घरेलू और अंतरराष्ट्रीय व्यापार दोनों का आधुनिक अर्थव्यवस्थाओं मुख्यरूप से वैश्वीकरण के कारण बुरा हश्र हो रहा है। इससे विभिन्न वस्तुओं का उत्पादन प्रभावित हो सकता है। तेजी से हो रहे शहरीकरण, वैश्वीकरण और पूरी दुनिया के परस्पर संबंध ने इस बीमारी को एक महामारी बना दिया है। और केवल स्थानीय घटना नहीं है, इसका प्रकोप वैश्विक है। इसलिए, खतरे का मुकाबला करने और इसके प्रभाव को कम करने के लिए स्थानीय और वैश्विक स्तर पर कदम उठाने की ज़रूरत है। ***निम्नलिखित पर विचार करें और परियोजना तैयार करें।*** ● विभिन्न देशों के आर्थिक और सामान्य विकास को यह आपदा कैसे प्रभावित करेगी? ● वे कौन से कारक हैं, जिनके कारण इस महामारी का प्रसार हुआ? जिसके बारे में कहा जाता है कि यह चीन के वुहान प्रांत से दुनिया भर में फैली है। ● आपदाओं के दौरान समाज का सबसे कमजोर वर्ग कौन हैं? ● भेद्यता का निर्धारण करने वाले कारक क्या हैं? ● वे कौन से क्षेत्र हैं, जो आपदा से अधिक प्रभावित होंगे? इसे प्राथमिक, माध्यमिक और तृतीयक क्षेत्रों में वर्गीकृत करें। ● यह उन लोगों को कैसे प्रभावित करेगा जिन्होंने विशेष रूप से गैर-औपचारिक स्रोतों से ऋण लिया है? ● आपदा से बचाव के लिए सरकार ने क्या भूमिका निभाई है? ● आपदा के प्रभाव को कम करने के लिए रचनात्मक समाधान क्या हैं ? ● जब आपदा आती है, तो हम क्या कर सकते हैं? यह परियोजना विद्यार्थियों को अगले शैक्षणिक सत्र के लिए तैयार करने में मदद करेगी, क्योंकि यह दसवीं कक्षा की पाठ्यपुस्तक अर्थशास्त्र के सभी अध्यायों को शामिल करती है। विद्यार्थी प्रदान किए गए संकेतों के माध्यम से पढ़ते हैं और उन पर प्रश्नों के उत्तर खोजने की कोशिश करते हैं, वे अध्यायों में विकास, अर्थव्यवस्था के क्षेत्र, धन और ऋण और वैश्वीकरण के बारे में जानेंगे। यह शिक्षण

		कक्षा में बाद में इन अध्यायों को पढ़ाते समय शिक्षक की मदद करेगा। **सप्ताह 3** ***पोस्टर बनाना*** • महामारी कोविड–19 की आपदा से बचने के उपायों पर पोस्टर तैयार करें। **सप्ताह 4** • कमज़ोर समूहों पर आपदा के आर्थिक प्रभाव को प्रदर्शित करने वाले पोस्टर तैयार करें। • लॉकडाउन के बाद पर्यावरण में देखे जाने वाले परिवर्तनों के पोस्टर/पेंटिंग तैयार करें।

भूगोल (कक्षा 10)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • विभिन्न प्रकार के संसाधनों की पहचान करता है। • संसाधन, नवीकरणीय एवं गैर-नवीकरणीय संसाधन आदि महत्वपूर्ण शब्दों को परिभाषित करता है। • उत्पत्ति, थकावट, स्वामित्व और विकास की स्थिति के आधार पर संसाधनों के प्रकारों को वर्गीकृत करता है। • सतत विकास के मद्देनजर किसी भी क्षेत्र में लोगों के जीवन पर	***पाठ्यपुस्तक*** ***समकालीन भारत II*** *अध्याय 1 संसाधन और विकास* • वेब संसाधन • ऑनलाइन ई-लर्निंग पोर्टल स्कूल भुवन एनसीईआरटी शिक्षक के लिए • विषय— "बुनियादी विषयों और भूगोल में कौशल" एनसीईआरटी के यूट्यूब चैनल पर देखें • विषय— "स्कूल पाठ्यक्रम में भूगोल"	**सप्ताह 1** ***संसाधन प्रकार और संसाधनों का विकास*** • शिक्षक, विद्यार्थियों को दैनिक जीवन में उपयोग की जा रही सामग्री पर एक लेख तैयार करने को कहकर विषय शुरू कर सकते हैं। विद्यार्थी, ई-मेल या व्हाट्सएप के माध्यम से शिक्षक और सहपाठियों के साथ लेख साझा कर सकता है। • शिक्षक, उनके लेखन से संकेत लेकर आस-पास के अन्य उदाहरण देकर विभिन्न प्रकार के संसाधनों के बारे में चर्चा कर सकते हैं। • संसाधनों के प्रकारों और उनके उदाहरणों के बारे में चर्चा करने के लिए फ़्लोचार्ट का उपयोग किया जा सकता है। • शिक्षक द्वारा विकास और सतत विकास की अवधारणा पर चर्चा की जा सकती है। • अखबार की प्रासंगिक कतरनों या इंटरनेट स्रोतों की मदद से विद्यार्थियों को इन संसाधनों के अंधाधुंध दोहन के प्रति संवेदनशील बनाया जा सकता है।

प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के प्रभाव का विश्लेषण करता है। • भूमि उपयोग की श्रेणियों की पहचान करता है। • भूमि उपयोग परिवर्तन दिखाते हुए पाई आरेख की व्याख्या करता है। • भू-क्षरण तथा क्षरण परिणामों के कारणों की पहचान करता है। • भू-संरक्षण के तरीकों की सराहना करता है। • मृदा संरक्षण के तरीकों की सराहना करता है। • विभिन्न प्रकार की मिट्टी की पहचान करता है। • विभिन्न प्रकार की मिट्टी की विशेषताओं का वर्णन करता है। • भारत में मिट्टी के स्थानिक वितरण को दर्शाता है। • मृदा अपरदन के कारणों की पहचान करता है। • मृदा संरक्षण के तरीके बताता है। ***शिक्षार्थी—*** • जैव विविधता शब्द इसके संरक्षण के	एनसीईआरटी के यूट्यूब चैनल पर देखें • अध्याय में दिए गए क्यूआर कोड का उपयोग किया जा सकता है। • स्कूलों के लिए भूगोल का शब्दकोश (त्रिभाषी) (हिंदी-अंग्रेजी-उर्दू) http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tidog101.pdf • वेब संसाधन ऑनलाइन ई-लर्निंग पोर्टल स्कूल भुवन एनसीईआरटी • वेब संसाधन उपग्रह के विषयगत मानचित्रों पर संवाद के लिए ऑनलाइन ई-लर्निंग वेब पोर्टल स्कूल भुवन एनसीईआरटी • **मृदा** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/58872d51472d4a1fef8118a9 https://h5p.org/node/480809	• भारत में संसाधन योजना की आवश्यकता पर विद्यार्थी एक छोटा नोट तैयार कर सकते हैं। • विद्यार्थियों को संसाधनों के अभाव, संसाधनों के संरक्षण आदि मुद्दों पर चार्ट तैयार करने के लिए कहा जा सकता है। • राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद की वेबसाइट पर पीडीएफ़ फ़ाइल में उपलब्ध भूगोल का त्रिभाषी (हिंदी-अंग्रेजी-उर्दू) शब्दकोश देखें। • संसाधनों और अन्य तकनीकी शब्दों को समझने के लिए शिक्षक और विद्यार्थियों से सलाह ली जा सकती है। **सप्ताह 2** ***भूमि संसाधन, भारत में भूमि उपयोग पैटर्न, भूमि अवक्रमण और संरक्षण*** • विद्यार्थियों को पेज 5 पर पाई आरेख (चित्र 1.3) और भारत की भौतिक विशेषताओं को दर्शाने वाले मानचित्र, एटलस और स्कूल भुवन एनसीईआरटी पोर्टल में दिए गए जल निकायों को देखने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। • विद्यार्थी-छात्राएँ अपने राज्य में महत्वपूर्ण विशेषताओं वाली (चित्र –1.3, पेज–5) भूमि को चिह्नित करते हुए एक संक्षिप्त नोट तैयार कर सकते हैं। • शिक्षक, भारत में अलग-अलग समय अवधियों में भूमि उपयोग श्रेणियों को दर्शाने वाले पाई आरेखों की व्याख्या कर सकते हैं, चित्र 1.4 पेज 6, और विद्यार्थियों को इस अवधि के दौरान भारत में परिवर्तित भूमि उपयोग पैटर्न के कारणों के बारे में अपने शब्दों में लिखने के लिए कहें। • विद्यार्थी भूमि क्षरण और उनके परिणामों के कारण और शिक्षक और सहपाठियों के साथ साझा करने के लिए चार्ट या फ़्लो चार्ट तैयार कर सकते हैं। • एनसीईआरटी की वेबसाइट पर पीडीएफ़ फ़ाइल में उपलब्ध विद्यालयों के लिए भूगोल का शब्दकोश (त्रिभाषी) (हिंदी-अंग्रेजी-उर्दू) अध्याय में दिए गए तकनीकी शब्दों के अर्थ को समझने के लिए शिक्षक और विद्यार्थियों में चर्चा की जा सकती है।

महत्व का वर्णन करता है। • जैव विविधता में कमी के कारणों की पहचान करता है। • वन्यजीव संरक्षण से संबंधित अखबारों की कतरनों और दृश्यों की व्याख्या करता है। प्राकृतिक संसाधनों जैसे वन संपदा के दोहन को विश्लेषित करता है। • वनों एवं वन्य जीवन संरक्षण के स्वदेशी और आधुनिक तरीकों का विश्लेषण करता है। • वनों की कटाई के कारण प्राकृतिक आपदाओं की भविष्यवाणी करता है। • वनों और वन्य जीवन संरक्षण में समुदाय की भूमिका की सराहना करता है। • सूचना के आधार पर तर्कों और विचारों का निर्माण करता है, उदाहरण के लिए, प्राकृतिक संसाधन और किसी भी क्षेत्र की सांस्कृतिक विविधता पर उनका प्रभाव।	• अध्याय में दिए गए क्यूआर कोड का उपयोग अवधारणा की बेहतर समझ के लिए किया जा सकता है। • पाठ्यपुस्तक के पेज 13 पर दी गई पहेली। **अध्याय 2 वन और वन्यजीव संसाधन** • भारत में वनों के स्थानिक वितरण के लिए भारत सरकार द्वारा जारी "भारत की राज्य वन रिपोर्ट" www.fsi.nic.in • वेब संसाधन • इंटरेक्टिव विषयगत मानचित्रों के लिए ऑनलाइन ई-लर्निंग पोर्टल स्कूल भुवन एनसीईआरटी देखें https://h5p.org/node/489615 • अध्याय में दिए गए क्यूआर कोड www.ncert.nic.in भारत—सांस्कृतिक विविधता में एकता (2018) http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/Unity_cultural.pdf	**सप्ताह 3** • थीम— मिट्टी एक संसाधन के रूप में, मिट्टी का वर्गीकरण, मिट्टी का क्षरण और संरक्षण • शिक्षक रंग और बनावट द्वारा विद्यार्थियों को पहचानने में मदद करने के लिए मिट्टी के विभिन्न नमूने दिखा सकते हैं। • भारत के विभिन्न हिस्सों में मिट्टी के वितरण को मानचित्र पर और वेब पोर्टल स्कूल भुवन एनसीईआरटी पर दिखाया जा सकता है। • शिक्षक स्कूल भुवन एनसीईआरटी पोर्टल देख कर मिट्टी, वर्षा और राहत सुविधाओं के नक्शे की विषयगत परतों को देख सकते हैं और कारण और प्रभाव संबंध स्थापित करने के लिए इन परतों को स्वाइप कर सकते हैं। • एनसीईआरटी की वेबसाइट पर पीडीएफ फाइल में उपलब्ध विद्यालयों के लिए भूगोल का शब्दकोश (त्रिभाषी) (हिंदी-अंग्रेजी- उर्दू) शिक्षक और विद्यार्थी से परामर्श कर सकते हैं कि उन्हें तकनीकी शब्दों के अर्थ को समझना चाहिए **सप्ताह 4** • भारत में वानस्पतिक जीव, प्रकृति और प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के लिए अंतर्राष्ट्रीय संघ (IUCN) पर आधारित पौधों और जानवरों की प्रजातियों की श्रेणी, वन और वन्यजीव संसाधन, समुदाय और संरक्षण के प्रकार और वितरण • शिक्षक, भारत और विश्व में जंगल की आग और वन्य जीवन से संबंधित समाचार पत्रों की कतरनों की मदद से चर्चा शुरू कर सकते हैं। • विद्यार्थी-छात्राएँ अपने माता-पिता या दादा-दादी के साथ उनके बचपन के दिनों के दौरान मनुष्यों और प्रकृति के बीच सौहार्दपूर्ण संबंध के बारे में बात कर सकते हैं। वे अपने माता-पिता और दादा-दादी से उनके परिवेश में हुए परिवर्तनों के बारे में पूछ सकते हैं। विद्यार्थी इस पर एक लेख तैयार कर सकते हैं और ई-मेल या व्हाट्सएप के माध्यम से शिक्षक और सहपाठियों के साथ साझा कर सकते हैं। • विद्यार्थी, वनस्पतियों और लुप्तप्राय/कमज़ोर/विलुप्त जीवों की एक सूची या फ़्लो चार्ट तैयार कर सकते हैं।

	उत्तर पूर्व भारत—लोग, इतिहास और संस्कृति, (2017), राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tinei101.pdf	• शिक्षक, वनविज्ञान, जलवायु, प्राकृतिक आपदाओं, वन उत्पादों, आदि के साथ वन एवं वन्य जीवन को जोड़कर अवधारणात्मक मानचित्र तैयार कर सकते हैं और विद्यार्थियों के साथ चर्चा कर सकते हैं। • विद्यार्थी को अपने ज़िले/राज्य में आरक्षित वन क्षेत्रों की पहचान करने और ई-मेल के माध्यम से शिक्षक और सहपाठियों के साथ साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। • भारत के मानचित्र पर उन राज्यों का पता लगाएँ जिनके पास आरक्षित वनों के बड़े क्षेत्र हैं। • भारत के मानचित्र पर उन राज्यों का पता लगाएँ जिनके पास अवर्गीकृत वनों के बड़े क्षेत्र हैं। • विद्यार्थियों को पर्यावरण के संरक्षण में समुदायों की भागीदारी के बारे में अपने माता-पिता या दादा-दादी के साथ चर्चा करने और ई-मेल के माध्यम से शिक्षक और सहपाठियों के साथ इन कहानियों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। • शिक्षक, भारत के विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों में पर्यावरण संरक्षण में शामिल समुदायों की कहानियाँ सुना सकते हैं। • शिक्षक, मध्य भारत और उत्तर-पूर्व क्षेत्र से उदाहरण लेकर समाज में हाशिए के वर्गों के जीवन पर चर्चा कर सकते हैं। • ऑनलाइन ई-लर्निंग पोर्टल स्कूल भुवन एनसीईआरटी की मदद से, शिक्षक विद्यार्थी को उन क्षेत्रों का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित कर सकता है, जहाँ वनों की कटाई और मिट्टी के कटाव के कारण भूस्खलन और बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाएँ आती हैं। • विद्यार्थी, वनों के संरक्षण पर लेखन या चार्ट तैयार कर सकते हैं। • विद्यार्थियों से भारत के विभिन्न क्षेत्रों के खाद्य पदार्थों, पोशाक, त्यौहारों, आदि के बारे में जानकारी एकत्र करने के लिए कहा जा सकता है। • इसके लिए विद्यार्थी इन क्षेत्रों में उपलब्ध विविध प्राकृतिक संसाधनों से संबंधित जानकारी के लिए लोग, इतिहास और संस्कृति, (2017) आदि पुस्तकों को परिषद् की वेबसाइट www.ncert.nic.in पर देख सकते हैं।

हिन्दी (कक्षा 10)

सीखने के संभावित प्रतिफल	सहायक सामग्री	सुझावात्मक क्रियाकलाप/ गतिविधियाँ
• कविता की समझ आनन्द एवं रचना (सुनना-देखना-पढ़ना-लिखना) • पाठ्यपुस्तक में शामिल कविताओं के साथ-साथ अन्य कविताओं को भी पढ़ते-लिखते हैं। • कविता की लय-तान-ध्वनि पर ध्यान देते हैं। • अपने परिवेश में होने वाली घटनाओं के प्रति सजग होकर अपनी बात, विचार अभिव्यक्त करते हैं मौखिक-लिखित रूप में। जैसे- 'कोरोना वायरस' से प्रभावित देश-दुनिया का जन-जीवन। • अपने परिवेश/ पर्यावरण मे आए सकारात्मक/ नकारात्मक बदलावों को कविता, कहानी, निबंध के रूप में अथवा अपने ढंग से कहते/ लिखते हैं। (भाषा/अनुभवों का सृजनात्मक प्रयोग।)	ICT का उपयोग करते हुए पाठ्यपुस्तक में दिए गए क्यूआर कोड (QR Code) की सहायता ले सकते हैं। • टी.वी. पर प्रसारित कार्यक्रम, इंटरनेट, रेडियो आदि। • NCERT, E-Pathshala, CIET आदि की वेबसाइट पर उपलब्ध सामग्री को देख सकते हैं। www.ncert.nic.in, www.ciet.nic.in,, www.swayamprabha.gov.in ***रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तक 'क्षितिज भाग 2' में संकलित कविताएँ*** • 'उत्साह', 'अट नहीं रही है' — सूर्यकांत त्रिपाठी निराला • 'यह दंतुरित मुसकान'— नागार्जुन अथवा संबंधित विषय की कोई भी अन्य कविता • टी.वी., इंटरनेट, रेडियो आदि पर प्रसारित 'कोरोना वायरस' संबंधित कार्यक्रम।	**पहला और दूसरा सप्ताह** • सहायक सामग्री (ICT) पर उपलब्ध कविताओं का उचित आरोह-अवरोह के साथ पाठ करे। • कविता में आए नये शब्दों पर ध्यान दें। आवश्यकता- अनुसार 'शब्दकोश' का सहारा ले सकते हैं। • कविता की लय-तान पर ध्यान दें। • कविता को विस्तृत सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भों में समझने का प्रयास करें। • ICT पर उपलब्ध संबंधित कवि की अन्य कविताओं के बारे में जानने-समझने का प्रयास करें। **तीसरा और चौथा सप्ताह** • घर में उपलब्ध टी.वी, इंटरनेट, रेडियो व अन्य ICT सामग्री की सहायता से 'कोरोना वायरस' संबंधी तथ्यात्मक जानकारी का संकलन करें। • वैज्ञानिक आधार पर तत्थों के विश्लेषण को समझे तथा इसे अपनी नोटबुक में लिखें। • विस्तृत जानकारी के लिए अपने परिवार के साथ विचार-विमर्श करें। आवश्यकतानुसार स्वयं भी सचेत रहें और परिवार के सदस्यों को भी सचेत करें। • इस कार्य को एक प्रोजेक्ट की तरह कर सकते है। जिसे बाद में अपने शिक्षक/ साथियों से साझा कर सकते हैं। • अपने निकट के परिवेश जैसे- घर/परिवार/ प्रकृति/ पर्यावरण/ आदतों/ संसाधनों के उपयोग में आ रहे सकारात्मक-नकारात्मक अनुभवों को नोट करते है। उन्हें अपनी भाषा-शैली (ढंग) से समझने, कहने/लिखने की कोशिश करें।

संस्कृतम् (कक्षा 10)

अधिगम-प्रतिफलानि	*उपयुक्तानि संसाधनानि*	*प्रस्तावितः गतिविधयः (शिक्षकाणामभिभावकानाम् वा साहायेन विधेयाः)*
• विद्यार्थी सरलसंस्कृतभाषया कक्षोपयोगीनि वाक्यानि वक्तुं समर्थः अस्ति। • विद्यार्थी कक्षातः बहिः दैनन्दिन-जीवनोपयोगीनि वाक्यानि वदति।	एनसीईआरटीद्वारा अथवा राज्यद्वारा निर्मितानि पाठ्यपुस्तकानि, गृहे उपलब्धाः पठनलेखनसामग्र्यः अन्यदृश्यश्रव्यसामग्र्यः यथा इंटर्नेट-वेबसाइट, आकाशवाणी-दूरदर्शनादिषु उपलभ्यन्ते	**सप्ताहः 1** श्रवणसम्भाषणकौशले • शिक्षणक्रमे शिक्षकः सरल-संस्कृत-वाक्यानां प्रयोगं कुर्यात्। छात्राणामवबोधनं परीक्षितुं मध्ये मध्ये प्रश्नान् पृच्छेत्। संस्कृतभाषावबोधनसमये छात्रैः काठिन्यमनुभूयते चेत् मध्ये मध्ये हिन्दीभाषायाः क्षेत्रियभाषायाः अपि प्रयोगः करणीयः। • यदा शिक्षकः विद्यार्थिनः प्रश्नं पृच्छेत् तदा प्रश्नस्य भाषा संस्कृतमेव भवितव्या। छात्राः अपि संस्कृतभाषयैव उत्तरप्रदानाय प्रोत्साह्याः। • कक्षासु सामान्योपयोगिवाक्यानां पौनःपुन्येन अभ्यासं कुर्यात्, यथा - सुप्रभातम्। शुभमध्याह्नम्। शुभसन्ध्या। शुभरात्रिः। भवान् कथम् अस्ति? अद्य वयं पद्यपाठं पठामः। भवन्तः सन्नद्धाः खलु? महोदय! किम् अहम् अन्तः आगन्तुं शक्नोमि? • शिक्षिका प्रारम्भे छात्रान् दैनन्दिन-जीवनोपयोगिनः प्रश्नान् पृच्छेत्। यथा – अद्य गृहे पित्रा सह कीदृशः वार्तालापः कृतः? पितः! मम गणवेशं पुरातनं जातम्। कृपया मह्यं नूतनं गणवेशं दापयतु। • पूर्वकक्षायाम् पठितानाम् पाठानाम् सामान्यम् आलोचनम् स्यात्। छात्राः कथानाम् स्मरणपूर्वकम् चर्चाम् कुर्युः। गीतानि अपि स्मरेयुः।
• अपठितगद्यांशं पठित्वा तदाधारितप्रश्नानामुत्तरप्रदाने सक्षमः अस्ति।		**सप्ताहः 2** (प्रथमसप्ताहगतिविधिभिः सह) पठनलेखनकौशले 1. पाठ्यपुस्तकेतर-साहित्येभ्यः स्तरानुकूलं कथाः निबन्धान् च संगृह्य सप्ताहे पक्षे वा एकवारं पठितुं छात्रान् निर्दिशेत्। तदाधारित-प्रश्नान्

• सरल-संस्कृत-भाषया औपचारिक-अनौपचारिक - पत्रलेखनार्हः भवति। • अनुच्छेद-लेखनं, संवाद-लेखनं चित्राधारित-वर्णनञ्च करोति।		पृच्छेत्, चर्चां कुर्यात्। एवं संस्कृतमयवातावरणनिर्माणं कुर्यात्। छात्राणामधिकाधिकी सहभागिता भवेदिति सुनिश्चितं कुर्यात्। यथा - स्वच्छता अस्माकं जीवने अत्यावश्यकी। यदि वयं गृहे आपणे मार्गे विद्यालये कार्यालयादिषु स्थानेषु जीवनव्यवहारे सर्वथा स्वच्छतां पालयामः, वयं स्वस्थाः भवामः। स्वस्थशरीरस्य मनसः च कृते स्वच्छता महत्त्वपूर्णं स्थानं भजते। स्वस्थे च शरीरे स्वस्थं मनः निवसति, स्वस्थे च मनसि वयं सत्कर्मणि प्रवृत्ताः भवामः। प्रश्नाः – क. जीवने का आवश्यकी? ख. वयं कथं स्वस्थाः भवामः? ग. स्वस्थं मनः इत्यनयोः पदयोः किं विशेषणपदम्? घ. अस्य अनुच्छेदस्य कृते समुचितम् शीर्षकं लिखत। 2. औपचारिक-अनौपचारिक-पत्राणां प्रारूपं पदाय विषयगत-चर्चां च विधाय छात्रैः पूर्णं पत्रं लेखयेत्, अशुद्धीनां च संशोधनं कृत्वा पुनः बोधयेत्। छात्रैः तेषां पत्राणां कक्षायां प्रस्तुतिं कारयेत्। अनन्तरं तेषां प्रतिपुष्टिं प्रदद्यात्। यथा - अवकाशार्थं प्रधानाचार्यं प्रति पत्रम्, जिलाधिकारिणं प्रति पत्रम् इत्यादीनि (औपचारिकपत्रम्) मित्रस्य कृते पत्रम्। पुत्रस्य पितरं प्रति पत्रम् इत्यादीनि। (अनौपचारिकपत्रम्) 3. शिक्षकः कम् अपि विषयम् अवलम्ब्य प्रतिछात्रम् एकैकं वाक्यं रचयितुं कथयेत्। तानि वाक्यानि संकलय्य सार्थकम् अनुच्छेदं सज्जीकुर्यात्। एवं संस्कृतमयवातावरणे कक्षायां संवादवाचनस्य अनुच्छेदलेखनस्य च अभ्यासं कारयेत्। यथा – कोरोना-प्रतीकारः, पर्यावरणं संरक्षणम्, स्वच्छभारतम्, विद्यायाः महत्त्वम् इत्यादयः। • कामपि परिस्थितिं मनसि निधाय कांश्चन प्रश्नान् पृष्ट्वा संवादाय उत्तरप्रदानाय च निर्दिशेत्। छात्राणाम् उत्तराणि च संशोध्य संवादालेखनं कारयेत्। यथा - शिक्षक-छात्रयोः वार्तालापः, मित्र-संवादः इत्यादयः। • संवादशैलीम् अनुकर्तुं दूरदर्शने आकाशवाण्याञ्च संस्कृत-समाचारं श्रोतुं द्रष्टुं च निर्दिशेत्। • कानिचन चित्राणि दर्शयित्वा तद्विषये वक्तुं लेखितुं च छात्रान् आदिशेत्। अशुद्धीनां च संशोधनं कृत्वा पुनः लेखितुं निर्दिशेत्
• पाठ्यपुस्तकगतान् गद्यपाठान् अवबुध्य तेषां		**सप्ताहः 3** (प्रथमसप्ताहद्वयस्य गतिविधिभिः सह गद्यपाठस्य अध्ययनम्) पठनलेखनश्रवणसम्भाषणकौशलानि

सारांशं वक्तुं लिखितुं च समर्थः अस्ति। ● तदाधारितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि संस्कृतेन वदति लिखति च।		कथादयः गद्यपाठाः यथासंभवं प्रत्यक्षविधिना पाठनीयाः। शिक्षकेन आदर्शवाचनं, छात्रैः व्यक्तिगतरूपेण समूहे वा अनुवाचनम्, अपरिचितपदानाम् अर्थावबोधनम्, पाठस्य भावावबोधनं च। छात्राणाम् अवबोधं परीक्षितुं मध्ये मध्ये प्रश्नाः अपि प्रष्टव्याः। छात्रैः पाठस्य सारांशः संस्कृतेन स्वभाषया वा प्रस्तोतव्यः। शिक्षकः यथास्थानं संशोधनं कारयेत्। पाठनप्रसंगे केचन एतादृशाः अपि प्रश्नाः प्रष्टुं शक्यन्ते येन छात्राः चिन्तनार्थं अवसरं लभेरन्, विचार्य ते निष्कर्षमवाप्नुयुः, यथा – भवान् अस्यां परिस्थितौ भवेत् चेत् किं कुर्यात्? पाठस्य नायिकया यः निर्णयः गृहीतः किं स एव निर्णयः समीचीनो वा? यथा - पाठस्य नाम – बुद्धिर्बलवती सदा। प्रश्नः – क. बुद्धिमत्याः प्रत्युत्पन्नमतित्वं संस्कृतेन स्वभाषया वा वर्णयत। ख. "बुद्धिर्बलवती सदा" इति अस्य पाठस्य सन्देशं लिखत।
● संस्कृतश्लोकान् उचित-बलाघात-पूर्वकं छन्दोनुगुणम् उच्चारयति। ● श्लोके प्रयुक्तानां सन्धियुक्तपदानां विच्छेदं करोति। ● श्लोकान्वयं कर्तुं समर्थः अस्ति। ● तेषां भावार्थं प्रकटयति। ● श्लोकाधारितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि संस्कृतेन वदति लिखति च।		**सप्ताहः 4** (पूर्वसप्ताहानाम् गतिविधिभिः सह पद्यपाठस्य अध्ययनम्) पठनलेखनश्रवणसम्भाषणव्याकरणकौशलानि ● संस्कृतश्लोकानां गीतानां वा पाठनसमये शिक्षकः सस्वरवाचनं कुर्यात्। अथ्वा ई-सामग्रीणाम् उपयोगम् कुर्यात्। यदा कदा व्यक्तिगतरूपेण समूहे वा अनुवाचनं कारयेत्। छात्राः स्खलनं कुर्वन्ति चेत् प्रेम्णा शनैः शनैः दोषाः अपसारणीयाः। ● क्लिष्टानां पदानाम् अर्थं बोधयेत्, सन्धियुक्तपदानां विच्छेदं कुर्यात् कारतेत् च, श्लोकानाम् अन्वयपूर्वकम् अर्थं बोधयेत् च। छात्राणाम् अवबोधं परीक्षितुं मध्ये मध्ये प्रश्नाः अपि प्रष्टव्याः। ● संस्कृतसाहित्ये समुपलब्ध-नैतिक-सामाजिक-मूल्यान्याधृत्य स्वकीयान् विचारान् प्रकटयितुं निर्दिशेत्। ● छात्रैः पाठस्य सारांशः संस्कृतेन स्वभाषया वा प्रस्तोतव्यः। शिक्षकः यथास्थानं संशोधनं कारयेत्। पाठनप्रसंगे केचन एतादृशाः अपि प्रश्नाः प्रष्टुं शक्यन्ते येन छात्राः चिन्तनार्थं अवसरं लभेरन्। यथा - पाठस्य नाम – सूक्तयः त्वक्त्वा धर्मप्रदां वाचं परुषां योऽभ्युदीरयेत्। परित्यज्य फलं पक्वं भुङ्क्तेऽपक्वं विमूढधीः॥ पदच्छेदः – यः + अभि + उदीरयेत् भुङ्क्ते + अपक्वम् अन्वयः – यः धर्मप्रदां वाचं त्यक्त्वा परुषां वाचम् अभ्युदीरयेत् सः विमूढधीः पक्वं फलं परित्यज्य अपक्वं भुङ्क्ते। भावार्थः – मनुष्यः सदा मधुरां वाचं वदेत्। प्रश्नः – क. पुरुषः कीदृशीं वाचं वदेत्?

دسویں جماعت (Class-X)

ہفتہ وار سرگرمیاں **(Week –wise – Activities)**	ماخذ **(Sources)**	متوقع آموزشی ما حصل **(Expected Learning Outcomes)**
ہفتہ - 1 **موضوع: ڈراما کے بارے میں گفتگو کرنا** 1- آپ اپنی درسی کتابوں میں کئی ڈرامے پڑھ چکے ہیں - ٹیلی ویژن پر آپ نے سیریل بھی ضرور دیکھے ہیں، فلمیں اور ویب سیریز بھی دیکھی ہیں۔ اپنی پسند کے کسی ایک ڈرامے کا انتخاب کیجیے اور بتائیے کہ وہ ڈراما آپ کو کیوں پسند ہے؟ 2- آپ جانتے ہیں کہ ڈراما ایسی صنف ہے جو پڑھا بھی جاتا ہے اور اسٹیج پر پیش بھی کیا جاتا ہے یعنی پیش کش کے اعتبار سے ڈرامے کی کئی قسمیں ہیں جن میں اسٹیج ڈراما، نکڑ ناٹک، ریڈیو ڈراما، ٹی وی ڈراما اور اوپیرا وغیرہ شامل ہیں۔ ان کی تفصیل انٹر نیٹ پر دستیاب ہے۔ آپ اسے تلاش کیجیے اور پڑھیے۔ 3- نیچے دیے گئے لنک کی مدد سے ویڈیو کو دیکھیے: https://www.youtube.com/watch?v=domHrsnz9Qg https://www.youtube.com/watch?v=domHrsnz9Qg&t=77s آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ ڈراما دیکھنے کے ساتھ پڑھنے کی بھی صنف ہے اس لیے اس کی پیش کش کا طریقہ کچھ اور ہی ہوتا ہے۔ اس میں اسٹیج کے تقاضوں کا بھی خیال رکھا جاتا ہے۔ اپنے استاد یا گھر کے افراد کے ساتھ ان نکات کو ذہن میں رکھتے ہوئے گفتگو کیجیے: - قصہ/ پلاٹ - مرکزی خیال - کردار - مکالمے - پیش کش وغیرہ **ہفتہ – 2** **موضوع : ڈراما پڑھنا اور گفتگو کرنا** 1- سبق میں شامل ڈرامہ آزمایش کو دیے گئے لنک کی مدد سے سنیے اور پڑھیے: https://www.youtube.com/watch?v=2JWbo_wkf0g&list=PLUgLcpnv1Yic_wZIkeXQF8oGQtxvXFmCF&index=25&t=0s	این سی ای آر ٹی/ ریاست کی درسی کتب	• نثری اصناف جیسے ڈراما، مضمون، انشائیہ وغیرہ کی خوبیوں کی نشاندہی کرتے ہیں۔ • نثری صنف ڈرامے کے مختلف اجزا کی وضاحت کرتے ہیں جیسے پلاٹ، کردار،، مکالمہ وغیرہ۔ • گفتگو اور تحریر میں اپنی تخلیقی صلاحیت کا استعمال کرتے ہیں۔

http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?june1=5-11 اس ڈرامے کے مطالعے کے بعد ان نکات پر غور کیجیے: - اس میں آغاز ، وسط اور انجام کس نوعیت کے ہیں - مرکزی خیال کیا ہے - کردار کیسے ہیں - مکالمے کیسے ہیں 2- آپ جانتے ہیں کہ ڈرامے میں کسی قصے کو کرداروں ، مکالموں اور مناظر کے ذریعے اسٹیج پر پیش کیا جاتا ہے یعنی قصے کے مختلف واقعات عملاً کر کے دکھائے جاتے ہیں۔ اس میں کرداروں کی ذہنی کش مکش اور ان کے جذبات و احساسات کی عکاسی ، جسمانی حرکات ، چہرے کے تاثرات اور آواز کے اتار چڑھاؤ کی مدد سے کی جاتی ہے۔ **ہفتہ – 3** **موضوع : ڈراما لکھنا** 1- اپنی پسند کی کہانی کو لیجیے اور اس کہانی کو مکالماتی انداز میں لکھیے۔ جہاں ضرورت ہو وہاں قوسین (bracket) میں منظر اور کردار کی وضاحت کر دیجیے۔خیال رہے ڈراما لکھتے وقت کردار (اداکار) ، اسٹیج اور ناظرین آپ کے ذہن میں ہوں۔ اپنی تحریر کو اپنے گھر کے افراد کو پڑھ کر سنائیے۔ 2- آپ اپنے دوست کے ساتھ کسی موقع پر کی گئی گفتگو کو بھی مکالماتی انداز میں لکھ سکتے ہیں۔ اپنی تحریر کو اپنے گھر کے افراد کو پڑھ کر سنائیے۔ آپ ای میل کے ذریعے اپنے دوستوں اور اساتذہ کو بھی بھیج سکتے ہیں اور ان سے رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔ **ہفتہ – 4** **موضوع: ڈراما اسٹیج کرنا** 1- کسی ایک ڈرامے کا انتخاب کیجیے خواہ وہ آپ کی درسی کتاب میں ہی شامل کیوں نہ ہو۔ اپنے گھر کے افراد کے سامنے ڈرامے کسی کردار کے مکالموں کی ادائیگی کیجیے ۔ ان سے کہیے کہ وہ مکالموں کی ادائیگی اور زبان کی صحت پر نگاہ رکھیں اور یہ بھی دیکھیں کہ آپ جذبات کا اظہار صحیح ڈھنگ سے کررہے ہیں یا نہیں۔ اپنے بڑوں سے بھی ڈرامے میں شریک ہونے اور کسی کر دار کی ادائیگی کی درخواست کریں۔		

कला शिक्षा

कला शिक्षा, विद्यालयी शिक्षा में माध्यमिक स्तर पर एक महत्वपूर्ण विषय है। कला शिक्षा का उद्देश्य शिक्षार्थी की सौंदर्य संवेदनाओं को परिष्कृत कर उसे देश के सांस्कृतिक लोकाचार और विविधता की पहचान कराना है। साथ ही शिक्षार्थी को कला रूपों, राष्ट्रीय विरासत और संस्कृति के बारे में जागरूक कर पठन-पाठन की प्रक्रिया को आनंदमयी अनुभूति कराना भी कला शिक्षा का उद्देश्य है। यह दृश्य और प्रदर्शन श्रेणियों के तहत विभिन्न कला रूपों की खोज, प्रयोग और अभिव्यक्ति के दौरान कलात्मक और रचनात्मक अभिव्यक्ति के परिप्रेक्ष्य को विकसित करने में भी मदद करता है। इस स्तर पर प्राप्त कला के अनुभव शिक्षार्थी को सामाजिक और सांस्कृतिक सद्भाव के लिए मूल्यों को समझने में मदद करते हैं, जिससे वैश्विक शांति को बढ़ावा मिलता है।

कला शिक्षा विद्यालयी शिक्षा के महत्वपूर्ण पाठ्यक्रम क्षेत्र में से एक है, जिसके बिना बच्चों का समग्र विकास अधूरा है। कला शिक्षा न केवल बच्चे के समग्र विकास का ख्याल रखती है, बल्कि अन्य सभी विषयों, यथा— सामाजिक विज्ञान, भाषा, विज्ञान या गणित में सीखने के प्रतिफलों को प्राप्त करने के लिए मददगार होती है।

दूसरे शब्दों में, सामान्यत: शिक्षा और विशेषता कला शिक्षा, शिक्षार्थी में सामाजिक मूल्यों और समग्र रूप से जीवन के सौंदर्य पहलुओं में प्रकृति एवं सौंदर्य के प्रति संवेदनशील बनने और विकसित होने का एक तरीका है।

कला शिक्षा के मुख्य उद्देश्य हैं—

- प्रकृति और उसके आसपास की मानव निर्मित वस्तुओं में सुंदरता की सराहना करने के लिए कलात्मक सोच और क्षमताओं का विकास।
- शिक्षार्थियों के स्तर से संबंधित कला सामग्री, उपकरण एवं तकनीक का ज्ञान और कौशल प्राप्त करना।
- चयनित कला/कलाओं के माध्यम से स्वतंत्र रूप से संवाद करने की क्षमता विकसित करना ।
- सांस्कृतिक विविधता और बहुलतावादी परिप्रेक्ष्य का सम्मान करना।
- दूसरों की कलात्मक अभिव्यक्ति के प्रति संवेदनशील और प्रशंसनीय होने के साथ-साथ विशेष रूप से विशेष आवश्यकताओं वाले छात्रों के साथ मिलकर काम करने का कौशल विकसित करना।
- परिप्रेक्ष्य, अनुपात, आकार, गहराई, प्रकाश और छाया, स्पर्श भावना, मौसम, समय, मनोदशा आदि का कौशल और दृश्य कला रचनाओं में इसका उचित उपयोग करना।
- क्षेत्रीय, पारंपरिक और शास्त्रीय कला रूपों के बीच अंतर करने के लिए ज्ञान और कौशल प्राप्त करना।
- शिक्षा में अन्य मुख्य घटकों, जैसे— भारत की सामान्य सांस्कृतिक विरासत, स्वतंत्रता आंदोलन का इतिहास, राष्ट्रीय पहचान, संवैधानिक दायित्व, वर्तमान सामाजिक मुद्दे, पर्यावरण की सुरक्षा, जीवन-कौशल, आदि से संबंधित मूल्यों का विकास करना।

दिशानिर्देश— दृश्य कला

- माध्यमिक कक्षाओं के छात्र-छात्राएँ 9–10 लॉकडाउन अवधि के दौरान स्कूल के अन्य विषयों के साथ लगभग 40–45 मिनट कला कार्यों का अभ्यास रोज़ाना कर सकते हैं।
- दृश्य कला में द्विआयामी (2 डी) और त्रिआयामी (3 डी) ड्राइंग, पेंटिंग, शिल्प, कोलाज, स्थापना कला आदि, बनाएँ।

- कला शिक्षा की गतिविधियाँ अनुभवात्मक अधिगम के अभ्यास हैं, जो हाथों से काम करने के साथ-साथ अवलोकन का उपयोग, कल्पना, रचनात्मकता आदि के माध्यंम से होती हैं। जो कि छात्रों को सार्थक रूप से व्यस्त रखने में काफ़ी संतोषजनक होंगी और उन्हें व्यस्त रखेंगी।
- अभिभावक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे, कला करने और बनाने की गतिविधियों में लगे हुए हैं। यह न केवल उनके कलात्मक कौशल को बढ़ाएगा, बल्कि उन्हें सभी शैक्षणिक क्षेत्रों में भी बेहतर प्रदर्शन करने के लिए महत्वपूर्ण और विश्लेषणात्मक सोच, रचनात्मकता, नवाचार और बेहतर संचार कौशल की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करेगा।
- वर्तमान की असामान्य परिस्थितियाँ, जिनसे उनकी सभी बाहरी गतिविधियाँ और समाजीकरण अस्त-व्यस्त हो गया है। कर दिया है,
- इसके अलावा ये कला गतिविधियाँ, उन्हें वर्तमान में आने वाली असामान्य स्थिति जिसका सामना वे बहुत छोटी उम्र में ही कर रहें हैं। जिसमें उनकी सभी बाहरी और समाजीकरण की गतिविधियाँ अस्त-व्यस्त हो गई हैं, का सामना करने के लिए भावनात्मक रूप से मदद करेंगी।
- यहाँ दी गई गतिविधियों में सामग्री खरीदने की आवश्यकता नहीं होगी, और जो कुछ भी आवश्यक है वह घर पर मिलेगा। माता-पिता यह सुनिश्चित करेंगे कि छात्र किसी भी नई सामग्री को प्राप्त करने के लिए घर से बाहर न जाएँ या जो भी सामग्री उपलब्ध है, उससे घर के अंदर गतिविधियों का संचालन करें।
- यदि किसी अन्य वर्ग में एक ही आयु वर्ग के एक से अधिक बच्चे हैं तो वे सभी एक साथ काम कर सकते हैं। यह एक साथ काम करके सहयोग, सामूहिक कार्य, सामाजिक-व्यक्तिगत कौशल आदि के मूल्यों को विकसित करने में मदद करेगा। अभिभावक भी इसमें शामिल होकर बच्चों का सहयोग और उन्हें सुझाव दे सकते हैं।
- छात्र, स्कूलों के फिर से खुलने पर शिक्षक द्वारा मूल्यांकन के लिए सभी कार्यों का एक पोर्टफ़ोलियो तैयार करेंगे। त्रिआयामी कार्यों/परियोजनाओं को मूल्यांकन के लिए भी सुरक्षित रखा जाए।
- सभी गतिविधियाँ सुझावात्मक हैं और छात्र-छात्राएँ उपलब्ध सुविधाओं और संसाधनों के अनुसार उन्हें संशोधित कर सकते हैं।
- कला गतिविधियाँ एक दिन में पूरी हो सकती हैं या गतिविधि के प्रकार के आधार पर इसमें कुछ दिन लग सकते हैं।
- कक्षा 9–10 हेतु कला शिक्षा के लिए कोई पाठ्यपुस्तक नहीं होने के कारण, सभी गतिविधियाँ विषय आधारित और निम्नलिखित विषयों पर आधारित हैं, जैसा कि NCERT के पाठ्यक्रम में दिया गया है। (http://www.ncert.nic.in/rightside/links/pdf/syllabus/Art_Educationfinal_syllabus.pdf)
    - अनुभव आधारित
    - परंपरा आधारित
    - वस्तु आधारित
    - पर्यावरण आधारित
    - लोग आधारित
- सभी गतिविधियाँ इन मूल विषयों के आस-पास विकसित होती हैं और इसके लिए, छात्र अपने सभी विषयों को अपने घर की चार दीवारों के भीतर पाएँगे।
- इसके अलावा, छात्र अपनी पसंद के अनुसार गतिविधियों को प्राथमिकता दे सकते हैं। वे किसी भी गतिविधि से शुरू कर सकते हैं और अनुक्रम का पालन करना अनिवार्य नहीं है, हालाँकि, वे दिए गए समय के भीतर सभी गतिविधियों को पूरा करेंगे।

- कला एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसे बच्चों को आनंद लेकर सीखना चाहिए। यह ध्यान में रखें की बच्चे जन्मजात कलाकार नहीं होते हैं। इस स्तर पर बच्चे आदर्श की अपेक्षा करने की बजाय कला प्रक्रियाओं पर ज़ोर दिया जाना चाहिए।
- सीखने के उल्लिखित प्रतिफल व्यापक हैं। ये किसी एक गतिविधि के लिए विशिष्ट नहीं हैं। ये विभिन्न प्रक्रियाओं के परिणाम हो सकते हैं।
- माता-पिता को बच्चों के प्रयासों की आलोचना करने और उन्हें हतोत्साहित करने के बजाय उनका का समर्थन करना चाहिए और उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए।
- कला प्रक्रियाएँ बच्चों की रचनात्मक संतुष्टि के लिए उपकरण होंगी और उन्हें इस स्थिति में प्रेरित करेंगी।

दिशा निर्देश— संगीत

- संगीत, हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। भारतवर्ष के अधिकांशत: घरो में मंत्रोच्चार, विभिन्न तरह के पूजा पाठ, फ़िल्मी संगीत, लोक संगीत, प्रादेशिक गीत, शास्त्रीय संगीत, पाश्चात्य संगीत सुनने एवं नित्य प्रस्तुत करने की पुरानी परंपरा रही है। यह परंपरा हमारे बच्चों की धरोहर है एवं माध्यमिक स्तर पर सीखने का साधन भी है जो हमें घर बैठे अनायास उपलब्ध हो सकत है।
- आजकल सभी विद्यार्थी घर पर हैं और अधिकांशत: घरो में टी.वी. देखी जाती है। इसे सीखने का एक महत्वपूर्ण साधन बनाया जा सकता है।
- बहुत से बच्चों के पास इंटरनेट की सुविधा या मोबाइल फ़ोन उपलब्ध हैं, इन्हे भी ज्ञानार्जन का साधन बनाएँ।
- शास्त्रीय संगीत के मूल तत्त्व गायन-वादन से संगीत की गहनता का आभास होता है। अतः बच्चो को इसे सीखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- इस आयु के विद्यार्थी को भारत की संस्कृति में पाए जाने वाले विविधता को समझना ज़रूरी है। इतनी विविधता के बावजूद इस देश की आत्मा एक है। हर क्षेत्र की भाषा, सुर, ताल, रीति-रिवाज़ अनूठे हैं, लेकिन सामान्यत:सभी लोगों के विचार एक दूसरे से मिलते हैं। एकता में विविधता के इस पहलू को हमारे बच्चों को परखने का मौका देना आवश्यक है।

दृश्यकला (कक्षा 9)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
शिक्षार्थी— • स्केचिंग और ड्राइंग कौशल में सुधार करता है। • द्विआयामी और त्रिआयामी कला रूपों की पहचान करता है।	• बी, 2 बी, 4 बी पेंसिल • कागज़ की शीट्स (एक तरफ़ उपयोग की गई शीट्स, नोटबुक की पुरानी प्रतियाँ/अभ्यास पुस्तकें आदि भी ले सकते हैं।)	*गतिविधि 1* • मानव निर्मित और प्राकृतिक चीज़ों, जैसे— सब्जियाँ, फल, बर्तन और गमले, पेड़, फूल, पत्ते, मानव आकृतियाँ, पालतू जानवर और आस-पास के जानवर, कपड़े, फ़र्नीचर आदि रेखाचित्रों का निरीक्षण करें; प्रकाश और छाया, नरम और कठोर सतहों, नीरस और चमकीले रंगों, घुमाव और रूपरेखा का आकृति और आकार के बीच निरीक्षण और अंतर करें। कला और डिज़ाइन (रेखा, आकार, रूप,

• दृश्य कला (लाइन, आकार, रूप, बनावट, रंग, रचना और परिप्रेक्ष्य) के तत्वों की व्याख्या करता है। • प्रकृति और मानव निर्मित वस्तुओं में सुंदरता की सराहना करता है। • कला और डिज़ाइन के विभिन्न तरीकों, उपकरणों और सामग्री के साथ अन्वेषण और प्रयोगों से भारत की मूर्त विरासत के प्रति बेहतर समझ बनाता है	http://www.ncert.nic.in/rightside/links/pdf/syllabus/Art_Educationfinal_syllabus.pdf https://nroer.gov.in/home/e-library/ http://ccrtindia.gov.in/visualarts.php http://www.nationalmuseumindia.gov.in/collections.asp	बनावट, लय, रंग, रचना और परिप्रेक्ष्य) के तत्वों को देखें और समझें। • पेंसिल के साथ उपरोक्त प्रत्येक तत्व के विवरण पर काम करें और ड्राइंग शुरू करें। • ऊपर बताई गई चीज़ों और वस्तुओं के प्रतिदिन 10 त्वरित रेखाचित्र बनाएँ। स्केच को इरेजर, स्केल या कम्पास जैसे किसी भी उपकरण का उपयोग किए बिना त्वरित, मुक्त हाथ से बनाएँ। ***गतिविधि 2*** • उपरोक्त से विषयों का चयन करें और व्यवस्थित 3–4 वस्तुओं के एक समूह का उपयोग करके अलग-अलग रचनाएँ बनाएँ (एक फल हो सकता है, एक कोणीय वस्तु जैसे बोतल; ईंट या किताब, आदि) और उन्हें रंग करें। एक रचना को एक सप्ताह में पूरा किया जाना है और लॉकडाउन की अवधि के दौरान जारी रखा जाना है। • इसके अलावा, एक त्यौहार, खेल के मैदान, पर्यावरण, गाँव, मेले आदि विषयों को चुना जा सकता है। इन्हे स्मृति और रचनाओं का उपयोग करके बनाया जा सकता है। ***गतिविधि 3*** • प्राथमिक, द्वितीयक और तृतीयक रंगों का उपयोग करके रंगों काचक्र बनाएँ। ***गतिविधि 4*** • अलग-अलग वस्तुओं का अध्ययन करने के बाद, कागज़, मिट्टी, पेपरमैश, कपड़े या आसानी से उपलब्ध किसी भी अन्य सामग्री के साथ 2 से 3 तीन आयामी वस्तुए बनाएँ। ये आम उपयोग की वस्तु, मोबाइल फ़ोन या एक मूर्ति या बुकमार्क या डस्टबिन या कोई अन्य वस्तु हो सकती है, जो वे डिज़ाइन कर सकते हैं। ***गतिविधि 5*** • छात्र NCERT, NROER और CCERT के विभिन्न संग्रहालयों और संग्रह की वेबसाइटों के माध्यम से भारत के सभी भागों में सिंधु घाटी के समय से लेकर भारत के शुरुआती स्थापत्य स्मारकों की तस्वीरों को देख सकते हैं (600–1000 ई.पू. तक की), इसकी मुख्य विशेषताओं और विभिन्न शैलियों के बीच समानताएँ और अंतर ज्ञात करें।

संगीत (कक्षा 9)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*

शिक्षार्थी—
• भारतीय संगीत के सात स्वरों को गाते/बजाते हैं।
• विभिन्न तरह की ध्वनियाँ सांगीतिक (श्रुतिमधुर) एवं अन्य ध्वनियाँ पहचानते हैं। ।
• गायन एवं संगीत के वाद्ययंत्रों द्वारा ध्वनियों का अनुकरण/प्रस्तुति करते हैं।
• विभिन्न गायकों के आवाज़ की पहचानते हैं।
• विभिन्न वाद्ययंत्रों के ध्वनियों की पहचान करते हैं।
• टी.वी सीरियल/फ़िल्म इत्यादि में कलाकारों के संवाद, उनकी वेशभूषा एवं पार्श्व संगीत का निरीक्षण करते हैं।
• पार्श्व संगीत से किस तरह श्रव्य एवं दृश्य कलाओं की उभरती हैं का निरीक्षण एवं विश्लेषण करते हैं।
	• एनसीएफ़ 2005 में कला शिक्षा पर सुझाए गए विचार
	• एनसीईआरटी की वेबसाइट पर उपलब्ध कराए गए संसाधन
	• यूट्यूब एवं इंटरनेट पर उपलब्ध अन्य संसाधन
	• परिवार के सदस्यों द्वारा गाए गए गीत, पूजा, त्यौहार, विवाह आदि समय पर) बजाए गए वाद्ययंत्र इत्यादि को सीखकर लाभ उठाना।
	
	https://www.youtube.com/watch?v=ytpj756tS5o
	
	आरोह - स रे ग ग रे स, रे ग म म ग रे, ग म प प म ग, म प ध ध प म, प ध नि नि ध प, ध नि स स नि ध, नि स रे रे स नि, स रे ग ग रे स।
	अवरोह– स नि ध ध नि स, नि ध प प ध नि, ध प म म प ध, प म ग ग म प, म ग रे रे ग म, ग रे स स रे ग, रे स नि नि स रे, स नि ध ध नि स।
	मूर्च्छना पद्धति
	• स, रे, ग, म, प, ध, नि, स/ स, नि, ध, प, म, ग, रे, स,
	• नि स रे ग म प ध नि/नि ध प म ग रे स रे नि
		गतिविधि 1
		• सरगम का रियाज़ (पुस्तकें उपलब्ध न होने के कारण अनुलग्नक में कुछ सुझाव दिए जा रहें हैं)।
		• शिक्षक अपनी जानकारी के हिसाब से भी सरगम सिखा सकते हैं।
		• गायन एवं वादन दोनों में सरगम गाना/बजाना चाहिए।
		गतिविधि 2
		• विभिन्न तरह की ध्वनियाँ की एक तालिका बनाकर, इनके तत्वों को लिखिए एवं तुलनात्मक ब्यौरा दें, जैसे—
		  • पक्षी
		  • पशु
		  • वायु
		  • गायन
		  • वाद्ययंत्र (उनके भेद जैसे तत, सुषिर, अवनद्ध, घन)
		  • मशीनी यन्त्र
		• मोबाइल फ़ोन पर रिकार्डिंग कर के एक फ़ोल्डर बनाएँ।
		गतिविधि 3
		• टेलीविज़न पर कई तरह के रोचक सीरियल दिखाए जाते हैं। विभिन्न परिस्थितियों को दर्शाते हुए (जैसे क्रोध, विमर्श, बहादुरी, आनंन्द इत्यादि) पार्श्व संगीत में किस तरह का व्यवहार किया गया है उसका विश्लेषण करें। पार्श्व संगीत में गाए गए शब्द, विभिन्न वाद्ययंत्रों का प्रयोग, गाई गई धुन इत्यादि को सीखने एवं परखने का प्रयास करें। वेश-भूषा, श्रृंगार इत्यादि का भी विवरण बनाकर लिखें। ऊपर सुझाए गए सभी बातों को एक फ़ाइल में संग्रह कर उनका विश्लेषण करें। यह आपके मोबाइल फ़ोन में भी रिकॉर्ड किए जा सकते हैं। संगीत के शब्द, धुन,

	• ध नि सा रे ग म प ध/ ध प म ग रे स नि ध • प ध नि स रे ग म प/प म ग रे स नि ध प	वाद्ययंत्र किस तरह से फ़िल्म या टी.वी. के विभिन्न प्रकरण को उभारते हैं। इसकी समझ एवं विश्लेषण बहुत आवश्यक है। ***गतिविधि 4*** ● किसी भी कलाकार का गायन या वादन सात दिन लगातार सिर्फ 90 मिनट प्रतिदिन सुनें। सुर, ताल, शब्द, गायन की शैली पर अपने विचार प्रकट करें। एक सप्ताह बाद किसी अन्य कलाकार को इसी तरह सुनें। इस तरह पूरे महीने में चार कलाकारों को सुनकर समझकर अपने लिए एक छोटी-सी पुस्तिका बनाएँ। इन कलाकारों के जीवन के बारे में भी पता करें।

दृश्य कला कक्षा 10

सीखने के प्रतिफल	***संसाधन***	***सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)***
शिक्षार्थी— • द्विआयामी और त्रिआयामी दृश्य कला में विभेद करता है। • दृश्य कला और डिजाइन के तत्वों की व्याख्या करता है। • प्रकृति में सुंदरता, जैसे— रंग, रूप, प्रकाश और छाया, विभिन्न बनावट और प्राकृतिक रूप; मानव निर्मित वस्तुओं में कलाकारों/ कारीगरों और सुंदरता के काम आदि की सराहना करता है। • दृश्य कला के विभिन्न तरीकों,उपकरणों और	• बी, 2 बी, 4 बी पेंसिल • कागज़ की शीट्स (एक तरफ़ उपयोग की गई शीट्स, नोटबुक की पुरानी प्रतियाँ/ अभ्यास पुस्तकें आदि भी ले सकते हैं) • एक स्केच बुक के रूप में बंधी हुई कागज़ की शीट्स	***गतिविधि 1*** ● घर के विभिन्न हिस्सों में रेखा, आकार, रूप, बनावट, लय, रंग, रचना और परिप्रेक्ष्य आदि का निरीक्षण करें और इनका रेखाचित्र बनाएँ; रेखाचित्र को इरेजर, स्केल या कम्पास जैसे किसी भी उपकरण का उपयोग किए बिना त्वरित, मुक्त हाथ से बनाने का प्रयास करें। ● उपरोक्त प्रत्येक तत्व के विवरण पर पेंसिल के साथ काम करें और चित्र बनाएँ। ***गतिविधि 2*** ● उपरोक्त तत्वों का उपयोग करके, लोगों, पर्यावरण, त्यौहारों और मेलों के आधार पर विभिन्न विषयों पर रचनाएँ बनाएँ। ● अपनी ड्राइंग बुक में पेंसिल से अलग-अलग दबावों का प्रयोग करके विभिन्न आकृतियाँ बनाने की कोशिश करें। अलग-अलग आकृतियाँ के कागज़, कपड़े इत्यादि की छोटी-छोटी कटिंग इकट्ठी करें और कॉपी में चिपकाएँ। ***गतिविधि 3*** ● द्विआयामी और त्रिआयामी के बीच मूल अंतर को समझने के लिए विभिन्न प्रकार की सामग्रियों को विविधता के साथ हाथों

सामग्री के साथ प्रयोग करता है। • भारत की मूर्त विरासत को समझता है और भारतीय चित्रकला की विभिन्न शैलियों, माध्यम और स्कूलों की पहचान करता है, जैसे— गुफाचित्र, भित्तिचित्र, ताड़पत्र/ पांडुलिपि चित्रकला, लघु चित्रकला आदि	http://www.ncert.nic.in/rightside /links/pdf/syllabus/Art_Educationfinal_syllabus.pdf https://nroer.gov.in/home/e-library/ http://ccrtindia.gov.in/visualarts.php http://www.nationalmuseumindia.gov.in/collections.as	से अनुभव करने का प्रयास करें। उदाहरण के लिए, त्रिआयामी सामग्री के साथ काम करना; मिट्टी, खाली डिब्बों/गत्ते के बक्से, मुलायम तार, बोतल आदि से मूर्तियाँ बनाना और द्विआयामी सामग्री, जैसे— कागज़, रंग पेंसिल, क्रेयॉन, पानी के रंग, पोस्टर रंग या पेंटिंग या मूर्तिकला के लिए गैर-पारंपरिक सामग्री बनाना यह द्वि और त्रिआयामी तरीकों और सामग्री की बेहतर और गहरी समझ प्रदान कर सकती है। ***गतिविधि 4*** • छात्र NCERT, NROER, CCRT विभिन्न संग्रहालयों और संग्रह की वेबसाइटों के माध्यम से भारतीय ऐतिहासिक चित्रकला की विभिन्न शैलियों की तस्वीरों को देखने के लिए पूर्व ऐतिहासिक समय से लेकर आधुनिक काल तक जा सकते हैं। वे विभिन्न अवधियों की शैलियों में चित्रों की विभिन्न विशेषताओं और तत्वों का ध्यान रख सकते हैं।

संगीत कक्षा 10

सीखने के प्रतिफल	***संसाधन***	***सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)***
शिक्षार्थी— • भारतीय संगीत के सात स्वरों का गायन/वादनकरते हैं। • विभिन्न संगीत शैलियों की समझ, विभिन्न प्रकार के वाद्ययंत्रों के वर्गीकरण की समझ, शैलियों एवं वाद्यों के प्रदेश/क्षेत्र की समझ विकसित करते हैं।	• एनसीएफ़ 2005 में कला शिक्षा पर सुझाए गए विचार • एनसीईआरटी की वेबसाइट पर उपलब्ध कराएँ गए संसाधन • यूट्यूब एवं इंटरनेट पर उपलब्ध अन्य संसाधन • वॉट्सऐप द्वारा भेजे गए शिक्षकों द्वारा कुछ • सिरियल या विभिन्न तरह के प्रकरण। • परिवार के सदस्यों द्वारा गाए गए गीत, पूजा, त्यौहार, विवाह आदि समय पर) बजाए गए वाद्ययंत्र इत्यादि को सीखकर लाभ उठाना। https://www.youtube.com/watch?v=ytpj756tS5o स	***गतिविधि 1*** • सरगम का रियाज़ (पुस्तकें उपलब्ध न होने के कारण अनुलग्नक में कुछ सुझाव दिए जा रहें हैं)। • शिक्षक अपनी जानकारी के हिसाब से भी सरगम सिखा सकते हैं। • गायन एवं वादन दोनों में सरगम गाना/बजाना चाहिए। ***गतिविधि 2*** • हमारे देश के विभिन्न प्रदेशों/प्रांतों में संगीत की विविध गायन शैलियाँ पाई जाती है। प्रत्येक शैली में उस प्रदेश

• भारत की सांस्कृतिक विविधता एवं धरोहर की पहचान करते हैं। • भारत के विभिन्न प्रदेशों में पाई जाने वाली विविध संगीत शैलियों की पहचान करते हैं।	स रे स रे ग स रे ग म स रे ग म प स रे ग म प ध स रे ग म प ध नि स रे ग म प ध नि स (तार सप्तक) स स नि स नि ध स नि ध प स नि ध प म स नि ध प म ग स नि ध प म ग रे स नि ध प म ग रे सा **कुछ महत्वपूर्ण वेबलिंक;** https://sangeetnatak.gov.in/sna/ https://www.youtube.com/watch?v=UWCrkEQGMxM https://www.youtube.com/watch?v=nAT96joR7RA	के संगीत की विशिष्ट छाप विद्यमान होती है। सभी बच्चे दृश्य एवं श्रव्य उपकरणों द्वारा परिवार के सदस्यों से प्रत्येक प्रदेश की आधिकारिक वेबसाइट पर उपलब्ध इन शैलियों को जानें। किसी भी एक प्रदेश को चुनकर उसमें पाई जाने वाली गायन शैलियाँ, वाद्ययंत्र, कलाकार इत्यादि के बारे में जानकारी हासिल कर एक परियोजना बनाएँ। ***गतिविधि 3*** • किसी भी प्रदेश का गीत/धुन सीखें एवं गाए/बजाएँ। अपने गाए/बजाए हुए संगीत को रिकॉर्ड कर उसका विश्लेषण करें।

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा

इस लॉकडाउन अवधि के दौरान योग और अन्य शारीरिक अभ्यासों को हर किसी के लिए रोजमर्रा की सभी गतिविधियों का एक अभिन्न अंग माना जाना चाहिए, विशेषकर वो बच्चे जो किशोरावस्था से गुजर रहे हैं। डब्ल्यूएचओ ने किशोरावस्था की उम्र (10-19 वर्ष) और विशेष विशेषताओं द्वारा चिह्नित जीवन के चरण के संदर्भ में सही ढंग से परिभाषित किया है। इन विशेषताओं में तेजी से शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, संज्ञानात्मक और व्यवहार परिवर्तन और विकास शामिल हैं, जिनमें प्रयोग करने का आग्रह, यौन परिपक्वता की प्राप्ति, वयस्क पहचान का विकास और सामाजिक-आर्थिक निर्भरता से सापेक्ष स्वतंत्रता में परिवर्तन शामिल है। सामाजिक दूरी बनाए रखने की अवधि के दौरान, बच्चों के लिए घर पर कुछ फिटनेस गतिविधियां करना अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। समय और अभ्यास के अनुसार उचित योगाभ्यास का चयन कर सकते हैं। यदि आप पहले से योगाभ्यास नहीं कर रहे थे तो आप सरल और आरामदायक योगाभ्यासों से शुरुआत कर सकते हैं। योग में 'क्या करना है' और 'क्या नहीं करना है' दोनों बहुत महत्वपूर्ण हैं। जैसा कि पहले कहा गया है कि शुरुआत में सरल यौगिक क्रियाओं के साथ ही अभ्यास करना चाहिए।

चूंकि, इस स्तर पर बच्चे भी किशोरावस्था से गुजर रहे हैं, ऐसे में उनके लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे उनमें होने वाले विकास और शारीरिक परिवर्तनों के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानें। बढ़ते मुद्दों से संबंधित मिथकों को स्पष्ट करने में सक्षम हों और चुनौतीपूर्ण स्थिति में जीवन कुशलता से जीने की की क्षमता विकसित करने के लिए खुद को सशक्त बना सकें। समग्र स्वास्थ्य के लिए जानकारी के साथ-साथ शारीरिक रूप से सक्रिय और मानसिक रूप से सतर्क रहने की जरूरत होती है। इसलिए अपनी क्षमताओं को जानें और घर में योग और शारीरिक गतिविधियाँ करें। अन्य कार्यों के साथ-साथ योग और अन्य शारीरिक व्यायाम के लिए कम से कम 60 मिनट का समय बचाएं. इन गतिविधियों से विद्यार्थी निम्नलिखित उद्देश्यों को प्राप्त करने में सक्षम होंगे।

उद्देश्य

- विद्यार्थी तनाव के दुष्प्रभावों और रोज़मर्रा की ज़िदगी में तनाव से बचने के लिए योगाभ्यास करके आत्म-नियंत्रण, एकाग्रता, शांति और विश्राम को बढ़ावा देने में सक्षम होंगे।
- किशोरावस्था के दौरान परिवर्तनों को समझने और उनके साथ सहज होने में सक्षम होंगे।
- बच्चों को घर पर स्वस्थ रहने के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक जिम्मेदारी को जानने और स्वीकार करने में मदद करना।
- बच्चों को योग में भागीदारी और घर में कई तरह की शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से अपने न्यूरोमस्कुलर समन्वय में सुधार करने और शारीरिक और मानसिक फिटनेस में मदद करना।
- मनो-सामाजिक मुद्दों से निपटने के लिए जीवन कौशल विकसित करना।
- बच्चों को कुछ मूल्यों को जागृत करके जिम्मेदार नागरिक के रूप में विकसित करने में मदद करना

कक्षा 9 – 12

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझावात्मक गतिविधियाँ (अध्यापकों द्वारा निर्देशित)*
• भोजन की स्वस्थ आदतों, और व्यक्तिगत स्वच्छता का प्रदर्शन करता है। • लोगों में स्वच्छता और स्वच्छता के महत्व के बारे में जागरूक करता है। • स्वास्थ्य और बेहतर जीवन को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान करता है। • सहनशक्ति (कूदना, रस्सी कूदना, या किसी अन्य व्यायाम आदि) और स्वास्थ्य के बीच संबंधों की पड़ताल करता है। • समग्र स्वास्थ्य के लिए योग क्रियाओं का प्रदर्शन करता है। • किशोरावस्था मे वृद्धि और विकास को प्रभावित करने वाले तत्वों का विश्लेषण करता है।	किशोरावस्था शिक्षा पर प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री। (http://www.aeparc.org/upload/39.pdf कक्षा नौ के लिए पाठ्यपुस्तक स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?iehp1=9-14 योग स्वस्थ जीवन का तरीका http://www.ncert.nic.in/gpPDF/pdf/Yoga-Secondary-Stage-13128.pdf किशोरों के लिए योग (MDNIY) http://yogamdniy.nic.in//WriteReadData/LINKS/2662c9a05-ddd4-41b9-be5d-15284952607c.pdf http://yogamdniy.nic.in//Contents.aspx?lsid=1084&lev=1&lid=691&langid=1	***घर पर बच्चों को निम्नलिखित गतिविधियाँ करने के लिए कहा जाएगा।*** • भोजन के लिए स्वस्थवर्धक मेनू तैयार करें नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना। तैयारी में स्वयं को भी शामिल करें। • भोजन की स्वस्थ आदतों को बढ़ावा देने और इसका औचित्य साबित करने वाले पर कम से कम 6 नारे लिखें और अपने स्तों के साथ शेयर करें। • आप भोजन की स्वस्थ आदतों के बारे में जागरूकता का निर्माण कैसे कर सकते हैं। अपने परिवार के सदस्यों और साथियों के साथ व्यक्तिगत स्वच्छता पर एक विज्ञापन बनाएँ। • चित्र के माध्यम से संचारी और गैर-संचारी रोगों, उनके कारक और निवारक उपायों के बारे में जानकारी एकत्र करें। • 'स्वच्छ विद्यालय- स्वच्छ भारत' के मिशन की जानकारी एकत्र करेंझ • प्रतिदिन घर पर व्यायाम करें, जैसे— जंपिंग, रस्सीकूद, सिटअप, पुलअप, पुशअप या कोई अन्य व्यायाम आदि। • यदि आपके घर में जगह है, तो आप खेलों का अभ्यास कर सकते हैं। • आप गेम/स्पोर्ट फ़ेडरेशन की वेबसाइट पर दिए गए वीडियो भी देख सकते हैं। • अपने शरीर में शारीरिक गतिविधियों और योग के परिवर्तनों का निरीक्षण करें और अपनी डायरी में प्रतिदिन लिखें। व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास के लिए योगाभ्यास प्रभावी होता है। कोई भी आसन शुरू करने से पहले योग सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म योगाभ्यास) किया जाता है। ये सूक्ष्म योग क्रियाएँ इस प्रकार हैं। प्रतिदिन गर्दन कंधे, घुटने और टखनों की गतिविधि से संबंधित प्रारंभिक योगाभ्यास 3 बार कर सकते हैं। यह प्रक्रिया मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) द्वारा सुझाई गई है, जो भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अंतर्गत एक स्वायत्तशासी संगठन है। योग क्रियाओं में गर्दन को आगे-पीछे करना; दाएँ-बाएँ झुकाने, दाएँ-बाएँ घुमाने और गर्दन को दोनों दिशाओं में घुमाना।

		एंकेल मूवमेंट में टखनों का खिंचाव और रोटेशन शामिल होता है। इन सभी गतिविधियों को करने में लगभग 8 मिनट की आवश्यकता होती है। ये सूक्ष्म योगक्रियाएँ निम्नलिखित योगों को प्रारंभ करने से पूर्व निम्न क्रियाएँ महत्वपूर्ण होती हैं— ***गर्दन गतिविधि*** ● आगे और पीछे झुकना, ● दाएँ और बाएँ झुकना, ● दाएँ और बाएँ घुमाना और ● गर्दन रोटेशन। ***कंधों की गतिविधि*** ● कंधे का खिंचाव ● कंधे रोटेशन ***ट्रंक मूवमेंट*** ● ट्रंक घुमाना ***घुटने की मूवमेंट*** ● एंकेल मूवमेंट ये सब बिना किसी झटके के आराम से किया जाना चाहिए। कुछ योगाभ्यासों को नीचे दिया गया है, जिन्हें आप चुन कर सकते हैं ***आसन*** ● सूर्य नमस्कार ● ताड़ासन ● कटिचक्रासन ● भुजंगासन ● शलभासन ● धनुरासन ● मकरासन ● हलासन ● हस्तोत्तासन ● पादहस्तासन ● त्रिकोणासन ● शशंकासन ● ऊष्ट्रासन ● अर्धमस्तस्येंद्रासन ● भुजंगाससन ● मत्सयासन ● शवासन

		क्रिया ● कपालभाँति ***प्राणायाम*** ● अनुलोम-विलोम-प्राणायाम ● भ्रामरी प्राणायाम ● भस्त्रिका प्राणायाम ***ध्यान*** ● योगनिद्रा आप सभी यौगिक क्रियाओं में प्रतिदिन कम से कम 45 मिनट का समय दें। ***इन सभी आसनों को पाठ्यपुस्तकों में संसाधनों के रूप में समझाया गया है और संसाधनों के रूप में भी उल्लेख किया गया है।*** ● योगाभ्यास करने के दौरान कम से कम आठ घंटे की गहरी नींद लेनी चाहिए।

क. अपनी शारीरिक छवि के साथ सहज होना

जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए स्वयं को जानना आवश्यक है, विशेषकर तब जब बच्चों को इस माहमारी के समय घर पर रहना पड़ रहा है।

निम्नलिखित अध्ययनों को पढ़ें और प्रत्येक केस अध्ययन के बाद दिए गए प्रश्नों पर अपने विचार व्यक्त करें।

अध्ययन 1 – कक्षा नौ के विद्यार्थी राकेश और मिहिर स्कूल से पैदल घर लौट रहे हैं। राकेश, मिहिर को यह कहकर छेड़ना शुरू करता है कि वह लड़कियों जैसी आवाज़ में बोलता है। वह इस बात पर भी हँसता हैं कि मिहिर की मूँछें नहीं हैं। 'मेरी तरफ़ देखो', राकेश कहता है, 'मैं सही मायनों में पुरुष हूँ', मेरी आवाज़ मे ताकत है और मेरा चेहरा पुरूषों जैसा है। मेरे चेहरे पर कितनी दाढ़ी-मूँछें है। मेरे पिता मुझे 'शेर' कहते हैं। यह बातें मिहिर को वास्तव में शर्मिंदा करती हैं। उसे याद आता है कि उसकी माँ अभी भी उसे 'मेरा प्यारा बच्चा' कह कर बुलाती है। वह तय करता है कि वह घर पहुँचकर अपनी माँ से पूछेगा कि वह राकेश से इतना अलग क्यों है और क्या उसमे कोई गड़बड़ है?

विमर्श—

1. राकेश और मिहिर की आयु समान है, फिर भी दोनों एक दूसरे इतने भिन्न क्यों हैं?
2. आपके विचार से क्या मिहिर में कुछ गड़बड़ है? क्यों?
3. आपके विचार से मिहिर अपने बारे में क्या महसूस करता है?
4. मिहिर की माँ को उसे क्या कहना चाहिए।

अध्ययन 2 – रॉबिन कक्षा 11 में है। वह अपनी कक्षा में सबसे छोटे कद का लड़का है। हालाँकि, वह फुटबॉल खेलना पसंद करता है, परंतु उसका कभी भी स्कूल टीम में चयन नहीं हुआ। वह बहुत तेज और कुशल है, परंतु उनका कोच उसे हमेशा यह कहते हुए अस्वीकार कर देता है, कि खेल में उसे दूसरे खिलाड़ी धक्का देकर गिरा देंगे जो उससे बहुत बड़े हैं। एक दिन, सड़क के किनारे, रॉबिन दवाई बेचने वाले एक घुमक्कड़ (नीम-हकीम) के टेंट के बाहर एक विज्ञापन देखता है। विज्ञापन में एक ओर एक कमज़ोर दिखने वाला लड़का और दूसरी ओर एक हष्ट-पुष्ट बलवान आदमी दिखाया गया था। विज्ञापन में यह दावा किया गया था कि यह दवाई जादुई परिवर्तन ला सकती है। रॉबिन यह दवाई का प्रयोग करके देखना चाहता है, परंतु डरता है।

विमर्श—

1. आप क्यों सोचते हैं कि रॉबिन अपनी कक्षा के अन्य लड़कों से भिन्न है?
2. क्या आपके विचार से रॉबिन फुटबॉल का एक अच्छा खिलाड़ी हो सकता है और क्या कोच उसे एक अवसर दे सकता है?
3. आपके विचार से क्या रॉबिन को जादुई दवाई ले लेनी चाहिए, जो किसी को भी हष्ट-पुष्ट बलवान बनाने का दावा करती है? इस दवाई के क्या प्रभाव हो सकते हैं?
4. यदि रॉबिन के स्थान पर आप होते, तो आप क्या करते?

अध्ययन 4 – कक्षा 9 में पढ़ने वाली शालिनी और उसकी दोस्त स्कूल के वार्षिक उत्सव की तैयारी कर रहे थे। वे सभी बहुत उत्साहित थे। शालिनी की एक सहपाठी अनीता ने उसकी हँसी उड़ाते हुए कहा, "तुम कितनी सांवली हो। तुम्हें मंच पर देखने के लिए हमें अलग से रोशनी की ज़रूरत होगी।" शालिनी की अच्छी दोस्त, मधु को शालिनी के लिए कही गई बात बुरी लगी। उसने शालिनी को सलाह दी कि वह गोरा लगने के लिए किसी क्रीम का इस्तेमाल करे, "तुम डांस बहुत अच्छा करती ही हो। तुम जानती हो कि तुम स्टेज पर कितनी अच्छी लगोगी यदि तुम गोरी भी लगो?" शालिनी मुस्कुराई और बोली, "धन्यवाद, मधु। तुम मेरे बारे में इतना सोचती हो, इसकी में सराहना करती हूँ, परंतु मैं अपने रंग के साथ खुश हूँ। मेरे शिक्षक और मैं अपने डांस पर बहुत मेहनत कर रहे हैं और मुझे विश्वास है कि हमारे प्रयासों और तुम्हारी शुभकामनाओ से मेरा प्रदर्शन अच्छा होगा'।

विमर्श—

1. शालिनी के बारे में अनीता की टिप्पणी के विषय में आप क्या सोचते हैं?
2. क्या आपके विचार से सुंदर लगने के लिए गोरा होना महत्वपूर्ण है?
3. क्या आप सोचते है कि मधु रुढ़िवाद को कायम रखने की कोशिश कर रही है कि क्या सुंदर लगने के लिए गोरा होना एक महत्वपूर्ण बिंदु है?
4. शालिनी के उत्तर के बारे में आप क्या सोचते हैं?

क्या आप जानते हैं?

- यह संभव है कि शारीरिक परिवर्तन जल्दी हो जाएँ। परिणाम स्वरूप कोई भी बहुत बड़ी उम्र का लग सकता है, परंतु हो सकता है कि उसकी सोच और व्यवहार बच्चे जैसी रहे।
- बहुत से उत्पाद बिना किसी अतिरिक्त खुराक और व्यायाम के बहुत शीघ्र लंबाई बढ़ाने और बाहुबल बढ़ाने का दावा करते हैं। जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, आप इन उत्पादों की ओर आकर्षित होते हैं, क्योंकि आपको लगता है कि ये आपके बड़े होने की प्रक्रिया को तेज़ कर देंगे। सबसे अच्छा होगा कि यदि आपको अपनी वृद्धि और किसी उत्पाद को इस्तेमाल करने में कोई आशंका हो, तो आप डॉक्टर की सलाह लें।
- इसी प्रकार, सौंदर्य प्रसाधनों के विज्ञापन शारीरिक रंग-रूप पर बहुत अधिक बल देते हैं, जिससे अकसर अपने में आत्मविश्वास कमी की अनुभूति होती है तथा स्वाभिमान में कमी आती है जैसा कि शालिनी के मामले में था। यह महत्वपूर्ण है कि आपमें आत्मविश्वास होना चाहिए कि आप कौन हैं और कैसे दिखते हैं।

ख. आत्म-चिंतन के लिए प्रश्न

मैं मूल्यवान और महत्वपूर्ण हूं क्योंकि ----------

मेरा परिवार, दोस्त और शिक्षक मूल्यवान और महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ----------

क्या आपको लगता है कि

- सकारात्मक लक्षणों/गुणों के बारे में जागरूकता किसी को अच्छा महसूस कराती है और आत्म-सम्मान को बढ़ाती है
- हमारे जीवन में महत्वपूर्ण लोगों से सकारात्मक प्रतिक्रिया (उदाहरण के लिए माता-पिता, परिवार, शिक्षकों से) भी हमें अपने बारे में अच्छा महसूस करने में मदद करता है
- जब हम अच्छा महसूस करने लगते हैं, तो हम रोज़मर्रा की स्थितियों का सकारात्मक रूप से सामना कर सकते हैं।
- हमें अपने और दूसरों की सराहना में ईमानदार और वास्तविक होना चाहिए।
- सकारात्मक दृष्टिकोण हमें पहचानने और हमारी असफलताओं और कमियों पर काम करने और खुद पर हावी हुए बिना खुद को बेहतर बनाने में मदद करता है।
- अपने और दूसरों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण हमें अलोचना को सुधारने मे मदद करता है ना कि उनको दुखी करने के लिए।

ग. हम बड़े हो रहे हैं

यदि आप 10–19 वर्ष के आयु वर्ग में हैं, तो हाँ (✓) पर चिह्न लगाएँ और नहीं तो (X) पर चिह्न लगाएँ।

कथन	हाँ	नहीं
मेरी बगल में बाल हैं।		
मैं विपरीत/समान जेंडर के लोगों की तरफ आकर्षित होती/होता हूँ।		
मैं लंबी हो रही/रहा हूँ।		
कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं अपने माता-पिता से दूर हो रही/रहा हूँ।		
मेरी टांगों की माँसपेशियाँ मोटी और ताकतवर हो रही हैं।		
मैं अपने रंग-रूप का ध्यान रखती/रखता हूँ।		
मुझे पसीना बहुत आता है।		
मेरे दोस्त मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं।		

हाँ, आप बड़े हो रहे हैं: यदि आपको कोई संदेह है, तो आप किशोरावस्था की शिक्षा पर प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री पढ़ सकती/सकते हैं । (http://www.aeparc.org/upload/39.pdf) अध्यापक भी बच्चों को इन मुद्दो को समझने में मदद कर सकते हैं।

घ. सकारात्मक आपसी संबंध विकसित करना

कुछ क्षण अपने अच्छे मित्रों के बारे में सोचे और उन 3 चीज़ों की सूची बनाएँ जिनकी आप अपनी मित्रता के संबंध में प्रशंसा करते हैं—

1. .....
2. .....
3. .....

कुछ चीज़े हैं जो आप अपने कुछ ही मित्रों के लिए करना चाहेंगे, दूसरों के लिए नहीं। आप यह कैसे तय करते हैं? कुछ परिस्थितियाँ नीचे दी गई हैं। इन परिस्थितियों के बारे में सोचकर वाक्यों को पूरा करें।

1. यदि मेरी मित्र दोपहरके खाने का डिब्बा घर भूल आता/आती है, तो मैं .....
2. यदि मेरे दोस्त को कुछ दिनों के लिए मेरे से कोई किताब चाहिए तो मैं .....
3. यदि मेरा दोस्त घर से भाग जाने के बारे में बात करता/करती है, तो मैं .....
4. यदि मेरी माँ रसोई में अकेली काम कर रही है, तो मैं .....
5. यदि मेरा भाई बिना लाइसेंस मेरे पिता का स्कूटर चलाने की सोच रहा है, तो मैं .....
6. यदि बास्केट बॉल के मैच में मेरी टीम हार जाती है, तो मैं .....
7. यदि मेरी मित्र मुझे मेरी कक्षा की एक लड़की को छेड़ने के लिए कह रही/रहा है, तो मैं .....
8. यदि कोई दृष्टिहीन व्यक्ति सड़क पार करना चाहता है, तो मैं .....
9. यदि मेरे मित्र ने स्कूल का फ़र्नीचर तोड़ दिया है और मुझे इसके बारे में पूछा जाता है, तो मैं .....
10. मेरी माँ की तबीयत ठीक नहीं है और पिताजी मेरी बहन से स्कूल न जाकर घर पर रूकने के लिए कहते हैं ताकि वह घर का कामकाज कर सके, तो मैं .....

11. यदि मेरा दोस्त किसी को अनुचित रूप से छूता है, तो मैं .....

इन वाक्यों को पूरा करने के बाद, अपनी प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण करें। आपको एहसास होगा कि

- कुछ कर्म/व्यवहार हमें रिश्तों को मजबूत करने में मदद करते हैं।
- सकारात्मक संबंधों को पोषित करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि वे हमें प्रेरित होते और खुश रखते हैं।
- प्रत्येक व्यक्ति का संबंध अलग और अद्वितीय है; यह भी संभव है कि समय और परिस्थिति के साथ रिश्ते बदल जाएँ।
- हमें हमारे आसपास के लोगों के साथ मूल्यों के विकास में, जैसे— दोस्तों, भाई-बहन, माता-पिता और शिक्षकों से सकारात्मक संबंध बनाने में मदद करता है।

ड़. तनाव मुक्ति गतिविधियाँ

यह पहचानना ज़रूरी है कि तनाव ऐसी परेशानी है, जिससे निपटा जा सकता है, नियंत्रित किया जा सकता है और निश्चित रूप से कम किया जा सकता है। निम्नलिखित सुझाव तनाव के दौरान जारी अतिरिक्त एड्रेनालाइन का दोहन करने में मदद कर सकते हैं

- आप अपने शरीर में दबाव और तनाव महसूस करें तो आप अपने पैरों के पंजों पर खड़े हो जाएँ। आप देखेंगे कि, आप अपनी लंबाई से कुछ सेंटीमीटर ऊपर उठ जाएँगे। इस आसन को कुछ सेकंड के लिए बनाकर रखें और अपने शरीर को आराम दें।
- जितना ज़ोर आप कर सकते हैं उतनी ज़ोर से हंसें। कोई हास्य कथा पढ़ें। कार्टून फ़िल्म देखें या अपने परिवार और दोस्तों के साथ चुटकुले और हास्य कहानियों को साझा करें।
- खुद में एक 'योगी' की तलाश करें। योग, तनाव के लिए रामबाण औषधि है। योग की पुस्तक को छोटे सत्रों 20–45 मिनट के सत्रों के साथ पढ़ना शुरू करें।
- पसंदीदा संगीत को सुनें, तनाव में संगीत आरामदायक होता है।
- बात कम करें, अधिक सुनें। इससे तनाव कम होता है, कम बोलना और अधिक सुनना, आपके व्यक्तित्व को लोकप्रिय, अधिक संवेदनशील और कुल मिलाकर एक अच्छा व्यक्ति बनाता है।
- सुबह की धूप अपने शरीर के प्रत्येक हिस्से पर महसूस करें, जैसे यह धूप आपके शरीर को भिगो रही हो।
- उचित मात्रा में फ़ाइबरयुक्त भोजन (हरी मटर, सब्जियाँ, ताज़े फल) करें।
- अपने बारे में अच्छाईयों की गणना करें यह तनाव को कम करने या खत्म करने का सबसे अच्छा तरीका है।
- अच्छी चीज़ों का दिमाग में एक नोट बनाएँ, जिनसे आपको सीख मिली है। उन्हें कागज़ की शीट पर रिकॉर्ड करें। हर बार जब आप तनाव महसूस करते हैं तो अपनी 'आशीर्वाद शीट' को देखें।
- दूसरों के बजाय खुद की तुलना खुद से करें और आकलन करें।
- याद रखें कि हमेशा के लिए कुछ भी बुरा नहीं रहता है।
- हमेशा याद रखें कि आपकी तुलना में कई लोग कम भाग्यशाली हैं।
- अभिव्यक्ति के सकारात्मक रूपों में लेखन, किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात करना, या शारीरिक गतिविधि करना शामिल हो सकता है।
- तनाव के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया इनमें भी सुधार कर सकती है
    - घटनाओं के प्रति प्रतिक्रियाओं को सुधारने में
    - अपने ऊपर मांगों को कम करने में
    - सामना करने की क्षमता को बढ़ने में

च. द्वंद्व से निपटने के तरीके

हमें अपने संबंधों में द्वंद्व का सामना करना पड़ता है। क्या आप जानते हैं कि इनसे कैसे निपटा जा सकता है?

संबंधों में द्वंद्व को समझने के लिए आगे दी गई प्रश्नोत्तरी को लीजिए। उस एक विकल्प पर गोला लगाएँ, जिसे आप सबसे अधिक उपयुक्त समझते हैं।

1. **यदि आप अपने माता-पिता से नाराज़ महसूस कर रहे हैं, तो आपको क्या करना चाहिए?**
   क. दरवाज़े को तेज़ी से धक्का मारेंगे जिससे उनको पता चल जाएगा कि आप उनसे नाराज़ हैं।
   ख. अनदेखा करें कि आप कैसा महसूस करते हैं
   ग. अपने दोस्त को अनदेखा करें
   घ. अपने दोस्त को यह बताने के तरीकों पर काम करें कि आप क्या महसूस कर रहे हैं

2. **यदि आप किसी द्वंद्व से निपटने का काम नहीं करते है, तो क्या होगा?**
   क. आप एक अच्छा दोस्त खो सकते हैं।
   ख. आपके साथ दफ्तर या स्कूल में अनुचित व्यवहार हो सकता है।
   ग. शायद आपको वह न मिल पाए जो आप चाहते हैं।
   घ. आपको लगता है कि आप कभी कुछ अच्छा नहीं कर सकते हैं।

3. **यदि आप गुस्से में हैं, तो क्या यह अच्छा होगा कि आप रुककर 10 तक गिने और फिर कुछ बोले?**
   क. सही
   ख. गलत

4. **निम्नलिखित में से कौन-सा सकारात्मक तरीका यह व्यक्त करने का है कि द्वंद्व की परिस्थिति में आप कैसा महसूस करती/करते हैं?**
   क. मैं केवल अपने बारे में सोचता/सोचती हूँ।
   ख. मैं उस समय परेशान हो जाती/जाता हूँ, जब मुझे कोई नहीं पूछता कि मैं क्या चाहती/चाहता हूँ।
   ग. मैं वास्तव में अपना ध्यान नहीं रखती/रखता हूँ।
   घ. मैं कभी नहीं सुनती/सुनता कि मैं खुद क्या कह रही/रहा हूँ।

5. **आप किस प्रकार अपने आप को हिंसा से बचाकर रखने में अपनी मदद कर सकती/सकते हैं?**
   क. अपने दोस्त सावधानीपूर्वक चुनें।
   ख. आप कोई हथियार देखें, तो इसकी सूचना किसी विश्वसनीय बड़े व्यक्ति को दें।
   ग. सुरक्षा पद्धतियाँ अपनाएँ और सदा सुरक्षित रहें।
   घ. उपरोक्त सभी

6. **अपने माता पिता के साथ असहमति के समय शांत रहना यह दर्शाने में मदद कर सकता है कि आप बड़े हो रहे हैं?**
   क. सही
   ख. गलत

Ans 1 (घ), 2 (घ), 3 (क), 4 (ख), 5 (घ), 6 (क))

यदि आपके उत्तर ऊपर दिए गए उत्तर के अनुसार हैं, तो इसका मतलब है कि आप जानते हैं कि रिश्तों में संघर्ष से कैसे निपटना है। कुछ क्रोध कम करने वाली व क्रोध से 'छुटकारा' पाने वाली कुछ तकनीकें नीचे दी गई हैं।

क्रोध कम करने वाली तकनीकें	क्रोध से 'छुटकारा' पाना (RID)	
आर (R)	अपने क्रोध के संकेतों को पहचाने (Recognise) और स्वीकार करें कि आप प्राय: क्रोधित रहते हैं एवं क्रोध आपके व्यवहार की एक बड़ी समस्या है।	
आई (I)	परिस्थिति के विश्लेषण हेतु एक सकारात्मक तरीके की पहचान (Identify) करें।	
डी (D)	शांत होने के लिए कुछ रचनात्मक तरीके खोजकर उस पर अमल करें। (Do Something Creative)	
उस स्थान / घटना से हट जाएँ	अपनी भावनाओं को किसी दूसरे व्यक्ति के समक्ष व्यक्त करें जिस पर आप विश्वास करते हों और जो प्रत्यक्ष रूप से घटना में शामिल न हो।	अपनी पसंद की अभिरुचि पर समय बिताएँ।
कोई मज़ेदार फ़िल्म देखें	जिस व्यक्ति पर आप क्रोधित हैं, उसे एक पत्र लिखें और फिर पत्र को फाड़ दें।	व्यायाम या कोई शारीरिक गतिविधि करें।
अपनी पसंद का संगीत सुने	किसी व्यक्ति की मदद करें।	कोई रचनात्मक कार्य करें।

छ. संचार की विभिन्न शैलियों की पहचान करें

कथन को पढ़े और उचित कॉलम पर सही का चिह्न (√) लगाएँ।

संचार की विभिन्न शैलियाँ	*निष्क्रिय*	*मुखर*	*आक्रामक*
जीवन में नकारात्मक चीज़ों के लिए दूसरों को दोष देना			
हमेशा दूसरों के खर्च पर सबसे पहले अपना हित साधना			
व्यक्तिगत ज़रूरतों, इच्छाओं, भावनाओं को महत्व देना			
दूसरों के विचार को बिना तर्क मानना			
व्यक्तिगत आवश्यकताओं, भावनाओं, अधिकारों को अधिक महत्व देना			
जीवन में नकारात्मक चीज़ों के लिए खुद को दोष देना			
नकारात्मक और साथ ही सकारात्मक भावनाओं को व्यक्त करना			
सुनने के साथ-साथ बात करना			
दूसरों के प्रति असम्मान			
केवल दूसरों की सुनना			

आप संचार की निष्क्रिय, आक्रामक या मुखर शैलियों को अपना सकते हैं। अध्यापक बच्चों के साथ इन शैलियों को साझा भी कर सकते हैं, याद रखें कि

- संचार की मुखर शैली संचार की सबसे स्वस्थ और सकारात्मक शैली है।
- आप जो सोचते हैं या महसूस करते हैं उसे स्पष्ट स्वर में कहें। जो आप सोचते हैं उसके लिए माफी न मांगें, या न खुद को नीचे रखें।
- शांत रहें और प्रसन्नतापूर्वक और यथोचित रूप से अपनी भावनाओं को समझाते हुए बोलें ताकि अन्य व्यक्तियों द्वारा समझा जा सके।

ज. हमारे मूल्य

सामान्य रूप से समझे जाने वाले मूल्यों की एक सूची नीचे दी गई है जो हमारे द्वारा लिए गए निर्णय की जानकारी देते हैं। यह सूची मात्र सांकेतिक है। आप इसी प्रकार के अन्य मूल्य सोच सकते हैं।

सच्चाई	**ईमानदारी**	**सत्यनिष्ठा**	**स्थायित्व**
निष्पक्षता	**न्याय**	**निष्ठा**	**कुशलता**
स्वतंत्रता	**मित्रता**	**प्यार**	**उपलब्धि**
सुख	**साहस**	**प्रतिरक्षा**	**समानता**
सहयोग	**उदारता**	**सम्मान**	**दया**
समयबद्धता	**आदर**	**विश्वास**	**सहनशीलता**
अनुकंपा	**सुरक्षा**	**स्वाधीनता**	**वचनबद्धता**

नीचे कुछ वाक्य दिए गए हैं। प्रत्येक वाक्य के अंत में दिए गए स्थान पर ऊपर दी गई सारणी से संबंधित मूल्य लिखें। प्रत्येक कथन के लिए एक से अधिक मूल्य भी हो सकते हैं। इससे आपको उन मूल्यों को समझने में मदद मिलेगी, जो आप अपने दैनिक जीवन में अपनाते हैं।

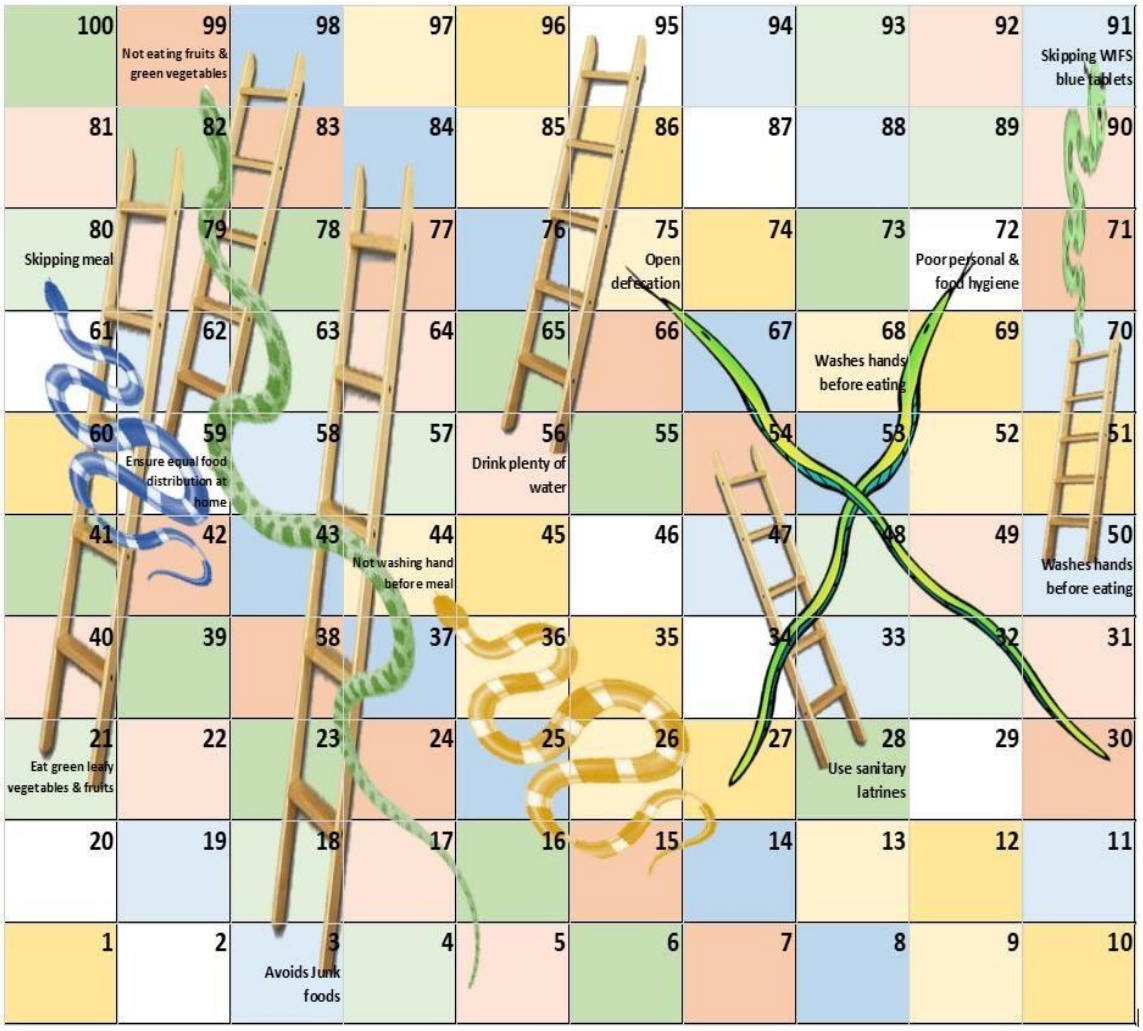
- स्कूल की संपत्ति की रक्षा करना _____
- स्कूल के विभिन्न कार्यक्रमों में छोटे विद्यार्थियों का ध्यान रखती/रखता हूँ। _____
- सड़क पार करते समय सुरक्षा के नियमों का पालन करती/करता हूँ। _____
- अपने घर के आस-पास सफ़ाई रखना _____
- पंखे और लाइटें जब उपयोग में न आ रही हों, तो उन्हें बंद कर देना _____
- दिन में कम से कम एक बार परिवार के साथ बैठकर भोजन करना _____
- स्कूल में और स्कूल के बाहर अन्य विद्यार्थियों लड़ाई न करना_____
- बिना कोई बहाना बनाएँ, माता-पिता को उनके काम में मदद करना _____
- प्रतिदिन बस्तों, किताबों, कपड़ों आदि को साफ़-सुथरा रखना _____
- समाज में बच्चों को गृहकार्य और अन्य आवश्यकताओं में मदद करना_____
- वृद्ध/ज़रूरतमंद लोगों से बात करने के लिए कुछ मिनट का समय निकालना_____

- विविधता पर बिना ध्यान दिए सभी प्रकार के जेंडरों का आदर करना_____
- आपको इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि हमारे संविधान में एक-दूसरे के मतभेदों का सम्मान करना एक महत्वपूर्ण मूल्य है।

झ. स्वस्थ्यवर्धक भोजन और स्वच्छ रहने के लिए अपनी दिनचर्या बनाएँ।

नीचे साँप-सीढ़ी का खेल दिया गया है।

बोर्ड के साथ पासा व गोटियाँ लीजिए और खेल खेलिए। यह खेल आप अपने भाई-बहन व माता-पिता के साथ खेल सकते हैं, और खेल के परिणाम का विश्लेषण किजिए।



ञ. रिश्ते का विश्लेषण करें और अपने विश्लेषण लिखें

फल और हरी सब्जियाँ न खाना	आवश्यक पोषक तत्वों की कमी
WIFS नीले रंग की गोलियाँ न खाना	एनीमिया हो सकता है

भोजन से पहले और शौचालय जाने के बाद हाथ नहीं धोना।	संक्रमण पैदा कर सकता है
खुले में शौच जाना	कृमि संक्रमण, लूज मोशन जैसे रोग और संक्रमण हो सकते हैं।
निम्न व्यक्तिगत और भोजन स्वच्छता	संक्रमण होने के अवसर बढ़ जाते हैं।
भोजन न करना	किशोरों की वृद्धि और विकास को प्रभावित करता है।
खाने से पहले हाथ धोना	संक्रमण रोकता है
खूब पानी पीना	विकास के लिए पोषक तत्वों की तरह उतना ही महत्वपूर्ण है।
घर पर भोजन का समान वितरण सुनिश्चित करना	स्वस्थ परिवार और समानता को महत्व देना
हरी पत्तेदार सब्जियां और फल खाना	विकास के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है
जंकफूड से बचना	विकास और विकास को बढ़ावा देता है
स्वच्छ शौचालय का उपयोग करना	संक्रमण और रोग (कीड़े) रोकता है, जल प्रदूषण को रोकता है।

संतुलित आहार का अर्थ है प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन को आवश्यक अनुपात में शामिल करना। तेज़ी से विकास और विकास के चरण में, एक बच्चे के रूप में आपको संतुलित आहार की ज़रूरत है ताकि आप स्वस्थ रह सकें। स्वास्थ्य में सुधार और सभी की बेहतरी के लिए स्वच्छता के उचित मानकों को बनाए रखना आवश्यक है।

ट. अपने बॉडी मास इंडेक्स (BMI) को जानें

BMI शरीर के वज़न को लंबाई तक मापने का एक उपाय है; इसका माप इस प्रकार किया जाता है:

BMI = वज़न (किलोग्राम)/ लंबाई (वर्गमीटर)में

BMI	वर्ग
<18.5	कम भार
18.5-24.9	सामान्य भार
25-29.9	अधिक भार
>30	मोटापा

ठ. स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना

अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए, स्वस्थ और तनाव मुक्त जीवन जीना सभी के लिए महत्वपूर्ण है।

क्या मैं स्वस्थ विकल्प बना रहा हूं?

निम्नलिखित व्यवहारों पर चिंतन करें। अपने व्यवहार के अनुसार उन्हें हाँ या नहीं के रूप में चिह्नित करें—

1. हर दिन जल्दी उठना।
2. दाँतों को ब्रश किए बिना व्यायाम करना और नाश्ता करना।
3. स्वस्थ नाश्ता करना
4. घर का बना टिफ़िन खाने के बजाय लंच टाइम के दौरान नियमित रूप से जंकफूड खाना।
5. पान मसाला और गुटखा चबाना।
6. स्लिम रहने के लिए भोजन छोड़ना।।
7. तनाव दूर करने के लिए सिगरेट पीना।
8. नियमित रूप से व्यायाम करना।

9. शराब पीना।
10. दिन में 3–4 घंटे से अधिक समय तक टी.वी. देखना।
11. नियमित आधार पर वीडियो गेम/ऑनलाइन गेम खेलना।
12. दोपहर और रात के खाने के साथ कार्बोनेटेड पेय पीना।
13. फल और साबुत अनाज़ खाना।
14. प्रतिदिन 8–10 गिलास पानी पीना।
15. देर रात तक जागना।

यदि हाँ

- <10 या उससे अधिक होने पर आपको जीवनशैली में गंभीर परिवर्तन करने की आवश्यकता है।
- 5–9 होने पर आप अस्वास्थ्यकर विकल्प बना रहे हैं, पुनर्विचार करें और स्वास्थयवर्धक विकल्प चुनें।
- 4 से कम होने पर आपकी जीवनशैली और स्वास्थ्य विकल्प अच्छे हैं, इसइन्हें इसी तरह दिनचर्या में शामिल रखें।

हमारी जीवनशैली के तौर-तरीके और हमारी प्रतिरोकधक क्षमता, हमारे स्वस्थ जीवन को सुनिश्चित करते हैं। 21वीं संक्रामक रोग इस सदी की गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक है। वर्तमान समय में कोविड-19 जैसी महामारी से लड़ना सामाजिक दूरी और अच्छी प्रतिरोधक क्षमता के साथ ही संभव है।

हमें अस्वस्थ व्यवहार की पहचान करने और उनमें संशोधन करने की दिशा में काम करने की आवश्यकता है। स्वस्थ जीवनशैली, जैसे— शारीरिक गतिविधि, योग करना, स्वस्थ भोजन करना और तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में सक्षम होने से प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होता है और इससे समग्र स्वास्थ्य प्राप्त करने मे मदद मिलती है।

अनुलग्नक 1

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

ऑनलाइन सीखने के उपकरण और सोशल मीडिया का उपयोग करने के लिए सावधानियाँ छात्रों की सुरक्षा हमारी प्राथमिकता है।

कोविद 19 महामारी के प्रकोप के दौरान, हम शिक्षण और मूल्यांकन के लिए स्कूली छात्रों और छात्र शिक्षकों के साथ तुल्यकालिक और अतुल्यकालिक संचार के लिए विभिन्न वेबटूल और मोबाइल एप का उपयोग कर रहे हैं। वीडियो और ऑडियो कॉल (JITSI, टेलीग्राम, व्हाट्सएप) का उपयोग सिंक्रोनस संचार के लिए किया जाता है और ईमेल, एसएमएस, एमएमएस, ऑडियो-वीडियो क्लिपिंग, टेक्स्ट चैट का उपयोग अतुल्यकालिक संचार के लिए किया जाता है। यहाँ तक कि कई शिक्षक लर्निंग मैनेजमेंट सिस्टम (LMS), जैसे— SWAYAM, MOODLE, GOOGLE क्लास आदि और कंटेंट मैनेजमेंट सिस्टम (CMS) और नेशनल ओपन एजुकेशनल रिपोज़िटरी, जैसे— NROER, DIKSHA, NDL, CLX, OLABs आदि का उपयोग करके सिखा रहे हैं। सीखने वालों का यह आयु समूह, जिनके साथ हम काम कर रहे हैं, युवा और ऊर्जावान हैं और सक्रिय रूप से नए ज्ञान का पता लगाने के लिए उत्सुक हैं। ये विद्यार्थी ज़्यादातर माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों के उपकरण (मोबाइल फ़ोन, डेस्कटॉप कम्प्यूटर, टैबलेट और लैपटॉप आदि) का उपयोग करते हैं और साथ ही इंटरनेट कनेक्शन (दोनों उपग्रह और केबल कनेक्शन) का उपयोग करते हैं। जानबूझकर या अनजाने में वे पासवर्ड जैसी महत्वपूर्ण सुरक्षा जानकारी साझा कर सकते हैं या एक असुरक्षित वेबसाइट का उपयोग करके, खुद को और दूसरों को परेशानी में डाल सकते हैं। इसलिए, यह हम शिक्षकों और शिक्षक-प्रशिक्षकों की ज़िम्मेदारी है कि वे ऑनलाइन शिक्षण सुविधाओं का उपयोग करते हुए अपने आप को सुरक्षित रखें। विद्यार्थियों को साइबर खतरों से बचाने में निम्नलिखित सुझाव मदद कर सकते हैं—

- अनजान व्यक्तियों की इनवाइट/फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार न करें।
- अजनबियों के साथ व्यक्तिगत जानकारी (नाम, जन्म तिथि, पता आदि) साझा न करें।
- कभी भी अवांछित और पायरेटेड सॉफ़्टवेयर, गेम और ऐप डाउनलोड न करें।
- किसी अजनबी कॉल का जवाब न दें और सोशल मीडिया पर सावधान रहें, ऐसे किसी भी मामले में अपने माता-पिता और बड़ों को तुरंत सूचित करें। यदि आवश्यक हो और यदि परिवार के बुज़ुर्गों को लगता है तो वे किसी ऑनलाइन मोड में सुरक्षा भंग या दुर्व्यवहार पाते हैं तो उसकी शिकायत दर्ज़ कर सकते हैं या स्थानीय पुलिस को सूचित कर सकते हैं।
- तकनीक का उपयोग विवेकपूर्ण तरीके से करें। इसका उपयोग करते समय और बाद में आंख, गर्दन, पीठ और हाथ आदि शारीरिक गतिविधियों और आराम करने वाले व्यायामों का भी सुझाव दें। इसलिए सुरक्षित रहें, सामाजिक दुरी का अभ्यास करें और घर से सीधे ऑनलाइन सीखें।

  कृपया नीचे दिए गए लिंक से विस्तृत साइबर सुरक्षा और सुरक्षा युक्तियाँ और दिशानिर्देश पढ़ें।
  https://ciet.nic.in/pages.php?id=booklet-on-cyber-safetysecurity&ln=en&ln=en

सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म त्वरित और सुविधाजनक तरीके से संचार की सुविधा प्रदान करते हैं। फेसबुक, व्हाट्सएप, ट्विटर, इंस्टाग्राम, 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 प्लैट्फ़ॉर्म 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 विद्यार्थीकों 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. 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।

अनुलग्नक 2

वर्तमान स्थिति में तनाव और चिंता से निपटने के लिए दिशानिर्देश

कोरोना वायरस (COVID-19) महामारी वर्तमान में एक ऐसी स्थिति है, जो सतर्कता का आह्वान करती है और हम सभी को, जिसमें हमारे शिक्षक और छात्र भी शामिल हैं, को सलाह दी गई है कि वे घर पर रहें ताकि सामाजिक दुरी बनी रहे और वायरस फैलने की श्रृंखला को रोका जा सके। यह न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मनोवैज्ञानिक रूप से भी व्यक्तियों को प्रभावित कर रहा है। कोरोना वायरस (COVID-19) का प्रकोप छात्रों, शिक्षकों और माता-पिता सहित कई व्यक्तियों के लिए तनाव का कारण हो सकता है क्योंकि महामारी ने दुख, भय, चिंता, असहायता की भावना, अनिश्चितता, रुचि की हानि और निराशा की भावना जैसे मजबूत भावनाओं को बढ़ाया है। इस तरह के प्रकोप के सामने ऐसे बदलाव समझ में आते हैं क्योंकि इससे हमारी दैनिक जीवन की गतिविधियों में अप्रत्याशित बदलाव आया है (जैसे स्कूल जाना, दोस्तों से मिलना, सामाजिक होना, परिवार के साथ बाहर जाना, परीक्षा, व्यवसाय के बारे में व्यवधान / अनिश्चितता, यात्रा की योजनाएं, आदि)। सामाजिक दुरी और आत्म-अलगाव की स्थिति की मांग के कारण भी व्यक्ति तनावग्रस्त हो जाता है।

तनाव का अनुभव करने वाले लोगों द्वारा आमतौर पर महसूस की जाने वाली कुछ भावनाएं और प्रतिक्रियाएं नीचे दी गयी हैं:

- नकारात्मक विचार
- चिंता, व्याकुलता, भय
- उदासी, अशांति, सामान्य सुखद गतिविधियों में अरुचि होना
- निराशा, चिड़चिड़ापन या गुस्सा
- बेचैनी या आवेश
- असहाय महसूस करना
- दूसरों से विरक्त महसूस करना
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- आराम करने या सोने में परेशानी
- पेट खराब, थकान, असहज संवेदना जैसे शारीरिक संकेत

इसलिए हमारे चारों ओर की भलाई के लिए सावधान होना और छात्रों, शिक्षकों और माता-पिता को तनाव और चिंता का सामना करने, संभालने और राहत देने में मदद करने के लिए रचनात्मक कार्रवाई करना महत्वपूर्ण है।

तनाव और चिंता से निपटने के लिए छात्रों के लिए रणनीतियाँ

- **दिनचर्या बनाने की कोशिश करें:** तनावपूर्ण स्थितियों में दिनचर्या को बनाए रखना पहली चुनौती होती है। यह आसानी से देखा जा सकता है जैसे स्नान करना, भोजन करना, सोना आदि का निश्चित समय न होना, क्यूंकि हमें लगता है की इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। यह याद रखना चाहिए कि दिनचर्या को बनाए रखने से अनुशासन बनाने में मदद मिलती है और

आपके विचारों और भावनाओं पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उन गतिविधियों की एक सूची बनाना जो आप करना चाहते हैं स्वस्थ रहने और नई दिनचर्या विकसित करने के तरीका हो सकता हैं। ये अध्ययन और मजेदार गतिविधियों दोनों से संबंधित हो सकते हैं (उदाहरण के लिए अध्ययन के उन क्षेत्रों को समय देने का प्रयास करें जिनमें अधिक केंद्रित होने और समय की आवश्यकता होती है, नए घर के अंदर गेम खेलना/ खेलने का प्रयास करना, एक नया शौक शुरू करना, दैनिक घरेलू काम सभी के साथ मिल कर करना, पहेलियाँ सुलझाना, पहेलियाँ विकसित करना, विभिन्न विषयों, सामान्य ज्ञान आदि से संबंधित क्विज़ करवाना/करना, एक किताब पढ़ना, अपने आप को व्यवस्थित करना / सफाई करना / कपड़े पहनना और अपने भाइयों और बहनों को भी ऐसा ही करने में मदद करना, शारीरिक व्यायाम करना, नए प्रकार के व्यजनों को पकाना और उन्हें बच्चो को माता-पिता और भाई-बहन की सेवा करना सीखाना , किसी वाद्य यंत्र को बजाना, एक नयी भाषा , सिलाई, बागवानी, पक्षियों, पेड़ों, सितारों आदि का अवलोकन करना सीखते हैं और उन्हें संबंधित विषयों - भूगोल, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, गणित आदि से मिलाते हैं. ।

दैनिक गतिविधियों के लिए एक योजना तैयार करें और जितना संभव हो उतना इसे पालन करने का प्रयास करें

- **अपने 'स्व' पर ध्यान केंद्रित करें और अपनी भावनाओं को पहचानें:** हम रोज़मर्रा की समय-सारणी में बहुत सारी गतिविधियों जैसे; स्कूल, पढ़ाई, घर का काम, परीक्षा, कोचिंग, आदि करने की कोशिश इस प्रकार करते हैं, कि हम अपने लिए समय नहीं निकाल पाते । अपनी भावनाओं को पहचानना और यह स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि आप जिस तरह की परिस्थिति से गुजर रहे हैं, उसी तरह से हर कोई महसूस कर रहा है। घर पर वर्तमान समय को एक ऐसे अवसर के रूप में देखना चाहिए जिसमे आप इस बात पर विचार करें कि आप अपने जीवन में अपने लिए और दूसरों के लिए क्या कर रहे हैं, किन पहलुओं को आप बदलना चाहते हैं, आपकी और से किस तरह का प्रयास / सोच / कार्य की आवश्यकता होगी। अपनी संवेदनाओं से अवगत हों और जो आप महसूस कर रहे हैं उसे व्यक्त करें। अपने प्रतिबिंबों के बारे में लिखें कि आपने अपने आप में क्या देखा, क्या इससे आपको खुद को बेहतर समझने में मदद मिली? अपनी गतिविधियों और प्रतिबिंबों के दैनिक अभिलेख को बनाए रखने की कोशिश करें।

अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों से अवगत रहें

- **एक दूसरे से जुड़े रहें:** एक सामाजिक प्राणी होने के नाते हम खुद को दोस्तों और परिवार के साथ जोड़तें है जो आराम और स्थिरता की भावना लाता है। दूसरों से समर्थन और अपनापन प्राप्त करना हमारी भावनात्मक भलाई पर और चुनौतियों से निपटने में हमारी मदद करने में प्रभावी होता है। वर्तमान स्थिति और उससे उत्पन्न तनाव से निपटने के लिए "हम" की भावना पैदा करने की आवश्यकता है। वर्तमान समय में हमारे पास तकनीक का लाभ है जिसने फोन, मोबाइल, ईमेल, फेस बुक के माध्यम से विश्व स्तर पर जुड़ा होना संभव बना दिया है; स्काइप, जूम, व्हाट्सएप आदि

लोगों से जुड़ने के कुछ तरीके हैं। दूसरों से बात करने के लिए इन माध्यमों का उपयोग करें, उनकी चिंताओं, विचारों और भावनाओं के बारे में जानें और दूसरों के साथ अपनी भावनाओं और दृष्टिकोणों को साझा करें। तकनीक से जुड़े रहने के लिए हम कई तरीके अपना सकते हैं जैसे:

- कॉल, लिखित सन्देश, या दोस्तों और परिवार के साथ वीडियो-चैट
- त्वरित, आसान और पौष्टिक व्यंजनों की पाक विधि को साझा करें
- वर्चुअल बुक या मूवी क्लब शुरू करें
- वीडियो चैट पर एक साथ वर्कआउट की योजना बनाएं
- एक ऑनलाइन समूह या सहकर्मी फोरम में दूसरों के साथ किसी विषय, समीकरण, प्रयोग आदि की अपनी समझ साझा करें।

याद रखें सामाजिक दूरी का मतलब सामाजिक वियोग नहीं है। यह केवल शारीरिक रूप से एक दूसरे से दूर होना होता है तथा आप अभी भी अपने विचारों और भावनाओं में अपने दोस्तों और परिवार के साथ जुड़े रह सकते हैं

- **सकारात्मक सोच को बढ़ावा देना:** वर्तमान जैसी स्थिति में, जहां अनिश्चितता है, छात्रों के लिए चिंतित होना और नकारात्मक विचार आना सामान्य है। तनाव से बचने, तनाव के प्रबंधन और कम करने की कुंजी सकारात्मक दृष्टिकोण है। कभी भी उम्मीद न खोएं, अपने आप से शुरुआत करें और इसे अपने चारों ओर से हटाने का प्रयास करें। अपने आप से कुछ प्रश्न पूछकर सकारात्मक विचार रखें जैसे:
  - स्थिति को नियंत्रित करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?
  - क्या मैं महामारी के बारे में सोच रहा हूं?
  - चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से निपटने के लिए अतीत में किन रणनीतियों ने मेरी मदद की है?
  - घर पर अब मैं जो सहायक या सकारात्मक कार्रवाई कर सकता हूं, वह क्या है?
  - वर्तमान स्थिति से दूसरे (विशेष रूप से बुजुर्ग, माता-पिता, शिक्षक) कैसे निपट रहे हैं?

नकारात्मक विचारों पर सावधानी बरतें और घर के भीतर अधिक और नियमित शारीरिक गतिविधियों में शामिल हों

- **अपने शरीर का ख्याल रखें:** स्वस्थ और अच्छी तरह से संतुलित आहार का सेवन हमारे शरीर और दिमाग के लिए महत्वपूर्ण है। छात्रों के रूप में आपने ध्यान और योग पर स्कूल में प्रशिक्षण प्राप्त किया होगा। अब बेहतर मानसिक और

शारीरिक स्वास्थ्य के निर्माण के लिए रोजाना इसका अभ्यास शुरू करने का सबसे अच्छा समय है। इसे दिन में एक बार नियमित रूप से करने का समय निश्चित करें। किसी प्रकार की शारीरिक गतिविधि जैसे एरोबिक्स, स्ट्रेच एक्सरसाइज, योग आसन, प्राणयाम, नृत्य आदि करें। इसके अलावा पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं और पर्याप्त (6-7 घंटे) हर दिन सोएं। यह ऊर्जा देगा, प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देगा और मनोवृत्ति को उच्च रखेगा। यह बदले में तनाव और चिंता को छोड़ने में मदद करेगा।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग होता है। यह कल्याण का मंत्र है

- **सूचित और अद्यतन रहें:** अफवाह फैलाने में आप एक एजेंट के रूप में कार्य न करें। संदेशों को पारित करने के लिए उचित सावधानी बरतें क्योंकि कभी-कभी ये प्रामाणिक जानकारी पर आधारित नहीं होते हैं। यह विश्वसनीय और अद्यतन रहने और भरोसेमंद मीडिया स्रोतों को सुनने के लिए महत्वपूर्ण है। ज्यादा समय तक समाचार और सोशल मीडिया में संलिप्त होने से चिंता बढ़ सकती है। भय और चिंता को कम करने में मदद करने के लिए, विशिष्ट और सिमिय समय के लिए समाचार सुने।

समाचार और सोशल मीडिया को प्रतिबंधित रखें

- **सभी प्राणियों की भलाई के लिए योगदान:** सभी जीवों की अन्योन्याश्रयता (interdependence)और अस्तित्व को स्वीकार करने और सम्मान करने की आवश्यकता है। बूढ़े, कमजोर और देखभाल और मदद की जरूरत वाले हैं लोगों की मदद करना, जीवन में आशा और अर्थ की भावना को बढ़ावा दे सकते हैं। अपने परिवार और दोस्तों के प्रति प्यार और देखभाल दिखाना, जीवन में उद्देश्य की भावना को बढ़ा सकता है। यह सुनिश्चित करना कि जो लोग आवश्यक सेवाएं प्रदान कर रहे हैं, उनका सम्मान किया जाना, अपने पड़ोस में बूढ़े, जरूरतमंद लोगों को भोजन की सामग्री वितरित करना, आवारा कुत्ते और पक्षियों को खाना देना, प्रोत्साहन का संदेश भेजना, सकारात्मकता, आदि जैसे विचार शामिल किए जाने चाहिए।

सभी प्राणियों के अस्तित्व को सुनिश्चित करने के लिए पारिस्थितिकी तंत्र (ecosystem) का एक सक्रिय सदस्य बनें

तनाव और चिंता से निपटने के लिए शिक्षकों के लिए दिशानिर्देश

कोरोना वायरस के प्रकोप की वर्तमान स्थिति ने हमारे सामाजिक जीवन पर प्रतिबंध लगा दिया है और हमारी दिनचर्या पर रोक लगा दी है। सुझाई गई स्थिति को संभालने के लिए; आत्म-अलगाव और दूसरों से खुद को दूर करना है, जो कि हमारा स्वाभाविक या सामान्य व्यवहार नहीं है। इसलिए इसके कई परिणाम हो सकते हैं। हम जीवन पर नियंत्रण की कमी का अनुभव कर सकते हैं; आये दिन असहाय, चिंतित, क्रोधित, दुखी, बेचैन या चिड़चिड़े महसूस करते हैं। यह भावनात्मक रूप से महसूस करने के लिए अग्रणी हो सकता है (जो कि हमारा सामान्य भावनात्मक आत्म नहीं है)।

शिक्षकों के रूप में हम न केवल स्वयं के लिए जिम्मेदार हैं, बल्कि हमारे छात्रों और बड़े पैमाने पर समाज के लिए रोल मॉडल हैं। इसलिए, हमें यह जानना होगा कि तनावपूर्ण समय से कैसे निपटें और इस प्रक्रिया में खुद को और दूसरों को मदद करें। महामारी के दौरान इस तरह के मजबूर सामाजिक अलगाव से जुड़ी भावनाओं का सामना करने के कुछ तरीके नीचे दिए गए हैं:

- **एक सक्रिय दृष्टिकोण लें:** स्वीकार करें और दूसरों (छात्रों, माता-पिता, सहकर्मियों) को यह स्वीकार करने में मदद करें कि वर्तमान समय मुश्किल है। इसके अलावा, निराशा और आश्वस्त के भावनात्मक विचारों को नियंत्रित करना आवश्यक है क्योंकि चिकित्सा और अनुसंधान के उपाय किए जा रहे हैं, इसलिए समय बेहतर हो जाएगा। अपने लिए एक योजना बनाएं; यह आपको अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में उद्देश्य और प्रगति की भावना देने में मदद करेगा। एक दैनिक समय सारिणी या दिनचर्या तैयार करें। शेड्यूल में विविधता सुनिश्चित करें जैसे कि काम, आराम, व्यायाम, सीखना, आदि। कुछ नया सीखें जो आपके आंतरिक प्रेरणा और जिज्ञासा को बढ़ाता है।
- **एक दूसरे से जुड़े रहें:** मोबाइल प्रौद्योगिकी बातचीत, लिखित संदेश , व्हाट्सएप, ईमेल आदि के माध्यम से जुड़े रहने में मदद करती। इस समय का उपयोग उन लोगों के साथ जुड़ने के लिए करें, जिन्हें आप दूरी, समय की कमी, आदि के कारण कनेक्ट नहीं कर पा रहे थे। दूसरों की चिंताओं में सम्मिलित होना महत्वपूर्ण सकारात्मक मनोवैज्ञानिक लाभ देता है । इसलिए, अपनी भावनाओं को साझा करके और दूसरों को भी इसी तरह की भावनाओं से निपटने में मदद करने की कोशिश करें। परिवार के भीतर रिश्तों को फिर से जोड़ने और मजबूत करने के लिए घर पर उपलब्ध अतिरिक्त समय का उपयोग करें
- **अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दें:** Quarantine और अलगाव तनावपूर्ण होते हैं, और तनाव हमारे प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है। इसलिए, स्वस्थ रहने के बारे में सक्रिय होना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। सही पोषण विविधता के साथ नियमित भोजन करें और स्नैक्स लेने से बचें। चिंता हमें कभी-कभी आराम से और अधिक खाने के लिए प्रेरित कर सकती है, इसलिए हमें इन आग्रह को प्रबंधित करने की आवश्यकता है। दैनिक व्यायाम नींद के पैटर्न को नियमित करने में मदद करेगा। ये सभी हमारे मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। स्वस्थ नींद की आदतों को बनाए रखें। मूड पर नींद की गड़बड़ी का नकारात्मक प्रभाव सर्वविदित है। स्कूल, कॉलेज या कार्यस्थल पर ना जाने के कारण, अस्वस्थ नींद की आदतों पड़ने लगती है जैसे कि देर से सोना और देर से उठना। हालांकि, बाद के दिनों में यह हानिकारक हो सकता है। इसलिए, हमारे रोज़मर्रा की गतिविधियों में एक संतुलन बनाना चाहिए, जिसमें शारीरिक व्यायाम और सुखद और आरामदायक गतिविधियों को शामिल करना शामिल है। इससे गुणवत्तापूर्ण नींद लाने में मदद मिलेगी। अपने और

परिवार के सदस्यों के लिए संतुलित और पौष्टिक भोजन तैयार करना अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक महत्वपूर्ण पहलू है।।

- **आत्म चिंतन करें और अपने आप से कनेक्ट करें:** अपने परिवेश (घर और तत्काल प्रकृति पर) का अवलोकन गंध, बनावट और दृश्य की पहचान करने के लिए समय निकालें। यह हमारे चिंतित मन को शांत करने में मदद करेगा। स्व-देखभाल का अर्थ है, आगंतुकों को मना करने, अनावश्यक मांगों को कम करने और "नहीं" कहने जैसी सीमाओं को बनाए रखना। हमारे प्रतिदिन के व्यस्त कार्यक्रम में, हमें स्व-देखभाल कार्यक्रम को बनाए रखने में कठिनाई नहीं होने चाहिए। ऐसी कोई भी गतिविधि करने का अवसर लें, जो आपको स्वयं के साथ जुड़ने में मदद करे - ध्यान, योग, घूमना, खाना पकाना, पढ़ना आदि। उन छोटे बदलावों के बारे में सोचें जिन्हें आप अपने जीवन में ला सकते हैं।
- **अपना मीडिया समय प्रबंधित करें:** विभिन्न सोशल मीडिया के माध्यम से प्राप्त जानकारी आपको अभिभूत और भ्रमित कर सकती है। इसलिए, भले ही वर्तमान समय में डिजिटल रूप से सक्रिय रहना लगभग एक आवश्यकता है, फिर भी समाचार और मीडिया स्रोतों का सावधानीपूर्वक चयन करना महत्वपूर्ण है। भारत सरकार के कोरोना वायरस (कोविद -19) हेल्पडेस्क और विश्व स्वास्थ्य संगठन जैसे एक या दो सुविज्ञात स्रोतों को चुनें और अद्यतनों की जाँच के लिए दिन का समय निर्धारित करें। खासतौर पर सोशल मीडिया पर खबरों की को देखने और सुनने पर प्रतिबंध लगाएं। समाचार सुनने के लिए परंपरागत राष्ट्रिय मीडिया को ही चुने जो विश्वसनीय आयुर्विज्ञान के निति निर्धायकों के साथ सीधा सम्पर्क स्थापित करवाते हों। संदेशों के आदान प्रदान के बजाय लोगों (दोस्तों, परिवार, छात्रों, सहकर्मियों, आदि) से जुड़ने के लिए सार्थक रूप से सोशल मीडिया प्लेटफार्मों का उपयोग करें।

तनाव और चिंता से निपटने के लिए माता-पिता के लिए दिशानिर्देश

माता-पिता की प्राथमिक भूमिका अब अपने बच्चों की देखभाल करन है और इसका अर्थ है कि उनके भावनात्मक स्वास्थ्य के साथ-साथ उनके शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करना। यह जानने की चिंता करने के बजाय कि बच्चे पर्याप्त स्कूली कार्य कर रहे हैं या नहीं , माता-पिता को इस लॉक डाउन के समय में ऐसे अवसर के रूप में देखने चाहिए जिसमे बच्चों में छात्र-नेतृत्व और व्यक्तिगत सीखने की प्रवृति उत्पन्न हो रही है , जो कि अधिकांश स्कूल करने के लिए संघर्ष करते हैं। माता-पिता अपने सीखने वाले को वः सभी कार्य लिखने के लिए कह सकते हैं जो वे इस समय के दौरान सीखसकते हैं, कर सकते हैं और अनुभव कर सकते हैं। यह कुछ भी कार्य हो सकते हैं जैसे पोधो को पानी देना, पढ़ने की आदत विकसित करना, पकाने के लिए झुकाव, पेंटिंग, संगीत, खेल खेलना, आदि।

- **जीवन कौशल विकसित करने के लिए मदद करें:** एक तरह से माता-पिता भी बच्चों में जीवन कौशल विकसित करने में मदद कर सकते हैं। जब वे घर पर होते हैं तो उन्हें घर के काम या खाना पकाने में मदद करने के लिए सशक्त बनाना होता है। यह आवश्यक नहीं है कि उनके जीवन के आसपास सब कुछ केवल शिक्षाविदों पर आधारित होना चाहिए। अब, माता-पिता के पास अपने बच्चे के साथ जुड़ने और उनमें विकास करने का अवसर है जो जीवन के पाठ्यक्रम को समझने और उसे लागु करने में सहायक होता है। पढ़ने लिखने से ले कर एक कप चाय बनाने तक के रोज़ाना के काम में मदद करने से एक छात्र में अलगाव क्षण में भी उस कनेक्शन को महसूस करने में मदद मिलती है।

- **अपनी उत्कंठा को समझें:** एक अभिभावक के रूप में, कोरोना वायरस के आसपास की अनिश्चितता को संभालना सबसे मुश्किल काम हो सकता है। कोई यह नहीं जानता कि वास्तव में कोई कैसे प्रभावित होगा। भ्रम में रहने के बजाय, माता-पिता इस बात पर ध्यान दे सकते हैं कि वे कौन सी सटीक बातें हैं जो उन्हें चिंतित कर रही हैं। यह आपके बच्चे की पढ़ाई का न होना या शैक्षणिक चिंताओं, आदि के बारे में हो सकता है। उनके बारे में चिंतन करने के बाद, माता-पिता को उनकी चिंता के स्रोत को समझने के लिए एक स्पष्ट विचार विकसित होगा।
- **नकली समाचारों और अंधविश्वासों से बचें:** माता-पिता भारत सरकार के कोरोना वायरस (COVID-19) हेल्पडेस्क और WHO जैसे भरोसेमंद स्रोतों का पालन कर सकते हैं। वे ऐसे समाचारों को न देखें या सुने सो प्रमाणिक नहीं हैं तथा उन्हें सोशल मीडिया प्लेटफार्मों के माध्यम से साझा करने के बारे में भी सावधान रहना चाहिए।.
- **उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें वे नियंत्रित कर सकते हैं:** वैश्विक महामारी के इस परिदृश्य में, कई चीजें हमारे नियंत्रण के बाहर हैं जैसे कि महामारी कब तक चलेगी और हमारे समुदाय में क्या होने जा रहा है, आदि। उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करना जो नियंत्रण से बाहर हैं हमे शुष्क, अभिभूत और चिंतित बना सकता है। एक अभिभावक के रूप में, आप अपने बच्चे को अपने हाथ धोने के लिए कहकर व्यक्तिगत जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं और इसे स्वयं भी कम से कम **20** सेकंड के लिए करना चाहिए या सैनिटाइज़र का उपयोग करना चाहिए जिसमें अल्कोहल की मात्रा **60** प्रतिशत से अधिक हो। हाथ की स्वच्छता बनाए रखने के अलावा, अपने चेहरे को खासकर अपनी आँखों, नाक और मुँह को छूने से बचें। घर पर रहें, भीड़ से बचें और बाहर निकलने पर अपने और दूसरों के बीच कम से कम छह फीट की दूरी बनाए रखें। सबसे महत्वपूर्ण बात, गहरी नींद लें।
- **शारीरिक व्यायाम:** हमारा शरीर चलते रहने के लिए है। शारीरिक व्यायाम करने से असंख्य लाभ होते हैं जैसे- एंडोर्फिन की रिहाई (अच्छे हार्मोन महसूस करना), उचित रक्त परिसंचरण, और हल्का महसूस करना आदि। **10** मिनट के लिए कूदना, उछलते हुए अपने पैर के अंगूठे को छूना, स्ट्रेचिंग व्यायाम आदि तनाव और चिंता को कम करने में प्रभावशाली होते ।
- **योग और ध्यान:** योग शब्द का अर्थ है संघ। जब शरीर और मन संतुलित होता है, जब कोई अटूट ध्यान की स्थिति में पहुंचता है, तो व्यक्ति योग की स्थिति में पहुंच जाता है। यह वह समय है जिसका उपयोग स्वयं योग करने और अपने बच्चों को योग सिखाने के लिए किया जा सकता है। वर्तमान समय में योगासन करना उस संघ तक पहुंचने में मदद कर सकता है। अपनी सांस पर ध्यान देना एक प्रभावी तकनीक है । प्राण जीवन की कुंजी है। साँस लेने और छोड़ने पर केंद्रित होने से ध्यान (आंतरिक शांति के साथ संपर्क में रहना) की स्थिति प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।
- **आहार पर ध्यान देना:** तनाव और चिंता से निपटने के तरीकों में से एक तरीका हो सकता है गहरी तली हुई, कार्बोहाइड्रेट युक्त और मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन करके कैलोरी को अधिक मात्रा में लेना और लेना। सामान्यता लोग इससे चिंतित महसूस करते हैं क्यूंकि यह इस तरह के भोजन में पौष्टिक पहलू समाप्त हो जाते हैं। नतीजतन, आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है। यह आपके समझने और अपने शिक्षार्थियों को समझाने के लिए सही समय है कि रोग प्रतिरोधक क्षमता को बाह्य रूप से नहीं बनाए रखा जाता है-ऐसा नहीं है कि सैनिटाइज़र का उपयोग करने से आपकी प्रतिरक्षा बनी रहेगी। रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होने का मतलब है स्वस्थ खाना यानी फल और सब्जियां खाना और कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा का सही अनुपात होना।

- **अपने शरीर और आत्मा का ध्यान रखें:** स्वस्थ भोजन खाने के अलावा, भरपूर नींद लेना और ध्यान लगाने के साथ साथ इस स्थिति में व्यक्ति को स्व-देखभाल का अभ्यास करना नहीं भूलना चाहिए। खुद के प्रति दयालु रहें, एक दिनचर्या बनाए रखें, सुबह जल्दी उठें, और अपने द्वारा की जाने वाली गतिविधियों के लिए समय निकाल, स्व-चिकित्सा से बच्चों और अपने आस-पास के लोगों के जीवन में शांति लाने वाला वातावरण बनाये। वर्तमान समय की तरह तनावपूर्ण समय में, एक माता-पिता या शिक्षक के रूप में याद रखें कि सामाजिक दूरी और अलगाव न केवल हमारे स्वयं के लिए बल्कि हमारे आस-पास के सभी लोगों के लिए और हर किसी के लिए आवश्यक है जो हमारे जीवन से निकट या दूर से जुड़ा हुआ है। अपने शिक्षकों और छात्रों को इसे समझने में मदद करें और उन्हें उसी तरह महसूस करने के लिए प्रेरित करें।

विकास दल

अध्यक्ष

हृषिकेश सेनापति, *प्रोफ़ेसर* एवं *निदेशक*, रा.शै.अ.प्र.प.

सदस्य

अमरेन्द्र बेहरा, *संयुक्त निदेशक*, के.शै.प्र.सं., रा.शै.अ.प्र.प.
अनुपम आहूजा, *प्रोफ़ेसर* एवं *अध्यक्ष*, अंतर्राष्ट्रीय संबंध प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अनूप कुमार राजपूत, *प्रोफ़ेसर* और *अध्यक्ष*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अंजुम सिबिया, *प्रोफ़ेसर* और *अध्यक्ष*, शैक्षिक अनुसंधान विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अलका मेहरोत्रा, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अंजनी कौल, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अपर्णा पांडे, *प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
आशुतोष वज़लवार, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
आशीष श्रीवास्तव, *सहायक प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
आशिता रविंद्रन, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, योजना एवं परीवीक्षण प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
इंदु कुमार, *प्रोफ़ेसर*, के.शै.प्र.सं., रा.शै.अ.प्र.प.
एंजेल रथनाबाई, *सहायक प्रोफ़ेसर*, के.शै.प्र.सं., रा.शै.अ.प्र.प.
एम वी श्रीनिवासन, *प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान में शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
गगन गुप्ता, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
गौरी श्रीवास्तव, *प्रोफ़ेसर* एवं *अध्यक्ष*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
ज्योत्स्ना तिवारी, *प्रोफ़ेसर*, कला और सौंदर्यबोध शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
जया सिंह, *प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
जतिंदर मोहन मिश्रा, *प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
टी.पी.शर्मा, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
तनु मलिक, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
दिनेश कुमार, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
नरेश कोहली, *प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
नीरजा रश्मि, *प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
नीलकंठ कुमार, *सहायक प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
पवन सुधीर, *प्रोफ़ेसर* एवं *अध्यक्ष*, कला और सौंदर्यबोध शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
प्रमिला तंवर, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
प्रभात कुमार मिश्रा, *प्रोफ़ेसर*, शैक्षिक मनोविज्ञान और शिक्षा आधार विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
पुष्पलता वर्मा, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
फारूक अंसारी, *प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

मिलि रॉय आनंद, *प्रोफ़ेसर*, जेंडर अध्ययन विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
मोजामुद्दीन, *प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
रचना गर्ग, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
रमा मेघनाथन, *प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
रूचि शुक्ला, *सहायक प्रोफ़ेसर*, शैक्षिक मनोविज्ञान ओर शिक्षा आधार विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
रूचि वर्मा, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
शशि प्रभा, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
शर्बरी बनर्जी, *सहायक प्रोफ़ेसर*, कला और सौंदर्यबोध शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
सरोज यादव, *प्रोफ़ेसर* एवं *डीन* (अकादमिक) , रा.शै.अ.प्र.प.
सी. वी. शिमरे, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
सुनीता फरक्या, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान और गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
सुष्मिता चक्रवर्ती, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, शैक्षिक मनोविज्ञान ओर शिक्षा आधार विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
संध्या सिंह, *प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
संध्या साहू, *प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

समन्वयक

रंजना अरोड़ा, *प्रोफ़ेसर* और *अध्यक्ष*, अध्यापक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

प्रतिक्रिया और सुझाव

अध्यक्ष, सीबीएसई और उनकी टीम
आयुक्त, केवीएस और उनकी टीम
अध्यक्ष, नवोदय विद्यालय समिति और उनकी टीम
संयुक्त निदेशक, प.सुं.श.के.व्या.शि.सं., भोपाल
क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, अजमेर, भोपाल, भुवनेश्वर, मैसूर और उमियाम (शिलांग) के प्रचार्य एवं संकाय सदस्य
राष्ट्रीय शैक्षिक संस्थान, एनसीईआरटी विभागों के अध्यक्ष एवं संकाय सदस्य

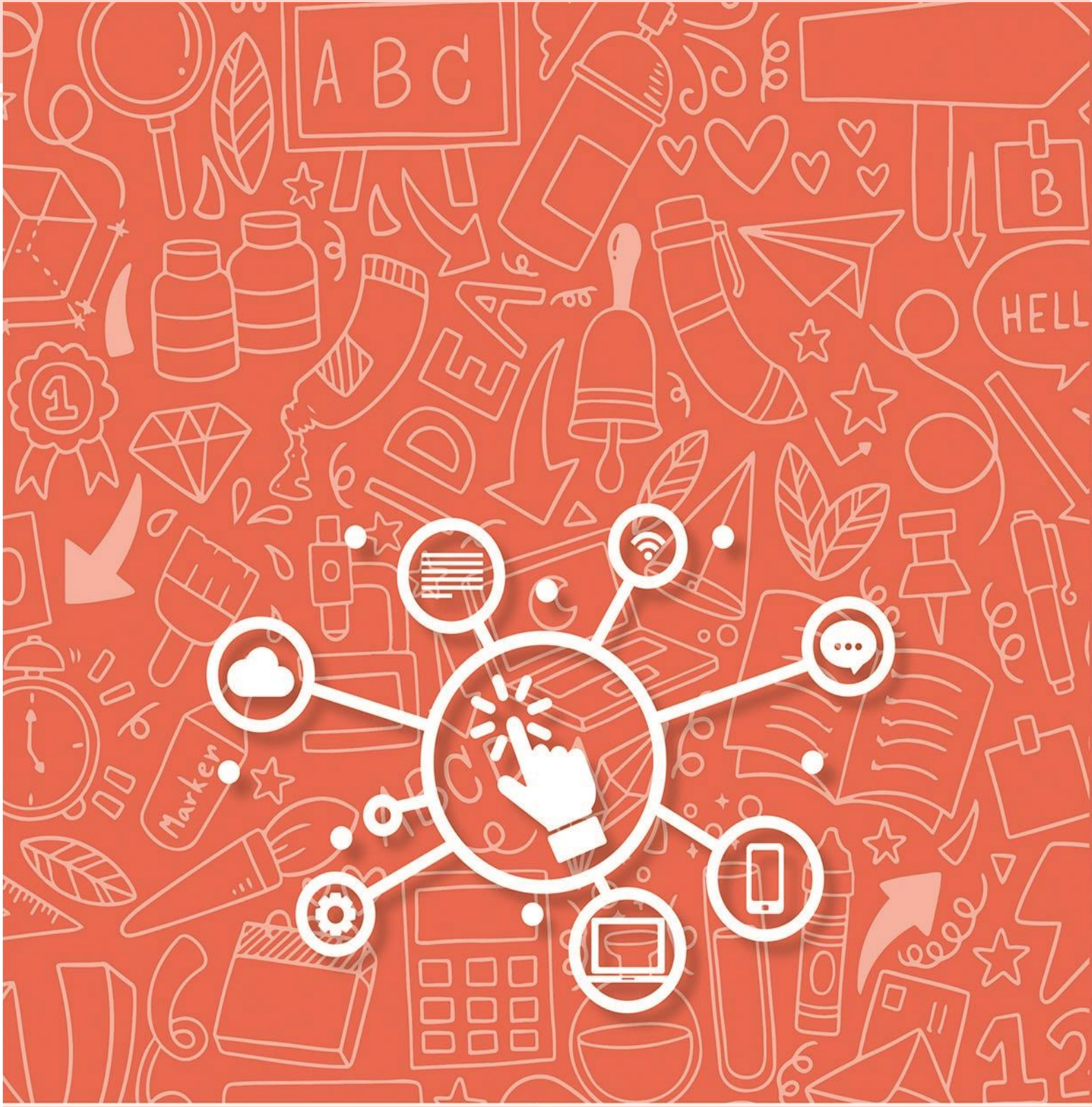
तकनीकी सहयोग

संपादन:

श्वेता उप्पल, *मुख्य संपादक*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
मीनाक्षी, सहायक संपादक (संविदा), प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अतुल गुप्ता, *संपादन सहायक* (संविदा), प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

प्रारूपण और प्रूफ़ रीडिंग:

पवन कुमार बरियार, *डीटीपी ऑपरेटर*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
संजीव कुमार, *कॉपी होल्डर*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.



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