Entrepreneurship MINDSET

शिक्षक निर्देशिका

कक्षा 09

Entrepreneurship MINDSET

एंत्रप्रन्योरशिप माइंडसेट

शिक्षक निर्देशिका
(कक्षा 9)

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली -110024

ISBN: 978-93-93667-30-4

© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

दिसम्बर 2021

4100 (प्रतियाँ)

प्रकाशितः राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
मुद्रितः स्टार फोर्म्स, दिल्ली–110007, 9810520802

MANISH SISODIA
मनीष सिसोदिया

DEPUTY CHIEF MINISTER
GOVT. OF NCT OF DELHI
उप मुख्यमंत्री, दिल्ली सरकार
DELHI SECTT, I.P. ESTATE,
दिल्ली सचिवालय, आई०पी०एस्टेट,
NEW DELHI-110002
नई दिल्ली-110002
Email : msisodia.delhi@gov.in

D.O. No. DyCM/2021/258
Date : 09/11/2021

सन्देश

हम दिल्ली शिक्षा के क्षेत्र में सुधार करने के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। इसी दिशा में 2019 में हमने एंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम लॉन्च किया था। यह पाठ्यक्रम देश की शिक्षा के इतिहास में सबसे बड़े सुधारों में से एक है। देश ही नहीं, पूरी दुनिया में एंत्रप्रेन्योरशिप को लेकर इतना बड़ा प्रयोग कभी नहीं हुआ है। मुझे बेहद ख़ुशी है कि इस प्रयोग से हम सबने बहुत कुछ सीखा है। इस पाठ्यक्रम तथा 25000 अध्यापकों की मदद से रोज़ाना 6 लाख विद्यार्थी कक्षाओं में एंत्रप्रेन्योरशिप का अभ्यास कर रहे हैं। दिल्ली के सरकारी विद्यालयों में इस पाठ्यक्रम को बेहतर बनाने के लिए इस बात का पूरा ध्यान रखा गया है कि पाठ्यक्रम में विद्यार्थियों,अध्यापकों व प्रधानाचार्यों आदि का फ़ीडबैक भी शामिल किया जाए ।

एंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम से देश की सबसे बड़ी समस्याओं का समाधान होगा। एक है बेरोज़गारी और दूसरी कमज़ोर अर्थव्यवस्था । देश की बेरोज़गारी दूर करने का एंत्रप्रेन्योरशिप ही एकमात्र कारगर और स्थाई तरीका है । जो युवा एंत्रप्रेन्योरशिप कार्यक्रम के बाद अपना ख़ुद का रोज़गार स्थापित करेंगे वे अपने लिए और दूसरों के लिए भी रोज़गार पैदा करेंगे । एंत्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम का फ़ायदा उन युवाओं को भी होगा जो नौकरी की दिशा में आगे बढ़ना चाहते हैं । जो युवा नौकरियाँ करते हैं उनमें ज़्यादातर दो प्रकार के होते हैं – एक वे जो नौकरियों के पीछे भागते हैं और दूसरे वे जिनके पीछे नौकरियाँ भागती हैं। जो युवा नौकरियों के पीछे भागते हैं, उनके पास योग्यता के तौर पर डिग्री तो होती है परन्तु एंत्रप्रेन्योर माइंडसेट का अभाव होता है। और यह गुण जिन युवाओं में होता है वे नौकरी को भी इसी माइंडसेट से अपनाते हैं और सफलता प्राप्त करते हैं। एम्प्लॉयर्स भी ऐसे ही वर्कर्स को सबसे ज़्यादा पसंद करते हैं । इस पाठ्यक्रम की मदद से हमारे विद्यार्थी नौकरियों में भी अपार सफलता प्राप्त करेंगे, यह मेरा दृढ़ विश्वास है ।

ईएमसी के अन्य महत्त्वपूर्ण भागों के साथ बिज़नेस ब्लास्टर्स 11वीं और 12वीं कक्षा के लिए ईएमसी का एक व्यावहारिक हिस्सा है। इससे हमारे छात्रों को टीम में काम करने, विचार-मंथन करने और सामाजिक चुनौतियों या व्यावसायिक अवसरों की पहचान करने, व्यावसायिक योजनाएँ तैयार करने और उनके विचारों को उनके आसपास लागू करने का अनुभव प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

सभी विद्यार्थियों, अध्यापकों, प्रधानाचार्यों, अभिभावकों और विभाग के अधिकारियों को इस नवीन पहल के प्रति उत्साह दर्शाने और इसे लागू करने के लिए धन्यवाद देता हूँ। इस अभ्यास को जारी रखने के लिए बधाई और शुभकामनाएँ ।

(मनीष सिसोदिया)

38L6Z8

H. RAJESH PRASAD
IAS

सत्यमेव जयते

प्रधान सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Pr. Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

आज के परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थियों को किसी खास विषय में दक्षता हासिल करने के अलावा उन गुणों और जीवन कौशलों की भी आवश्यकता होती है जो भविष्य में उपयोगी हों और उन्हें हर क्षेत्र में आगे बढ़ने में मदद करें। शिक्षा प्रणाली के भविष्य और अपेक्षाओं को ध्यान में रखते हुए, हम वर्षों से ज़मीनी स्तर पर नवीन सुधारों की शुरूआत करके दिल्ली सरकार के स्कूलों में शिक्षा के स्तर को बढ़ाने का प्रयास कर रहे हैं। स्कूलों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शुरूआत के साथ, एन्त्रप्रेन्योरशिप माइन्डसेट पाठ्यक्रम दिल्ली की शिक्षा प्रणाली में सुधारों की श्रृंखला में एक और क़दम जोड़ता है। इस पाठ्यक्रम की पाठ्य सामग्री 24 विद्यालयों में पायलट अध्ययन के साथ विद्यालयों में क्रियान्वित की गई। इस वर्ष भी इसे आगे बढ़ाते हुए, हम आशा करते हैं कि इससे विद्यार्थियों के एन्त्रप्रेन्योरशिप माइन्डसेट में बदलाव आएगा और वे चौथी औद्योगिक क्रांति के लिए मज़बूती से तैयार हो सकेंगे।

शिक्षा प्रणाली से जुड़े रहने के कारण हमारा हमेशा से यही प्रयास रहता है कि विद्यार्थियों का समग्र रूप से विकास हो और वे समाज का उपयोगी हिस्सा साबित हों। हमें विश्वास है कि हमारे प्रयास अच्छे परिणामों में दिखाई देंगे। मुझे यह कहते हुए बहुत गर्व हो रहा है कि दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में सेकेंडरी एवं सीनियर सेकेंडरी स्तर पर एन्त्रप्रेन्योरशिप माइन्डसेट पाठ्यक्रम की कक्षाओं में हमें नया अनुभव मिला और बहुत कुछ सीखा।

बिज़नेस ब्लास्टर्स प्रोजेक्ट ग्यारहवीं और बारहवीं कक्षा के लिए ईएमसी का एक व्यावहारिक घटक है, जहाँविद्यार्थी seed money के साथ टीम में काम करने के लिए और वास्तविक जीवन में एन्त्रप्रेन्योरशिपमाइन्डसेट को लागू करके लाभ कमाने अथवा किसी सामाजिक समस्या को हल करने की ओर अग्रसर होते हैं।

टेक्नोलॉजी में तेजी से आए बदलाव के साथ हम समझ सकते हैं कि छात्रों के बीच एन्त्रप्रेन्योरशिपमाइन्डसेट को विकसित करना और उनकी क्षमताओं को पहचानना एक बड़ा उद्देश्यहै। शिक्षा के उद्देश्य को पूरी संवेदनशीलता और स्पष्टता से समझते हुए शिक्षा विभाग इस ज़रूरत को पूरा करने के लिए कटिबद्ध है।

हमने एक मज़बूत और समृद्ध समाज के निर्माण की दिशा में अपनी यात्रा शुरू की है। शिक्षा के क्षेत्र में इस पहल को आगे बढ़ाने के लिए मैं अपने सभी छात्रों, शिक्षकों, प्रधानाचार्यों और शिक्षा विभाग के अधिकारियों को बधाई देता हूँ।

एच. राजेश प्रसाद

Rajanish Singh
Director

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024
Tel. : +91-11-24331356, Fax: +91-11-24332426
E-mail: dir12scert@gmail.com

Date : 1/11/2021

D.O. No. : 10(12)/DIR.Gen/DPB/124

संदेश

शिक्षा का उद्देश्य केवल परीक्षा उत्तीर्ण करना नहीं है बल्कि शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों में बुद्धि और कौशल का समग्र विकास करना है, जिससे वे जीवन में एक सफल और उम्दा इंसान बन सकें। शिक्षा के इसी उद्देश्य को पूरा करने के लिए 2019 में दिल्ली सरकार के शिक्षा निदेशालय के आदेश पर एस.सी.ई.आर.टी. द्वारा एन्त्रप्रेन्योरशिप माइन्डसेट पाठ्यक्रम का निर्माण किया गया, जिससे विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच विकसित की जा सके। विद्यार्थियों को बड़ा सोचने, नया रचने, योजना बनाने और उसे क्रियान्वित करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सके ताकि वे जीवन में आने वाली हर चुनौती का दृढ़ता व साहस के साथ सामना कर सकें। वे आशावान, उत्साही, आत्मविश्वासी, समर्पित, आत्मप्रेरित व आत्मनिर्भर बन सकें।

निरंतर बदलती तकनीक के दौर में आज हमारे विद्यार्थियों को ऐसे गुणों, मूल्यों व कौशलों की आवश्यकता है जिनके बल पर वे न केवल अपने लिए नए रास्ते बना सकें बल्कि देश की उन्नति में भी सहायक बन सकें। चूँकि एस.सी.ई.आर.टी.में हम भविष्य की माँगों को समझते हैं, इसलिए EMC पारंपरिक शैक्षिक उपकरणों और शैक्षिक प्रणाली में बदलाव लाने वाला एक क्रांतिकारी कदम है। इस पाठ्यक्रम की सबसे विशिष्ट बात यह है कि इसे अवलोकन और फीडबैक के आधार पर पूर्णतया वैज्ञानिक तरीके से बनाने का प्रयास किया गया है। सभी विद्यालयों में लागू करने से पूर्व 24 विद्यालयों में इसका पायलट अध्ययन किया गया था।

ईएमसी के अंदर कई बेहतरीन घटकों में से एक बिज़नेस ब्लास्टर्स 11वीं और 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों के लिए डिज़ाइन किया गया है। यह ईएमसी का एक ऐसा प्रोजेक्ट है जिसमें विद्यार्थी अवसर को पहचानेंगे, टीम के साथ मिलकर बजट बनाएँगे और अपने आइडियाज़ को लागू करेंगे। विद्यार्थी इसमें या तो कोई बिज़नेस प्रोजेक्ट कर सकते हैं या किसी सामाजिक समस्या को हल करके प्रभावशाली बदलाव ला सकते हैं।

इस पाठ्यक्रम को दिल्ली के सरकारी विद्यालयों में लाने की पहल करने का श्रेय हमारे माननीय शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया को जाता है। वे भारत के प्रत्येक बच्चे को अपनी सोच और क्षमताओं को विकसित कर जीवन में आगे बढ़ता देखना चाहते हैं, ताकि हम सब मिलकर एक बेहतर भविष्य का निर्माण कर सकें।

आओ, हम सब मिलकर इस प्रयास को जारी रखें और अपने विद्यार्थियों में उत्साह और साहस का संचार करें।

रजनीश सिंह

Dr. Nahar Singh
Joint Director

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Tel. : +91-11-24336818, 24331355, Fax : +91-11-24332426
Tel. : +91-11-24331355, Fax : +91-11-24332426
E-mail : jdscertdelhi@gmail.com

Date :

D.O. No. F.1(2)/JD/Head/Innov/SCERT/2020/

संदेश

हर रोज बदलती टेक्नोलजी के दौर में आज हमारे बच्चों को ऐसे कौशल की आवश्यकता है जिनकी मदद से वे अपने लिए नए रास्ते बना सकें। अपनी उन्नति के साथ-साथ देश की प्रगति में सहायक हो सकें।

विद्यार्थी विषयों के ज्ञान के साथ उन कुशलताओं को भी प्राप्त कर सकें जो जीवन में उन्हें आगे ले जाने वाली हैं। वे आशावान, उत्साही, आत्मविश्वास से भरपूर, समर्पित, आत्मप्रेरित तथा आत्मनिर्भर बन सकें।

इसी उद्देश्य के साथ वर्ष 2019 में एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम का निर्माण किया गया, जो विद्यार्थियों की सकारात्मक सोच विकसित करने में सहायक हुआ। इस पाठ्यक्रम के ज़रिए विद्यार्थी बड़ा सोचने, नया रचने, योजना बनाने व उस पर काम करने के लिए प्रोत्साहित होते हैं। वे यह भी सीखते हैं कि जीवन में आने वाली हर चुनौती का सामना साहस के साथ कैसे कर सकेंगे। यह पाठ्यक्रम शिक्षा जगत में क्रांति लाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण क़दम है।

एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम 24 विद्यालयों में पायलट करने के बाद ही सभी विद्यालयों में लागू किया गया था। पाठ्यक्रम के अवलोकन एवं उस पर आए फीडबैक के आधार पर इसे पूर्णतया वैज्ञानिक तरीके से विकसित करने का प्रयत्न किया गया, और यही इसकी ख़ूबसूरती है।

इस पाठ्यक्रम को दिल्ली के सरकारी विद्यालयों में लाने की पहल करने वाले माननीय शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया की सोच यह रही है कि प्रत्येक बच्चा अनुभव के ज़रिए अपनी क्षमताओं के बारे में जाने, इनको विकसित करे और जीवन में आगे बढ़े।

आइए, हम सब मिलकर इस प्रयास को जारी रखते हुए अपने विद्यार्थियों में उत्साह और साहस का संचार करें।

डॉ. नाहर सिंह

प्रस्तावना

एंत्रप्रन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम (ईएमसी) तैयार करना और लागू करना मेरी ईएमसी टीम के लिए एक चुनौतीपूर्ण अनुभव रहा है। 2019 में शुरू किए गए इस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम उन सभी संभावनाओं को तलाशने की कोशिश कर रहे हैं जो हमारे छात्रों को उद्यमशीलता के अवसरों की पहचान करके और उनसे लाभ उठाकर व्यक्तिगत, सामाजिक और आर्थिक विकास की तलाश करने में सक्षम बनाती हैं। इसलिए यह महत्त्वपूर्ण है कि हमारी शिक्षा प्रणाली प्रत्येक छात्र को अपनी आंतरिक क्षमता के साथ-साथ अपनी प्रतिभा को पहचानने एवं उसे मजबूत करने और नए कौशल विकसित करने के लिए सक्षम बनाए । छात्रों को भी अपने व्यक्तित्व को निखारने में सक्षम बनाने, और मानवीय मूल्यों और सकारात्मक मानसिकता के साथ समृद्धि का मार्ग तैयार करने में समर्थ करे। एससीईआरटी ने ईएमसी के ज़रिए इन वांछनीय परिवर्तनों को शामिल करने का प्रयास किया है।

इस प्रक्रिया में हमने तमाम विषयों (themes) एवं उनसे संबंधित क्षमताओं की पहचान की, और उन्हें एक क्रम में रखा, ताकि 9 से 12 वीं कक्षा तक के विद्यार्थी इन क्षमताओं को एक निश्चित क्रम में पहचान सकें और उन्हें आगे बढ़ाने की दिशा में काम कर सकें। EMC में 6 विभिन्न परस्पर संबंधित घटक हैं - माइंडफुलनेस, स्टूडेंट स्पेशल क्लास, बिज़नेस ब्लास्टर्स, लाइव एंत्रप्रन्योर इंटरएक्शन, करियर एक्सप्लोरेशन और थीमैटिक यूनिट्स। प्रत्येक इकाई में छात्रों को प्रेरित करने के लिए एक सफल उद्यमी की कहानी है और विद्यार्थियों को विभिन्न उद्यमशील क्षमताओं के बारे में 'करके सीखने के लिए' 2-3 गतिविधियाँ हैं। पाठ्यक्रम को सरल भाषा में लिखा गया है, जिससे सभी के लिए सामग्री को आत्मसात करना और उसका अभ्यास करना आसान हो गया है।

2019 में पाठ्यक्रम को 24 स्कूलों में पायलट किया गया था और शिक्षा निदेशालय के विद्यार्थियों, शिक्षकों, पर्यवेक्षकों (आब्ज़र्वर्स) और अधिकारियों के फ़ीडबैक को पाठ्यक्रम को बेहतरीन बनाने और वैज्ञानिक तरीके से आगे बढ़ाने के लिए शामिल किया गया था। 2019-20 में कक्षा 9-10 और 11-12 के छात्रों के लिए क्रमशः 2 ईएमसी मैनुअल तैयार किए गए थे। शिक्षकों, विद्यार्थियों और अधिकारियों के फ़ीडबैक के आधार पर हमने 4 मैनुअल विकसित किए हैं; प्रत्येक कक्षा के लिए एक। माइक्रो रिसर्च प्रोजेक्ट में सुधार किया गया है और इसे करियर एक्सप्लोरेशन के रूप में दिया गया है। फ़ील्ड प्रोजेक्ट को बिज़नेस ब्लास्टर के रूप में दिया जा रहा है और कक्षा 9-12 के लिए अलग-अलग मैनुअल भी तैयार किए गए हैं।

कोविड लॉकडाउन के दौरान, हमने काम को आगे बढ़ाने के लिए, उसे आगे बढ़ाने के साथ-साथ उसे मज़बूत करने के लिए ईएमसी को डिजिटलाइज़ किया। हमने ईएमसी वर्कशीट और वीडियो के रूप में विद्यार्थियों के साथ गतिविधियों को ऑनलाइन साझा करना शुरू किया; विद्यार्थियों ने गतिविधियां घर पर स्वयं कीं और उनमें अपने परिवारों को भी शामिल किया। एससीईआरटी के यू-ट्यूब चैनल पर जाने-माने उद्यमियों के साथ एलईआई सत्र आयोजित किए गए। सभी की प्रतिक्रिया अभूतपूर्व रही है।

बिज़नेस ब्लास्टर्स कार्यक्रम कक्षा 11 और 12 के विद्यार्थियों के लिए तैयार किया गया है। शिक्षा निदेशालय ने विद्यार्थियों को उनके बिज़नेस आइडिया पर काम करने, अवसर की पहचान करने, टीम के साथ बजट तैयार करने और आइडिया को लागू करने के लिए सीड मनी (seed money) प्रदान की है। विद्यार्थियों के पास या तो एक व्यावसायिक परियोजना हो सकती है, या वे स्थायी परिवर्तन के लिए किसी सामाजिक समस्या को प्रभावी तरीके से हल कर सकते हैं।

मैं इस पाठ्यक्रम पर उत्साहपूर्वक साथ-साथ काम करने के लिए सभी विद्यार्थियों, शिक्षकों और अपने सहयोगियों की आभारी हूँ। मैं उनके काम और इस प्रोजेक्ट की सफलता की कामना करती हूँ।

डॉ. सपना यादव
परियोजना निदेशक, ई.एम.सी.

एन्त्रप्रन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम का उद्गम एवं विकास...

ईएमसी 9-12 कक्षाओं के विद्यार्थियों के अन्दर एन्त्रप्रन्योरशिप माइंडसेट को विकसित करते हुए, उन्हें अपने करियर-पथ की ज़िम्मेदारी लेने के लिए तैयार करता है एवं चिंतन के साथ-साथ अनुभवात्मक शिक्षा को नियोजित करता है। यह देखा गया है कि ईएमसी के संपर्क में आने वाले विद्यार्थी अधिक आत्मविश्वासी संप्रेषक बन गए हैं, वे जोखिम और नई चुनौतियों का सामना करते हैं और अपने करियर विकल्पों के बारे में अधिक जानकारी रखते हैं।

एन्त्रप्रन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम का लॉन्च फरवरी 2019 में हुआ था। इसके दूसरे संस्करण V2 पर मुझे खुशी और गर्व है कि मैं EMC फ्रेमवर्क के लॉन्च से लेकर वर्तमान स्वरुप तक इसके विकास क्रम को नीचे प्रस्तुत कर रही हूँ। यह क्रमिक विकास एन्त्रप्रन्योरशिप माइंडसेट के उसी अभ्यास को दर्शाता है जिस माइंडसेट को हमारे विद्यार्थियों में विकसित करना EMC का उद्देश्य है।

अप्रैल-मई 2019

वैज्ञानिक रूप से पायलट EMC संस्करण V1

EMC पायलट के लिए विभिन्न प्रकार के 24 स्कूल्स को चुना गया था। 9-12 वीं तक के पायलट स्कूलों से 300 कक्षाओं के संभावित ईएमसी टीचर्स को छोटे-छोटे समूह में पूरे दिन का अनुभवात्मक प्रशिक्षण प्रदान किया गया। प्रत्येक EMC शिक्षक को 4 सप्ताह के दौरान अपनी-अपनी कक्षा में परिचय नामक गतिविधियाँ और एक थीमेटिक यूनिट करवानी थी। प्रत्येक थीमेटिक यूनिट को इस प्रकार वितरित किया गया था ताकि उन्हें हर प्रकार के स्कूल में करवाया जा सके। प्रत्येक विद्यालय में 2 मेंटर्स के हिसाब से 50 मेंटर टीचर्स को पर्यवेक्षक के रूप में नियुक्त किया गया। जिसका फ़ीडबैक प्रत्येक सप्ताह लिया जाता था।

जून-जुलाई 2019

फीडबैक शामिल करते हुए 1000 से अधिक विद्यालयों में V1 लॉन्च किया गया

पायलट के दौरान मिले फीडबैक को संकलित करके उन पर चर्चा की गई थी। इसीके आधार पर फैसिलिटेटर मैनुअल के डिज़ाइन और उसकी सामग्री; दोनों को संशोधित किया गया।

शिक्षा निदेशालय के अधिकारियों के साथ-साथ स्कूल-प्रमुखों के लिए अनुभवात्मक प्रशिक्षण(Experiential Trainings) आयोजित किया गया ताकि उन्हें पता चल सके कि ईएमसी में क्या और क्यों है।

सामूहिक ओरिएंटेशन के दौरान सभी ईएमसी टीचर्स को उनके 'फैसिलिटेटर मैनुअल' उपलब्ध कराये गए। इसके अलावा, मैंटर टीचर्स को गहन प्रशिक्षण प्रदान किया गया ताकि वे टीचर्स को छोटे-छोटे बैच में एक घंटे का ईएमसी ओरिएंटेशन दे सकें।

जुलाई-दिसंबर 2019

स्कूलों में EMC संस्करण V1 मॉनिटर किया गया।

1,000+ स्कूलों में यह नया पाठ्यक्रम शुरू करने के बाद, इसके ज़मीनी क्रियान्वयन का निरीक्षण करना ज़रूरी था। ज़िला और ज़ोनल कोऑर्डिनेटर्स एवं इनसे जुड़े मैंटर टीचर्स के साथ एक व्यवस्था स्थापित की गई। उनकी अवलोकन और फीडबैक का विश्लेषण और दस्तावेज़ीकरण किया गया था। इसके अलावा, एक तृतीय पक्ष (थर्ड पार्टी) स्वतंत्र अनुसंधान दल (IDInsight) ने यादृच्छिक (रैनडम) रूप से चुने गए 60 स्कूलों में 'व्यवस्थित प्रक्रिया मूल्यांकन अध्ययन' आयोजित किया, जिसमें विद्यार्थियों, शिक्षकों और एचओएस का साक्षात्कार लिया गया। इससे हमें उनकी विस्तृत रिपोर्ट और उनकी संस्तुतियां प्राप्त हुई।

जनवरी-मार्च 2020

ईएमसी संस्करण V2 में फीडबैक शामिल किए गए

ज़मीनी फीडबैक और 'प्रक्रिया मूल्यांकन अध्ययन' की सिफारिशों के आधार पर, ईएमसी में कई उच्च-स्तरीय सुधार लागू किए गए -

- "ईएमसी क्या है?" इसके बारे में सरल एवं सिलसिलेवार संदेश
- सीखने के परिणामों और यूनिट्स की संरचना पर स्पष्टता
- EMC यूनिट्स का आकर्षक डिज़ाइन
- यूनिट्स का छोटा आकार, कक्षावार कम यूनिट्स
- विद्यार्थियों द्वारा संचालित सत्रों पर अधिक स्पष्टता
- 'करियर–एक्सप्लोरेशन' के लिए विस्तृत निर्देश (जिसे पहले माइक्रो रिसर्च प्रोजेक्ट' कहा जाता था।)

अप्रैल 2020

संस्करण V2 का ऑनलाइन परीक्षण

चूँकि लॉकडाउन के कारण स्कूलों में पायलटिंग नहीं की जा सकती थी, हमने ईएमसी टीचर्स द्वारा थीमेटिक यूनिट्स के विस्तृत ऑनलाइन परीक्षण को नियोजित किया ताकि क) समझने में स्पष्टता और आसानी हो, ख) कक्षाओं में लागू करने की क्षमता और ग) कहानियों, गतिविधियों और यूनिट्स से जुड़े उद्देश्यों को प्राप्त किया जा सके। विभिन्न प्रकार के विद्यालयों के 114 टीचर्स और मैंटर टीचर्स ने विश्लेषण की प्रक्रिया में भाग लिया। निर्धारित दिशा-निर्देशों का उपयोग करते हुए प्रत्येक यूनिट्स का 3 अलग-अलग शिक्षकों के साथ परीक्षण किया गया था। उनके फीडबैक पर चर्चा की गई और उनके सुझावों को शामिल किया गया।

मई-जून 2020

ऑनलाइन शिक्षक प्रशिक्षण

यह सुनिश्चित करने के लिए कि टीचर्स और ईएमसी **कोऑर्डिनेटर्स** ईएमसी क्या, क्यों, और कैसे को समान रूप से समझते हैं, एक 'ऑनलाइन कैपेसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम' (OCBP)विकसित किया गया। इसमें प्रासंगिक सवालों के साथ अनेक छोटे-छोटे एनिमेटेड वीडियो शामिल थे जिनमें वक्ता द्वारा वर्णन भी किया जा रहा था। प्रशिक्षण के लिए 20,781 शिक्षकों ने नामांकन किया, जिनमें से 18,423 शिक्षकों (89%) ने प्रशिक्षण पूरा किया।

अप्रैल 2020 - फरवरी 2021

कोविड-19 के दौरान डिजिटल ईएमसी

अप्रैल 2020 - जून 2020
डिजिटल ईएमसी गतिविधियाँ

विद्यार्थियों को ईएमसी की थीम्स पर आधारित पोस्टर और 2 मिनट के वीडियोज़ लगातार आकर्षक गतिविधियाँ के साथ भेजे गए। कुछ विद्यार्थियों ने गतिविधियों को घर पर स्वयं किया और कुछ ने परिवार के सदस्यों के साथ। व्हाट्सएप के माध्यम से उन्होंने अपने शिक्षकों को अपनी प्रतिक्रियाएँ भेजीं। डिजिटल ईएमसी वीडियो को 4,70,000 से ज़्यादा बार देखा गया और सैकड़ों शिक्षकों ने गर्व से अपने विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं को साझा किया।

मई - जुलाई 2020
ईएमसी ऑनलाइन बूटकैंप

एन्त्रप्रन्योरशिप माइंडसेट को आगे बढ़ाने के लिए आठ संगठनों के सहयोग से एक 'ऑनलाइन समर बूटकैंप' का आयोजन किया गया। विभिन्न इंटरनेट चुनौतियों के बावजूद, 14 बैचों में 250 विद्यार्थियों ने सक्रिय रूप से इसमें भाग लिया। समूहों में प्रोजेक्ट्स प्रस्तुतियों के अलावा, प्रतिभागियों के लिए अपने अनुभव साझा करने के लिए एक प्रसारण कार्यक्रम (ब्रॉडकास्ट इवैंट) का आयोजन किया गया था। इसने आत्मविश्वासपूर्ण संचार (communication), रिस्क लेने और नई चुनौतीपूर्ण चीजों को आजमाने की उनकी क्षमता के पर्याप्त प्रमाण दिए।

अगस्त 2020 - फरवरी 2021
घरों पर ईएमसी वर्कशीट

जब शिक्षा निदेशालय ने सभी विद्यार्थियों को वर्कशीट भेजना शुरू किया, तो उनमें साप्ताहिक ईएमसी वर्कशीट भी शामिल की गई। V2 की गतिविधियों को घर पर करने के लिए उपयुक्त रूप से बनाया गया था। विद्यार्थियों ने पूरे की गई वर्कशीट अपने शिक्षकों के साथ साझा कीं। इस प्रक्रिया ने शिक्षकों को विद्यार्थियों पर ईएमसी के प्रभाव को समझने में मदद की। हमने 400 विद्यार्थियों के साथ "इंटरएक्टिव-वर्कशीट" का भी संचालन किया जिसके बहुत उत्साहजनक परिणाम प्राप्त हुए।

अगस्त 2020 - फरवरी 2021
ऑनलाइन एलईआई (लाइव एंटरप्रेन्योर इंटरेक्शन)

2019-20 में कक्षाओं में 900 से ज़्यादा एलईआई के बाद, कोविड महामारी के दौरान एलईआई को डिजिटल कर दिया गया। अनेक एन्त्रप्रन्योर ऑनलाइन उपलब्ध थे, इसलिए हमने 'ज़ूम' पर विद्यार्थियों के साथ ऐसी 16 चर्चाओं का आयोजन किया। इन्हें यू-ट्यूब पर देख रहे कई हजार छात्रों और शिक्षकों के लिए प्रसारित किया गया। हमने चर्चाओं के महत्वपूर्ण क्षणों को हाईलाइट करते हुए छोटे वीडियोज़ भी प्रकाशित किए। इन वीडियोज़ को यू-ट्यूब पर 4 लाख से ज़्यादा दर्शक यानी 'व्यूज़' मिल चुके हैं।

'बिजनेस ब्लास्टर्स' कार्यक्रम महामारी लॉकडाउन के दौरान SoSE खिचड़ीपुर के 40 विद्यार्थियों के साथ पायलट किए जाने के बाद, दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में सितंबर 2021 में कक्षा 11वीं और 12वीं के विद्यार्थियों के लिए शुरू किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि विद्यार्थी एन्त्रप्रन्योरियल स्किल विकसित करें और भविष्य में हमारे देश के विकास को सुनिश्चित करने के लिए नौकरी देने वाले बनें। 'बिजनेस ब्लास्टर्स' प्रोग्राम के तहत, प्रत्येक इच्छुक विद्यार्थी को एक नए बिजनेस आइडिया को लागू करने या पहले से मौजूद आइडिया को नए तरीके से लागू करने के लिए 2000/- रुपए की राशि (सीड मनी) मिलेगी। विद्यार्थी अपने नवाचार को आजमाने के लिए व्यक्तिगत रूप से या टीमों में काम कर सकते हैं। उन्हें ईएमसी वेबसाइट पर अपने नियमित खाते बनाए रखने की भी आवश्यकता होगी। अंत में एक 'एक्सपो-टाइप' प्रदर्शनी होगी, और सर्वोत्तम आइडियाज़ वाले विद्यार्थियों को बिना किसी प्रतियोगी परीक्षा के डीटीयू, एनएसयूटी, आईजीडीटीयूडब्ल्यू, जीजीएसआईपीयू जैसे शीर्ष विश्वविद्यालयों में सीधे प्रवेश मिलेगा। सभी ज़िलों में लगभग 90% पंजीकरण के साथ इस कार्यक्रम को उत्साहजनक प्रतिक्रिया मिली है।

डॉ. सपना यादव
परियोजना निदेशक, ई.एम.सी.

विषय सूची

क्रम	विवरण	पृष्ठ सं.
1	एन्त्रप्रेन्योर कौन है?	1-6
2	EMC के मुख्य अंग	7-12
	थीमैटिक यूनिट्स - Thematic Units	
U-1	एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम का परिचय	13-21
U-2	प्रभावी संचार	22-30
U-3	हम सब रचनात्मक है	31-38
U-4	स्वयं को समझना	39-47
U-5	सहयोग	48-56
U-6	अवसर पहचानकर आगे बढ़ना	57-65
U-7	योजना बनाकर कार्य करना	66-73
U-8	विश्लेषण करके सीखना	74-83
U-9	समीक्षात्मक सोच	84-90
U-10	डर के साथ – डर के पार	91-99
	अन्य अंग - Other Components	
C-1	माइंडफुलनेस	100-105
C-2	स्टूडेंट स्पेशल	106-111
C-3	करिअर एक्स्प्लोरेशन	112-119
C-4	उद्यमियों के साथ संवाद	120

E8M9A7

T7M4T1

एन्त्रप्रेन्योर कौन है ?
Who is an Entrepreneur?

R2H3I4

जब भी हम कोई काम करते हैं तो हमारे काम करने के तरीके को दो तरह से देखा जा सकता है -

- ट्रेडिशनल माइंडसेट यानी परंपरागत सोच के साथ, किसी तरह का जोखिम उठाए बिना काम करना।
- एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट यानी किसी बड़ी सोच के साथ, जोखिम उठाने की मानसिकता के साथ काम करना।

विद्यार्थियों में एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट यानी उद्यमशील सोच विकसित करने के लिए औपचारिक स्कूल शिक्षा की संरचना में ही अवसर विकसित करना हमारे देश की वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में एक नवाचार है। इसलिए इस पाठ्यक्रम में आगे बढ़ने से पहले हमें यह समझ लेना ज़रूरी है कि एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट क्या है? आइए निम्न सवालों के द्वारा समझते हैं एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट क्या है-

एक एन्त्रप्रेन्योर और बिज़निस मैन में क्या अंतर है?

"सभी एन्त्रप्रेन्योर व्यापारी होते हैं लेकिन सभी व्यापारी एन्त्रप्रेन्योर नहीं होते।"

कुछ व्यापारियों में कुछ अलग प्रतिभा, कुछ अलग गुण होते हैं जो उन्हें एन्त्रप्रेन्योर की श्रेणी में खड़ा करते हैं। ये गुण क्या होते हैं, कौन सी प्रतिभा किसी व्यापारी को एन्त्रप्रेन्योर की श्रेणी में खड़ा करती है? इस पर हम आगे विस्तार से बात करेंगे लेकिन पहले एक सामान्य व्यापारी और एक एन्त्रप्रेन्योर के बीच काम करने के तरीके के अंतर को समझने की कोशिश करते हैं -

- एक सामान्य व्यापारी किसी पुराने प्रचलित बिज़निस को उसके पुराने तौर-तरीकों से ही करने की कोशिश करता है और उसीसे मुनाफ़ा कमाने की कोशिश करता है। उसके लिए यह आवश्यक नहीं है कि वह जिस सामान या आइडिया का बिज़निस कर रहा है वह उसका अपना है, या किसी अन्य व्यक्ति का। जबकि एक एन्त्रप्रेन्योर जिस सामान या आइडिया का बिज़निस करता है, वह स्वयं उसका निर्माता या रचयिता होता है। एन्त्रप्रेन्योर पुराने बिज़निस या आइडिया पर भी काम करता है तो पुराने तौर-तरीकों की जगह उसमें सुधार करते हुए व नए सिरे से जोखिम उठाते हुए उसे आगे बढ़ाने की कोशिश भी करता है।

- एक सामान्य व्यापारी अपना काम मुनाफ़े को लक्ष्य बनाकर करता है जबकि एक एन्त्रप्रेन्योर अपना लक्ष्य मुनाफ़े के साथ-साथ बदलाव को भी बनाता है। बदलाव का यह लक्ष्य बिज़निस करने के तौर-तरीकों से लेकर, आम लोगों के जीवन की जुड़ी समस्याओं का हल निकालने तक किसी में भी हो सकता है। बहुत बार एन्त्रप्रेन्योर विश्व की बड़ी समस्याओं में बदलाव करने का भी लक्ष्य बनाते हैं, जिसका उनमें एक जुनून होता है। ज़ाहिर है अपना पूरा तन-मन-धन निवेश करते वक्त मुनाफ़ा भी उसका एक लक्ष्य होता है। लेकिन वह एकमात्र लक्ष्य नहीं होता।

इसे एक उदाहरण की सहायता से समझते हैं। मान लीजिए आपके पड़ोस में कोई व्यक्ति सब्ज़ी की नई दुकान खोलता है, तो इसमें न तो सब्ज़ी कोई नया सामान है और न ही सब्ज़ी की दुकान खोलना कोई नया आइडिया है। अगर यह व्यक्ति सब्ज़ी खरीदने वाले ग्राहकों की समस्या को समझते हुए (मसलन अच्छी पैकिंग में या

सब्ज़ी काटकर बेचना या फिर होम डिलीवरी आदि) उसका समाधान करने के विचार से अपना काम शुरू करता है तो निश्चित रूप से वह सामान्य बिज़निस मैन नहीं, बल्कि एक एन्त्रप्रेन्योर कहलाएगा। यह करने के लिए उसे कई तरह के जोखिम उठाने पड़ सकते हैं, जैसे किसी नई मशीन में निवेश करना या दुकान में अधिक संख्या में काम करने वाले लोग रखना। इन आर्थिक जोखिमों के अलावा यह भी ख़तरा हो सकता है कि उसका आइडिया काम न करे और उसे नुक़सान भी हो जाए। पर इन सबके बावजूद भी, अगर वह यह काम करने का निर्णय लेता है तो वह एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के साथ काम करने वाला व्यक्ति कहलाएगा।

इसे एक और उदाहरण से समझते हैं। मान लीजिए कोई व्यक्ति एक लोकप्रिय पिज़्ज़ा (pizza) कंपनी की फ्रेंचाइजी लेकर रेस्टोरेंट खोलता है। अगर वह अपना रेस्टोरेंट कनॉट प्लेस में खोलता है जहाँ पर पहले से ही हज़ारों लोग रोज़ाना खाना खाने के लिए आते हैं तो वह एक ट्रेडिशनल माइंडसेट के साथ काम करने वाला बिज़निस मैन होगा। अगर वह कनॉट प्लेस में ही एक नए तरीके से तैयार, नए स्वाद के पिज़्ज़ा की अपनी ब्रॉंड शुरू करता है, वह एन्त्रप्रेन्योर कहलाएगा। लोग उसे पसंद करेंगे या नहीं, इस जोखिम के बावजूद, विश्लेषण करके वह लोगों को एक नए तरीके का स्वाद देने के अपने जुनून पर तन-मन-धन लगाकर काम करता है।

एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट एक बड़ा विषय है, लेकिन ऊपर दिए गए दो उदाहरण मोटे तौर पर ट्रेडिशनल माइंडसेट और एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट (परंपरागत सोच और उद्यमशील सोच) के बीच अंतर समझने में हमें मदद कर सकते हैं। एक ट्रेडिशनल माइंडसेट का व्यापारी अपने व्यापार में घाटे के डर से कोई जोखिम नहीं लेता। अगर लेता भी है तो बहुत नापतोल कर ही लेता है। जबकि एक एन्त्रप्रेन्योर की पूरी सोच ही किसी समस्या के समाधान के लिए कुछ नया करके देखने के जोखिम पर आधारित होती है। एक सामान्य व्यापारी हमेशा दूसरे व्यापारी के साथ आगे बढ़ने की प्रतियोगिता में शामिल रहता है लेकिन एक एन्त्रप्रेन्योर खुद के साथ भी प्रतियोगिता में रहता है। वह हमेशा अपने वर्तमान से आगे बढ़कर बेहतर कुछ करना चाहता है।

यहाँ इस तथ्य को समझ लेना ज़रूरी है, कि एन्त्रप्रेन्योर और बिज़निस मैन के बीच कोई छोटा बड़ा नहीं होता है। उपरोक्त अंतर को समझते हुए कहीं हम मन में यह धारणा न बना लें कि ट्रेडिशनल बिज़निस मैन के मुकाबले एन्त्रप्रेन्योर होना कोई बहुत बड़ी बात है। समाज में ट्रेडिशनल बिज़निस मैन की भूमिका भी उतनी ही महत्त्वपूर्ण है जितनी एन्त्रप्रेन्योर की। एक एन्त्रप्रेन्योर किसी नए सामान्य विचार पर काम करके उससे आगे बढ़ जाता है और ट्रेडिशनल बिज़निस मैन उच्च विचार या सामान के व्यापार को आगे चलाने में भूमिका निभाता है। दोनों ही समाज के लिए आवश्यक हैं क्योंकि दोनों अलग-अलग तरीकों से समाज में योगदान देते हैं।

एन्त्रप्रेन्योर कौन होता है, और कौन नहीं होता है?

ऊपर दिए गए संदर्भ के आधार पर अब हम कह सकते हैं कि एन्त्रप्रेन्योर वह व्यक्ति होता है जो नए तौर-तरीकों के साथ अपना व्यापार करता है। उसके व्यापार करने के पीछे एक सोच होती है, एक विज़न होता है। अपने व्यापार के ज़रिए वह लोगों के जीवन पर प्रभाव डालता है, उनकी समस्या का समाधान उपलब्ध करवाता है। वह कुछ नया करते हुए असफल होने के विचार से नहीं डरता बल्कि जोखिम उठाते हुए सफल होने की कोशिश करता है। अगर उसका कोई प्रयास या योजना सफल नहीं भी होती है तब भी वह अपने बड़े उद्देश्य को ध्यान

ध्यान में रखते हुए, नुक़सान उठाते हुए भी नए सिरे से सफल होने के प्रयास में लगा रहता है।

हम किसी ऐसे व्यक्ति को जो भले ही अपना व्यापार करता हो और अपने व्यापार में सफल भी हो, एन्त्रप्रेन्योर नहीं कहेंगे जिसके लिए काम करने का उद्देश्य केवल आजीविका चलाने या मुनाफ़ा कमाने तक सीमित रहता है और अपनी या लोगों की समस्याओं का समाधान खोजना उसकी मुख्य प्रेरणा नहीं होती। वह असफलताओं से डरता है और छोटी-मोटी असफलताओं से निराश होकर अपनी महत्वपूर्ण और महत्वाकांक्षी योजनाओं तक को छोड़ देता है।

एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट और एन्त्रप्रेन्योरशिप स्किल की शिक्षा में क्या अंतर है?

एन्त्रप्रेन्योरशिप स्किल की शिक्षा से हमारा तात्पर्य है - विद्यार्थियों को व्यापार के विभिन्न पहलुओं की शिक्षा देना। जैसे नफ़ा-नुकसान का हिसाब-किताब रखना, व्यापार को बढ़ाने के लिए योजनाएँ बनाना, मार्केटिंग, कस्टमर सर्विस इत्यादि।

एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की शिक्षा से हमारा तात्पर्य है - विद्यार्थियों के अंदर कुछ नया करने या नए तरीके से करने की सोच पैदा करना। उनके अंदर समस्याओं और चुनौतियों के नए समाधान खोजने की जिज्ञासा पैदा करना और उस समाधान पर काम करने का आत्मविश्वास पैदा करना, असफलताओं और चुनौतियों के बावजूद अपने उद्देश्य पर डटे रहने की हिम्मत पैदा करना और हमेशा नया सीखते रहने की जिज्ञासा के साथ नेतृत्व के गुण विकसित करना।

हम एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों में उन गुणों का विकास करेंगे जिससे वे जो भी करें एक एन्त्रप्रेन्योर की तरह करें।

एन्त्रप्रेन्योर होने और एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट वाले व्यक्ति होने में क्या अंतर है?

अभी तक यह स्पष्ट हो गया है कि एन्त्रप्रेन्योर होने का अर्थ है - एक ऐसा व्यक्ति जो अपना व्यापार करता है लेकिन नई सोच, नए तरीके के साथ जोखिम उठाते हुए। जबकि एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से तात्पर्य व्यक्ति के सोचने और जीने के तरीके से है, भले ही वह कोई व्यापार करता हो या फिर कोई नौकरी या अन्य काम करता हो।

यह ज़रूरी है कि हर एन्त्रप्रेन्योर में एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट होगा, लेकिन यह जरूरी नहीं है कि एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त हर व्यक्ति एन्त्रप्रेन्योर ही होगा।

किस आधार पर कह सकते हैं कि कोई व्यक्ति एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त है या नहीं?

किसी व्यक्ति के एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त होने की पहचान उसके सोचने और काम करने के तरीके से ही हो सकती है। भले ही व्यक्ति कोई नौकरी करता हो या व्यापार करता हो, अगर वह काम करने से पहले नए सिरे से सोचने और नए तरीके अपनाने का अभ्यास करता है, अपनी सोच और अपने नए तरीकों के प्रति आत्मविश्वास से भरा रहता है, उनके असफल होने से डरता नहीं है। समस्याओं और चुनौतियों का समाधान खोजना और उन पर काम करना उसे प्रेरित करता है, और उसके काम करने का तरीका लोगों के जीवन को प्रभावित करता है, उनकी समस्याओं को कम करता है या उन्हें कुछ नया उपलब्ध कराता है।

इस पाठ्यक्रम में हमने बहुत से ऐसे व्यापारियों की कहानी शामिल की हैं जिन्होंने अपनी सोच और अपने काम के दम पर न सिर्फ़ अपने जीवन में सफलता हासिल की है बल्कि लोगों को बहुत कुछ नया और उपयोगी दिया है। वे सब सफल व्यापारी होने के साथ-साथ एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यापारी भी हैं। इन सबने जब नया सोचना या नया काम करना शुरू किया तो उस वक़्त इनकी सफलता की कोई गारंटी नहीं थी। बहुत लोगों के पास अनुभव या बहुत पैसा भी नहीं था लेकिन फिर भी अपने आत्मविश्वास और सोच के दम पर आज वे सफल एन्त्रप्रेन्योर हैं।

एक सामान्य शिक्षित व्यक्ति में और एक एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यक्ति में क्या अंतर है?

कई बार हम देखते हैं कि बहुत से लोग एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के अभाव में अपने हालात से आगे सोच नहीं पाते, रिस्क लेने से डरते हैं और इसीलिए अपनी क्षमता तथा प्रतिभा से कम नौकरी या व्यापार से ही संतोष कर लेते हैं। एक सामान्य शिक्षित व्यक्ति के पास डिग्री या डिप्लोमा हो सकते हैं, अच्छी नौकरी हो सकती है या सफल व्यापार भी हो सकता है लेकिन यह भी संभव है कि वह अपनी प्रतिभा को ठीक से समझ न पाया हो या तलाश कर पाने के बावजूद उसके अनुरूप कार्य या सफलता न प्राप्त कर पाया हो।

वहीं एक एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यक्ति अपनी प्रतिभा को तथा अपने व्यक्तित्व के मज़बूत पक्षों को पहचानता है। वह कुछ नया करने के लिए असफलता के डर से घबराता नहीं है। वह विश्लेषण पर आधारित निर्णय ले सकता है। परिस्थिति के अनुसार अपने में बदलाव लाने को तैयार होता है, समस्याओं से परेशान होने की बजाय गहन सोच से, सहयोग लेकर, अपने लिए नए अवसर बना लेने का विश्वास रखता है, जैसा कि हम शिव नादर की कहानी पढ़कर जानेंगे। एक एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से युक्त व्यक्ति अपने करियर में सफलता के साथ ईमानदारी और नैतिकता का भी ध्यान रखता है।

क्या एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट एक बिज़निस मैन में ही होना चाहिए या फिर नौकरी करने वाले व्यक्ति के लिए भी इसकी कोई उपयोगिता है?

अब तक की बातचीत से हमने जो समझा है वह सिर्फ़ व्यापारियों पर लागू नहीं होता। एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट नौकरी पेशा लोगों के लिए भी उतना ही ज़रूरी है। इसे समझने के लिए व्यापारियों के साथ कुछ ऐसे लोगों के उदाहरण को भी समझते हैं जो किसी कंपनी या सरकार में नौकरी करते हुए भी एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के साथ कार्य करते हैं। वे अपना काम पूरी लगन के साथ रचनात्मकता तथा सहयोग से करते हैं। टीम को अपनी ताकत बनाकर उसे प्रोत्साहित करते हैं। वे उसी कार्य व्यवस्था में कुछ नया तथा सफलतापूर्ण कर पाते हैं जिसमें अन्य लोग बाधाओं तथा सीमितताओं (Limitations) की समस्याओं में उलझकर रह जाते हैं। वे सीमितताओं से परेशान होने की बजाय उनमें हल निकालते हैं। इस तरह वे अपने काम से लोगों के जीवन को प्रभावित करते हैं।

दिल्ली में ही इसका सबसे बड़ा उदाहरण मेट्रो मैन श्रीधरन हैं, जिनका ज़िक्र हमारे इस पाठ्यक्रम में आगे है। वे व्यापारी नहीं थे लेकिन उनकी नई सोच और काम करने के नए तरीके और हिम्मत ने ऐसा काम करके दिखा दिया जो कोई और इंजीनियर शायद कभी सोच भी न सका हो।

हमारे आसपास ऐसे बहुत से उदाहरण हैं, जैसे कोई आई. ए. एस. अधिकारी अपने एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की बदौलत अपने विभाग का हुलिया ही बदल देता है और लोगों की समस्याएँ अचानक गायब ही हो जाती हैं। कंपनियों में भी कई लोग विभिन्न क्षेत्रों में विभिन्न पदों पर हैं जो एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की बदौलत अपनी कंपनी को कहाँ का कहाँ पहुँचा देते हैं।

हम अपने शिक्षा विभाग में ही देख सकते हैं जहाँ बहुत सारे शिक्षक या विद्यालय प्रमुख पढ़ाने या स्कूल चलाने में अपने एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की बदौलत ऐसा काम करते हैं जिससे न सिर्फ़ उनके विद्यार्थियों को अच्छी शिक्षा मिलती है बल्कि उनके काम करने की सोच और तरीके से अन्य शिक्षकों और विद्यालय प्रमुखों को भी प्रेरणा मिलती है।

ऐसे कुछ लोगों को याद करते हुए हम सोच सकते हैं कि - ये कौन लोग होते हैं, ये कैसे काम करते हैं? क्यों उनका काम आज भी लोग याद करते हैं और उनसे प्रेरणा लेते हैं?

अगर हम गहराई से पड़ताल करेंगे तो देखेंगे कि ऐसे लोगों ने पढ़ाने में, स्कूल चलाने में न सिर्फ़ नए तरीके अपनाए बल्कि जोखिम भी उठाए होंगे। हो सकता है उन्होंने पाठ्यक्रम से बाहर या परंपराओं से अलग हटकर बच्चों को पढ़ाने की कोशिश की हो जिससे बच्चों को उनके विषय बेहतर समझ में आने लगे हों। उन्होंने सीमितताओं से परेशान होने की बजाय गहन सोच तथा रचनात्मकता का प्रयोग करते हुए उनके हल निकाले हों। जोखिम उठाना, समस्या का हल निकालना, रचनात्मकता से कार्य करना - ये सब एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के गुण हैं और हर कार्य-क्षेत्र में उपयोगी तथा महत्त्वपूर्ण हैं- चाहे वह नौकरी हो या कोई अन्य व्यवसाय।

एक नौकरी करने वाले व्यक्ति के काम करने के तरीके को किन परिस्थितियों में एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की श्रेणी में रखा जा सकता है?

जब किसी कार्य व्यवस्था में कुछ लोग कार्य न कर पाएँ परंतु वहीं कोई अन्य व्यक्ति कार्य को प्रभावशाली रूप से कर दे, कुछ लोग सीमितताओं तथा समस्याओं में बँधकर रह जाएँ, वहीं अन्य लोग उनमें रचनात्मक हल निकालकर, अपने साथ अपनी टीम की भी क्षमताओं को संगठित रूप से प्रयोग करके सफल हों तो हम मान सकते हैं कि नौकरी करने वाले व्यक्ति एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के तरीके से कार्य करते हैं।

इसका एक उदाहरण हमने श्री० ई० श्रीधरन के रूप में जाना। उन्होंने कोंकण रेलवे तथा मेट्रो रेल में एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट का प्रयोग करते हुए कार्य में आने वाली बाधाओं का पूर्वानुमान करते हुए उन्हें दूर करने के हल निकाले तथा कार्य को निर्धारित समय सीमा से पहले पूरा किया।

हम अन्य क्षेत्रों से भी उदाहरण देख सकते हैं। जब किसी पिछड़े ज़िले में एक आई. ए. एस. अफ़सर महिला वहाँ के सरकारी अस्पताल की प्रतिष्ठा स्थापित करने के लिए वहीं अपने बच्चे को जन्म देने का निर्णय लेती है, तब वह जोखिम उठाती है। पर उसके बदले में वह पूरे ज़िले के लोगों का विश्वास सरकारी तंत्र में मज़बूत करती है। वह यह जोखिम बिना सोचे समझे नहीं उठाती। इसके पीछे दूरदर्शिता के साथ कई महीनों की मेहनत भी होती है। पब्लिक हेल्थ सिस्टम में विश्वास के अभाव की समस्या को समझना और उसके लिए बिल्कुल नया, जोखिम भरा क़दम उठाना यह एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से ही संभव है।

एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट किसी भी कार्य-क्षेत्र में बाधाओं से ऊपर उठकर कार्य करने के तरीके को प्रभावशाली बनाकर सफलता को सुनिश्चित करता है। इसीलिए दिल्ली सरकार शिक्षा विभाग की ओर से यह प्रयास किया गया है कि विद्यार्थियों में एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट विकसित करने के लिए कक्षा चलाई जाएँ जिससे कि वे अपने जीने के तरीके में ही एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट को सम्मिलित कर पाएँ।

EMC के मुख्य अंग
Main Components of EMC

B6Q1M9

जैसा कि "एन्त्रप्रेन्योर कौन है?" प्रकरण में हमने देखा, एन्त्रप्रेन्योर (उद्यमी) की तरह सोचना व्यावसायिक जीवन के साथ-साथ हमारे निजी जीवन में भी काम आ सकता है। निराशा का डटकर सामना करना, अपनी रुचियों को जानना और उन्हें निखारना, कुछ नया करने का साहस करना, यह सभी क्षमताएँ एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से सीखकर हम अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी को भी ज़्यादा सकारात्मक होकर जी सकते हैं।

एन्त्रप्रेन्योरियल (उद्यमशील) क्षमताओं के इस विस्तृत दायरे को ध्यान में रखकर ही एन्त्रप्रेन्योरशिप माइन्डसेट पाठ्यक्रम की रचना की गई है, जिससे कि विद्यार्थी भविष्य के लिए अपने चुने हुए व्यवसायों और निजी जीवन, दोनों में ही सफल हो सकें।

एन्त्रप्रेन्योरशिप माइन्डसेट के लिए 7 मुख्य क्षमताओं को विकसित करना ज़रूरी है

उद्यमशील क्षमताओं को विकसित करने के लिए ज़रूरी है कि हम इनसे जुड़ी हुई मूलभूत क्षमताओं एवं गुणों पर काम करें। उदाहरण स्वरुप देखें तो-

- कुछ नया और चुनौतीपूर्ण करने में आत्मविश्वास होना और अपने अंदर छिपे डरों का सामना करना बहुत ज़रूरी है।
- अवसर पहचानने के लिए बारीकी से अवलोकन करना, समानुभूति के साथ परिस्थिति को समझना, और गहन सोच से विश्लेषण करके हल निकालना आवश्यक है।

इसी तरह एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के लिए ज़रूरी क्षमताएँ एवं गुण निम्न सूची में दिए गए हैं जिन्हें पाठ्यक्रम के विभिन्न अंगों द्वारा विद्यार्थी अनुभव करके सीखेंगे

मूलभूत क्षमताएँ / Foundational Abilities		प्रमुख गुण / Key Qualities	
Critical Thinking	गहन सोच	Creativity	सृजनात्मकता
Communication	संचार	Curiosity	उत्सुकता
Collaboration, Teamwork	सहयोग, टीम वर्क	Empathy	समानुभूति
Decision Making	निर्णय लेना	Joyfulness	ख़ुशी
Drive / Adapt to Change	बदलाव लाना/अपनाना	Manage Fears	डर का सामना
Ideate	विचार मंथन	Mindfulness	सचेतनता
Integrity & Ethics	ईमानदारी व नैतिकता	Observation	अवलोकन
Problem Solving	समस्या सुलझाना	Self Awareness	स्वयं को जानना
Reflect, Analyze	चिंतन, विश्लेषण	Self Confidence	आत्मविश्वास

एन्त्रप्रेन्योरशिप माइन्डसेट पाठ्यक्रम कैसे सिखाया जाएगा?

प्रक्रिया

जैसे कि आपने क्षमताओं एवं गुणों की सूची को देखकर समझा है, यह ज़रूरी है कि विद्यार्थी इन्हें अनुभव करके सीखें न कि सिर्फ़ पाठ्यपुस्तक पढ़कर। **जब तक विद्यार्थियों को इन क्षमताओं का अभ्यास करने के मौके नहीं मिलेंगे, तब तक उनके लिए ये क्षमताएँ सूचना के स्तर पर ही रहेंगी। विद्यार्थी इन्हें अपने जीवन से जोड़कर देख पाएँ और अपने भविष्य में इनका इस्तेमाल कर पाएँ, इसके लिए इस पाठ्यक्रम को मुख्य रूप से अनुभव से सीखने (expereintial) की शैली में बनाया गया है।**

EMC के लिए प्रतिदिन समय-सारणी (time table) में एक पीरियड निर्धारित किया गया है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इन क्षमताओं को अगर आदत में बदलना है तो इसके लिए नियमित अभ्यास की ज़रूरत होगी।

अनुभव से सीखने के विभिन्न आयाम हो सकते हैं। इसे विद्यार्थी कक्षा के अंदर और बाहरी दुनिया से जुड़कर, दोनों ही तरह से सीख सकते हैं। ध्यान सिर्फ़ इस बात का रखा जाना चाहिए कि दोनों ही संदर्भों में विद्यार्थियों को स्वयं कुछ करके देखने के मौके मिलें। वे सिर्फ़ सुनकर या देखकर न सीखें। अनुभव से सीखने में 2 प्रक्रियाएँ महत्त्वपूर्ण हैं-

अनुभव (Expereince) - खुद करके देखना - व्यक्तिगत रूप से या अपने साथियों के साथ मिलकर गतिविधि करना, उसके बारे में सवाल पूछना, खुद करके जवाब ढूँढना और अपनी समझ बढ़ाना।

चिंतन (Reflection) - अनुभव के बारे में सोचना - गतिविधि कर लेने के बाद उस अनुभव से जो सीखा, अपने अवलोकन, सवाल आदि के बारे में चिंतन करना और उनके आधार पर नए अनुभवों के लिए खुद को तैयार करना।

इन दोनों के अलावा इस पाठ्यक्रम में **विद्यार्थी दूसरों से प्रेरणा लेकर भी सीखेंगे।** जैसे कि उद्यमियों की कहानियाँ सुनना और उनसे मिलकर उनकी यात्रा को गहराई से समझना।

उदाहरण

इस पाठ्यक्रम में विद्यार्थी

- **उद्यमियों का इंटरव्यू लेकर** उनकी यात्रा को समझेंगे और साथ ही साथ अपने आत्मविश्वास, संचार, और नए लोगों से बात करने में लगने वाले डर आदि क्षमताओं पर काम करेंगे। यह स्वयं अनुभव करने और प्रेरणा से सीखने - दोनों का माध्यम है।
- **मैनुअल (manual) में दी गई गतिविधियों को स्वयं करके प्रॉब्लम सोल्विंग** (problem solving), क्रिटिकल थिंकिंग (critical thinking), पहल करना (taking initiative) आदि क्षमताओं को विकसित करेंगे।

इंटरव्यू और गतिविधि कर लेने के बाद विद्यार्थी अपने साथियों के साथ मिलकर अपने अनुभव पर चिंतन करेंगे, जिससे उन्हें अपनी क्षमताओं, अपनी रुचियों, स्वयं के बारे में सकारात्मक और सुधारने वाले बिंदुओं की वास्तविक जानकारी मिलेगी।

अनुभव और चिंतन, ये दोनों प्रक्रियाएँ अनुभव से सीखने के लिए ज़रूरी हैं। सिर्फ़ करके देख लेना अनुभव से सीखने के लिए काफ़ी नहीं है। विद्यार्थी कक्षा के अंदर और बाहर, दोनों ही जगह कुछ गतिविधियाँ करेंगे और फिर उस अनुभव के बारे में चिंतन करके न सिर्फ़ उद्यमशील क्षमताओं को समझेंगे बल्कि उन क्षमताओं का जीवन में उपयोग करना भी सीखेंगे। अनुभव से सीखने का सबसे बड़ा फ़ायदा ये है कि ये हमारे विद्यार्थियों में निरंतर सीखते रहने की क्षमता विकसित करेगा।

मुख्य अंग

इस पाठ्यक्रम के छह मुख्य अंग हैं जिन्हें विद्यार्थियों को एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट से जुड़े विभिन्न अनुभव देने की दृष्टि से बनाया गया है। जैसा कि ऊपर बताया गया है कि इन सभी प्रक्रियाओं में विद्यार्थी स्वयं कुछ करके और फिर चिंतन करके सीखेंगे। इनमें से कुछ प्रक्रियाएँ कक्षा में संचालित होंगी और कुछ कक्षा से बाहर। कुछ में शिक्षक गतिविधि का संचालन करेंगे और कुछ में विद्यार्थी स्वयं ज़िम्मेवारी लेंगे। इन सभी अंगों के बारे में विस्तार से जानकारी इस मैनुअल में दी गई है।

उद्देश्य	कब करना है	शिक्षक की भूमिका	विद्यार्थियों की भूमिका
माइंडफुलनेस (Mindfulness)			
वर्तमान के प्रति सजग रहकर मन और मस्तिष्क को शांत और केन्द्रित करने के लिए	दैनिक EMC पीरियड में शुरू के 3-5 मिनट माइंडफुल चेक-इन और अंत के 1-2 मिनट साइलेंट चेक-आउट हर महीने के पहले सोमवार को EMC पीरियड में	दैनिक माइंडफुल चेक-इन और साइलेंट चेक-आउट करवाना हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस की गतिविधि करवाना	माइंडफुलनेस की गतिविधियों में भाग लेना
थीमैटिक यूनिट्स (Thematic Units)			
विद्यार्थियों को गतिविधियों और प्रेरक कहानियों के द्वारा एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की क्षमताओं की जानकारी देने के लिए	दैनिक EMC पीरियड में	मैनुअल में दी गई गतिविधियाँ और कहानियाँ फ़ैसिलिटेट करना	समूह में गतिविधियाँ करना, कहानियाँ सुनना और उनपर चिंतन एवं चर्चा करना
स्टूडेंट स्पेशल (Student Specials)			
नियमित अभ्यास और साथियों के फ़ीडबैक से संचार और आत्मविश्वास से संबंधित क्षमताओं को विकसित करना	हर शनिवार के EMC पीरियड में या फ़्री पीरियड में	शुरू में एक-दो बार इस प्रक्रिया को समझने और करने में विद्यार्थियों की सहायता करना	तैयारी करके प्रभावी संचार की विभिन्न गतिविधियों का संचालन करते हुए विभिन्न प्रकार की भूमिकाएँ निभाना

उद्देश्य	कब करना है	शिक्षक की भूमिका	विद्यार्थियों की भूमिका
उद्यमियों के साथ संवाद (Live Entrepreneur Interactions)			
उद्यमियों से रूबरू होकर उनकी यात्रा को समझना और काम के विकल्पों के बारे में जानना।	स्कूल प्रशासन उद्यमियों की सुविधा अनुसार योजना बनाएगा।	उद्यमी का परिचय करवाना और उनके साथ बातचीत का संचालन करना।	उद्यमियों को सुनना और बेझिझक अपने सवाल उनसे पूछना।
कैरियर एक्स्प्लोरेशन (Career Exploration)			
अलग-अलग उद्यमियों और नौकरी करनेवालों का इंटरव्यू लेकर उनकी यात्रा को समझना और काम के विकल्पों के बारे में जानना।	हर महीने एक इंटरव्यू। हर महीने के आख़िरी सोमवार और मंगलवार को EMC पीरियड में कुछ विद्यार्थी इंटरव्यू का अनुभव कक्षा में साझा करेंगे।	मैनुअल में दी गई जानकारी के आधार पर इस प्रक्रिया के उद्देश्य समझने और करने में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करना।	अपनी रुचि के अनुसार उद्यमियों और अन्य नौकरी करने वाले व्यक्तियों को ढूँढना और तैयारी करके उनका इंटरव्यू लेना और फिर कक्षा के सामने अपने विचार साझा करना।
फ़ील्ड प्रोजेक्ट (Field Project)			
एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट की क्षमताओं का वास्तविक जीवन में इस्तेमाल करना।	बिज़निस ब्लास्टर फ़ील्ड प्रोजेक्ट कब और कैसे करवाना है, उसकी सूचना स्कूल प्रशासन को दी जाएगी।	मैनुअल में दी गई जानकारी के आधार पर इस प्रक्रिया के उद्देश्य समझने और करने में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करना।	दी गई राशि का आर्थिक या सामाजिक रूप से प्रभावी प्रोजेक्ट करने में उपयोग करना।

थीमैटिक यूनिट्स (Thematic Units) की संरचना

थीमैटिक यूनिट्स (Thematic Units) की रचना करने के पीछे उद्देश्य यह है कि विद्यार्थियों को सभी उद्यमशील क्षमताओं को व्यवस्थित तरीके से समझने और अभ्यास करने का मौका मिले। इन यूनिट्स में मुख्यतः गतिविधियों और कहानियों का प्रयोग किया गया है जो इस मैनुअल में संकलित हैं। इनमें एक ओर जहाँ गतिविधियाँ विद्यार्थियों को क्षमताओं के प्रत्यक्ष अनुभव का मौका देती हैं, वहीं दूसरी ओर कहानियाँ उन्हें प्रेरित करने की दृष्टि से शामिल की गई हैं। इन्हें समझने के लिए निम्न बिन्दु महत्त्वपूर्ण हैं-

एक यूनिट की संरचना-

- हर यूनिट उद्यमशीलता की एक विशिष्ट क्षमता और उससे जुड़ी मूलभूत क्षमताओं और गुणों पर केंद्रित है।
- हर यूनिट की शुरूआत में शिक्षक की अपनी समझ के लिए उस क्षमता के महत्त्व और उससे जुड़ी अन्य बातों का उल्लेख किया गया है।
- हर यूनिट में विद्यार्थियों के साथ शुरूआत करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं जिन्हें शिक्षक ज़रूर इस्तेमाल करें।
- हर यूनिट में 2 गतिविधियाँ और एक कहानी हैं। (कुछ अपवादों को छोड़कर)

हर गतिविधि/कहानी की संरचना-

- हर गतिविधि/कहानी एक खास क्षमता से जुड़ी है जिसके आधार पर उसके बारे में चिंतन के लिए प्रश्न दिए गए हैं।
- हर गतिविधि/कहानी की शुरूआत परिचय से होती है जिसे शिक्षक विद्यार्थियों को पढ़कर सुनाएँ।
- हर गतिविधि/कहानी 4 चरणों में बँटी हुई है, जिन्हें नीचे दिए गए चित्र के माध्यम से दर्शाया गया है। जो भी भाग हाईलाइटिड (highlighted) होगा, उस चरण के निर्देश वहाँ दिए गए होंगे।

कैसे करें

इस चरण में गतिविधि करने के लिए निर्देश दिए गए हैं। फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए उनसे गतिविधि करवाएँ।

चिंतन एवं चर्चा

इस चरण में गतिविधि कर लेने के बाद के चिंतन के प्रश्न दिए गए हैं, जिन्हें फ़ैसिलिटेटर को विद्यार्थियों के साथ साझा करना है। फ़ैसिलिटेटर ये प्रश्न बोर्ड पर क्रम से लिखकर या बोलकर विद्यार्थियों से बात सकते हैं।

सीखें साथियों के साथ

इस चरण में विद्यार्थी चिंतन एवं चर्चा के दौरान निकाले गए निष्कर्ष/समझ/सवालों आदि को पूरी कक्षा के साथ साझा करेंगे।

साझा करें

इस आख़िरी चरण में शिक्षक गतिविधि/कहानी का सार विद्यार्थियों को पढ़कर सुनाएँगे।

यूनिट 1 एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट पाठ्यक्रम का परिचय
Introduction to Entrepreneurship Mindset Curriculum

L2I5T3

EMC के परिचय के दौरान हमने जाना कि हमें सक्रिय रूप से अपने विद्यार्थियों को आने वाले समय के लिए तैयार करना है जहाँ काम के माहौल में कई बदलाव आएँगे। उनके सामने काम करने के बहुत सारे नए अवसर होंगे जैसे कि किसी समस्या के समाधान के लिए अपना उद्यम शुरू करना या उभरते हुए कार्य क्षेत्रों, जैसे कि पर्यावरण आदि में काम करना। इन कामों के लिए खुद को तैयार करने के लिए उन्हें नए व्यवहारों और क्षमताओं को भी विकसित करना होगा। लोगों के साथ मिलकर एक टीम में काम करना, विविध प्रकार के नज़रियों का सम्मान करना, निष्पक्षता से सोचना और सवाल पूछना - भविष्य में सफल होने के लिए अनिवार्य क्षमताएँ होंगी।

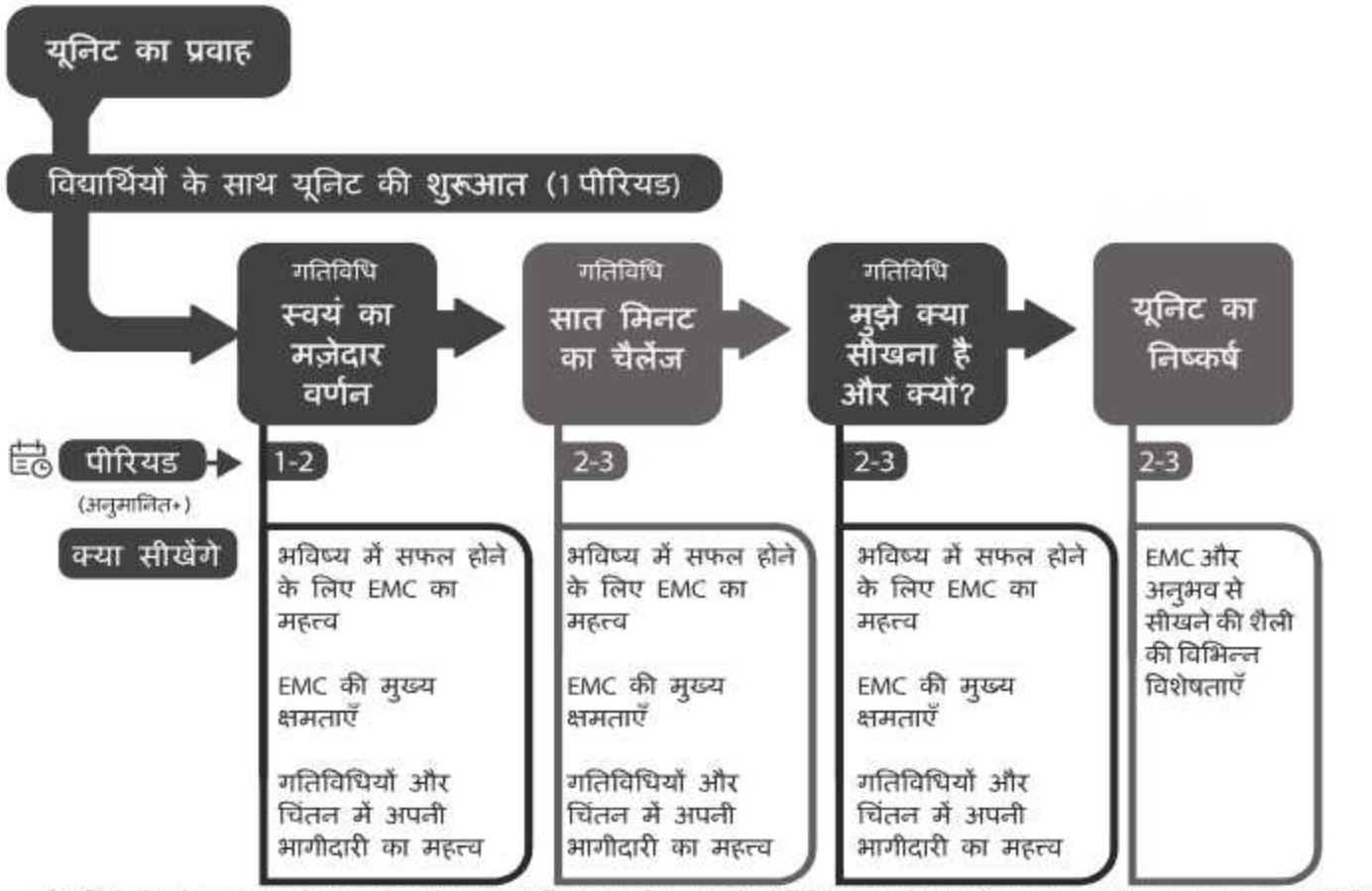
इसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर EMC पाठ्यक्रम की रचना की गई है। यह विद्यार्थियों को इन क्षमताओं को अनुभव और चिंतन करके सीखने का अवसर देगा। "अनुभव और चिंतन से सीखना" सीखने का एक बहुत महत्त्वपूर्ण तरीका है जो न सिर्फ़ विद्यार्थियों को प्रेरित करता है बल्कि उन्हें वास्तविक जीवन के लिए भी तैयार करता है। जब विद्यार्थी खुद कुछ करके देखते हैं तब उन्हें उस अनुभव से सीखने के ठोस आधार मिलते हैं।

आइए, इस बात को साइकिल चलाना सीखने के उदाहरण से समझते हैं। हम सब साइकिल चलाना साइकिल चलाकर ही सीखते हैं। साइकिल के बारे में बात करके या सिर्फ़ किसी को साइकिल चलाता देखकर कोई भी साइकिल चलाना नहीं सीखता। शुरू-शुरू में हम सबको डर लगता है, हम गिरते भी हैं पर अभ्यास से हमें साइकिल चलाने का विश्वास आ जाता है। हम धीरे-धीरे साइकिल को दूर तक ले जाने लगते हैं। मोड़ आने पर क्या करना है, कौन-सी ब्रेक लगानी है, चेन उतर जाए तो क्या करना है, यह सब हम साइकिल चलाकर और उस अनुभव के बारे में सोचकर ही कर सकते हैं। हम बार-बार करके सीखते हैं। इस पूरी प्रक्रिया को गहराई से समझें तो हम इसमें अपने डर का सामना करते हैं और अपना आत्मविश्वास बढ़ाते हैं। क्षमताओं का विकास करना भी साइकिल चलाना सीखने जैसा ही है। क्षमताओं का विकास उनसे संबंधित अनुभव करके तथा उस अनुभव पर चर्चा करके ही किया जा सकता है। इस प्रक्रिया में भी शुरू में नयापन, डर आदि जैसे भाव आ सकते हैं पर धीरे-धीरे अभ्यास और उस पर चिंतन एवं चर्चा करने से हम सब इन्हें सीख सकते हैं।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

इस यूनिट का मुख्य उद्देश्य है कि विद्यार्थी भविष्य के लिए उद्यमशील क्षमताओं की ज़रूरत और अनुभव एवं चिंतन से सीखने के महत्त्व के बारे में जानें। यह उन्हें इस पाठ्यक्रम से जुड़ने में मदद करेगा। इस बात को ध्यान में रखते हुए इस यूनिट में विद्यार्थी-

1. भविष्य में सफल होने के लिए EMC का महत्त्व
2. EMC की मुख्य क्षमताएँ
3. गतिविधियों और चिंतन में अपनी भागीदारी का महत्त्व
4. EMC और अनुभव से सीखने की शैली की विभिन्न विशेषताएँ



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

इस पाठ्यक्रम को पढ़ने से पहले विद्यार्थियों के मन में इसके बारे में कई प्रश्न स्वाभाविक रूप से आएँगे जिनका उत्तर देना आवश्यक है।

- उन्हें इस पाठ्यक्रम का नाम और उद्देश्य बताएँ और उनसे पूछें कि यह सुनकर उनके मन में क्या प्रश्न आ रहे हैं। उन्हें बोर्ड पर लिख दें।
- अब विद्यार्थियों से पूछें कि हम साइकिल चलाना, तैरना, डिबेट करना, रिसर्च करना, लोगों के साथ मिलकर काम करना, आत्मविश्वास से अपनी बात कहना आदि कैसे सीखते हैं? क्या हम इन्हें सिर्फ़ इनके बारे में पढ़कर सीख सकते हैं? इस पर कुछ देर उनसे चर्चा करें और करके सीखने के बारे में उनके विचारों को बोर्ड पर लिखें।
- अब उनसे पूछें कि वे लोगों के साथ मिलकर काम करने, समस्याओं का समाधान करने, आत्मविश्वास से अपनी बात कहने, तर्क करने, आदि को अपने भविष्य के लिए कितना ज़रूरी मानते हैं और क्यों? उन्हें उदाहरण के साथ अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उनसे पूछें कि इन क्षमताओं को सीखने के लिए क्या करना होगा?

इस चर्चा को संक्षेप में साझा करते हुए विद्यार्थियों को बताएँ कि EMC उन्हें-

- भविष्य में सफल होने के लिए ज़रूरी उद्यमशील क्षमताओं के बारे में जानकारी देगा।
- उद्यमशील क्षमताओं को स्वयं करके सीखने के विभिन्न अवसर देगा।

आगे की कुछ गतिविधियाँ हमें इस पाठ्यक्रम, इसमें निहित क्षमताओं और इसके सीखने के तरीके को समझने में मदद करेंगी।

1.1 गतिविधि | स्वयं का मज़ेदार वर्णन

परिचय

यह गतिविधि "स्वयं की समझ" क्षमता से संबंधित है। अधिकतर विद्यार्थियों को खुद के बारे में सोचने का और उस सोच को व्यक्त करने का मौका ही नहीं मिलता। एक सकारात्मक माहौल में, प्रतिक्रिया की चिंता के बगैर जब विद्यार्थी खुद को समझकर अपना वर्णन करने का प्रयास करते हैं तो उनके कई गुण और क्षमताएँ उभरकर आते हैं जो कि उन्हें भविष्य के निर्णय लेने में मदद कर सकते हैं।

यह गतिविधि विद्यार्थियों को EMC सिखाने की प्रक्रिया से परिचित भी कराती है। EMC में विद्यार्थी गतिविधियों और प्रोजेक्ट्स में भाग लेते हुए और उससे प्राप्त अनुभवों पर चिंतन और चर्चा करते हुए सीखते हैं। शिक्षक एक फ़ैसिलिटेटर का रोल निभाते हुए विद्यार्थियों को मन लगाकर गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं एवं चर्चा और चिंतन में उनके मार्गदर्शक बनते हैं। और वे इस बात का ध्यान रखते हैं कि सभी विद्यार्थी इन गतिविधियों में भाग लें।

एकल कार्य

1-2 पीरियड

क्षमता

- भविष्य में सफल होने के लिए EMC का महत्त्व
- EMC की मुख्य क्षमताएँ
- गतिविधियों और चिंतन में अपनी भागीदारी का महत्त्व

फ़ैसिलिटेटर नोट

कक्षा के माहौल को सकारात्मक बनाने और विद्यार्थियों का संकोच कम करने के लिए:

- प्रत्येक विद्यार्थी के प्रयत्नों को सराहें और सुनिश्चित करें कि उनके किसी वर्णन पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न की जाए।
- उन्हें विश्वास दिलाएँ कि अनुभव से सीखने में कोई सही या गलत जवाब नहीं होता।
- विद्यार्थी किसी और साथी की मनपसंद चीज़ का नाम दोहरा सकते हैं पर वर्णन अपने हिसाब से करें।
- विद्यार्थियों को खेल के साधन, संगीत वाद्य यंत्र, इत्यादि से भी तुलना करके अपना वर्णन करने का विकल्प दिया जा सकता है।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों से रसोई के बर्तन या किसी भी मनपसंद चीज़ के साथ स्वयं की तुलना करते हुए एक रचनात्मक दृष्टिकोण से खुद के बारे में मज़ेदार बातें/गुण/क्षमताएँ बताने को कहें।
- फ़ैसिलिटेटर स्वयं का उदाहरण देते हुए शुरू करें।

  जैसे कि - मैं स्वयं को प्रेशर- कुकर के समान मानती/मानता हूँ क्योंकि

  - मेरे मन में विचारों की खिचड़ी पकती रहती है।
  - मैं भी कुकर की तरह चिंताओं के दबाव को छोड़कर शांत हो जाती/जाता हूँ।

  या फिर मैं स्वयं को पेड़ के समान मानती हूँ क्योंकि

  - मैं पेड़ की तरह हर परिस्थिति में आत्मविश्वास के साथ खड़ी रहती/रहता हूँ।
  - मैं पेड़ की तरह लोगों की अलग-अलग तरह से मदद करती/करता हूँ।
- विद्यार्थियों को दो मिनट सोचने का समय दें। उसके बाद प्रत्येक विद्यार्थी को अपने मज़ेदार वर्णन को कक्षा में साझा करने को प्रोत्साहित करें।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

"स्वयं का मज़ेदार वर्णन" गतिविधि कर लेने के बाद पूरी कक्षा के साथ निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

- आपके अनुसार यह गतिविधि आपकी किस क्षमता (या क्षमताओं) से जुड़ी है?
- यह गतिविधि करते हुए आपको क्या-क्या अच्छा लगा?
- स्वयं के बारे में जानना किस तरह से हमारे काम आ सकता है?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

हम सभी के अंदर अनेक गुण और क्षमताएँ छुपी हुई हैं। अपना मज़ेदार वर्णन की रचना करते हुए शायद हमने उनकी एक झलक देखी होगी। EMC क्लास के दौरान आपके सामने ऐसे कई मौके आएँगे। EMC सीखने और सिखाने की प्रक्रिया में आप सबकी भागीदारी अत्यंत आवश्यक है। EMC में किसी प्रकार की परीक्षा नहीं है। इसलिए इस क्लास में जो भी सीखना है वो गतिविधियों, कहानियों, प्रोजेक्ट्स, चर्चा एवं चिंतन में भाग लेकर ही सीखा जा सकता है। एक बात का ख़ास ध्यान रहे कि हमें एक दूसरे के विचारों या योगदान का आकलन नहीं करना है। ऐसा माहौल बनाना है कि हम सभी बिना संकोच के अपनी भागीदारी निभा सकें और अनुकूल गति से अपनी सीख को कायम रख सकें।

1.2 गतिविधि | सात मिनट का चैलेंज

परिचय

यह गतिविधि "सामूहिक कार्य" और "रचनात्मकता" के बारे में है। इसमें विद्यार्थी अपने उद्देश्य तक पहुँचने के लिए एक दूसरे का सहयोग करेंगे और अपने आसपास की वस्तुओं का नई तरह से उपयोग करेंगे। साथ ही साथ किसी नए काम को करने में अपनी भावनाओं से भी अवगत होंगे।

कोई नया काम करते हुए या किसी नई परिस्थिति में अक्सर हमें या तो डर लगता है कि हम उसे ठीक से कर पाएँगे या नहीं या फिर हम उत्साहित होते हैं। यह स्वाभाविक भी है। EMC में ऐसे अनेक अनुभव हैं जहाँ विद्यार्थियों को अकेले या मिलकर कुछ नए काम करने होंगे। इनका निरंतर अभ्यास करने से विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बढ़ेगा और भविष्य में ऐसी किसी भी परिस्थिति में खुद को चुनौतियों के लिए तैयार पाएँगे। यह गतिविधि इसी तरह के एक अनुभव का उदाहरण है।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

2-3 पीरियड

क्षमता

- भविष्य में सफल होने के लिए EMC का महत्त्व
- EMC की मुख्य क्षमताएँ
- गतिविधियों और चिंतन में अपनी भागीदारी का महत्त्व

सामग्री | टाइमर

फ़ैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थियों को अपने आसपास की किसी भी वस्तु को संसाधन के रूप में देखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को यह विश्वास दिलाएँ कि वे सही या गलत की चिंता किए बगैर इस गतिविधि में हिस्सा लें।
- विद्यार्थी अगर डेस्क का उपयोग करना चाहें तो उन्हें सावधानी बरतने को कहें। और साथ ही साथ उन्हें डेस्क के अलावा अपने आस/पास दूसरी वस्तुओं का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

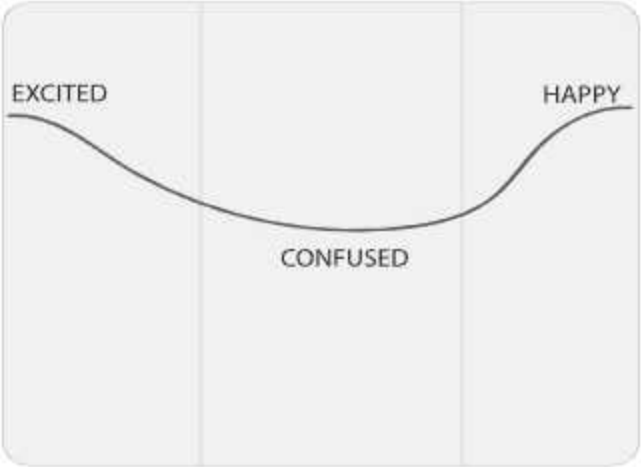
कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

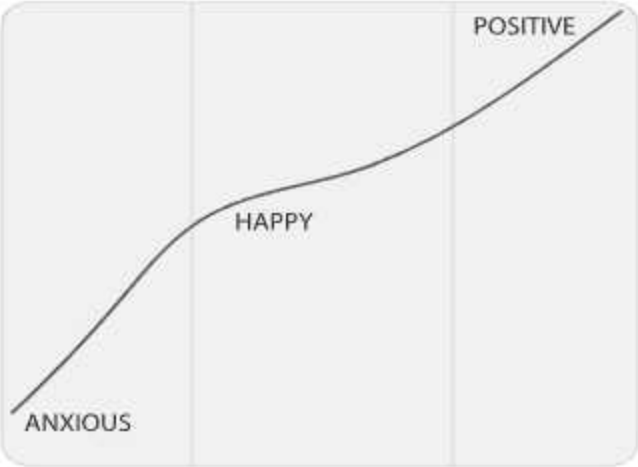
- 5-6 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
- विद्यार्थियों को गतिविधि का नाम बताते हुए उनसे पूछें कि क्या वे इसके लिए तैयार हैं? मूलतः यह करते हुए कक्षा में उत्साह का माहौल बनाएँ।
- उन्हें अपने आसपास उपलब्ध सामग्री का इस्तेमाल करके सबसे ऊँचा और मज़बूत टावर बनाने को कहें।
- टावर बनाने के लिए उन्हें 7 मिनट का समय दें।
- आख़िरी 2 मिनट और फिर 1 मिनट बचने पर विद्यार्थियों को बताएँ।
- उसके बाद प्रत्येक विद्यार्थी समूह को 'टावर की ऊँचाई', 'मज़बूती', 'सुंदरता' इत्यादि का वर्णन करते हुए कक्षा में प्रस्तुति देने के लिए आमंत्रित करें।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

गतिविधि कर लेने के बाद विद्यार्थियों का अपने समूहों में निम्न प्रश्नों पर चर्चा करने को कहें-

- आपके अनुसार यह गतिविधि किस क्षमता (या क्षमताओं) से जुड़ी हुई है?
- इस गतिविधि के दौरान आपने किन-किन भावनाओं का अनुभव किया? अपनी भावनाओं को निम्न तरह से ग्राफ़ पर दर्शाएँ। इसके 2 उदाहरण बोर्ड पर बनाएँ।
- प्रत्यक्ष रूप से टावर बनाने के क्या फ़ायदे हैं जो कि सिर्फ़ किताब से पढ़कर संभव नहीं हैं?
- इस अनुभव से सीखी/समझी किन बातों का प्रयोग आप दोबारा कभी कर सकते हैं? उदाहरण के साथ बताएँ।





कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

सभी विद्यार्थियों से कक्षा में अपने ग्राफ़ की प्रदर्शनी लगाने को कहें और सभी को एक-दूसरे का अनुभव समझने के लिए प्रोत्साहित करें।

इसके बाद विद्यार्थियों को एक-एक करके ऊपर पूछे गए प्रश्नों (1,3,4) पर अपने विचार साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

इस गतिविधि द्वारा आपने अपने समूह में कुछ ऐसे गुण और क्षमताओं का उपयोग किया जो एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट का हिस्सा हैं। ये लगभग वही गुण और क्षमताएँ हैं जो अपने मनपसंद करियर में सफल होने के लिए आवश्यक हैं। EMC क्लास में हम ऐसी ही विभिन्न गतिविधियाँ करेंगे, प्रेरणादायक कहानियाँ सुनेंगे, प्रोजेक्ट्स करेंगे और इन पर चिंतन एवं चर्चा करेंगे।

1.3 गतिविधि | मुझे क्या सीखना है और क्यों?

परिचय

स्वयं का मज़ेदार वर्णन करते हुए हमें अपने गुण और क्षमताओं को पहचानने का एक मौका मिला। उसके बाद चिंतन द्वारा हमने जाना कि EMC को सीखने और सिखाने की प्रक्रिया में क्या अलग है? साथ ही यह भी कि उसमें फ़ैसिलिटेटर की क्या भूमिका है और विद्यार्थी की भागीदारी क्यों आवश्यक है? अब हम चिंतन और चर्चा द्वारा जानेंगे कि EMC में क्या सीखना है और क्यों सीखना है?

एकल कार्य

2-3 पीरियड

क्षमता

- भविष्य में सफल होने के लिए EMC का महत्त्व
- EMC की मुख्य क्षमताएँ
- गतिविधियों और चिंतन में अपनी भागीदारी का महत्त्व

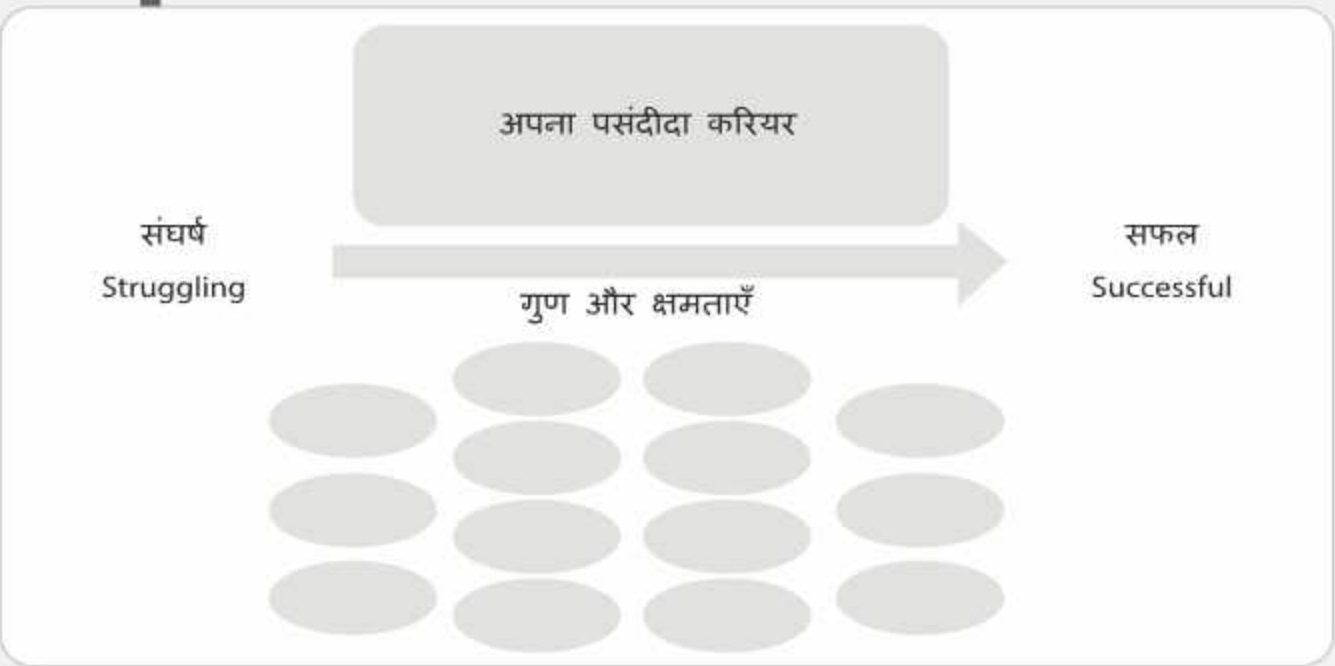
फ़ैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थी कोई भी मनपसंद करियर चुन सकते हैं। चुने हुए करियर में वे नौकरी कर सकते हैं, या अपने फ़ैमिली बिज़नेस से जुड़ सकते हैं, या खुद का कुछ नया उद्यम कर सकते हैं।
- विद्यार्थियों को आश्वस्त करें कि कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता। उनके प्रत्येक उत्तर को सराहें।
- गुण और क्षमताओं के अलावा यदि कोई विद्यार्थी डिग्री या इन्वेस्टमेंट आदि की बात करता है तो उन्हें बोर्ड के किनारे पर लिख सकते हैं। उन्हें याद दिलाएँ कि फ़िलहाल हम गुण और क्षमताओं की बात कर रहे हैं।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों से अपने मनपसंद करियर के बारे में कल्पना करने को कहें।
- अब अपनी कल्पना अनुसार उन्हें अपना चित्र बनाने को कहें।
- चित्र में वे खुद को अपना पसंदीदा काम करते हुए या उससे जुड़ी और गतिविधियाँ करते हुए दर्शा सकते हैं।
- इसके बाद विद्यार्थियों से पूछें कि उन्हें भविष्य में सफल होने के लिए किन ज़रूरी गुण और क्षमताओं का विकास करना होगा?
- विद्यार्थियों को कुछ क्षमताओं के उदाहरण दें, जैसे आत्मविश्वास से बात करना, रचनात्मक होना, अवलोकन करना, दूसरों को समझना आदि।
- नीचे दिए हुए माइंड मैप को बोर्ड पर बनाकर प्रत्येक विद्यार्थी को अपना पसंदीदा करियर और उससे जुड़ी एक क्षमता/गुण बताने को कहें। इन्हें आप मैप में लिखते जाएँ।
  यदि कोई क्षमता/गुण दोबारा आता है तो उस पर एक और ✓ लिख सकते हैं।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें



- बोर्ड पर अधिकांश आवश्यक गुण और क्षमताएँ लिखे जाने के बाद विद्यार्थियों को बताएँ कि EMC क्लास में ये सभी गुण और क्षमताएँ हम विकसित करने वाले हैं। आमतौर पर ये गुण और क्षमताएँ एक एन्त्रप्रेन्योर की सोच में पाए जाते हैं, इसीलिए इसे एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट कहते हैं।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- इस गतिविधि से अपने भविष्य की दिशा में आगे बढ़ने के लिए क्या आपको अपने बारे में कोई नई जानकारी मिली?
- कक्षा 9 से लेकर 12वीं तक खुद के भविष्य के बारे में सोचने के क्या फ़ायदे हो सकते हैं?
- साथियों के साथ गतिविधियाँ और चर्चा करना किस तरह से उद्यमशील क्षमताएँ सीखने में मदद करते हैं?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

सभी विद्यार्थियों को कक्षा में अपने साथियों के साथ अपना चित्र साझा करने को आमंत्रित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

कक्षा 9 से सभी विद्यार्थियों के जीवन में एक नया पड़ाव शुरू हो जाता है जब वे अपने करियर के बारे में गंभीरता से सोचना शुरू करते हैं। यह दौर बहुत संवेदनशील भी होता है क्योंकि हमारे सामने कई सारे विकल्प और अपेक्षाएँ होती हैं। इन सबके बीच में सही निर्णय ले पाना आसान नहीं होता। EMC इस दिशा में एक प्रयास है जो विद्यार्थियों का भविष्य के लिए उपलब्ध विकल्पों से परिचय कराएगा और उनके लिए ज़रूरी क्षमताओं के विकास में भी मदद करेगा। यही बातें EMC को अपने आप/में एक अनूठा प्रयास बनाती हैं।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ और प्रत्येक समूह को निम्न में से एक प्रश्न दें (यदि प्रश्न की तुलना में समूह ज़्यादा हों तो एक प्रश्न एक से अधिक समूह को दे सकते हैं)-
  1. EMC के उद्देश्यों के बारे में आपको क्या समझ आया?
  2. EMC क्लास के बारे में आपको क्या अच्छा लगा?
  3. आपने 3 अलग तरह की गतिविधियाँ कीं। इन सबमें क्या समानता और क्या फ़र्क हैं?
  4. हर गतिविधि के बाद आपने गतिविधि के अनुभव पर चर्चा की। यह करना क्यों ज़रूरी है?
- विद्यार्थियों से अपने समूह में इन प्रश्नों पर चर्चा करके पोस्टर बनाने को कहें।
- इसके बाद हर समूह को अपनी प्रस्तुति देने के लिए कक्षा के सामने आमंत्रित करें।
- आप चाहें तो समूह द्वारा बनाए गए पोस्टर कक्षा में लगा सकते हैं।
- इसके बाद EMC से संबंधित विद्यार्थियों के और प्रश्न हों तो उन पर चर्चा करके इस पहली यूनिट का समापन करें।

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

21वीं सदी में जीवन और काम के बदलते संदर्भ को ध्यान में रखकर EMC की रचना की गई है। अगर आप अपने आसपास देखेंगे तो पाएँगे कि आजकल बहुत से ऐसे काम हैं जो हमारे माता-पिता जब पढ़ रहे थे, तब नहीं होते थे। अब हम टेक्नॉलजी पर बहुत हद तक निर्भर हैं। एक-दूसरे से बात करने से लेकर बाहर से खाना मँगवाने तक, बहुत से काम हम अपने मोबाइल से ही कर लेते हैं। आने वाले समय में अनेक और ऐसे बदलाव आएँगे जिनके लिए हमें खुद को तैयार करना बहुत ज़रूरी है। इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य आपको इस आने वाले समय के लिए तैयार करना है जिससे कि आप इसमें अपनी जगह बना पाएँ और आर्थिक और सामाजिक रूप से प्रभावी काम कर पाएँ।

यूनिट 2 प्रभावी संचार
Effective Communication

H8K4L4

फ़ैसिलिटेटर के लिए

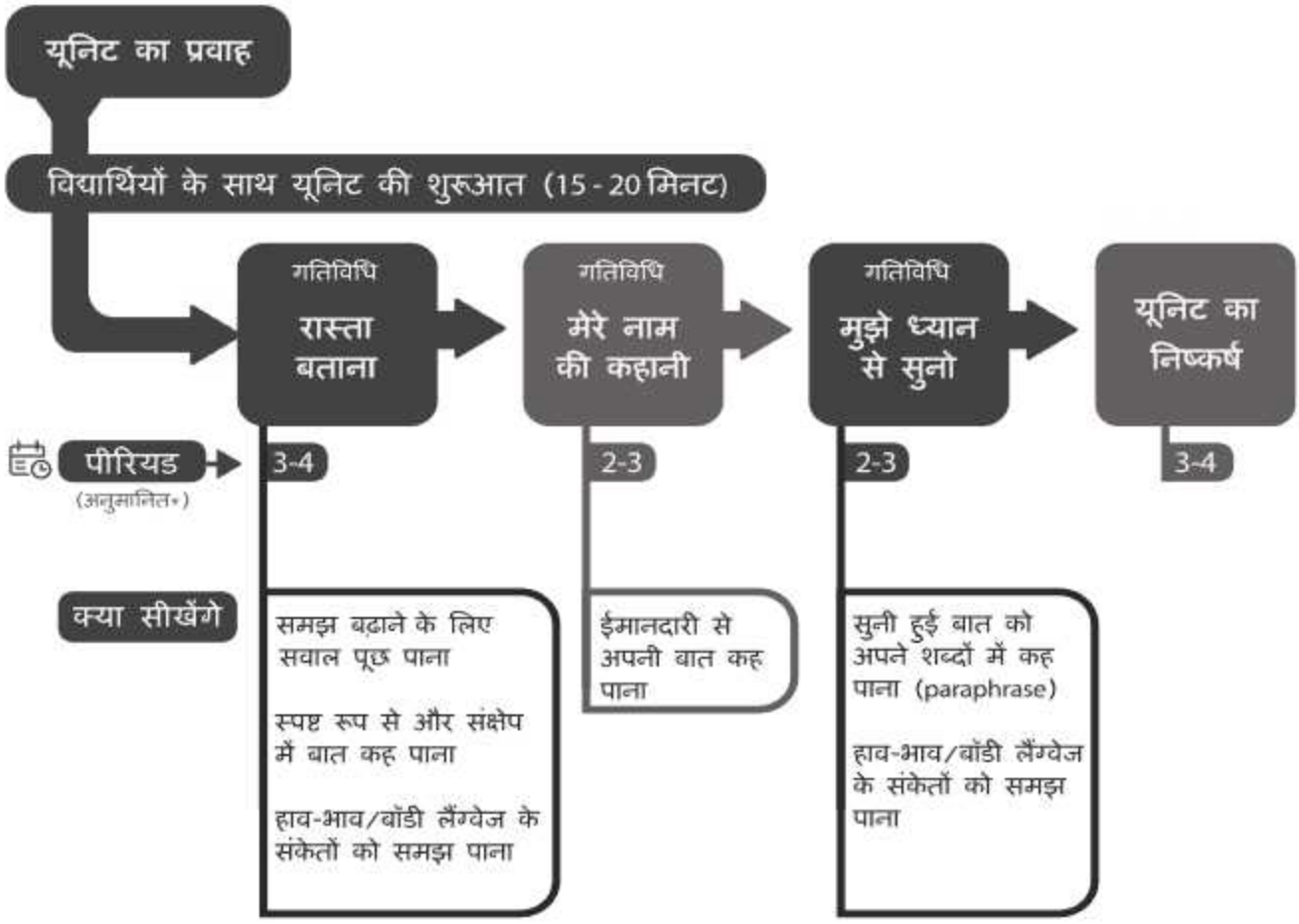
इस बातचीत में वक्ता जो अनुभव कर रहा है वह कुछ अनूठा नहीं है। अक्सर यह होता है कि हम या तो एक दूसरे की बातें ध्यान से नहीं सुन पाते या अपनी बात को काफ़ी घुमाकर और जटिल तरीके से कहते हैं जिससे सुनने वाले का ध्यान भटकता है। आज के समय में जहाँ हम चाहते हैं कि हमारे विद्यार्थी समकालीन (contemporary) समस्याओं के समाधान के लिए नए विचार सोच पाएँ और उन्हें साकार करने के लिए अन्य लोगों के साथ साझेदारी कर पाएँ, इसके लिए प्रभावी रूप से संचार कर पाना महत्त्वपूर्ण है।

इसके लिए उन्हें सजग श्रोता (listener) होना और अपनी बात को नि:संकोच और सटीक तरीके से कह पाना, दोनों ही आवश्यक हैं।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

इस यूनिट में विद्यार्थी प्रभावी संचार (effective communication) की बुनियादी क्षमताओं- ध्यान से सुनना और आत्मविश्वास से अपनी बात कह पाने को समझकर अभ्यास करेंगे। इसके लिए यह ज़रूरी है कि विद्यार्थी निम्न क्षमताओं को समझें और सीखें-

1. हाव-भाव/बॉडी लैंग्वेज के संकेतों को समझ पाना
2. ईमानदारी से अपनी बात कह पाना
3. समझ बढ़ाने के लिए सवाल पूछ पाना
4. सुनी हुई बात को अपने शब्दों में कह पाना (paraphrase)
5. स्पष्ट रूप से और संक्षेप में बात कह पाना



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

किसी को ध्यान से सुनना और अपनी बात कह पाना, ये विद्यार्थियों के लिए बहुत ही जीवंत मुद्दे हो सकते हैं। निम्न बिंदुओं में से किसी एक पर उनसे निजी संवाद शुरू करके उनकी प्रतिक्रिया जानी जा सकती है जो इस यूनिट को शुरू करने में मददगार होगी।

- आप किससे खुलकर बात करना पसंद करते हैं/कर पाते हैं और क्यों?
- जब आपको लगता है कि आपके दोस्त या अभिभावक आपको सुन नहीं रहे हैं या वे खुद को लोगों के सामने अभिव्यक्त नहीं कर पा रहे हैं, तब आपको कैसा लगता है?
- दूसरों को सुनना और खुद को आत्मविश्वास से अभिव्यक्त कर पाना आपको क्यों ज़रूरी लगता है? क्या आप कुछ व्यक्तिगत उदाहरण देकर इन पर बात करना चाहते हैं?

ऐसे बिंदुओं की सूची बनाई जा सकती है जो विद्यार्थियों के लिए सुनने और अभिव्यक्त कर पाने में महत्त्वपूर्ण माने जाते हैं।

2.1 गतिविधि | रास्ता बताना

परिचय

बातचीत के दौरान सुनने वालों की यह ज़िम्मेदारी है कि जहां उन्हें कोई बात समझ न आए, वे निरर्थक सुनते जाने की बजाय, कहने वाले से उसके बारे में पूछें। उसी तरह से बात कहने वालों के लिए यह ज़रूरी है कि वे अपनी बात स्पष्ट और सटीक रूप से रखें और सुनने वाले के समय और रुचि का ध्यान रखें। इस तरह से दोनों ही आपसी बातचीत को प्रासंगिक (relevant) बना सकते हैं।

सामूहिक कार्य: 3 विद्यार्थी

3-4 पीरियड

क्या सीखेंगे

- समझ बढ़ाने के लिए सवाल पूछ पाना
- स्पष्ट रूप से और संक्षेप में बात कह पाना
- हाव-भाव/बॉडी लैंग्वेज के संकेतों को समझ पाना

सामग्री | कागज़ पेन

फ़ैसिलिटेटर नोट

इस गतिविधि में ध्यान दें कि विद्यार्थी:

- सोचकर अपनी बात कहें।
- बात समझ न आने पर अपनी भावनाओं पर ध्यान दें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों के 3-3 के समूह बनाएँ।
- विद्यार्थियों को यह भी बताएँ कि गतिविधि की 2 पारियाँ (rounds) होंगी।
- पहली पारी में विद्यार्थियों को अपने समूह से एक साथी को चुनने को कहें जो अपने स्कूल या घर से 10 से 15 मिनट की दूरी पर स्थित किसी स्थान के बारे में सोचेगा।
- इसके बाद वह अपने समूह के बाकी साथियों को वहाँ पहुँचने का रास्ता बताएगा।
- बाकी दोनों साथी बताए गए निर्देशों के आधार पर अपना अपना मानचित्र कागज़ पर बनाएँगे।
- दूसरी पारी में भी हर समूह को यही मानचित्र बनाने की गतिविधि दोहराने को कहें। इस बार निर्देश देने के लिए उन्हें एक नया साथी चुनने को कहें।
- दोनों पारियों के नियम अलग-अलग हैं जो हर पारी की शुरूआत में उन्हें बताएँ।

पहली पारी के नियम

मानचित्र बना रहे विद्यार्थी गतिविधि के दौरान अपने साथी से कोई सवाल नहीं पूछ सकते।

मानचित्र बना रहे विद्यार्थी गतिविधि के दौरान एक दूसरे के चित्र नहीं देख सकते।

निर्देश दे रहा विद्यार्थी अपने साथियों का मानचित्र पूरा होने से पहले नहीं देख सकता।

दूसरी पारी के नियम

मानचित्र बना रहे विद्यार्थी गतिविधि के दौरान अपने साथी से ऐसे सवाल पूछ सकते हैं जिनका जवाब हाँ या ना में दिया जा सकता है।

मानचित्र बना रहे विद्यार्थी गतिविधि के दौरान एक दूसरे के चित्र देख सकते हैं।

निर्देश दे रहा विद्यार्थी अपने साथियों का मानचित्र देख सकता है और उनके सवालों का जवाब दे सकता है।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

गतिविधि के बाद समूह में ही विद्यार्थियों से दोनों पारियों (rounds) के मान-चित्रों की तुलना करते हुए इन सवालों पर बात करने को कहें-

- दोनों पारियों (rounds) के नियमों ने किस तरह से निर्देश देने और सुनने वालों के काम को प्रभावित किया?
- वे कौन-कौन से बिंदु थे जिन्होंने बेहतर मानचित्र बनाने में हमारी मदद की? ये बिंदु असल ज़िंदगी में बात कहने और सुनने को कैसे प्रभावित करते हैं?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

- विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई सूचियों को कक्षा में प्रदर्शित (display) करें।
- सभी समूहों को एक-दूसरे की सूची देखने के लिए आमंत्रित करें।
- देखते हुए विद्यार्थियों से सूचियों की समानताओं और असमानताओं पर ध्यान देने को कहें।
- कुछ विद्यार्थियों को इन पर अपने अवलोकन साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

बातचीत के दौरान आपसी समझ बनाने के लिए यह ज़रूरी है कि हम एक दूसरे को सम्मान दें। जब हम सवाल पूछते हैं या आई कान्टैक्ट रखते हैं, तब हम यह संभावना और मज़बूत होती है कि हम एक-दूसरे की रुचियों में शामिल हो रहे हैं। इन्हीं संकेतों से हम इस बात का ध्यान रख सकते हैं कि हमारी बातें एक-दूसरे तक पहुँच रही हैं या नहीं।

2.2 गतिविधि | मेरे नाम की कहानी

परिचय

कहने और सुनने के अनेक परिप्रेक्ष्य(perspective) होते हैं। जैसे पिछली गतिविधि में एक छोटे समूह में निर्देश कहने और सुनने के संदर्भ में हमने एक अच्छे श्रोता और वक्ता होने के आयाम(dimension) समझे थे। वैसे ही अनेक परिस्थितियाँ ऐसी भी होती हैं जहाँ हम स्वयं के या अपने मूल्यों के बारे में बात कर सकते हैं, जैसे किसी इंटरव्यू में जवाब देना या संभावित ग्राहक से बात करना। इसके लिए यह ज़रूरी है कि हम पूरी ईमानदारी से अपना अनुभव औरों के साथ साझा कर पाएँ। दूसरों का विश्वास जीत पाना भी प्रभावी संचार का एक परिणाम है।

सामूहिक कार्य: पहले व्यक्तिगत, फिर 5- 6 विद्यार्थी

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- ईमानदारी से अपनी बात कह पाना

फ़ैसिलिटेटर नोट

किसी भी नाम के बारे में बात करना एक अत्यंत निजी अनुभव होता है। फ़ैसिलिटेटर ध्यान रखें कि विद्यार्थी:

- संवेदनशीलता से एक-दूसरे को सुनें।
- अपनी कहानी के ज़्यादा से ज़्यादा तथ्य औरों से साझा करें।
- गतिविधि करते समय बेझिझक रहें और एक दूसरे का हौसला बढ़ाएँ।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- सभी विद्यार्थियों को व्यक्तिगत रूप से 5 मिनट के लिए अपने नाम के बारे में निम्न बातों पर सोचने के लिए कहें-
  - आपका नाम किसने रखा और क्यों?
  - आपके नाम का अर्थ क्या है?
  - आपको अपना नाम पसंद है या नहीं, उसके प्रति आप क्या महसूस करते हैं?
  - क्या आपका घर का नाम कुछ अलग है?
  - कोई ऐसा ऐक्शन जो आप अपने नाम के लिए करना चाहते हैं?
- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ।
- समूह में सभी को इन सवालों पर अपने विचार बताने और ऐक्शन करने को कहें। सभी को बात कहने के लिए 2-3 मिनट का समय दें।
- उदाहरण के तौर पर अपने नाम की कहानी और नाम का ऐक्शन विद्यार्थियों को करके दिखाएँ।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

इसके बाद समूह को मिलकर पूरी कक्षा के लिए एक छोटी सी प्रस्तुति तैयार करने को कहें जिसमें वे निम्न में से किसी मुद्दे को ले सकते हैं-

- सबकी कहानी में एक जैसी बातें
- सबसे मज़ेदार कहानी
- ऐसी कहानी जिसने सबके दिल को छू लिया हो
- ऐसी कोई बात जो किसी ने पहली बार यहाँ साझा की हो

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

- समूहों को पूरी कक्षा के सामने अपनी प्रस्तुति (presentation) साझा करने के लिए आमंत्रित करें।
- प्रस्तुति (presentation) के बाद सभी विद्यार्थियों से यह भी पूछें कि अपने नाम के बारे में बात करने का अनुभव कैसा था?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

अपने बारे में बात करना सरल नहीं होता। हमारे मन में अनेक प्रश्न चलते हैं जैसे कि सुनने वाला समझेगा या नहीं या उस पर भरोसा किया जा सकता है या नहीं। पर हम जितनी ईमानदारी से अपनी बात रखते हैं, उतने ही ध्यान से लोग हमें सुनते भी हैं। लोगों से जुडने और उन तक हमारी बात पहुँचाने के लिए ध्यान से सुनने के साथ-साथ ईमानदारी से अपनी बात कहना भी उतना ही आवश्यक है।

2.3 गतिविधि | मुझे ध्यान से सुनो

परिचय

कभी-कभी किसी की बात सुनते हुए हम अपनी राय उन्हें देने लगते हैं या कुछ और ही सोचते रहते हैं। इस तरह का व्यवहार बात कहने वाले का ध्यान बँटाता है, जिसकी वजह से उसे अनसुना महसूस हो सकता है। प्रभावी संचार के लिए ज़रूरी है कि हम ध्यान से लोगों की बात सुनें, उनके शब्दों और बॉडी लैंग्वेज पर ध्यान दें। यह करना हमें दूसरों के प्रति संवेदनशील बनाता है और उचित तरीके से लोगों को प्रतिक्रिया देने और उनसे जुड़ने में सक्षम बनाता है।

सामूहिक कार्य: पहले व्यक्तिगत, फिर 2 के समूह, फिर 6 से 8 के समूह

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- सुनी हुई बात को अपने शब्दों में कह पाना (paraphrase)
- हाव-भाव/बॉडी लैंग्वेज के संकेतों को समझ पाना

फ़ैसिलिटेटर नोट

विद्यार्थियों को अपने साथियों की बात सुनते समय इनके प्रति सजग रहने को कहें-

- मन में आ रहे पूर्वाग्रह(prejudice)
- बीच में कुछ कहने की इच्छा
- कुछ और सोचने लग जाना
- समस्याओं के समाधान
- आई कान्टैक्ट हट जाना

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- गतिविधि शुरू करने के लिए सभी विद्यार्थियों को व्यक्तिगत रूप से अपने जीवन की कोई महत्त्वपूर्ण घटना सोचने को कहें जब वे बहुत खुश, उत्साहित, उदास, आदि थे और जिसे वे दूसरों के साथ सहजता से साझा कर सकें।
- उसके बाद उन्हें एक-एक करके 2 पारियाँ खेलने के निर्देश दें। दोनों पारियों के दौरान विद्यार्थियों को निम्न का ध्यान रखने को कहें-
  - सुनते समय किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया न दें।
  - ध्यान से आई कान्टैक्ट बनाए रखते हुए अपने पार्टनर की बात सुनें।

पहली पारी

विद्यार्थियों को-

- अपनी बात सोचने के लिए 5 मिनट का समय दें।
- फिर 2 के समूह में अपनी घटना साझा करने को कहें।
  इस दौरान उन्हें एक-दूसरे की बात ध्यान से सुननी है और ज़रूरत पड़ने पर कुछ नोट्स भी बना सकते हैं।
- हर विद्यार्थी को अपनी बात कहने के लिए 3 मिनट का समय दें।

दूसरी पारी

- 3 से 4 छोटे समूहों का एक बड़ा समूह बना दें (लगभग 6-8 विद्यार्थी)।
- अब विद्यार्थी अपने पार्टनर की साझा की हुई घटना बड़े समूह में बताएँगे।
- इस बात का ध्यान रखें कि उन्हीं शब्दों और हाव-भाव को इस्तेमाल करते हुए अपने साथी का अनुभव बता पाएँ।
- उसमें कोई नई सूचना या detail न जोड़ें।
- इसके लिए हर विद्यार्थी को 2 से 3 मिनट का समय मिलेगा।

- दोनों ही पारियों में फ़ैसिलिटेटर टाइम-कीपर की भूमिका निभाएँ।
- उदाहरण के तौर पर एक विद्यार्थी को अपना अनुभव साझा करने के लिए आमंत्रित करें और फिर उसकी बात अपने शब्दों में बताएँ (paraphrase)।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

अब 6-8 के समूह में ही विद्यार्थियों से इन सवालों पर चर्चा करने को कहें।

सुनने के दौरान	कहने के दौरान
• अपने साथी की घटना सुनने का अनुभव कैसा था? क्या वे अपने साथी की बात वैसे ही दूसरों तक पहुँचा पाए? • सुनते समय उनके मन में क्या चल रहा था?	• अपने साथी की घटना बड़े समूह में बताने का अनुभव कैसा था? • हमें बताते समय कैसा महसूस हो रहा था? • क्या हमें लगा कि हम अपने पार्टनर की बात ठीक से दूसरों तक पहुँचा पाए?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

अब हर समूह से कुछ विद्यार्थियों को पूरी कक्षा के साथ इन सवालों पर अपने समूह में हुई चर्चा के महत्त्वपूर्ण बिंदु साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

हमें यह बहुत स्वाभाविक लगता है कि हम दूसरों की बात ध्यान से सुनते हैं पर असल में यह आसान नहीं है। हमारे मन में निरंतर बातों को सुनते हुए कुछ विचार आते रहते हैं जिन्हें साझा करने के लिए हम उत्सुक होते हैं और इसी प्रक्रिया में कहने वाले की बात से हमारा ध्यान हट जाता है। इसलिए यह ज़रूरी है कि हम सुनने के दौरान अपने मन में चल रही प्रतिक्रियाओं के प्रति सजग रहें और बातचीत में पूरी तरह से शामिल हों।

यूनिट का निष्कर्ष

इस यूनिट में हमने क्षमताओं के अभ्यास करने पर बहुत ज़ोर दिया है। चलिए और अभ्यास करने के लिए एक छोटी सी योजना बनाएँ। इसके लिए हमें व्यक्तिगत रूप से काम करना है-

स्टेप **1**

10 मिनट

सभी विद्यार्थी इस यूनिट में समझी हुई 1 या 2 सुनने और बोलने की क्षमताएँ चुनें। इन क्षमताओं को चुनने के लिए अपने दोस्तों से इस सवाल के द्वारा फ़ीडबैक भी ले सकते हैं-

"मैं 2 या 3 चीज़ें ऐसी क्या कर सकता हूँ जिससे मैं तुम्हारी बात ध्यान से सुन पाऊँ और अपनी बात तुम तक ठीक से पहुँचा पाऊँ?"

स्टेप **2**

15 मिनट

चुनी हुई क्षमताओं के सामने ऐसी कुछ परिस्थितियाँ लिखें जब आप उनका अभ्यास कर पाएँगे। जैसे कि यदि आपने ध्यान से सुनने की क्षमता को चुना है तब आप निम्न परिस्थितियों में उनका अभ्यास कर सकते हैं-

- जब आपका कोई दोस्त आपसे कोई गंभीर बात साझा करना चाहता है।
- जब किसी काम के लिए आपको निर्देश समझने हों।
- जब आप किसी से कोई सुझाव ले रहे हों।

यह योजना अपने दोस्तों या शिक्षकों के साथ साझा करें ताकि वे आपको फ़ीडबैक दे पाएँ और ज़रूरत पड़ने पर आपकी मदद कर पाएँ।

स्टेप **3**

15 मिनट

1 महीने तक इन क्षमताओं पर काम करके आप फिर अपने दोस्तों से अपनी प्रगति के बारे में फ़ीडबैक लें।

यूनिट 3 हम सब रचनात्मक हैं
Everyone is Creative

F3F3B7

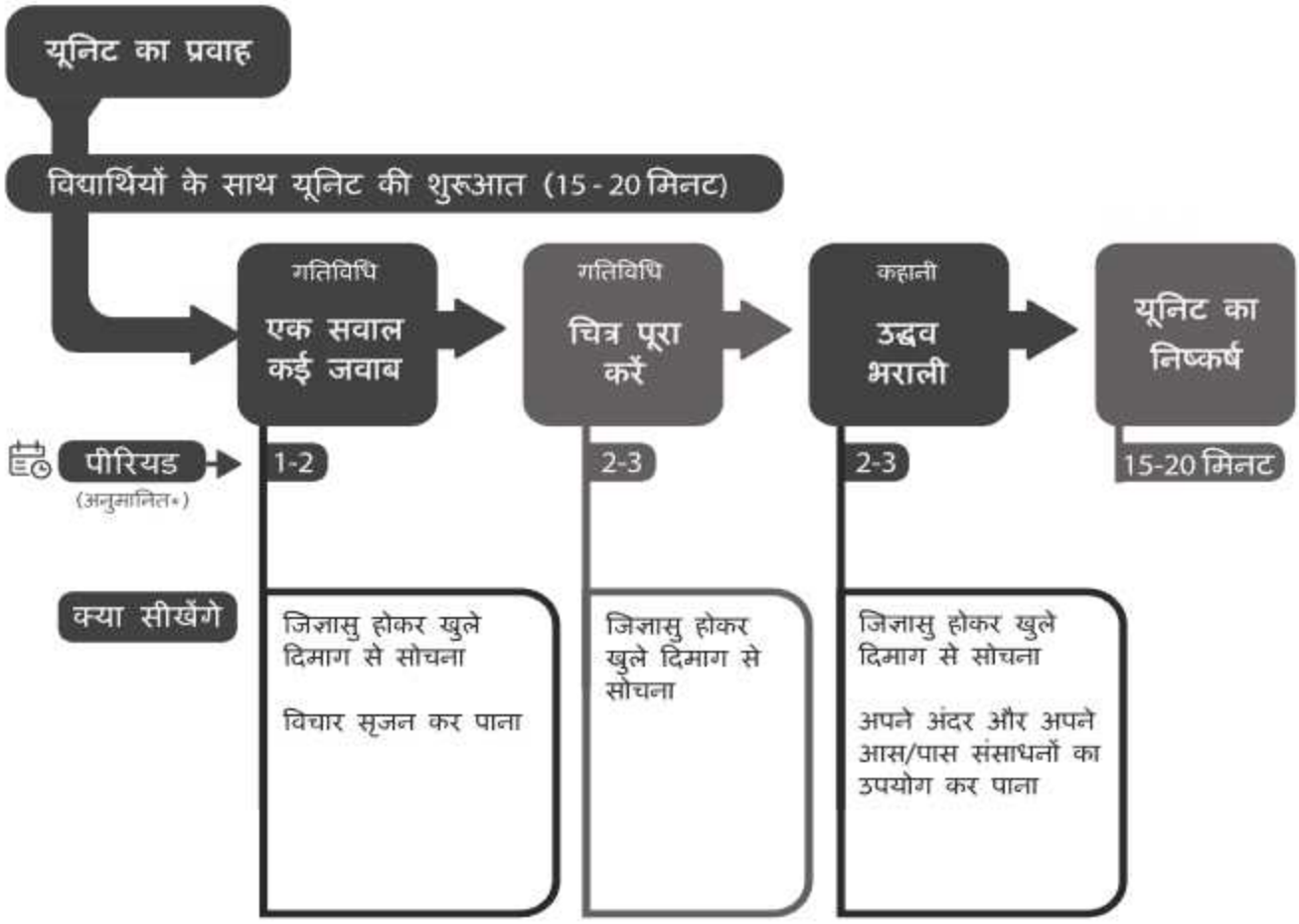
फ़ैसिलिटेटर के लिए

क्या रचनात्मकता सबके अंदर होती है? क्या यह केवल कला तक सीमित है? नहीं! खुले दिमाग से और नए नज़रिए से परिस्थितियों को देखना, सीमाओं के परे सोचना, समस्याओं का अपरंपरागत रूप से हल निकालना भी रचनात्मकता है। इसलिए हम सभी को इस प्रतिभा का ज्ञान होना बहुत महत्त्वपूर्ण है।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

विद्यार्थी रचनात्मकता के विभिन्न आयामों (dimensions) को निम्न क्षमताओं के माध्यम से पहचान पाएँगे-

1. जिज्ञासु (Curious) होकर खुले दिमाग से सोचना
2. विचार सृजन (Idea Generation) कर पाना
3. अपने अंदर और अपने आसपास के संसाधनों का उपयोग कर पाना (Resourceful)



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

ऊपर दिए संवाद का संदर्भ लेकर, निम्न में से कुछ मुद्दों पर विद्यार्थियों के साथ बातचीत शुरू कर सकते हैं-

- पिंकी पंखा कैसे बना पाई?
- आपके अनुसार रचनात्मक होना क्या है?
- क्या रचनात्मक होने के लिए हमें कोई कला आनी ज़रूरी है?

3.1 गतिविधि | एक सवाल कई जवाब

परिचय

कई प्रश्नों का उत्तर हमें किताबों में ढूँढना पड़ता है। आज हम एक ऐसी गतिविधि करेंगे जिसके प्रश्नों का जवाब अपनी कल्पनाशीलता से देना होगा। ये प्रश्न मज़ेदार भी हैं और पेचीदा भी।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

1-2 पीरियड

क्या सीखेंगे

- जिज्ञासु होकर खुले दिमाग से सोचना
- विचार सृजन कर पाना

फ़ैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थी प्रस्तुति करते हुए ऐसे भी उत्तर दे सकते हैं जो तार्किक (Logical) न हों। ध्यान दें, कि वे इस स्थिति में भी एक-दूसरे के विचारों का सम्मान करें, मज़ाक न बनाएँ।
- सभी विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उनके उत्तरों पर अपनी राय न दें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ।
- बोर्ड पर निम्न प्रश्न लिखें:
  - यदि बिल्ली भौंकने लगे तो क्या होगा?
  - क्या होगा यदि सूर्य डूबे ही नहीं?
  - यदि सभी वस्तुएँ एक ही रंग की हों तो क्या होगा?
  - अगर हम कभी बूढ़े न हों तो क्या होगा?
  - यदि हम चींटी की तरह छोटे हो जाएँ तो क्या होगा?
  - यदि भोजन खेतों में पैदा होने की जगह आकाश से गिरने लगे तो क्या होगा?
- प्रत्येक समूह इन प्रश्नों में से कोई दो प्रश्न चुनेंगे और 15-20 मिनट के समय में उन पर आपस में चर्चा करके विभिन्न रचनात्मक माध्यमों जैसे अभिनय, नृत्य, गीत, चित्र आदि द्वारा उसकी प्रस्तुति करेंगे।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

गतिविधि के बाद समूह में ही विद्यार्थियों से इन सवालों पर बात करने को कहें-

- क्या आपको ये सवाल अटपटे लगे? यदि हाँ तो क्यों?
- आपको इन अटपटे सवालों के जवाब सोचने में किन बातों ने मदद की? और किन बातों ने रोका ?
- क्या आपके मन में भी ऐसे अजीबोगरीब सवाल आते हैं? उदाहरण दें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

चर्चा कर लेने के बाद हर समूह से कुछ विद्यार्थियों को पूरी कक्षा के साथ अपनी बात को साझा करने के लिए आमंत्रित करें। यदि किसी विद्यार्थी को अभी भी किसी सवाल का जवाब देने का मन हो तो उन्हे प्रोत्साहित करते हुए आमंत्रित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

सवालों के जवाब देते हुए आपने नए-नए विचार प्रस्तुत किए, कोई रटा-रटाया जवाब नहीं दिया। इसलिए सभी के जवाब अलग-अलग थे। आपके उत्तर देने का तरीका भी अलग-अलग था जो न केवल सुंदर था बल्कि प्रभावी भी था। आप सबने इस प्रक्रिया में अपनी रचनात्मकता दिखाई।

3.2 गतिविधि | चित्र पूरा करें

परिचय

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को चित्र पूरा करना है। चित्रों में भिन्नताएँ लाने के लिए विद्यार्थी को खुले दिमाग से सोचना होगा ताकि वह अपने विचारों को आकार प्रदान कर पाएँ। इससे उनकी रचनात्मकता उभरकर आएगी।

एकल कार्य

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- जिज्ञासु होकर खुले दिमाग से सोचना
- विचार सृजन कर पाना

फ़ैसिलिटेटर नोट

- इस गतिविधि में 1 मिनट में 20 और उससे अधिक चित्र बनाना संभव है। इसीलिए यदि विद्यार्थी 4-5 चित्र बनाकर ही रुक जाते हैं, तो उन्हें और चित्र बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थी 'V' की आकृति को किसी भी प्रकार से घुमाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- विद्यार्थी चित्र का अमूर्त रूप (abstract) भी बना सकते हैं।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- फ़ैसिलिटेटर ब्लैकबोर्ड पर 'V' जैसी एक आकृति बनाएँ। .
- विद्यार्थियों को 1 मिनट में 'V' की आकृति को लेकर चित्र पूरा करना है (उदाहरण के लिए - V को आइसक्रीम कोन या पक्षी की चोंच का आकार देना)
- विद्यार्थियों को अधिक से अधिक और भिन्न प्रकार के चित्र बनाने को कहें। चित्र की सुंदरता आवश्यक नहीं है।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

गतिविधि के बाद, बड़े समूह में ही विद्यार्थियों से इन सवालों पर बात करें -

- आप चित्र लगातार बनाते गए या बीच में कहीं रुकना पड़ा? जब आप रुके तो मन में क्या विचार आया?
- अपने चित्रों को देखकर बताएँ कि वे किस विषय पर हैं? क्या उनका विषय एक ही है या भिन्न है? क्या किसी ने कुछ अमूर्त (abstract) बनाया?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

चर्चा कर लेने के बाद विद्यार्थी एक-दूसरे के बनाए चित्र देख सकते हैं।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

अक्सर जीवन में हमारे पास सीमित संसाधन होते हैं जिसके कारण हम काम पूरा करने में अड़चन महसूस करते हैं। यदि हम उन संसाधनों के प्रति लचीला नज़रिया अपनाएँ तो हम उनका बेहतर उपयोग कर पाएँगे। इस गतिविधि में हमने केवल एक आकृति को लेकर कितने चित्र बना लिए। इसी क्षमता को अब हम अपने निजी जीवन में भी अपना सकते हैं।

3.3 कहानी | उद्धव भराली

परिचय

हमने गतिविधियों के माध्यम से समझा कि रचनात्मकता नए-नए विचारों को सोच पाना और उस पर काम कर पाना है। अपने विचारों को रूप देने के लिए संसाधनों की भी ज़रूरत होती है जो अपने अंदर और आसपास से ही जुटाने होते हैं।

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- जिज्ञासु होकर खुले दिमाग से सोचना
- अपने अंदर और अपने आसपास से संसाधनों का उपयोग कर पाना

भूमिका

रानी : मैं कल ट्रेड फ़ेअर से एक बहुत बढ़िया चीज़ लाई हूँ।

जोसफ़ : अच्छा! क्या लाई वहाँ से? दिखाओ तो!

रानी : देखो यह एक डिबिया जैसा है, इससे नारियल और मेवे के छोटे-छोटे टुकड़े आसानी से और जल्दी से हो जाते हैं।

जोसफ़ : वाह क्या बात है!

पूनम : मैं भी एक व्यक्ति के बारे में जानती हूँ जो ऐसी ही मशीनें बनाते हैं।

रानी : बताओ फिर।

कहानी

राज एक दिव्यांग लड़का है और 9वीं का छात्र है। वह विद्यालय जाना चाहता है परन्तु घुटनों से नीचे पैर न होने के कारण रास्ते में आने वाली रेल की पटरी को पार कर पाने में असमर्थ है। यह देखकर किसी ने सोचा कि फ़ुटवियर पैरों में पहने जा सकते हैं तो घुटनों पर क्यों नहीं? उन्होंने उस छात्र के लिए मुड़ सकने वाले फ़ुटवियर जो कि घुटनों पर पहने जा सकें, डिज़ाइन करके, उसके चेहरे पर मुस्कुराहट ला दी। यह नवाचार करने वाले व्यक्ति का नाम है उद्धव भराली। जैसे फ़ुटवियर बनाए वैसे ही एक और दिव्यांग बच्चे के लिए उद्धव भराली ने व्हीलचेयर में ऐसे पुर्जे फ़िट कर दिए कि वह खुद से खाना खा सके और अपने आपको साफ़ भी रख सके।

उद्धव असम राज्य के लखीमपुर में जन्मे और पढ़े। विद्यालय की शिक्षा पूरी करने के बाद जोरहाट, असम के इंजीनियरिंग कॉलेज में पढ़ने गए पर पैसों के अभाव में पढ़ाई पूरी नहीं कर पाए।

पिता का ट्रेडिंग का काम ख़त्म हो रहा था और उन पर बैंक का 18 लाख का लोन था, जिसे चुकाने की ज़िम्मेदारी भी उद्धव पर आ गई। तभी उन्हें एक कंपनी से पॉलीथीन बनाने वाली मशीन बनाने का काम मिला। कंपनी चाहती थी कि कोई इसे कम खर्च में बना दे। उद्धव ने किसी से औज़ार और वेल्डिंग मशीन उधार ली, कुछ सामान ख़रीदा, उनकी वर्कशॉप भी रात को इस्तेमाल करने के लिए ले ली और लग गए अपनी कोशिश में। वे लगातार कोशिश करते रहे और जो मशीन बाज़ार में 4-5 लाख में उपलब्ध थी, उसे उद्धव ने केवल 67 हज़ार में बना लिया।

इसी तरह नए-नए आइडियाज़ पर काम करते हुए कई साल बीत गए परन्तु उनकी अपने काम से न तो कोई पहचान बनी, न ही पैसा आया। बल्कि लोग उन्हें बेकार व्यक्ति समझते थे। और तो और उनके अपने घर के लोग उन्हें बोझ समझने लगे थे। पर वे जब भी कुछ नया देखते तो उसके बारे में जानने की कोशिश करते और समझने की कोशिश करते कि वह हमारे लिए किस तरह उपयोगी हो सकता है। 1990 से लेकर 2005 तक 15 साल, वे इसी तरह प्रयास करते रहे।

बात है 2005 की, जब उन्होंने देखा कि उनके क्षेत्र में पिसे हुए चावल का बहुत इस्तेमाल होता है पर चावल पीसने की मशीन बहुत ही भारी तथा चलाने में मुश्किल थी तब उन्होंने किसान परिवारों के लिए एक पोर्टेबल पैडल पाउण्डर मशीन बना डाली, जो हल्की, सरल व सस्ती थी। इस मशीन के कारण ही "National Innovation Foundation", अहमदाबाद, की नज़र इन पर पड़ी। फ़ाउंडेशन ने न केवल इन्हें पहचान दी बल्कि सहायता करते हुए एक ज़मीनी खोजकर्ता (grass root innovator) के रूप में बढ़ावा भी दिया।

उन्होंने एक टैपिओका छीलने की मशीन बनाई जिसकी टेक्नोलॉजी को 1.25 लाख रूपये में बेच दिया क्योंकि उत्पादन करने के लिए पैसे नहीं थे। जिस रात वे डील करने के लिए गुवाहटी पहुँचे, उन्हें बस अड्डे पर ही रात काटनी पड़ी क्योंकि होटल में देने को भी पैसे नहीं थे।

इस तरह से उन्होंने 150 से भी अधिक सरल मशीनें बनाईं, जिसमें मुख्यतः अनार के छिलके से दाने अलग करने की मशीन थी। जब अनार को दो टुकड़े करके मशीन में डाला जाता है तो मशीन के ड्रम से टकराकर दाने बिना टूटे अलग होने लगते हैं। इस मशीन को दुनिया भर में सराहा गया क्योंकि इस तरह की मशीन बनाने में अभी तक किसी को भी कामयाबी नहीं मिली थी।

उद्धव जी अपने आपको व्यवसायी की तरह न देखकर नित नया कुछ बनाने वाले की तरह देखते हैं और जिन्हें आवश्यकता है, उनकी भरपूर मदद भी करते हैं ।

उद्धव को 2012 में NASA ने भी अवॉर्ड देकर प्रशंसा व सम्मान दिया। वर्ष 2019 में इन्हें राष्ट्रपति द्वारा पद्मश्री से भी सम्मानित किया गया। राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय कुल मिलाकर इन्हे 24 अवाड्र्स मिल चुके हैं और इन पर 17 डॉक्यूमेंट्री बनाई जा चुकी हैं। वे देश भर की यूनिवर्सिटीज़ में विद्यार्थियों को मार्गदर्शन देने भी जाते रहते हैं।

चिंतन एवं चर्चा

साझा करें

- उद्धव एक दिव्यांग छात्र के लिए फुटवियर कैसे बना पाए?
- वे पॉलीथीन बनाने की मशीन कम संसाधनों के साथ किस प्रकार बना पाए?
- क्या कभी आपने कुछ हटकर सोचा है और किसी समस्या का हल निकाला है? विस्तार से बताएँ।

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

हमने कहानी के माध्यम से समझा कि उद्धव भराली ने खुले दिमाग से सोचते हुए अपने चारों ओर उपलब्ध साधनों का इस्तेमाल किया। लीक से हटकर सोचा और ऐसी कई मशीनें बनाईं जिनकी वजह से दैनिक जीवन में कई मुश्किल काम आसान हो गए। इससे कई लोगों की समस्याओं का हल निकला। हम भी यदि खुले दिमाग़ से सोचें तो अपने आसपास से ही हमें संसाधनों का सदुपयोग समझ आने लगेगा।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

- 'हम सब रचनात्मक है' यूनिट में आपको कौन सी गतिविधि अच्छी लगी? क्यों अच्छी लगी ?
- एक बात साझा करें जो हमने सभी गतिविधियों और कहानी में सीखी?
- आपने ऐसा क्या सीखा या समझा जिसे आप जीवन में प्रयोग कर पाएँगे?

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

हमने समझा कि कुछ ही लोग रचनात्मक नहीं होते और रचनात्मकता केवल कला तक सीमित नहीं है। रचनात्मकता का दायरा बहुत बड़ा है और हम सबके पास विचार और कल्पनाएँ होती हैं। इस यूनिट के माध्यम से हमने अपनी रचनात्मकता पहचानी जिसे अब हम अपने निजी जीवन में इस्तेमाल कर सकते हैं- संसार को नए नज़रिए से देखने में और अपने आसपास के संसाधनों का समुचित प्रयोग करने में।

यूनिट 4 स्वयं को समझना
Understanding Self

R1J4L7

फ़ैसिलिटेटर के लिए

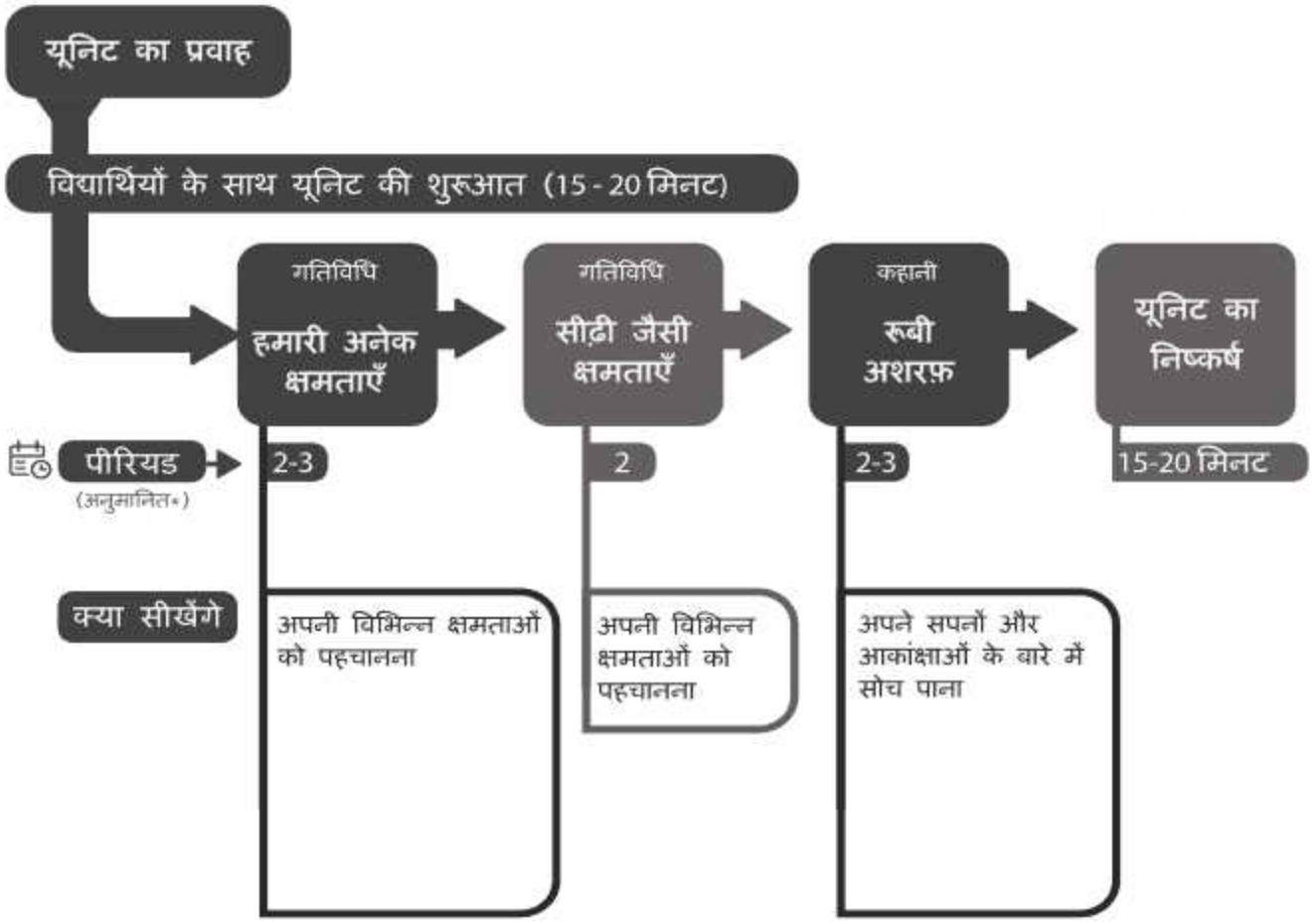
संगीता यहाँ जो सवाल कर रही है वो काफ़ी निजी (personal) किस्म के हैं। इन सभी के जवाब, हो सकता है, उसे अभी पता न हों पर इनके बारे में सोचना संगीता को खुद को बेहतर समझने की दिशा में मदद कर सकता है। वह अपने अनुभवों पर ध्यान देकर और अपने परिवार, दोस्तों, शिक्षकों से बात करके अपने आपके बारे में कुछ नई और ज़रूरी बातें जान सकती है, जैसे कि उसकी अनेक क्षमताएँ, सपने आदि।

अक्सर 'क्षमता' शब्द सुनते ही हम सिर्फ़ उन्हीं चीज़ों के बारे में सोचते हैं जिनमें हम बहुत ही अच्छे हैं। पर असल में हमारी क्षमताएँ भी अलग-अलग चीज़ों के लिए अलग हो सकती हैं। किसी चीज़ में हम बहुत अच्छे हैं तो किसी में थोड़े कम अच्छे भी हो सकते हैं। अगर हम अपनी विभिन्न क्षमताओं को ठीक से समझ लें तो हम खुद को भी और अच्छी तरह समझ सकते हैं और उसके आधार पर अपने भविष्य के बारे में सही निर्णय ले सकते हैं।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

अपने भविष्य के लिए सही निर्णय ले पाने के लिए ज़रूरी है कि विद्यार्थी अपनी क्षमताओं के बारे में खुलकर सोच पाएँ। इसके लिए महत्त्वपूर्ण है कि वे निम्न क्षमताएँ विकसित कर पाएँ -

1. अपनी विभिन्न क्षमताओं को पहचानना
2. अपने सपनों और आकांक्षाओं के बारे में सोच पाना



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

यूनिट की शुरूआत में दिए गए प्रश्न पूछते हुए विद्यार्थियों के साथ इस यूनिट को शुरू किया जा सकता है। आप एक खेल से भी यह यूनिट शुरू कर सकते हैं। इसमें आप विद्यार्थियों को कुछ (10-12) वाक्य बोलकर बता सकते हैं जैसे कि-

- कौन रोटी बिल्कुल गोल बेल सकता है?
- कौन बिना थके 5 किलोमीटर चल सकता है?
- कौन जल्दी-जल्दी टाइप कर सकता है?

ऐसे कुछ और उदाहरण भी सोचे जा सकते हैं। जो भी विद्यार्थी इन्हें कर सकते हैं वो अपनी जगह पर ही कूदें।

ये बातचीत करते हुए उन्हें ज़रूर बताया जाए कि क्षमताएँ हम सबमें होती हैं। कोई क्षमता किसी में अधिक विकसित दिखती है तो दूसरी किसी और में। हर कार्य में अच्छा होना संभव नहीं होता। यह यूनिट हमें यही बात समझने में मदद करेगी और हमारी अनेक क्षमताओं की तरफ़ हमारा ध्यान ले जाएगी।

4.1 गतिविधि | हमारी अनेक क्षमताएँ

परिचय

आइए, हम अपनी विभिन्न क्षमताओं को जानने की कोशिश करते हैं। अक्सर हम यह मान लेते हैं कि हम कुछ ही कार्य अच्छी तरह कर पाते हैं और ऐसे में हो सकता है कि हम अपनी बाकी क्षमताओं पर ध्यान ही नहीं देते।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

क्या सीखेंगे — 2-3 पीरियड

- अपनी विभिन्न क्षमताओं को पहचानना

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ।
- उन्हें निम्न परिस्थिति पढ़कर सुनाएँ।

> आप अपने स्कूल के 5 साथियों के साथ बस से एक ट्रिप पर गए हैं। रास्ते में बस ख़राब हो गई और आप अब भी शहर से बहुत दूर हैं। दूर-दूर तक जंगल ही जंगल है। सर्दी का मौसम है और शाम के 6 बज चुके हैं। आप सभी ने सिर्फ़ एक स्वेटर पहना हुआ है। अचानक आपको बस में एक चिंगारी दिखाई दी। आपको डर है कि कहीं बस में आग न लग जाए। आपके पास घर वापस जाने का कोई साधन नहीं है और आपको नहीं पता कि जंगल में कितना समय बिताना पड़ सकता है। आप जलती हुई बस से जल्दी-जल्दी कुछ वस्तुओं को बचाना चाहते हैं। आप नीचे दी गई 7 वस्तुओं में से कौन-सी 5 वस्तुओं को बचाना चाहेंगे?

- इन 7 वस्तुओं को बोर्ड पर लिख दें

1. पटाखे
2. नमक का पैकेट
3. पानी की बोतल
4. एक बड़ा कंबल
5. चाकू
6. माचिस की डिब्बी
7. लोहे का डिब्बा

- अब हर समूह को 15 मिनट का समय दें और उन्हें 5 चीज़ें चुनने को कहें।
- 15 मिनट के बाद हर समूह को चुनी गई चीज़ों की लिस्ट को पूरी कक्षा के साथ साझा करने के लिए आमंत्रित करें। उनसे उन वस्तुओं को चुनने का कारण भी साझा करने को कहें।
- ऐसा करते हुए हर समूह से उन वस्तुओं की सूची बनाने के लिए कहें जो उनके समूह से अलग हैं।
- अंत में यदि विद्यार्थियों को कुछ वस्तुओं के बारे में जानना है तो उन्हें बताएँ।
  - पटाखों से हम संकेत दे सकते हैं, जानवरों से बच सकते हैं।
  - नमक, खाने के अभाव में पानी में डालकर पिया जा सकता है।
  - कंबल हमें गरम रख सकता है।
  - चाकू से हम अपना बचाव कर सकते हैं, कुछ काट सकते हैं।
  - माचिस से हम सूखी पत्तियाँ जलाकर आग पैदा कर सकते हैं।
  - लोहे के डिब्बे में हम पानी गरम कर सकते हैं।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

एक-दूसरे को सुन लेने के बाद हर समूह को निम्न सवालों पर बात करने को कहें -

- सभी को सुनने के बाद क्या कोई भी चीज़ ऐसी है जो आपको पूरी तरह बिना काम की लग रही है?
- क्या हमारी भी ऐसी कुछ क्षमताएँ हैं जिनका हम कम इस्तेमाल करते हैं और हमें वे ज़रूरी नहीं लगतीं? क्या हम सब अपनी ऐसी 2 क्षमताओं के उदाहरण दे सकते हैं?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

हर समूह से विद्यार्थियों को अपने साथियों की क्षमताएँ साझा करने के लिए पूरी कक्षा के सामने आमंत्रित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

अलग-अलग समय पर परिस्थिति को ध्यान में रखते हुए हमें अलग-अलग क्षमताओं की ज़रूरत पड़ सकती है। ऐसे में अपनी विभिन्न क्षमताओं की समझ हमें परिस्थितियों के अनुसार प्रभावी रूप से काम करने में मदद कर सकती है।

4.2 गतिविधि | सीढ़ी जैसी क्षमताएँ

परिचय

क्षमताएँ सीढ़ी की तरह होती हैं। जैसे सीढ़ी हमें एक ऊँची जगह पहुँचने में मदद करती है वैसे ही हमारी क्षमताएँ भी हमें उन कामों को करने में मदद करती हैं जो कभी-कभी हमें अपनी पहुँच से दूर लगते हैं। आइए समझते हैं कि विभिन्न परिस्थितियों में हम किस तरह से अपनी क्षमताओं का प्रयोग करते हैं।

एकल कार्य

2 पीरियड

क्या सीखेंगे

- अपनी विभिन्न क्षमताओं को पहचानना

सामग्री | कागज़ पेन

फ़ैसिलिटेटर नोट

- अगर ज़रूरत पड़े तो बोर्ड पर सीढ़ी का चित्र बनाकर विद्यार्थियों को यह गतिविधि समझा सकते हैं।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

- विद्यार्थियों से सीढ़ी के उपयोग के बारे में पूछें।
- चर्चा के बाद उन्हें बताएँ कि
  - सीढ़ी हमें खुद की और दूसरों की मदद करने के काम आती है।
  - हम अपनी क्षमताओं को भी सीढ़ी की तरह देख सकते हैं जो हमें अपने सपनों की तरफ़ बढ़ने में मदद कर सकती हैं।
  - जब हम खुद के लिए सीढ़ी बनते हैं तब खुद को और बेहतर बनाते हैं।
  - जब हम दूसरों के लिए सीढ़ी बनते हैं तब हम उनकी मदद करते हैं।
  - हमारी बहुत सारी क्षमताएँ हमारे रोज़ के कामों में भी दिखती हैं।
- अब बोर्ड पर निम्न तालिका बनाकर विद्यार्थियों से अपने रोज़ के कामों के बारे में सोचने के लिए कहें।
- उनसे अपने पिछले एक हफ़्ते को याद करते हुए इस तालिका को भरने को कहें। वे जितने चाहें उतने उदाहरण लिख सकते हैं।
- दिए गए उदाहरणों से उन्हें गतिविधि समझने में मदद करें।

मैंने क्या किया	क्या वह काम स्वयं के लिए सीढ़ी था?	क्या वह काम दूसरों के लिए सीढ़ी था?
मैंने समय निकालकर कुछ नया सीखने की कोशिश की	✓	
मैंने अपने अभिभावक की एक फ़ॉर्म भरने में मदद की		✓
मैंने अपने दोस्त से अपना झगड़ा सुलझाने की पहल की	✓	✓

- तालिका भर लेने के बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने किसी काम को अभिनय द्वारा व्यक्त करने के लिए कक्षा के सामने बुलाएँ। देख रहे अन्य विद्यार्थियों को अंदाज़ा लगाना होगा कि उनका साथी किस काम का अभिनय कर रहा है और उससे जुड़ी क्षमता कौन-सी हो सकती है।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | साझा करें

अभिनय हो जाने के बाद विद्यार्थियों को निम्न सवालों पर पूरी कक्षा के साथ अपने विचार साझा करने के लिए आमंत्रित करें -

- अपनी तालिका में से कामों के कुछ ऐसे उदाहरण साझा करें जिन्हें पहले आपने क्षमता के रूप में नहीं सोचा था।
- आपके द्वारा किए जाने वाले रोज़मर्रा के काम आपकी क्षमता कैसे हो सकते हैं?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **साझा करें**

अपनी क्षमताओं के बारे में सोचने के लिए हमें हमेशा कुछ विशिष्ट घटनाओं के बारे में सोचने की ज़रूरत नहीं होती। यदि हम अपना रोज़ का आचरण देखें तो हमें ऐसे बहुत से ऐसे उदाहरण मिल सकते हैं जब हम अपनी क्षमताओं का उपयोग अपनी या दूसरों की सहायता के लिए करते हैं। हम उन्हें इतना स्वाभाविक मानने लग जाते हैं कि हमारा ध्यान उनकी तरफ़ ही नहीं जाता। लेकिन असल में सोचें तो ये हमारी क्षमताएँ ही हैं जो हमें हर दिन कुछ अच्छा करने की दिशा देती हैं।

4.3 कहानी | रूबी अशरफ़

परिचय

अब तक की गतिविधियों में हमने अपनी क्षमताओं के बारे में जाना। ऐसा करने से हमें कई तरह से मदद मिलती है। हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है और हम खुद को बेहतर समझने लगते हैं। इससे हम अपने करियर (career) के बारे में भी ज़्यादा सजगता से निर्णय ले सकते हैं जैसे कि इस कहानी में भी हुआ है।

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- अपने सपनों और आकांक्षाओं के बारे में सोच पाना

भूमिका

क्या आप ऐसे कुछ लोगों को जानते हैं जिन्होंने पढ़ाई किसी और विषय में की और व्यवसाय किसी और क्षेत्र में चुना? क्या आप अंदाज़ा लगा सकते हैं कि ऐसा उन्होंने क्यों किया होगा? जैसे महेंद्र सिंह धोनी जो क्रिकेटर बनने से पहले ट्रेन में टिकट कलेक्टर थे और अक्षय कुमार जो अभिनेता बनने से पहले बावर्ची थे। आज हम एक ऐसी ही महिला की कहानी सुनेंगे, जिन्होंने अपनी रुचि और क्षमता को पहचानकर जब काम किया तो बहुत ही अच्छे नतीजे निकले। इनका नाम है 'रूबी अशरफ़'।

कहानी

IIM अहमदाबाद के सिल्वर जुबली उत्सव में 1983 के बैच के विद्यार्थी कई वर्षों बाद दोबारा मिले थे और आकर्षण का केन्द्र थी रूबी अशरफ़। हमेशा की तरह सुन्दर और शालीन कपड़ों में सँवरी हुई रूबी सबको आकर्षक लग रही थी। सभी दोस्त जानते थे कि रूबी ने मेडिकल की पढ़ाई में दिल न लगने के कारण उसे छोड़कर फ़िश एम्ब्रयोलॉजी में Ph.D किया था और उसके बाद वह उनके साथ मैनेजमेंट का कोर्स करने IIM में आ गई थीं। अब वे सोच रहे थे कि रूबी आजकल क्या कर रही है!

1987 में शादी हो जाने के बाद उसे BHEL की नौकरी छोड़नी पड़ी और पति के साथ अमेरिका चली आई। अब वक्त ही वक्त था। उसने पढ़ाई को जारी रखने का विचार किया परन्तु पति की नौकरी और यूनिवर्सिटी अलग-अलग शहर में थे, तो यह संभव नहीं हो पाया। पर कुछ तो करना था।

सोचने लगी तो उसे कपड़ों वाला अपना पुराना शौक याद आया और याद आया कि किस तरह वह अपने डिज़ाइन किए हुए कपड़ों के कारण हमेशा से प्रशंसा बटोरती आई थी। मौका कोई भी हो, क्रिसमस पार्टी या कॉलेज का कोई उत्सव, जब भी वह अपने ही डिज़ाइन किए गए कपड़े पहनकर आती तो सब भूरि-भूरि प्रशंसा करते थे। और कुछेक तो उन्हें प्रोफ़ेशनल डिज़ाइनर बनने की सलाह भी दे दिया करते थे।

रूबी ने अपनी उस रुचि के बारे में गंभीरता से सोचा जिसे करने में उन्हें न सिर्फ़ बेहद खुशी मिलती थी बल्कि उसे अपने हुनर पर पूरा विश्वास भी था। इस काम के बारे में उन्होंने और जानना शुरू किया। पश्चिमी देशों के रिवाज़ और परिवेश दोनों ही काफ़ी अलग हैं। परिवेश किस प्रकार का हो और ट्रेंड क्या चल रहा है, इसके लिए दुकान-दुकान पर जाकर देखा और समझा। जब रूबी ने समझ लिया कि किस तरह की परिधानों की माँग है और क्या बिक सकता है तो उन्होंने परिधान बनाने का काम शुरू किया। उसे अपनी प्रतिभा पर पूरा भरोसा था। व्यापारी पिता की बेटी होने के कारण वह व्यापार

की बारीकियों को भी बखूबी समझती थीं। जल्दी ही उसे बड़े-बड़े स्टोर्स से ऑर्डर मिलने लगे। बढ़ती माँग और काम के साथ उसे लगने लगा कि फ़ैक्ट्री बना लेनी चाहिए।

सब तैयारी करने के बाद उसने दिल्ली में ही फ़ैक्ट्री लगाई ताकि काम करने वाले आराम से मिल जाएँ और लागत भी ज़्यादा न आए। परन्तु इस काम के लिए कुछ कौशल सीखने की ज़रूरत थी। इसलिए उसने खुद पैटर्न बनाना सीखा और अपने साथ काम करने वालों को भी सिखाया। जैसे-जैसे काम बढ़ता गया और कंपनी तरक्की की ओर बढ़ी तो उनके पति ने भी अपनी नौकरी छोड़कर उनका साथ देने का फ़ैसला किया। पति जावेद जो खुद एक प्रतिभाशाली फ़ोटोग्राफर है, कंपनी के लिए कैटेलॉग बनाने तथा वित्तीय मामले सँभालने में सहायता करता है।

2008 के आसपास मंदी के दौर में अतिरिक्त कच्चा माल खरीद लेने के कारण उन्हें भी नकद न होने की कठिनाई आई। परन्तु जिस काम में उनका दिल था, रुचि थी, उसके लिए मेहनत करने में उन्हें कोई हिचक नहीं थी। उनके ही शब्दों में, "दिल में चाह तो निकलेगी राह"। इस चुनौती से वह 2-3 वर्षों में ही उबरकर बाहर आ गई।

80 करोड़ से भी अधिक की कंपनी की मालिक रूबी अशरफ़ अपने डिज़ाइन और वस्त्रों की गुणवत्ता के लिए पूरी ज़िम्मेदारी उठाती है। आज विशेष मौके पर पहने जानी वाली ड्रेसेस बनाने वाली उनकी कंपनी का बड़ा नाम है और स्थान भी।

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

- रूबी ने ड्रेस डिज़ाइनिंग को अपना व्यवसाय बनाया, परंतु उसने विज्ञान की पढ़ाई और IIM से मैनेजमेंट की डिग्री क्यों प्राप्त की होगी?
- रूबी एक प्रशिक्षित ड्रेस डिज़ाइनर नहीं थी, फिर भी इस काम को करने में सफल कैसे हुई?

चिंतन एवं चर्चा | **साझा करें**

कहानी के माध्यम से हमने जाना कि अपनी क्षमताओं को जानकर और अपनी रुचियों को पहचानकर जब काम करते हैं तो हमें ज़्यादा संतोष होता है और हम उसके लिए स्वयं प्रेरित होते हैं। जिस तरह रूबी अशरफ़ ने जब अपनी रुचि को ही अपना व्यवसाय बनाया तो उसके लिए पूरी मेहनत करते हुए उसे कोई रुकावट भी रुकावट नहीं लगी, चाहे वह पैटर्न बनाना सीखना हो या मंदी में पैसों की कमी, वह पूरे मन से काम करते हुए आगे बढ़ती चली गई।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

बोर्ड पर निम्न वाक्य 7 -8 बार क्रम से लिख दें-

I am _____

I am _____

I am _____

अब विद्यार्थियों से रिक्त स्थान में अपनी क्षमताएँ लिखने को कहें। जैसे कि I am dancer, listener, dreamer आदि। एक रिक्त स्थान में एक ही क्षमता लिखनी है।

इसके बाद विद्यार्थियों को अपने पास बैठे साथी के साथ जोड़ा बनाने को कहें। आपस में एक दूसरे की "I am___" की सूची देखते हुए उनसे निम्न सवाल पर चर्चा करने को कहें -

- क्या इस यूनिट को करने के बाद आप अपने साथी को उसकी 2 क्षमताओं के बारे में बता सकते हैं जिन्हें वह स्वयं शायद न देख पाता हो?

विद्यार्थियों को सोचने और फिर एक-दूसरे से बात करने के लिए 15 मिनट का समय दें।

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

इस यूनिट में हमने समझा कि क्षमताओं के अनेक रूप होते हैं और अलग-अलग परिस्थितियों के अनुसार क्षमताएँ भी अलग होती हैं। अपनी क्षमताओं का इस्तेमाल कर पाने के लिए यह ज़रूरी है कि हम उन्हें जानने पर ध्यान दें। यह हम अपने बारे में चिंतन करके और अपने आसपास के लोगों से बात करके जान सकते हैं जैसा कि हमने अभी अपने साथी से बात करके देखा। हम जितना अपनी क्षमताओं का दायरा बढ़ाएँगे उतना ही हमारा आत्मविश्वास बढ़ेगा और भविष्य के बारे में निर्णय करने के लिए हमारे पास ठोस आधार होंगे।

यूनिट 5 सहयोग
Collaboration

M7L3E8

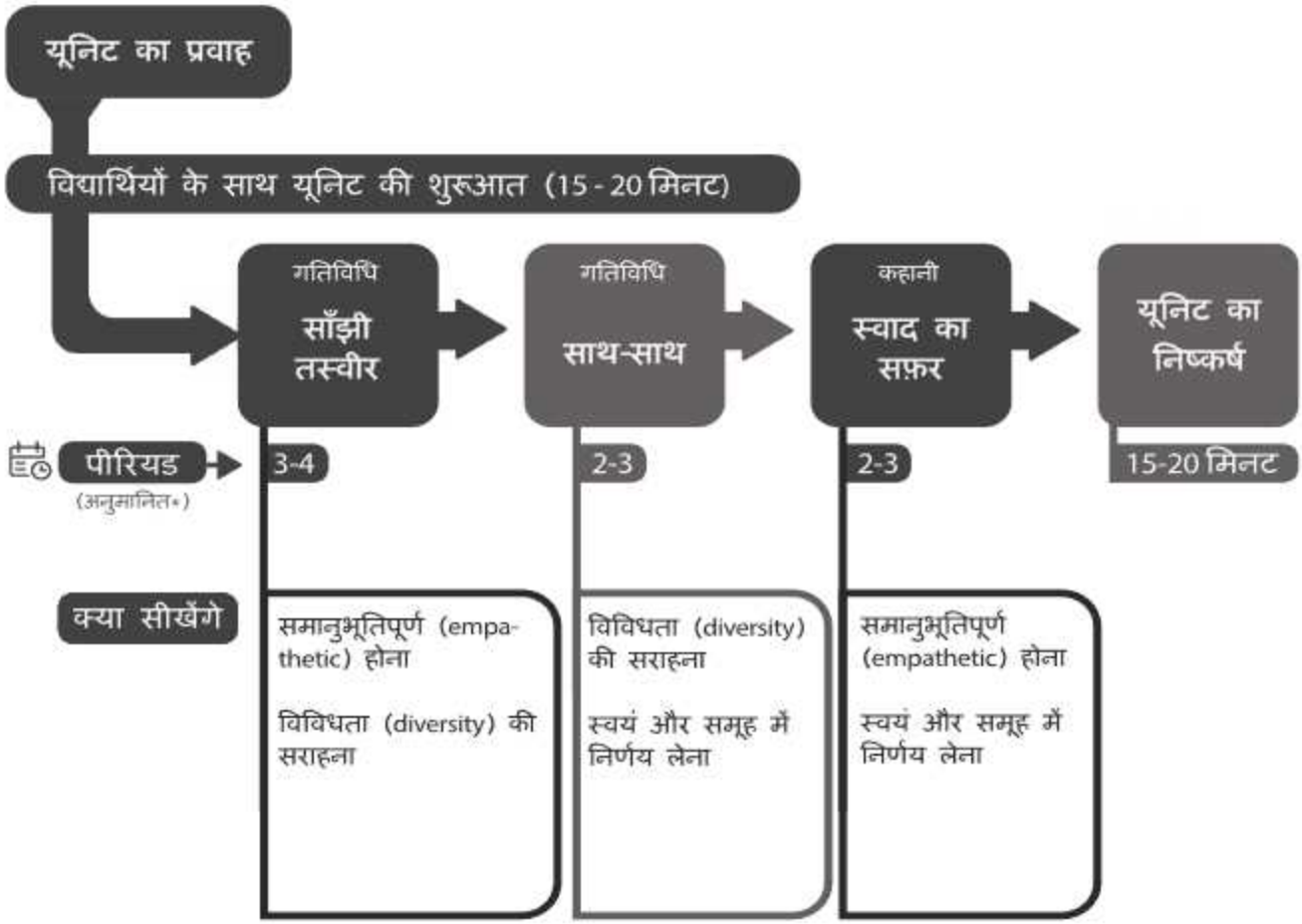
फ़ैसिलिटेटर के लिए

आपसी सहयोग मुश्किल से मुश्किल परिस्थिति में भी हमें हिम्मत न हारने की ताकत देता है। कुदरत में तमाम चीज़ें एक-दूसरे के सहयोग और समर्थन के साथ आगे बढ़ती हैं। सामाजिक होने के कारण हम आपस में किसी न किसी रूप से जुड़े होते हैं। यह जुड़ाव और संबंध एक-दूसरे के आपसी सहयोग पर निर्भर करता है। एक दूसरे के साथ, एक दूसरे के लिए।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

विद्यार्थी टीम के सभी सदस्यों के कौशल को समझते हुए, एक दूसरे पर अपनी भावनाओं और व्यवहार के प्रभाव को निम्नलिखित दक्षताओं के साथ पहचानेंगे:

1. समानुभूतिपूर्ण (empathetic) होना
2. विविधता (diversity) की सराहना
3. स्वयं और समूह में निर्णय लेना



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों के साथ बातचीत करते हुए पूछ सकता है: क्या हमने कभी महसूस किया है कि अकेले-अकेले काम करने और सभी के साथ मिलकर काम करने में क्या फ़र्क़ होता है? हमें किसी गतिविधि को करने में ज़्यादा मज़ा कब आता है - जब अकेले करते हैं या समूह में?

आपसी विभिन्नताओं को ध्यान में रखते हुए दूसरे साथियों को समझकर कुछ रचनात्मक (creative) करने का अपना अलग ही मज़ा है। इसके ज़रिए हमारा काम न केवल काफी हद तक आसान हो जाता है बल्कि विभिन्न दृष्टिकोणों के साथ उस काम में मज़बूती भी आती है। आइए, इसे हम करके समझने की कोशिश करते हैं।

5.1 गतिविधि | साँझी तस्वीर

परिचय

इस गतिविधि में विद्यार्थी सभी के कौशलों को समझते हुए एक-दूसरे के विचारों का सम्मान करेंगे। एक-दूसरे के सहयोग से उन विचारों में सृजनात्मक तरीके से नए-नए पहलुओं को जोड़कर उसे नए तरीके से आगे बढ़ा पाने में सक्षम हो पाएँगे। आमतौर पर बचपन में हम सबने किसी न किसी तरह के चित्र बनाकर ही लिखना सीखा था। क्या हमने कभी साथ में मिलकर कोई चित्र बनाया है? चलिए, आज बनाकर देखते हैं।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

क्या सीखेंगे — 3-4 पीरियड

- समानुभूतिपूर्ण (empathetic) होना
- विविधता (diversity) की सराहना

सामग्री | कागज़ | पेन

फ़ैसिलिटेटर नोट

इस गतिविधि में ध्यान दें:

- आकृति/चित्र बनाने वाले कागज़ को समूह के प्रत्येक छात्र तक पहुँचाना सुनिश्चित किया जाए।
- यह भी सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी यदि कोई मनोरंजक पक्ष जोड़ रहा है तो उसका मज़ाक न बनाया जाए तथा उसे हतोत्साहित न किया जाए।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ।
- सभी समूहों को एक-एक खाली कागज़ दें।
- हर समूह का एक सदस्य कागज़ पर अपनी पसंद से कुछ भी बनाएगा।
- समूह में एक विद्यार्थी को चित्र बनाने (या चित्र में जोड़ने) का सिर्फ़ एक मौका ही मिलेगा।
- वह सदस्य अपने दाईं ओर बैठे विद्यार्थी को वही कागज़ दे देगा।
- दूसरा विद्यार्थी उसी कागज़ पर पहले विद्यार्थी द्वारा बनाए गए चित्र को समझते हुए उसी चित्र में कुछ नया बनाकर जोड़ेगा।
- यह प्रक्रिया तब तक चलेगी जब तक समूह का हर सदस्य चित्र में कुछ बना न ले।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

समूह के सभी विद्यार्थी अपने-अपने समूहों में निम्न सवालों पर चर्चा को आगे बढ़ा सकते हैं:

- जब आपके बनाए गए चित्र में समूह के अन्य विद्यार्थियों ने कुछ बदला या जोड़ा तो आपको कैसा लगा?
- क्या आपने एक से ज़्यादा लोगों के सहयोग से कार्य करने की प्रक्रिया को कभी अपने जीवन में उतारा है? कैसे? विस्तार से बताएँ।
- क्या आपने कभी सोचा है कि आपके किसी काम का दूसरों पर कैसा प्रभाव रहता है?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

ऊपर दिए गए विचार बिंदुओं पर अपने-अपने समूह में चर्चा करने के बाद, हर समूह से एक विद्यार्थी अपने समूह के सदस्यों द्वारा बनाई गई आकृति/चित्र को सबके साथ साझा करते हुए तथा समूह में हुई बातचीत को कक्षा के समक्ष प्रस्तुत करेगा।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

हम सबने बड़े उत्साह के साथ चित्र/आकृति में कुछ नया जोड़ने की गतिविधि में हिस्सा लिया। इस गतिविधि में हमने अनुभव किया कि कैसे एक ही विचार या दृष्टि को उसके मूल रूप से बदले बिना अपने साथियों के सहयोग से आगे बढ़ाया जा सकता है। कई बार सबके विचारों को एक साथ करना थोड़ा मुश्किल होता है, ऐसे समय में यह ज़रूरी है कि हम एक-दूसरे को समानुभूतिपूर्ण भाव से समझ पाएँ। इसके लिए हमें अपने साथियों की सोच के साथ तालमेल बिठाना और एक-दूसरे को सहयोग देना बहुत ज़रूरी होता है। जब भी हमें काम करने का दूसरा मौका मिलता है, हम उस काम को नए तरीके से करने के लिए जुट जाते हैं।

5.2 गतिविधि | साथ-साथ

परिचय

हम सब एक-दूसरे के साथ रहने, साथ-साथ काम करने आदि के बावजूद एक दूसरे की तमाम क्षमताओं एवं कौशल आदि के बारे में विस्तार से नहीं जान पाते। इस कारण हम एक-दूसरे की बहुत सी खूबियों और अच्छाइयों से सीखने से वंचित रह जाते हैं। इस गतिविधि में आपस की उन्हीं खूबियों को लेकर एक दूसरे के साथ मिलकर एक प्रस्तुति तैयार करनी है।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- विविधता (diversity) की सराहना
- स्वयं और समूह में निर्णय लेना

फ़ैसिलिटेटर नोट

- समूह में काम करते वक़्त फ़ैसिलिटेटर लगातार विद्यार्थियों के बीच रहे।
- समूह में चर्चा के दौरान विद्यार्थी के बीच सहमति बनाने में फ़ैसिलिटेटर की प्रमुख भूमिका हो सकती है।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ।
- इन समूहों में ऐसे विद्यार्थी भी हों जिनके बीच परस्पर मेल-मिलाप और सहमति कम हो।
- सभी समूहों में विद्यार्थी एक दूसरे से बातचीत करेंगे और आपस की क्षमताओं और कौशल के बारे में जानेंगे। (जैसे कोई विद्यार्थी गा सकता है, मुँह से म्यूजिक निकाल सकता है, अभिनय कर सकता है, किसी की नक़ल उतार सकता है या सभी क्रियाकलापों का समन्वय/तालमेल (co-ordination) कर सकता है, इत्यादि।)
- इस बातचीत के लिए समूह को 15 मिनट का समय दिया जाएगा।
- सभी समूह के विद्यार्थी मिलकर अपनी क्षमताओं और कौशल के अनुसार 2-3 मिनट की एक सामूहिक प्रस्तुति तैयार करेंगे। यह प्रस्तुति किसी भी तरह की हो सकती है। प्रस्तुति का स्वरूप (form) विद्यार्थी स्वयं तय करते हैं - रोल प्ले, गीत, म्यूजिक, डांस, कॉमेडी, या कुछ और। इसकी तैयारी के लिए विद्यार्थियों को 15 मिनट का समय दिया जाएगा।
- प्रत्येक समूह अन्य समूहों के सामने अपनी प्रस्तुति देगा। अन्य समूह के विद्यार्थी होने वाली प्रस्तुति की मुख्य बातों को नोट करेंगे।
- नोट की गई बातें अपने-अपने समूह में चिंतन एवं चर्चा का हिस्सा बन सकती हैं।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

सभी प्रस्तुतियों के बाद विद्यार्थी अपने समूह में निम्न सवालों पर चर्चा करेंगे:

- एक-दूसरे की क्षमता एवं कौशल को पहचानने के बाद तैयार की गई प्रस्तुति को आपने क्यों और कैसे चुना?
- प्रस्तुति तैयार करते समय आपके सामने क्या-क्या चुनौतियाँ आईं? क्या साथियों के साथ आपसी तालमेल बनाने में कुछ मुश्किलें आईं?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

अपने-अपने समूह में चिंतन एवं चर्चा करने के बाद प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी समूह की राय को कक्षा के सामने रखेगा। फ़ैसिलिटेटर की देखरेख में सभी समूहों की राय पर चर्चा हो, जिसमें बेहतरीन प्रयासों की सराहना की जाए एवं चुनौतियों पर सुझाव दिए जाएँ।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

यह गतिविधि हमारी आपस की क्षमता, सामर्थ्य एवं क़ाबिलियत को समझ पाने में मददगार साबित होती है। साथ ही एक-दूसरे के साथ मिलकर काम करने की भावना भी विकसित होती है। इसके चलते हम मुश्किल से मुश्किल काम भी आसानी और बेहतरी से कर पाएँगे।

5.3 कहानी | स्वाद का सफ़र

परिचय

यूनिट की पहली गतिविधि में हमने देखा कि अलग-अलग विद्यार्थियों के चित्र में कुछ न कुछ जोड़ने से एक नया और सुन्दर-सा चित्र निकलकर आया। इसमें मूल विचार को न बदलकर विद्यार्थी अपने विचारों को जोड़ते चले गए। अंत में यह चित्र बहुत सारे विचारों का सहयोग था। अगर हम अकेले में चित्र बनाते तो बहुत संभव है, इसमें ज़्यादा समय और मेहनत लगती और ये एक व्यक्ति के विचारों तक ही सीमित रहता। जीवन के हर पहलू में सहयोग की प्रमुख भूमिका है। हम अपने काम में जितने अधिक विचार और दृष्टिकोण लाते हैं, परिणाम उतना ही बेहतर होता है। आइए, अब इन्हीं बातों से जुड़ी एक कहानी सुनते हैं ।

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- समानुभूतिपूर्ण (empathetic) होना
- स्वयं और समूह में निर्णय लेना

भूमिका

बच्चो आपने "पैसे कमाने के लिए पापड़ बेलना" तो सुना होगा पर क्या आपने "पापड़ बेलकर पैसे कमाना" कभी सुना है। इसे हम इस कहानी के ज़रिए जानने की कोशिश करते हैं, जिसमें महिलाओं ने एक उद्योग के द्वारा संगठित होकर अपने हुनर के माध्यम से मात्र 80 रुपये से शुरूआत की और इस व्यापार को 1200 करोड़ों तक पहुँचा दिया।

कहानी

बात 1959 की है। बात थोड़ी पुरानी है पर सोच नई है। जसवंती बेन और उनकी छह सहेलियों ने मिलकर सोचा कि अपने खाली समय में कुछ ऐसा काम किया जाए, जिससे वे भी परिवार की आय में अपना हाथ बँटा सकें। ये सभी महिलाएँ ज़्यादा पढ़ी-लिखी नहीं थीं पर इन सबके पास एक हुनर था - पापड़ बनाने का। इन सबको पापड़ बनाना अच्छे से आता था। आपस में इन्होंने मिलकर यह तय किया कि पापड़ बनाए जाएँ। मगर पापड़ तैयार करने के लिए सामान की ज़रूरत थी, और सामान खरीदने के लिए पैसे चाहिए थे। तब इन्होंने छगनलाल पारेख नामक समाजसेवी से कुछ रुपये उधार लेकर इस कारोबार की शुरूआत की।

पारेख जी की सलाह पर इन्होंने मिलकर एक समिति बनाई और लाभ या नुकसान होने पर आपस में बाँटने के लिए सोचा। शुरूआत में दो तरह के पापड़ बनाए गए। एक महँगे और दूसरे सस्ते। परंतु पारेख जी ने इन्हें एक जैसे पापड़ बनाने का सुझाव दिया, जिससे कि पापड़ों की गुणवत्ता बनी रहे। यह बात सभी को पसंद आई। वे लोग उसके लिए सामान खरीदते और अपनी बिल्डिंग की छत पर पापड़ बेलते। पापड़ तैयार होने के बाद अब उनके सामने ये सवाल था कि उन्हें बेचा कहाँ जाए? इसके लिए उन्होंने पास के एक दुकानदार से आग्रह किया। पहले ही दिन एक किलो पापड़ बिक गए। अगले दिन उन्होंने 2 किलो पापड़ बनाए, वे भी हाथों-हाथ बिक गए। माँग और बढ़ने लगी। देखते ही देखते पापड़ बनाने के इस काम में उनके साथ 25 महिलाएँ जुड़ गईं।

लगातार होते इस काम में बढ़ोतरी होती चली गई। दूसरे साल 150 महिलाएँ जुड़ीं और तीसरे साल में यह गिनती 300 तक पहुँच गई। ये महिलाएँ मिलकर बिल्डिंग की छत पर पापड़ बनाती थीं। अब इतनी महिलाओं का किसी एक छत पर काम करना संभव नहीं रहा। समिति ने सोचा कि क्यों न पापड़ बनाने के लिए तैयार आटा महिलाओं को घर पर ही दे दिया जाए और वे घर से पापड़ बनाकर लाएँ। सुबह-सुबह संस्था के कुछ लोग मिलकर आटा गूँथते। गूँथा हुआ यह आटा एक ही जगह से महिलाओं को दिया जाने लगा। पापड़ को घर पर बनाए जाने की संस्था में ट्रेनिंग दी गई। इन्हें सफाई का ध्यान रखते हुए एक ही आकार के पापड़ बनाने सिखाए गए। अब ये महिलाएँ रोज़ घर से पापड़ बनाकर लातीं और गूँथा हुआ आटा अपने लिए साथ ले जातीं। समिति ने सभी महिलाओं को साथ रखा। संस्था के कुछ सदस्य पापड़ बनाने वाली सभी महिलाओं के घर, समय-समय पर जाते और सफाई का निरीक्षण करते। जहाँ भी किसी सदस्य को कोई मुश्किल आती तो उसकी मदद करते। यह पापड़ आज भारत में ही नहीं, बल्कि दूसरे कई देशों में भी बिकते हैं। आज समिति पापड़ के साथ बहुत-सी और चीज़ें भी बनाती है, जैसे कि खाकरा, आटा, साबुन और भी कई चीज़ें।

इस बीच बहुत से लोगों ने लिज्जत पापड़ नाम की नक़ल भी करनी शुरू कर दी। इसके चलते खराब क्वालिटी के पापड़ लिज्जत के नाम से बिकने लगे। तब संस्था ने पुलिस का सहारा लिया और नकली पापड़ बेचने वालों को पकड़ा गया। हालांकि संस्था को इस वजह से बहुत नुकसान उठाना पड़ा, पर पापड़ बनाने का काम चलता रहा। आज पूरे देश में इसकी 82 ब्रांच हैं और भारत की 45,000 महिलाएँ इसके साथ जुड़ी हुई हैं। इस संस्था ने बहुत सी ऐसी महिलाओं को भी सहारा दिया है जिन्होंने इज़्ज़त से अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा दिलाई है। जो सफ़र 80 रुपये से शुरू हुआ वो आज 1200 करोड़ रुपये का व्यवसाय है।

जसवंती बेन की कहानी सुनकर सभी कहने लगे, "पैसे कमाने के लिए पापड़ बेलना तो सुना था पर पापड़ बेलकर पैसे कमाना, ये आपकी संस्था ने सबको सिखा दिया।"

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

- इनके व्यवसाय में ऐसी क्या ख़ूबी थी कि इतनी सारी महिलाएँ इस संस्था से जुड़ती चली गईं?
- क्या आप अपने आसपास ऐसी किसी को-ऑपरेटिव संस्था के बारे में जानते हैं जिनसे बहुत सारे लोग एक-दूसरे का सहयोग करते हुए काम करते हैं? अपने अनुभव बताइए।

चिंतन एवं चर्चा **साझा करें**

जसवंती बेन और लिज्जत की कहानी के माध्यम से हमने जाना कि कैसे सहयोग कर रोज़मर्रा की ज़िंदगी में उपयोग होने वाला पापड़ एक सफ़ल उद्योग में परिवर्तित हो गया। वह उद्योग जिसने सहकारी संस्था के रूप में कई महिलाओं को रोज़गार दिया और घर से काम करने का अवसर दिया। ये सब कुछ एक-दूसरे के परस्पर सहयोग और विश्वास से ही संभव हो पाया।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

- इस यूनिट के दौरान आपने किन-किन बातों को जाना और समझा?
- हमारे आसपास चल रहे हर काम में आप लोगों के सहयोग को किस प्रकार देखते हैं?
- किसी समूह में या विभिन्न व्यक्तियों के साथ बेहतर कार्य करने के लिए आप क्या करेंगे?

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

सहयोग के कारण ही हमारे आसपास के बहुत सारे काम ठीक ढंग से चल पाते हैं। संबंधों का निर्वाह तभी होता है जब हम एक-दूसरे का सहयोग करते हैं। हमारे जीवन में बहुत सारे ऐसे लोगों का भी योगदान रहता है जो हमें सामने नहीं दिखते हैं। जब हम सभी लोगों को एक टीम के रूप में देखते हैं, जो एक-साथ आगे बढ़ रहे हैं, तब हम सबकी यात्रा और भी सुखद एवं सार्थक हो जाती है।

यूनिट 6 अवसर पहचानकर आगे बढ़ना
Identifying and Pursuing Opportunities

N3Y7Q4

फ़ैसिलिटेटर के लिए

इस तरह की सामाजिक समस्याएँ हम आए दिन देखते रहते हैं। एक तरह से ये समस्याएँ नए अवसरों का माध्यम हैं। अपनी रुचि और सपनों के आधार पर हम इन समस्याओं के लिए रचनात्मक उपाय सोच सकते हैं, जैसे कि इस मैनुअल की कहानियों को पढ़कर हमें पता भी चल रहा है। समस्याओं के अलावा अपनी रुचि के क्षेत्र में भी हम कुछ नया करने की संभावनाएँ खोज सकते हैं। यह यूनिट हमें समस्याओं और अन्य परिस्थितियों को समझते हुए अपने लिए अवसर कैसे खोज सकते हैं, यह समझने में मदद करेगी।

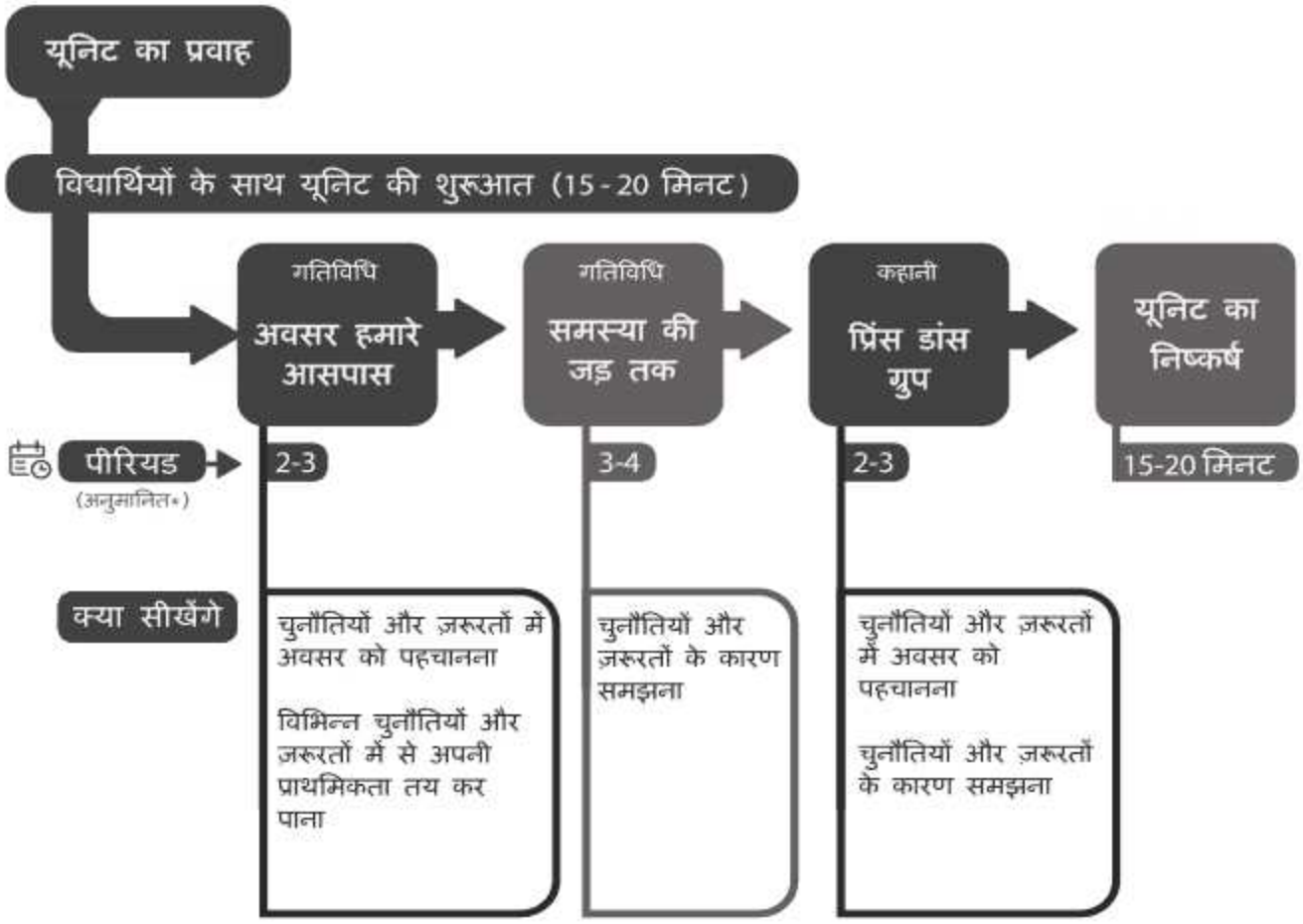
समस्याएँ सुलझाने की इस प्रक्रिया में निम्न 3 चरण हैं-
महसूस करें (Feel)- कल्पना करें (Imagine) - कार्य करें (Do)

समस्याओं को हल करने के लिए ज़रूरी है कि सबसे पहले हम परिस्थिति की समस्याओं को महसूस करें (Feel), फिर समस्या के समाधान के अलग-अलग विकल्पों की कल्पना करें (Imagine), और फिर एक विकल्प का चयन कर, योजना बनाकर कार्य करें (Do)।

इस यूनिट में हम परिस्थिति को महसूस करने (Feel) पर काम करेंगे और अगले यूनिट में हम समाधान सोचना और योजना बनाकर कार्य करना सीखेंगे।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

1. चुनौतियों और ज़रूरतों में अवसर को पहचानना
2. चुनौतियों और ज़रूरतों के कारण समझना
3. विभिन्न चुनौतियों और ज़रूरतों में से अपनी प्राथमिकता तय कर पाना



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

यूनिट के परिचय में दिए गए चित्रों को विद्यार्थियों को दिखाते हुए उनसे निम्न प्रश्नों पर चर्चा करें-

- आप चित्र में क्या समस्या देख रहे हैं? क्या इन समस्याओं के समाधान ढूँढने की प्रक्रिया में हम अपने भविष्य के लिए कुछ नया करने के अवसर खोज सकते हैं?
- आपने अब तक EMC पाठ्यक्रम में कई सारे उद्यमियों की कहानियाँ सुनी हैं। अगर आप उनके बारे में सोचें तो अवसर खोजने के बारे में क्या समझ आता है?

चर्चा हो जाने के बाद विद्यार्थियों को बताएँ कि अपनी रुचियों, अपने आसपास के परिवेश और उनकी समस्याओं के प्रति सजग रहकर हम अपने लिए नए अवसर ढूँढ सकते हैं।

6.1 गतिविधि | अवसर हमारे आसपास

परिचय

अगर हम अपने आसपास ध्यान से देखें तो संभव है हमें कुछ नया करने या कुछ बदलाव लाने का मौका मिल जाए। कैसे, आइए, यह गतिविधि करके देखते हैं।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- चुनौतियों और ज़रूरतों में अवसर को पहचानना
- विभिन्न चुनौतियों और ज़रूरतों में से अपनी प्राथमिकता तय कर पाना

सामग्री | कागज़ पेन

फ़ैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थियों को मैप बनाते समय उसकी सुंदरता के बजाय स्कूल के ज़्यादा से ज़्यादा हिस्सों को उसमें दर्शाने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को हॉट स्पॉट (hot spot) और ब्राइट स्पॉट (bright spot) का अर्थ बताएँ। हॉट स्पॉट वे चीज़ें और जगह हैं जो स्कूल में विद्यार्थियों को बिलकुल पसँद नहीं हैं, वैसे ही ब्राइट स्पॉट स्कूल में वे चीज़ें और जगह हैं जो विद्यार्थियों को बहुत पसँद हैं।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ।
- हर समूह को अपने स्कूल का विस्तृत मैप बनाने को कहें।
- मैप बन जाने के बाद उसमें विद्यार्थियों को हॉट स्पॉट (hot spot) और ब्राइट स्पॉट (bright spot) दर्शाने को कहें। इसके लिए वे इन 2 चिन्हों का प्रयोग करें।

  हॉट स्पॉट (hot spot)---- :(

  ब्राइट स्पॉट (bright spot)--- :)
- विद्यार्थी मैप पर ये दोनों तरह के स्पॉट (spot) स्कूल में अपने अनुभवों और अवलोकनों (observations) के आधार पर बनाएँ।
- समूह में सभी विद्यार्थियों को हॉट स्पॉट (hot spot) और ब्राइट स्पॉट (bright spot) शामिल करने को कहें।
- अब बोर्ड पर हॉट स्पॉट (hot spot) और ब्राइट स्पॉट (bright spot) की तालिका बना दें और कक्षा से एक विद्यार्थी को इनकी सूची बनाने के लिए आमंत्रित करें (volunteer)।

हॉट स्पॉट (hot spot)	ब्राइट स्पॉट (bright spot)

- अब हर समूह से एक विद्यार्थी को अपने समूह की सूची एक-एक करके पढ़ने को कहें, जिसे volunteer विद्यार्थी बोर्ड पर लिखता जाएगा।
- volunteer विद्यार्थी से समूहों के मिलते हुए हॉट स्पॉट (hot spot) और ब्राइट स्पॉट (bright spot) को दोबारा न लिखने को कहें। बल्कि मिलते हुए बिन्दु पर सही का निशान लगाते जाएँ।
- इस प्रक्रिया के बाद कक्षा के मिलते हुए हॉट स्पॉट (hot spot) और ब्राइट स्पॉट (bright spot) सबको बताने को कहें।
- अब हर समूह को हॉट-स्पॉट में से किसी एक मुद्दे को चुनने को कहें जिस पर वे काम करना चाहेंगे।
- मुद्दा चुन लेने के बाद हर समूह को उसे पूरी कक्षा के साथ साझा करने के लिए आमंत्रित करें और उसे चुनने के पीछे अपने तर्क भी साझा करने को कहें।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

मुद्दा साझा कर लेने के बाद विद्यार्थियों को अपने समूह में निम्न प्रश्नों पर चर्चा करने को कहें-

- अपने आसपास के माहौल की समस्याओं को पहचानने का अनुभव कैसा था?
- आपने जो मुद्दा चुना, क्या वे सूची बनाने की प्रतिक्रिया से प्रभावित हुआ?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

चर्चा कर लेने के बाद हर समूह से एक विद्यार्थी को पूरी कक्षा के साथ अपनी बात को साझा करने के लिए आमंत्रित करें। यदि किसी विद्यार्थी को अभी भी अपने चर्चा के बिंदु साझा करने हों तो उन्हें प्रोत्साहित करते हुए आमंत्रित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

अक्सर हम तमाम परेशानियों के बारे में बात करते हैं। अगर हम एक उद्यमी की तरह उनका समाधान निकालने के बारे में सोचें तो हम अपने लिए कई अवसर बना सकते हैं। ऐसे में हम उन समस्याओं के महत्त्व एवं उनसे होने वाले प्रभाव के आधार पर अपनी प्राथमिकताओं को समझ पाएँगे। इससे हमें सही अवसर चुनने में मदद मिल पाएगी।

6.2 गतिविधि | समस्या की जड़ तक

परिचय

किसी भी समस्या को सुलझाने के लिए उसका कारण जानना बहुत ज़रूरी होता है, ताकि हम उसकी तह तक पहुँच सकें और सही समाधान निकाल सकें। इस गतिविधि में हम उन्हीं समस्याओं के असली कारण को जानेंगे जो हमने पिछली गतिविधि में तय किए थे।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

3-4 पीरियड

क्या सीखेंगे
- चुनौतियों और ज़रूरतों का कारण समझना

सामग्री | कागज़ पेन

फ़ैसिलिटेटर नोट

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को गहराई से सोचने को कहें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- इसमें विद्यार्थी पिछली गतिविधि वाले समूहों में ही काम करेंगे।
- हर समूह को 10 मिनट का समय दें और अपने चुने हुए मुद्दे के मूल कारणों का आकलन करने को कहें।
- आकलन करने के लिए विद्यार्थियों के साथ 'स्कूल में भोजन की बर्बादी' की समस्या को उदाहरण के रूप में साझा करते हुए निम्न तालिका बनाकर काम करने को कहें-

चुने हुए मुद्दे के विभिन्न कारण	इस मुद्दे से जुड़े विभिन्न लोग
बच्चों को जो खाना पसंद नहीं आता वे उसे waste कर देते हैं।	स्वयं बच्चे
बच्चे जितना खा सकते हैं उससे अधिक खाना अपनी थाली में ले लेते हैं।	मिड-डे मील और स्वयं बच्चे
बचे हुए भोजन के दूसरे उपयोग की जानकारी न होना।	मिड-डे मील के प्रभारी शिक्षक
कुछ बच्चे घर से खाना लाते हैं।	

- हर समूह को इस तरह से अपने मुद्दे पर काम करने के लिए 15 मिनट का समय दें।
- यह कर लेने के बाद हर समूह को अपने मुद्दे से जुड़े लोगों का इंटरव्यू लेने को कहें। इंटरव्यू लेते समय लोगों से समस्या समझने के लिए प्रश्न पूछने को कहें। इसके लिए वे इन लोगों से "क्यों" का प्रयोग करते हुए सवाल पूछ सकते हैं।
- हर समूह के लोगों को आपस में बाँट ले।
- इसके लिए हर समूह को प्रश्न बनाने और इंटरव्यू करने के लिए 1 पीरियड का समय दें।
- इंटरव्यू के बाद हर समूह को अपनी समस्या के बारे में जो भी बातें समझ में आईं उसकी प्रस्तुति कक्षा में देने को कहें।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

विद्यार्थी अपने समूह में निम्न प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:

- मुद्दे की तह तक जाने से समस्या का समाधान ढूँढने में क्या फ़ायदा हो सकता है?
- लोगों से इंटरव्यू लेने की प्रक्रिया में आपने क्या सीखा?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

चर्चा कर लेने के बाद हर समूह से एक विद्यार्थी को पूरी कक्षा के साथ अपनी बात को साझा करने के लिए आमंत्रित करें। यदि किसी विद्यार्थी को अभी भी अपने चर्चा बिंदु साझा करने हों तो उन्हें प्रोत्साहित करते हुए आमंत्रित करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

किसी भी समस्या की ज़्यादा से ज़्यादा जानकारी या उसका कारण हमें उसके बारे में कोई भी क़दम उठाने में और अधिक सक्षम बना सकता है, क्योंकि समस्या से जुड़े लोगों से बात करके हमें अपनी मान्यताओं और पूर्वाग्रह को समझने का मौका मिलता है। इससे हमारे पास समस्या से संबंधित विभिन्न पहलुओं के बारे में जानकारी होती है।

6.3 कहानी | प्रिंस डांस ग्रुप

परिचय

जब भी कोई ज़रूरत या समस्या सामने आती है तो पहला क़दम होता है कि हम उसके पीछे के कारण और चुनौतियों को समझने का प्रयास करते हैं। यदि हम उस समस्या का रचनात्मक उपाय ढूँढने की ओर अग्रसर होते हैं, तो ऐसा करते हुए हम अवसर की पहचान कर रहे होते हैं। अवसर को पहचानना हमें अपने लक्ष्य के नज़दीक ले जाता है।

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- चुनौतियों और ज़रूरतों में अवसर को पहचानना
- चुनौतियों और ज़रूरतों के कारण समझना

भूमिका

टिल्लू : लोग कहते हैं कि मौका मिले तो छोड़ना नहीं चाहिए।

बिल्लू : ठीक कहते हैं क्योंकि मौके बार-बार नहीं मिलते।

टिल्लू : पर मैं मौके को पहचानूँगा कैसे? और कठिनाइयाँ आएँगी तो क्या करूँगा?

बिल्लू : (हँसते हुए) आओ इसे प्रिंस की कहानी से समझते हैं।

कहानी

बेहरामपुर उड़ीसा के रहने वाले कृष्णा रेड्डी स्कूल से ही डांस में रुचि लेने लगे थे। कभी पड़ोसी के टीवी पर और कभी गांव में होने वाले उत्सव या सांस्कृतिक कार्यक्रम देखते हुए डांस सीखने लगे। अभ्यास करते-करते उनका नृत्य बेहतर हो गया। उन्हें डांस से इतना लगाव हुआ कि 12 वीं कक्षा करते-करते वे सोचने लगे कि पढ़ाई बहुत हो गई, अब डांस में ही कुछ किया जाए। उन्हें कृष्ण अवतार से बहुत लगाव था, तो उन्होंने अपने डांस में कृष्ण लीला को अपने ही स्टाइल में पेश करना शुरू किया। गणपति और अन्य उत्सवों में नृत्य करते हुए ट्रॉफी और इनाम मिल जाता था। लोग भी उन्हें जानने लगे थे। धीरे-धीरे छोटे शहरों में डांस शोज़ भी मिलने लगे, पर आमदनी कुछ ख़ास नहीं होती थी। सात साल इसी तरह संघर्ष में बीत गए।

कृष्णा का कुछ बड़ा करने का मन था। उनके पास आइडिया भी था पर उसके लिए एक बड़ी टीम बनाने की ज़रूरत थी। टीम कैसे बनाएँ और शुरूआत कहाँ से की जाए - यह सोचते रहते थे। इसी तलाश में वे पास के गाँव पहुँच गए और वहाँ एक मंदिर में शरण ली। उन्होंने बच्चों को डांस सिखाने का इरादा किया। इसके पीछे आइडिया ये था कि इन्हीं छात्रों में से अपनी टीम तैयार की जाए। कृष्णा गाँव से उन छात्रों को ढूँढने लगे जो डांस में रुचि रखते हों। कुछ लड़के उनके स्टंट से प्रभावित होकर उनसे नृत्य सीखने लगे। दो साल में ऐसे लड़कों की संख्या 20 हो गई जो उनकी तरह नृत्य के लिए जुनून रखते थे। उनके साथ 'प्रिंस डांस ग्रुप' बनाया। परन्तु कुछ ख़ास सफलता हाथ नहीं लग रही थी। कभी-कभी लोग भी परेशान करते थे। डांस करते हुए शोर होता था इसलिए वे उन्हें अभ्यास नहीं करने देते थे।

इसके बावजूद कृष्णा रुके नहीं। 2005 तक आते-आते उन्होंने अपने ग्रुप में कुछ मज़दूर लड़कों को जोड़ लिया। उन्हें इनके साथ काम करना इसलिए अच्छा लग रहा था क्योंकि शारीरिक श्रम से वे घबराते नहीं थे और मस्त स्वभाव के थे। नृत्य के प्रति उन लड़कों का लगाव और भी बढ़ गया जब कृष्णा ने उन्हें एक अच्छे भविष्य का वादा किया। उन दिनों टीवी पर एक डांस शो बूगी- वूगी, बेहद चर्चित हो रहा था। कृष्णा भी उसमें भाग लेने का सपना देखते हुए प्रतिभागियों को देखकर अपने नृत्य में सुधार करते रहे।

2006 में 'प्रिंस डांस ग्रुप' ने बूगी-वूगी में भाग लेने के लिए आवेदन तो कर दिया पर मुंबई आने-जाने का किराया, रहने और पोशाकों की कीमत का खर्च उठाना बहुत भारी पड़ रहा था। स्टेशन पर सोना और समुद्र किनारे रेत पर अभ्यास करना पड़ रहा था। इन 16 लड़कों ने एक समय खाना खाकर भी डांस कम्पीटीशन में भाग लिया। नई पोशाकें ख़रीदने के पैसे नहीं थे तो शरीर पर रंग-रोगन लगाकर काम चलाया, जो लोगों को बेहद पसंद आया। प्रतियोगिता में उन्हें ₹75000 का सांत्वना पुरस्कार मिला, जिसने उन्हें बहुत सहारा दिया। इस सफलता के कारण शादियों में, कॉलेज और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भी इस ग्रुप को काम मिलने लगे।

गाड़ी धीमे-धीमे आगे बढ़ रही थी, तभी टीवी पर 'India's Got Talent' नाम के एक बहुत बड़े शो की उद्घोषणा हुई, जिसमें जीतने वाले को ₹50 लाख का इनाम मिलना था। कृष्णा ने सोचा अगर कुछ करना है तो अभी करना है वरना कभी आगे नहीं बढ़ पाएँगे। उन्होंने सोचा, अभी नहीं तो कभी नहीं। और यदि ये शो जीतना है तो कुछ अलग करके दिखाना होगा जो पहले किसी ने न किया हो। कुछ ऐसा जो लोगों के दिलों को छू जाए। उन्होंने अपनी नृत्य प्रतिभा के साथ, अपनी कल्पना शक्ति का इस्तेमाल करते हुए पौराणिक कथाओं के प्रसंग को लेकर नृत्य तैयार किया। जब वे अपनी टीम के सिल्वर पेन्ट वाले लड़कों के बीच नीली आभा वाले कृष्ण बनकर स्टेज पर उतरे तो दर्शकों के साथ-साथ जज भी दंग रह गए। अद्भुत नृत्य प्रस्तुति थी। लोग सोच रहे थे कि कौन हैं ये लड़के और कहाँ से आए हैं। सभी राउंड में "प्रिंस डांस ग्रुप" छाया रहा और प्रतियोगिता जीत गया। सोनी टीवी से इनाम के ₹50 लाख मिलने के साथ-साथ उन्हें उड़ीसा सरकार से भी ₹1 करोड़ और एक प्लॉट डांस स्कूल बनाने के लिए इनाम के रूप में प्राप्त हुआ। कृष्णा और उन मज़दूर लड़कों की तो ज़िंदगी ही बदल गई। आज कोई भी सांस्कृतिक प्रोग्राम 'प्रिंस डांस ग्रुप' की प्रस्तुति के साथ बड़ा हो जाता है।

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

- बूगी-वूगी प्रतियोगिता में भाग लेने का खर्च उठाने की ताकत न होते हुए भी भाग लेने का फ़ैसला क्यों लिया?
- प्रिंस ने अपने डांस में पौराणिक कथाओं को क्यों चुना होगा?
- अभी नहीं तो कभी नहीं, ऐसा क्यों सोचा कृष्णा ने?
- क्या कभी आपके साथ ऐसी स्थिति आई है?

चिंतन एवं चर्चा | **साझा करें**

हमने प्रिंस की कहानी से समझा कि किस प्रकार उसने अच्छा मौका मिलते ही उसको इस्तेमाल किया। अवसर मिलने और उसके सही इस्तेमाल से कोई भी कहाँ से कहाँ पहुँच सकता है। चुनौतियाँ भी भरपूर थी, पर उनको भी पहचानकर रास्ते बना लिए। उसे समझ आ रहा था कि यदि डांस में कुछ अच्छा करना है तो यही मौका है। उसने अपने साथ उन मज़दूर लड़कों के जीवन को भी बदल दिया।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

- क्या आप अपने घर, मोहल्ले या शहर में रहने के अनुभव से कुछ समस्याएँ बता सकते हैं जिनका समाधान ढूँढने में आपकी रुचि हो?
- अवसर पहचानने की प्रक्रिया के क्या मुख्य चरण हैं?

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

ज़रा सोचिए नौकरी और खुद का काम करने में क्या फ़र्क़ है? हम कई बार ऐसा सोचते हैं कि पढ़ाई पूरी करने के बाद अगर हम खुद का कुछ काम कर पाएँ तो अपना मनपसंद कुछ कर सकेंगे। इस बात का फैसला करना बहुत ज़रूरी है कि वह काम क्या होगा? यह अनेक चीज़ों पर निर्भर हो सकता है। सबसे ज़रूरी बात यह है कि हम इस संभावना को लेकर तैयार रहें कि अगर हम चाहें तो अपना कुछ भी कर सकते हैं और उसके लिए हमें सिर्फ़ अपनी रुचियों और अपने आसपास के परिवेश को ध्यान से देखने की ज़रूरत है।

यूनिट 7 योजना बनाकर कार्य करना
Plan and Execute

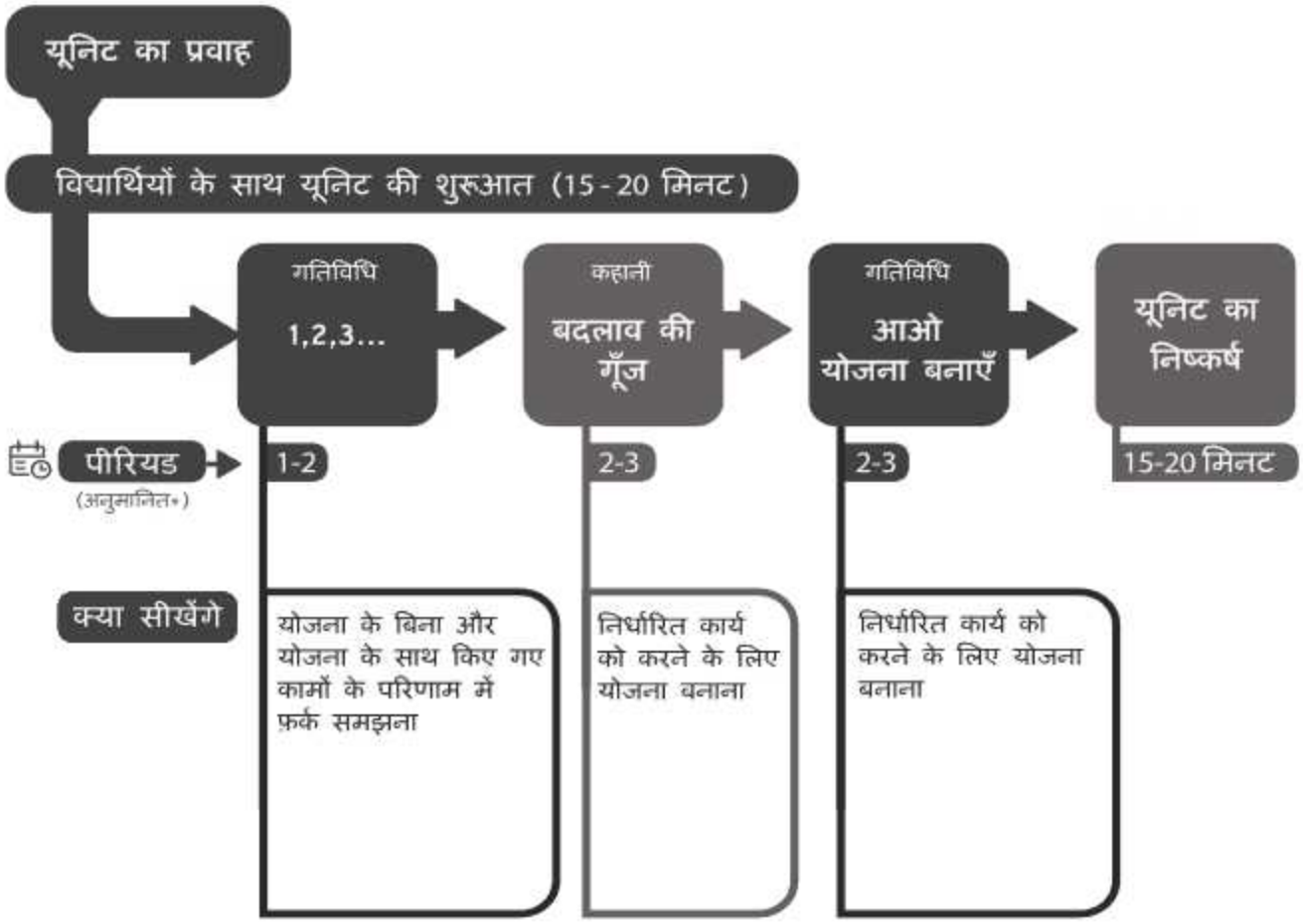
E7A8C5

फ़ैसिलिटेटर के लिए

पिछली यूनिट " अवसर पहचानकर आगे बढ़ना " में समस्याओं को हल करने के लिए हमने परिस्थिति को महसूस करना (Feel) समझा था। इस यूनिट में हम समस्या के समाधान के अलग-अलग विकल्पों की कल्पना करना (Imagine) और एक विकल्प पर योजना बनाकर कार्य करना (Do) सीखेंगे। इसके लिए हम पिछली यूनिट की गतिविधियों का सन्दर्भ भी लेंगे।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

1. निर्धारित कार्य को करने के लिए योजना बनाना
2. योजना के बिना और योजना के साथ किए गए कामों के परिणाम में फ़र्क समझना



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

ऊपर दिए गए संवाद का सन्दर्भ लेते हुए विद्यार्थियों के साथ निम्न प्रश्न पर चर्चा करें -

योजना बनाने का क्या अर्थ है? यह हमारी कैसे मदद करता है?

विद्यार्थियों के उत्तरों की सराहना करते हुए उन्हें बताएँ कि किसी भी कार्य में अपनी क्षमताओं के कुशल इस्तेमाल के लिए योजना बनाना बहुत आवश्यक है। इसके लिए कार्य के हर पहलू को समझना, समय सीमा का ध्यान रखना व अनेक अन्य बातों का ध्यान रखना होता है। इस यूनिट में हम योजना बनाने के महत्त्व को समझेंगे और साथ ही साथ योजना अनुसार व बिना योजना के कार्य करने में क्या अंतर है, इसको भी समझेंगे।

7.1 गतिविधि | 1,2,3...

परिचय

किसी भी कार्य को प्रभावशाली तरीके से पूरा करने के लिए हमें उसकी योजना बनानी चाहिए। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी योजना बनाने के महत्त्व को समझेंगे।

सामूहिक कार्य

1-2 पीरियड

क्या सीखेंगे

- योजना के बिना और योजना के साथ किए गए कामों के परिणाम में फ़र्क समझना

फ़ैसिलिटेटर नोट

- अगर कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या अधिक हो तो विद्यार्थियों के दो गोले बनाकर गतिविधि पूरा करने के लिए कहें।
- अगर विद्यार्थी इस कार्य को आसानी से पूरा कर लेते हैं या यह गतिविधि जानते हैं तो इसे और अधिक चुनौतीपूर्ण बनाने के लिए गिनती 50 या 80 तक की जा सकती है।
- योजना बनाते समय विद्यार्थियों को कोई सुझाव न दें, उन्हें अपने आप योजना बनाने दें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- सभी विद्यार्थियों को एक बड़े घेरे में खड़ा होने के लिए कहें। यदि ऐसा करने के लिए पर्याप्त जगह नहीं है तो विद्यार्थी अपनी जगह पर बैठे हुए भी इस गतिविधि को कर सकते हैं। एक बड़े घेरे में आने के बाद निम्न गतिविधि करें-
    - सभी विद्यार्थी अपनी आँखें बंद करें।
    - सभी विद्यार्थी एक-एक करके गिनती बोलें। यह गिनती 1 से 30 तक ही जारी रखनी है। गिनती बोलने का कोई क्रम नहीं है। कोई भी विद्यार्थी गिनती शुरू कर सकता है और कोई भी कहीं से भी गिनती को जारी रख सकता है।
    - यदि एक से अधिक विद्यार्थी एक ही अंक को एक साथ बोल देते हैं तो गिनती फिर से शुरू करें।
- 5 मिनट तक यह गतिविधि करने के बाद फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों से पूछे, "आप क्या कर सकते हैं जिससे आप सब मिलकर 1 से 30 तक की गिनती पूरी बोल सकें?"
- विद्यार्थी बिना गलती के गतिविधि करने के लिए आपस में बात करके योजना बनाएँ। इसके लिए 5 मिनट का समय है।
- विद्यार्थी फिर से आँखें बंद करें और गिनती बोलना शुरू करें।
- 5 मिनट के बाद सभी विद्यार्थी आँखें खोलें और अपनी-अपनी जगह पर बैठ जाएँ।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

सभी विद्यार्थी अपने साथ बैठे विद्यार्थी के साथ निम्न प्रश्नों पर चर्चा करें -

- पहली बार गिनती करते हुए क्या हुआ?
- दूसरी बार गिनती करना, पहली बार की गिनती से किस तरह अलग था?
- आपने दूसरी बार गिनती करने से पहले क्या सोचा और क्या फ़ैसला लिया?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

चर्चा कर लेने के बाद कुछ विद्यार्थियों को पूरी कक्षा के साथ अपनी बात को साझा करने के लिए आमंत्रित करें। जब एक विद्यार्थी पूरी कक्षा के साथ अपने विचार साझा कर ले तब उस विद्यार्थी को किसी दूसरे विद्यार्थी को आमंत्रित करने के लिए कहें। इसी तरह यह विद्यार्थी अपनी बात साझा करने के बाद किसी तीसरे विद्यार्थी को आमंत्रित करे। यह क्रम तब तक चलता रहेगा जब तक कम से कम 5 विद्यार्थी अपनी बात साझा न कर लें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

इस गतिविधि में आपने महसूस किया होगा कि योजना बनाने के बाद कार्य को अधिक सरलता से और कम समय में पूरा किया जा सकता है। इस गतिविधि की तरह ही हमारे रोज़मर्रा के जीवन में भी योजना बनाकर कार्य करना बहुत महत्त्वपूर्ण है।

7.2 कहानी | बदलाव की गूँज

परिचय

गतिविधि के माध्यम से हमने योजना बनाने के महत्व को समझा। ये भी समझा कि योजना बनाने से किसी भी कार्य को कम समय में और बेहतर तरीके से मंज़िल तक पहुँचाया जा सकता है। जब कोई व्यक्ति किसी बड़े काम को करने की योजना बनाता है तो उसे किस प्रकार चरणों में बाँटकर सफलतापूर्वक पूरा करता है, इस कहानी द्वारा जानेंगे।

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- निर्धारित कार्य को करने के लिए योजना बनाना

भूमिका

विकास कार्यों को अक्सर सरकारों द्वारा पूरा किया जाता है। कोई व्यक्ति शहर से उठकर गाँवों के अंदर जाकर उनकी समस्याओं को समझे, उनकी समस्या समाधान में मदद करे और साथ में उन्हें एक सुन्दर सी भेंट भी दे, क्या आपने कभी ऐसा सुना है?

कहानी

अंशु गुप्ता एक पत्रकार होने के साथ-साथ अशोका और श्वैब (Schwab) फ़ैलो रह चुके थे। वे यह बात अच्छी तरह समझने लगे थे कि गाँवों में जहाँ संसाधनों और अवसरों का अभाव ही अभाव है, वहीं शहरों में लोगों के पास अधिकता है। लेकिन शहर में रहने वाले नहीं जानते कि ज़रूरत में काम न आने वाले सामान का क्या करें। अंशु सोचने लगे कि इस अंतर को कैसे पाटा जाए? क्या इस अतिरिक्त सामान को, जो गाँव वालों के काम आ सके, पहुँचाने का कोई रास्ता हो सकता है? क्या इस अंतर को कम करने के लिए शहर और गाँव के बीच पुल बनाया जा सकता है?

गाँवों की देखभाल और विकास को ध्यान में रखते हुए और उनकी ज़रूरतों को सम्मानजनक तरीके से पूरा करने के उद्देश्य से 1998 में अंशु गुप्ता ने "क्लॉथ फॉर वर्क" का आइडिया लेकर एक स्वयंसेवी संस्था 'गूँज' की नींव रखी। वे शहर से सामान इकट्ठा करते, टीम के साथ गाँव का दौरा करते, उनकी समस्याओं को समझते और गाँव वालों के साथ मिलकर उन विकास कार्यों की पहचान करते जो वहाँ चल रहे थे या चलाए जा सकते थे। जैसे कि कुएँ खोदना, तालाबों की सफ़ाई, सड़क मरम्मत, पुल और बाँध की मरम्मत आदि। उन्हें समस्या पहचानने व उस पर काम करके बदलाव लाने के लिए प्रेरित करते। जहाँ आवश्यकता होती वहाँ दूसरी संस्थाओं की मदद ली जाती। आइए, इसे खंडवा के उदाहरण की सहायता से विस्तार से समझते हैं।

मध्यप्रदेश का एक जिला है खंडवा। गर्मी आते ही इस गाँव में पानी के सारे स्रोत एक-एक करके सूख गए। मनुष्य तो क्या पशु भी पानी की कमी से परेशान हो गए। कहने को गाँव में हैंडपंप और ट्यूबवेल भी थे पर पानी किसी में भी नहीं। प्रशासन को गुहार लगा-लगाकर गाँववासी थक चुके थे। गाँव के पुरुष तो दिन में खेतों को निकल जाते परन्तु गर्मी में दूर-दूर से पानी लाकर स्त्रियों की दशा बेहद ख़राब हो रही थी। तभी 'स्पंदन समाज सेवा समिति' और गूँज की प्रेरणा पर 17 स्त्रियों ने कुआँ खोदने का बीड़ा उठाया।

पथरीली ज़मीन थी और काम कठिन, परन्तु गूँज अपनी सहयोगी संस्था के साथ उन्हें लगातार प्रेरित कर रहा था। गूँज टीम की ओर से उन्हें एक-एक फ़ैमिली किट देने का वायदा किया गया। फ़ैमिली किट का प्रोत्साहन पाकर वे जोश के साथ खुदाई में जुट गईं। धीरे-धीरे 17 से 30 स्त्रियाँ हो गईं और कुछ पुरुष भी साथ देने के लिए जुड़ गए। कई दिनों की मेहनत और 22 फुट खुदाई के बाद अंततः पानी मिल ही गया। गाँव के प्रत्येक व्यक्ति की ज़ुबान पर था कि "पानी निकल गया तो मज़ा आ गया।" अब उन्हें पानी की कोई समस्या नहीं रही। गूँज टीम की ओर से फ़ैमिली किट इनाम के तौर पर पाकर उन्हें प्रोत्साहन के साथ-साथ ज़रूरत का सामान भी मिला जो उनके पास नहीं था।

अब जानते हैं कि ये फ़ैमिली किट क्या है और किट में सामान कहाँ से आता है? यह वही सामान है जिसे शहरों से एकत्रित किया जाता है। एकत्रित सामान जैसे कपड़े, जूते, बर्तन आदि को काट-छाँटकर उपयोग करने के लायक बनाया जाता है और किट तैयार की जाती है। किट में आवश्यकता अनुसार कपड़े, बर्तन, रजाई, स्टेशनरी और शादी के कपड़े तक पैक किए जाते हैं। पैकिंग के बाद इन किट्स को कोड लगाकर ज़िला केंद्रों तक पहुँचाया जाता है, जहाँ से इन्हें अपने गंतव्य को रवाना करते हैं।

सामान इकट्ठा करना, सामान की जाँच, छँटाई करके नई व उपयोगी शक्ल देना, किट तैयार करना, गाँवों में जाकर समस्या को हल करने में सहयोग करना और बड़े सुन्दर तरीक़े से 'गूँज फ़ैमिली किट' को ज़रूरत के अनुसार देना। कितना बड़ा काम है परन्तु ज़िम्मेदारी के साथ आसानी से कर लिया जाता है।

गूँज इसी तर्ज पर पिछले 21 सालों से गाँवों के बुनियादी विकास से जुड़े उपेक्षित मुद्दों पर काम कर रहा है। केवल खंडवा ही नहीं, बुंदेलखंड, मुदगल जैसे कितने ही गाँवों में गूँज ने पानी, खेती-बाड़ी, शिक्षा, साफ़ सफ़ाई और बुनियादी ढाँचे में बदलाव से सम्बंधित कई प्रॉजेक्ट्स किए। 2017-2018 में एक वर्ष के अंदर ही 800 वॉटर प्रॉजेक्ट्स किए।

गूँज को "क्लॉथ फॉर वर्क" के लिए कई अवार्ड्स मिल चुके हैं। अंशु गुप्ता 2015 में बहुत ही प्रतिष्ठित रमन मैगसेसे पुरस्कार भी पा चुके हैं।

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

- अंशु गुप्ता के काम का विस्तार आप कैसे बता सकते हैं?
- उन्होंने इतने बड़े काम को किस तरह से बाँटा और पूरा किया?
- यदि आपको गणित का प्रोजेक्ट करना है जिसके लिए 20 परिवारों से आँकड़े इकट्ठा करने हों तो आप इसे चरणों में किस तरह से पूरा करेंगे?

चिंतन एवं चर्चा | **साझा करें**

इस कहानी में हमने जाना कि अंशु गुप्ता ने एक असंभव जैसे लग रहे कार्य को भी एक योजना के ज़रिए छोटे-छोटे चरणों में बाँटकर संभव कर दिखाया। इस कहानी से हमने यह भी समझा कि किसी भी कार्य को शुरू करने से पहले उसके बारे में सोचना और उसे पूरा करने के लिए एक योजना बनाना ज़रूरी है। योजना की मदद से हम कार्य के हर पहलू को चरणबद्ध तरीके से पूरा कर सकते हैं।

7.3 गतिविधि | आओ योजना बनाएँ

परिचय

किसी भी कार्य को ठीक तरह से पूरा करने के लिए उसकी योजना बनाना और फिर उसे क्रमबद्ध तरीके से लागू करना बेहद ज़रूरी होता है। इस तरह शुरूआत में एक बड़े और मुश्किल लगने वाले उद्देश्य को भी हम छोटे-छोटे चरणों के ज़रिए आसानी से पूरा कर लेते हैं। इस गतिविधि के ज़रिए हम वास्तविक स्थितियों को समझते हुए उसके लिए योजना बनाने का अभ्यास करेंगे।

सामूहिक कार्य : 5-6 विद्यार्थी

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- निर्धारित कार्य को करने के लिए योजना बनाना

फ़ैसिलिटेटर नोट

- सुनिश्चित करें कि समूह उसी प्रकार बनाए जाएँ जिस प्रकार के समूहों में उन्होंने 'यूनिट 6 - अवसर पहचानकर आगे बढ़ना' की गतिविधियाँ की थीं।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ। ये समूह उन्हीं साथियों के साथ बनाएँ जिनके साथ "यूनिट 6 - अवसर पहचानकर आगे बढ़ना यूनिट की दोनों गतिविधियाँ की थीं।
- अपने समूहों में विद्यार्थी उन मुद्दों या समस्याओं के बारे में सोचें जो उन्होंने पिछली यूनिट "अवसर पहचानकर आगे बढ़ना" की गतिविधि 2- "समस्या की जड़ तक" में सोचे थे और उन समस्याओं से जुड़े व्यक्तियों का इंटरव्यू भी लिया था।
- सभी समूहों को उसी चुने हुए मुद्दे को समयबद्ध तरीके से हल करने की योजना बनानी है जिसे उन्हें एक निश्चित समय में पूरा करना होगा।
- विद्यार्थी चुने हुए मुद्दों के लिए अलग-अलग समाधान सोचें। प्रत्येक समाधान के निम्न पहलुओं पर सोच सकते हैं (किसी भी मुद्दे को सुलझाने के एक से अधिक समाधान हो सकते हैं।) –
    - वे लोग जो इसमें साझेदार (stakeholder) हैं
    - वे लोग जो इसमें मदद करना चाहेंगे
    - संसाधन
    - टीम में कौन क्या करेगा
    - कितने बजट की ज़रूरत होगी
    - चुनौतियाँ
    - सफलता के संकेतक
- इसकी तैयारी के लिए उन्हें 1 पीरियड का समय दें और अगले दिन उसकी प्रस्तुति कराएँ।
- प्रस्तुति के लिए हर समूह को 5 मिनट का समय दें।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

प्रस्तुति के बाद समूह में विद्यार्थियों से निम्न प्रश्नों पर चर्चा करने को कहें -

- समाधान के अलग-अलग पहलुओं पर सोचने से आपको योजना बनाने में कैसे मदद मिली?
- क्या आपने कभी अपने दैनिक जीवन में किसी समस्या को एक अवसर की तरह समझकर उसे हल करने के लिए योजना बनाई है? उदाहरण देकर बताएँ।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

चिंतन एवं चर्चा के बाद प्रत्येक समूह से कुछ विद्यार्थियों को कक्षा में आगे आकर अपनी चर्चा को साझा करने को कहें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

योजना बनाकर किसी काम को करना सफलता के लिए अनिवार्य है। लेकिन अच्छी योजना बनाने के लिए यह ज़रूरी है कि हम सभी पहलुओं को ध्यान में रखें, जैसे कितना समय लगेगा, कौन से साधन उपलब्ध हैं, योजना को पूरा करने में कौन-सी चुनौतियाँ आ सकती हैं, इत्यादि। साथ ही किसी भी बड़ी योजना को छोटे चरणों में बाँटना भी मददगार होता है ताकि काम आसान हो जाए और व्यवस्थित तरीके से किया जा सके।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा | साझा करें

- एक कारगर योजना बनाने के लिए आप किन बातों का ध्यान रखेंगे?

चिंतन एवं चर्चा | **साझा करें**

इस यूनिट में हमने सीखा कि योजना बनाकर किए गए काम अक्सर ज़्यादा सफल और बेहतर होते हैं और योजना बनाते हुए कई पहलुओं को ध्यान में रखना ज़रूरी है। साथ ही यह भी सीखा कि जब बड़ी योजना को छोटे-छोटे चरणों में बाँट दिया जाए तो उसे समयबद्ध तरीके से करना और सफल बनाना आसान हो जाता है।

यूनिट 8 विश्लेषण करके सीखना
Analyze and Learn

Z3F9Y6

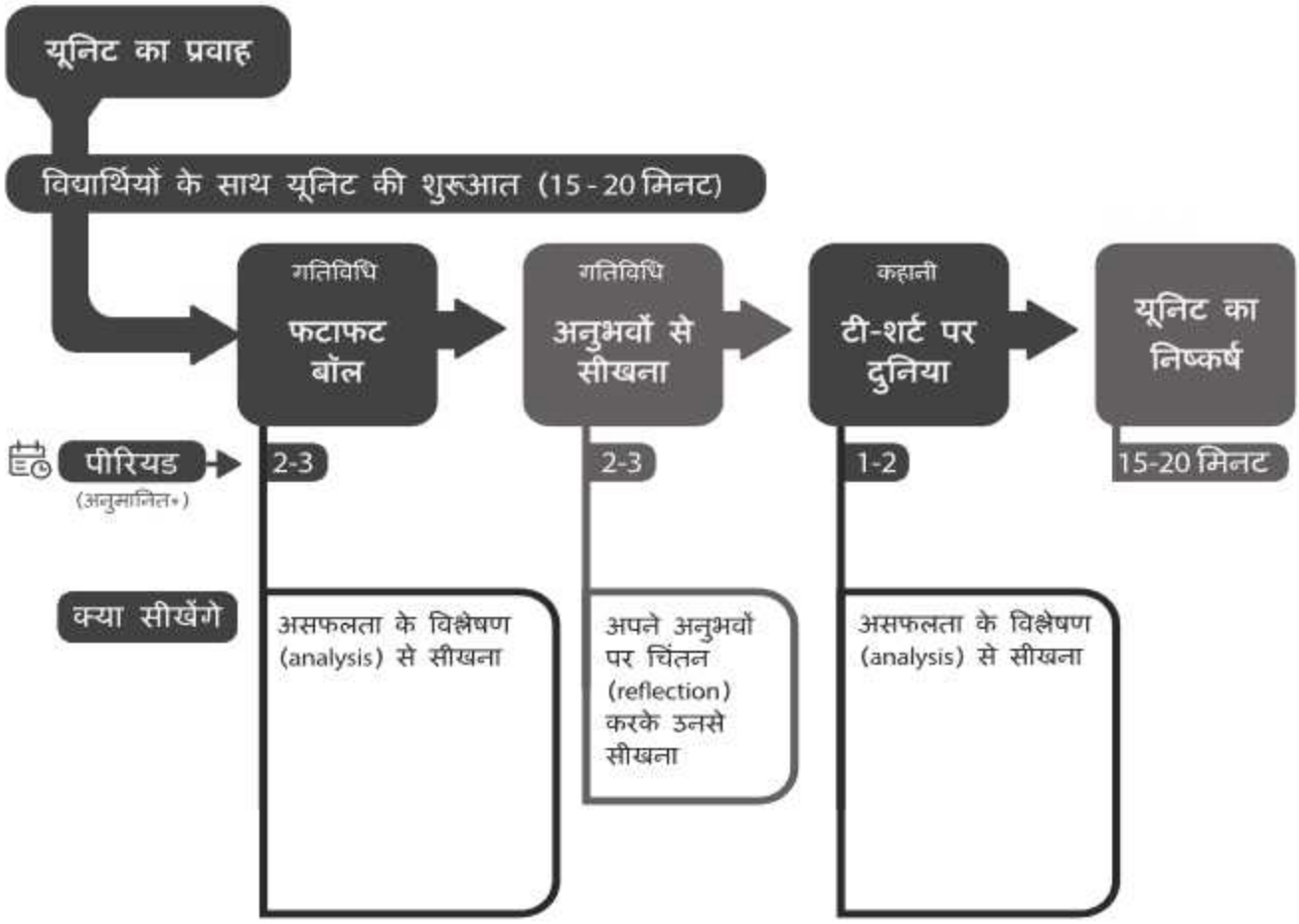
फ़ैसिलिटेटर के लिए

अक्सर जब हम सीखने के बारे में सोचते हैं तो हमें लगता है कि हम केवल बाहरी संसाधनों जैसे - शिक्षक, अभिभावक, टीवी, किताबों, इंटरनेट, यू-ट्यूब आदि से ही सीख सकते हैं। लेकिन जब हम अपने अनुभवों और actions के बारे में ध्यान से सोचते हैं, उनका विश्लेषण करते हैं, तब भी हम सीखते हैं। जैसे किसी को सुनकर या देखकर सीखा जाता है वैसे ही अपने अनुभवों पर सोचकर भी सीखा जाता है। जटिल समस्याओं का समाधान आसान नहीं होता। उन्हें कई बार अलग-अलग तरीकों से सुलझाने की कोशिश करनी पड़ती है और तब जाकर उनका कोई हल निकलता है। ऐसे में निरंतर अनुभवों का विश्लेषण करना, असफलताओं के बाद भी अपना प्रोत्साहन बनाए रखना और बार-बार एक काम को करके अपनी समझ बढ़ाना- ये सभी हमारे सीखने की दिशा में महत्त्वपूर्ण चरण बन जाते हैं।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

इस यूनिट में विद्यार्थी गत वर्षों में स्कूल के किसी प्रोजेक्ट द्वारा प्राप्त हुई सीखों पर चिंतन करेंगे। इसके लिए विद्यार्थी निम्न क्षमताओं का अभ्यास करेंगे-

1. असफलता के विश्लेषण (analysis) से सीखना
2. अपने अनुभवों पर चिंतन (reflection) करके उनसे सीखना



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

यूनिट को शुरू करने के लिए विद्यार्थियों से पूरी कक्षा में निम्न सवालों पर चर्चा कर सकते हैं -

- आपने साइकिल चलाना कैसे सीखा?
- आपने प्रकाश संश्लेषण (Photosynthesis) कैसे सीखा?

विद्यार्थियों को ज़्यादा से ज़्यादा विचार साझा करने के लिए प्रेरित करें। कुछ उत्तर मिलने के बाद विद्यार्थियों को बताएँ कि जब हम साइकिल चलाना सीखते हैं, हम बहुत बार साइकिल से गिरते हैं, डरते हैं और हमें साइकिल चलाना बहुत मुश्किल लगता है। लेकिन हमें वह सीखना ही होता है, इसलिए हम लगातार प्रयास करते रहते हैं, जब तक कि हम वह सीख न जाएँ। आइए, समझते हैं कि हम अपने सफल और असफल अनुभवों से कैसे सीखते हैं।

8.1 गतिविधि | फटाफट बॉल

परिचय

असफलता प्रयास करने का एक अभिन्न अंग है। अक्सर जब हम असफल होते हैं तो हमें निराशा होती है। कई बार हमारे आसपास के लोग भी असफलता के डर से हमें लगातार प्रयास करने का बढ़ावा नहीं देते जबकि किसी भी कार्यक्षेत्र में निपुणता हासिल करने के लिए लगातार अभ्यास की आवश्यकता होती है। हम जितना अभ्यास करेंगे, हमें उस काम को बेहतर करने के उतने ही नए तरीके मिलेंगे। इस गतिविधि में हम असफलता का विश्लेषण करके लगातार प्रयास करने की प्रक्रिया को जानेंगे और करके देखेंगे।

सामूहिक कार्य: 20-25 विद्यार्थी

क्या सीखेंगे — 2-3 पीरियड

- असफलता के विश्लेषण (analysis) से सीखना

सामग्री | कागज़/अखबार की गेंदें | टाइमर

फ़ैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थियों को असफताओं के दौरान अपने ऐक्शन्स (actions) पर सोचने और स्वयं रणनीति बनाने के लिए प्रेरित करें।
- निर्धारित करें कि विद्यार्थी दी गई समय-सीमा में ही गतिविधि को पूरा करें।
- यदि विद्यार्थी गतिविधि का कोई भी चरण पहली बार में सफलता से पूरा न कर सकें तो उन्हें 2-3 बार मौका दें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों को गतिविधि का नाम बताएँ।
- हर समूह को कागज़/अख़बार से बनी एक गेंद दें। (विद्यार्थी खुद भी बना सकते हैं।)
- विद्यार्थी अपने समूह में गेंद को कम से कम समय में एक दूसरे को पास करेंगे। पहला विद्यार्थी अपने बगल में खड़े विद्यार्थी को गेंद देगा, फिर जिसको गेंद मिलेगी वह विद्यार्थी अपने बगल वाले को गेंद देगा। यह क्रम तब तक चलता रहेगा जब तक समूह कि आखिरी विद्यार्थी तक गेंद न पहुँच जाए।
- इस गतिविधि के 3 चरण होंगे। प्रत्येक चरण से पहले विद्यार्थियों को तैयारी/योजना के लिए 1- 2 मिनट का समय दें।
- हर समूह से एक विद्यार्थी को टाइम कीपर की भूमिका निभाने के लिए चुनें।
- हर चरण के लिए समय होगा-
  - पहला चरण- 45 सेकंड
  - दूसरा चरण - 25 सेकंड
  - तीसरा चरण - 10 सेकंड
- गतिविधि के नियम:
  - हर किसी को क्रम में गेंद मिले।
  - गेंद किसी के भी हाथ से न छूटे।
  - गतिविधि नियत समय में पूरी हो।
  - यदि समय पूरा होने से पहले किसी के हाथ से गेंद छूट जाए तो टाइमर फिर से शुरू करें।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

'फटाफट बॉल' के बाद समूह में ही विद्यार्थियों से इन सवालों पर बात करने को कहें-

- आप किस चरण में असफल हुए? क्या आप उसके कारणों का विश्लेषण करके बात कर सकते हैं कि ऐसा क्यों हुआ और आपने उससे क्या सीखा?
- क्या आपके जीवन में ऐसा कोई अनुभव है जहाँ किसी कार्य में असफलता के विश्लेषण से आपने कुछ सीखा हो?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

चर्चा कर लेने के बाद हर समूह से कुछ विद्यार्थियों को पूरी कक्षा के साथ अपनी बात को साझा करने के लिए आमंत्रित करें। जब एक विद्यार्थी पूरी कक्षा के साथ अपने विचार साझा कर ले तब उस विद्यार्थी को दूसरे समूह के किसी विद्यार्थी को आमंत्रित करने के लिए कहें। इसी तरह यह विद्यार्थी अपनी बात साझा करने के बाद तीसरे समूह से किसी विद्यार्थी को आमंत्रित करने के लिए कहें। यह क्रम तब तक चलता रहेगा जब तक सभी समूहों की बारी न आ जाए।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

यदि किसी कार्य को हम पूरा नहीं कर पा रहे हैं तो आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने कार्य को बीच में न छोड़ें, बल्कि बाधाओं का विश्लेषण करें और उनके कारण समझते हुए नई रणनीतियाँ अपनाएँ। असफलता हमें काम में आगे बढ़ने में मदद करती है।

8.2 गतिविधि | अनुभवों से सीखना

परिचय

पिछली गतिविधि में हमें कुछ परिस्थितियाँ दी गई और हमने असफलता के दौरान निरंतर अभ्यास के मायने समझे। अगली गतिविधि में हम अपने किसी वास्तविक अनुभव के बारे में चिंतन करके उससे सीखेंगे। वास्तविक अनुभव का चिंतन करने का अर्थ है- अनुभव के दौरान हमने क्या ऐक्शंस (actions) किए और कौन सी भावनाओं (emotions) को महसूस किया, उनके बारे में सोचना है।

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- अपने अनुभवों पर चिंतन (reflection) करके उनसे सीखना

सामूहिक कार्य: 2-2 के जोड़े

सामग्री | कागज़ पेन

फ़ैसिलिटेटर नोट

- तालिका के प्रश्नों के उत्तर हर विद्यार्थी के लिए उनके अनुभवों के अनुसार अलग-अलग दिख सकते है, इसीलिए विद्यार्थियों को खुद से सोचने के लिए प्रेरित करें।
- सुनिश्चित करें कि साथी के साथ चर्चा करते समय विद्यार्थी प्रश्न पूछ रहे हों अथवा फ़ीडबैक (feed-back) दे रहे हों।
- सीखें साथियों के साथ को फ़ैसिलिटेट (facilitate) करते समय ध्यान दें कि विद्यार्थी हर बार नए-नए विद्यार्थियों के साथ समूह बनाएँ।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थी अपना एक पार्टनर चुनें जिसके साथ वह सहज (comfortable) हों।
- विद्यार्थी अपने किसी स्कूल प्रोजेक्ट (कोई स्कूल इवेंट, किसी विषय का प्रोजेक्ट) के अनुभव के बारे में सोचें।
- फ़ैसिलिटेटर पहले नीचे दी गई तालिका का सिर्फ़ भाग **"A. सकारात्मक अनुभव"** ब्लैकबोर्ड पर बनाएँ (प्रश्न 1 से 3 तक)।
- विद्यार्थियों से व्यक्तिगत रूप से अपनी कॉपी में इस भाग के प्रश्नों के उत्तर लिखने को कहें।
- इसके बाद फ़ैसिलिटेटर भाग **"B. चुनौतियाँ"** के लिए यही प्रक्रिया दोहराएँ।
- इसके बाद प्रश्न 4 भी बोर्ड पर लिखें और भाग A और भाग B से बनी समझ के आधार पर विद्यार्थियों से उसका उत्तर तालिका में लिखने को कहें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

A. सकारात्मक अनुभव	B. चुनौतियाँ
1A) चुने हुए प्रोजेक्ट में मुझे कौन-कौन से काम आसान लगे और मुझे उन्हें करने में मज़ा भी आया?	1B) चुने हुए प्रोजेक्ट में मुझे कौन-कौन से काम मुश्किल लगे और मुझे उन्हें करने में मज़ा नहीं आया?
2A) इस प्रोजेक्ट के जैसे और कौन-से काम हैं जिन्हें करने में मुझे मज़ा आता है?	2B) इस प्रोजेक्ट के जैसे और कौन-से काम हैं जिन्हें करने में मुझे मज़ा नहीं आता है?
3A) इस अनुभव से मैंने अपने बारे में क्या नया जाना/सीखा?	3B) इस अनुभव से मैंने अपने बारे में क्या नया जाना/सीखा?

4) भाग A और B के बारे में सोचकर लिखें कि मुझे अपनी कौन-सी रुचियों के बारे में क्या पता चला जिसमें मैं आगे बढ़ सकता/सकती हूँ?

- तालिका को भरने के बाद विद्यार्थी आपस में अपने उत्तर साझा करें और प्रश्न पूछकर एक-दूसरे की समझ बढ़ाएँ।
- आपस में चर्चा करने के बाद विद्यार्थी अगर किसी प्रश्न के उत्तर में बदलाव करना चाहते हैं तो वह कर सकते हैं।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

विद्यार्थियों के 2 जोड़े मिल जाएँ और 4 विद्यार्थियों का एक समूह बना लें। अपने-अपने समूहों में विद्यार्थी निम्न प्रश्नों पर चर्चा करें-

- आपको 'सकारात्मक अनुभव' या 'चुनौतियाँ' के कौन से प्रश्नों के बारे में सोचना सबसे आसान और सबसे मुश्किल लगा और क्यों?
- अनुभव से सीखने के लिए इस तरह से सोचने का तरीका आपको कैसा लगा?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

विद्यार्थी कक्षा में 'जंगल में आग लगी' नामक खेल खेलकर अपने विचार साझा करेंगे। खेल के नियम इस प्रकार हैं -

- फ़ैसिलिटेटर ऊर्जा के साथ तीन से चार बार कहे- "जंगल में आग लगी, भागो, भागो, भागो।" और सभी विद्यार्थी पूरी कक्षा में अलग-अलग दिशा में जल्दी-जल्दी चलें।
- फिर फ़ैसिलिटेटर एक अंक बोले (उदाहरण के लिए-5) जिसके बाद विद्यार्थी 5-5 के समूहों में बँटकर यह साझा करें कि उन्होंने गतिविधि 'अनुभव से सीखो' से क्या सीखा।
- 1-2 मिनट का समय देने के बाद फ़ैसिलिटेटर दो बार और 'जंगल में आग लगी' खेल द्वारा विद्यार्थियों के अनुभव साझा कराएँ। हर बार समूह बनाने के लिए एक अलग अंक बोलें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

अपनी तालिका में दिए गए प्रश्नों का उत्तर देकर हमने खुद के अनुभव के बारे में चिंतन किया और उससे सीखा। हमारा हर अनुभव हमें सीखने में मदद करता है। ज़रूरत है तो नियमित चिंतन की, खुद से प्रश्न करने की और अपने साथियों के साथ उस बारे में चर्चा करने की। अगर हम कार्य करने के साथ-साथ उससे सीखने के लिए सतर्क रहें तो हम अपने अनुभवों पर विचार करके उनसे सीखने के कौशल में निपुण हो सकते हैं।

8.3 कहानी | टी-शर्ट पर दुनिया

परिचय

जीवन पानी की तरंगों जैसा है। कभी ऊपर उठता है, कभी नीचे गिरता है। बच्चे के गिरने, सँभलने और चलने जैसा ही है इसका हर पल। जैसे तरंगें गिरने के बाद उठना नहीं छोड़ देतीं, जैसे बच्चे गिरने के बाद सँभलते-सँभलते एक दिन अपने नाज़ुक पाँवों पर उठ खड़े होते हैं, वैसे ही मनुष्य भी अपने जीवन में अनेक उतार-चढ़ाव से सीखने के बाद एक दिन अपने मुकाम को हासिल कर ही लेता है। ऐसे ही मूल्यों से सीखा था रंजीव रामचंदानी ने।

1-2 पीरियड

क्या सीखेंगे

- असफ़लता के विश्लेषण (analysis) से सीखना

भूमिका

फ़ैसिलिटेटर विद्यार्थियों को निम्न निर्देश दें-

चित्रों और शब्दों का प्रयोग करके एक ऐसा टी-शर्ट डिज़ाइन बनाएँ जो दिल्ली शहर के बारे में कुछ बताता हो। इसके लिए आपके पास 5 मिनट हैं।

इसके बाद विद्यार्थियों को अपने डिज़ाइन अपने आसपास बैठे विद्यार्थियों को दिखाने को कहें। उन्हें बताएँ कि आज रंजीव रामचंदानी की कहानी सुनेंगे, जिन्होंने अनेक असफलताओं से गुज़रकर अपनी टी-शर्ट कंपनी खोली और रोज़मर्रा की ज़िंदगी को टी-शर्ट पर दर्शाया।

कहानी

रंजीव रामचंदानी का जन्म मुंबई के एक मध्यवर्गीय परिवार मे हुआ था। रंजीव पढ़ाई में एक औसत छात्र थे। उन्होंने मुंबई के 'जय हिन्द' कॉलेज से माइक्रोबायोलॉजी में ग्रेजुएशन किया। ग्रेजुएशन के दौरान ही **रामचंदानी ने अपनी सृजनात्मक रुचियों को आकार दिया। उन्होंने 'मैड' पत्रिका तथा 'बिज़नेस इंडिया' के** लिए कई कार्टून स्ट्रिप्स बनाईं।

लेकिन अपनी रुचियों के अनुसार अपने करियर को दिशा देना इतना आसान नहीं था। माइक्रोबायोलॉजी उनके जीवन का बड़ा हिस्सा थी इसीलिए वे सोफ़िया पॉलिटैक्निक में 'क्लीनिकल पैथोलॉजी' का कोर्स करने लगे। लेकिन उन्हें जल्दी ही इस कार्य के प्रति अरुचि हो गई। उन्हें लोगों के मल-मूत्र की जाँच करना अच्छा नहीं लगता था। परंतु हारा हुआ कहलाना रामचंदानी को मंज़ूर नहीं था, जिसकी वजह से उन्होंने इस लैब में अपने तीन साल काट दिए।

रंजीव अपनी रुचियों और असफलताओं के बीच बहुत समय तक भटकते रहे। तीन साल बाद उन्होंने सोफ़िया पॉलिटैक्निक छोड़ दिया। इसके बाद उन्होंने ब्रिटिश एयरवेज़ और ओबराय होटल जैसी जगहों पर काम करने की कोशिश की, पर यह भी कुछ ही दिन चला और वे फिर पैथोलॉजी की दुनिया में लौट गए। एक दिन वे लेबोरेटरी कोट पहने शीशे के सामने खड़े होकर तैयार हो रहे थे। उन्होंने अपने आपको ध्यान से देखा और खुद से पूछा- क्या मैं ज़िंदगी भर यही करना चाहता हूँ? मुझे कुछ ऐसा करना चाहिए जिसे करने में मज़ा आए और तभी उनके मन में विज्ञापन जगत (Advertising) में जाने का विचार आया।

विज्ञापन जगत में उन्हें अपने पसंदीदा काम जैसे कार्टून बनाना, मज़ेदार स्लोगन लिखना और मनोरंजक चित्र बनाने का मौका मिल सकता था।

रामचंदानी ने क्रिएटिव राइटिंग (creative writing) का कोर्स किया और उसके बाद "The Edge" नाम की विज्ञापन कंपनी में काम किया। आख़िरकार उन्हें अपनी पसंद का कैरियर मिल ही गया। उनके कार्टून बिज़नेस इंडिया मैगज़ीन के कवर पेज पर प्रकाशित हुए और उन्हें बहुत सराहना मिली। उन्हें अपने काम की वजह से कॉन्स, पेरिस और सिंगापुर में अनेक सम्मेलनों में जाने का मौका मिला। इसके बाद वह कुछ वर्षों तक विज्ञापन क्षेत्र में ही काम करते रहे लेकिन यहाँ भी वह खुलकर काम नहीं कर पा रहे थे। किसी तंत्र (system) में सीमित रहकर अपनी रचनात्मकता को दबाते हुए काम करना रंजीव का तरीका नहीं था। इससे उबरने के लिए उन्होंने हर शनिवार, रविवार को रचनात्मक प्रयोग करने शुरू किए।

ऐसे ही किसी रविवार को रंजीव अपने तीन और दोस्तों के साथ बैठे थे जब उन्हें भारत को टी-शर्ट पर दर्शाने का अनोखा विचार आया और उन चारों ने काफी उत्साह के साथ "तंत्रा टी-शर्ट" की शुरूआत की। वे हर शनिवार, रविवार इस आइडिया (idea) पर काम करने लगे। कई बार उन्हें इन दोनों दिनों में भी अपनी नौकरी का काम करना पड़ता, फिर भी उन्होंने अपनी मेहनत जारी रखी। शहर की ज़िंदगी में अक्सर इस्तेमाल होने वाले जुमलों को उन्होंने मनोरंजक चित्रों के साथ तरह-तरह के डिज़ाइन टी-शर्ट पर छापे। 10-20 टी-शर्ट छपवाकर उन्होंने कोलाबा के एक पर्यटन क्षेत्र में एक दुकानदार को बेचने के लिए दिए और सभी टी-शर्ट रातों रात बिक गए। रंजीव के सपनों को जैसे पंख मिल गए। फिर क्या था - वे पूरी तरह से अपने मन का काम करने में जुट गए।

रंजीव ने 'तंत्रा टी-शर्ट' को एक नए ज़माने के उभरते ब्रांड के रूप में भारत में स्थापित किया। तंत्रा कंपनी 2000 से भी ज़्यादा टी-शर्ट डिज़ाइन कर चुकी है। आज तंत्रा के भारत के 6 शहरों में 20 आउटलेट्स हैं और इनका सालाना टर्नओवर 25 करोड़ के क़रीब है।

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

पूरी कक्षा में विद्यार्थियों के साथ निम्न प्रश्नों पर चर्चा करें -

- अपने पसंदीदा करियर तक पहुँचने के रास्ते में मिली असफलताओं को रंजीव ने कैसे सफल होने के लिए इस्तेमाल किया?
- अपनी रुचि के अनुसार करियर बनाने में आपको क्या मुश्किलें आ सकती हैं और उनके विश्लेषण से आप क्या सीख सकते हैं?

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

रंजीव की कहानी में हमने देखा कि उन्होंने लगातार असफलताओं का सामना किया लेकिन अपने प्रयासों को नहीं रोका। इस प्रकार उन्होंने धीरे-धीरे अपनी रुचि के क्षेत्र में अपना रास्ता बनाया। हमने यह समझा कि असफलताओं से हार मानकर बैठने से कुछ नहीं होगा, बल्कि निरंतर अपनी पसंद-नापसंद, अपने सपनों का विश्लेषण करते रहने से नए-नए रास्ते खुलेंगे और हमें बहुत कुछ सीखने को मिलेगा।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

पूरी कक्षा में विद्यार्थियों के साथ निम्न प्रश्नों पर चर्चा करें -

- अपने पसंदीदा करियर तक पहुँचने के रास्ते में मिली असफलताओं को रंजीव ने कैसे सफल होने के लिए इस्तेमाल किया?
- अपनी रुचि के अनुसार करियर बनाने में आपको क्या मुश्किलें आ सकती हैं और उनके विश्लेषण से आप क्या सीख सकते हैं?

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

इस पूरी यूनिट में हमने अपने अनुभवों और असफलताओं से सीखने के महत्त्व को गतिविधियों और कहानी द्वारा समझा। हमने ये जाना कि असफलता हमारे रास्ते की रुकावट नहीं बल्कि नए-नए रास्ते बताने की एक कुंजी है। प्रयास करते-करते ही हम सीखते हैं और अंततः सफल होते हैं। साथ ही साथ अगर हम अपने पुराने अनुभवों के बारे में सोचें तो हमें अपने बारे में काफी कुछ जानने को मिलता है, जैसे हमारी क्षमताएँ और कमियाँ। इससे हम आने वाले अनुभवों के लिए खुद को बेहतर तैयार कर पाते हैं।

यूनिट 9 समीक्षात्मक सोच
Critical Thinking

T6P5W4

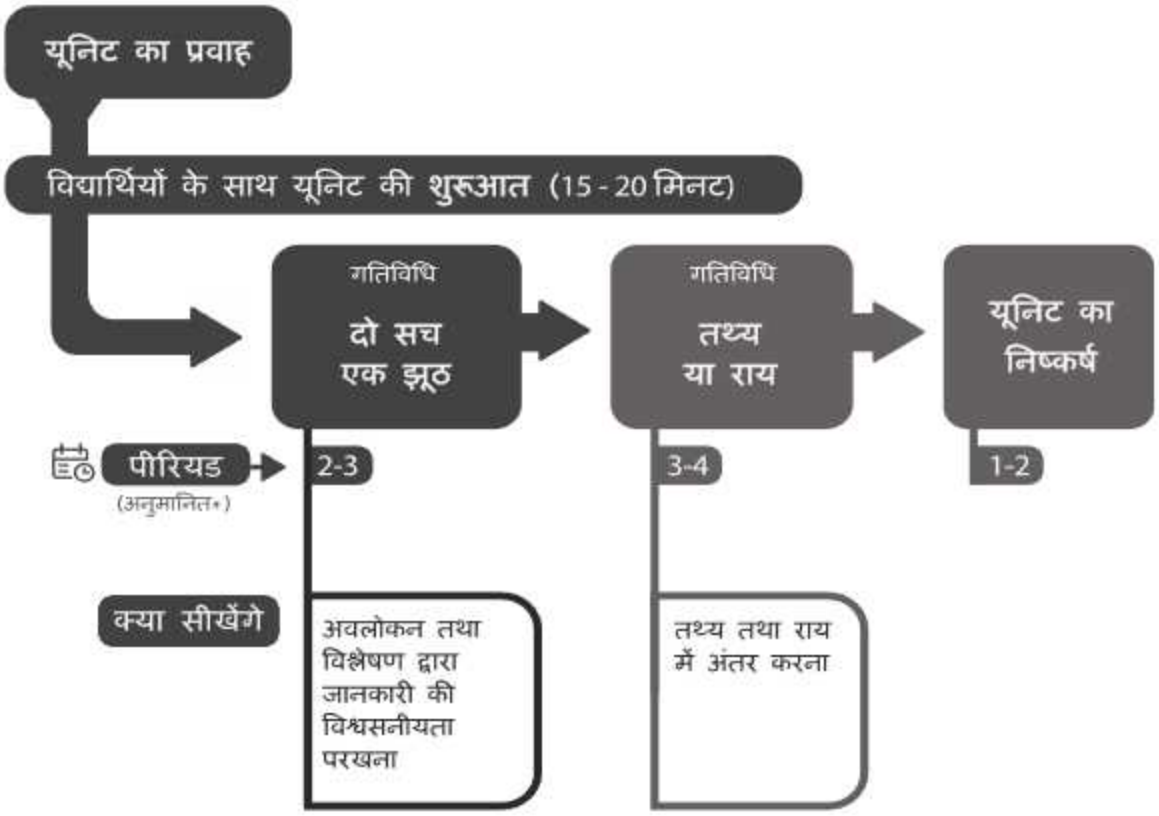
फ़ैसिलिटेटर के लिए

इस तरह की परिस्थितियों से हम लगभग रोज़ ही रूबरू होते हैं। आजकल की तेज़ी से डिजिटल होती जा रही दुनिया में हम और हमारे विद्यार्थी ऐसी कई सारी नई सूचनाओं और जटिल समस्याओं का सामना करते हैं। ऐसे में उनका तार्किक ढंग से सोचना और सूचनाओं के स्रोतों के बारे में सजग होना आवश्यक है। तभी वे एक सही निर्णय ले पाएँगे। ये निर्णय व्यक्तिगत जीवन से संबंधित भी हो सकते हैं और कार्य-क्षेत्र संबंधित भी। ऐसा न करने से उपरिलिखित संवाद जैसी स्थिति उत्पन्न हो सकती है। हो सकता है कार्य-क्षेत्र में नुकसान भी हो। इस परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थियों में समीक्षात्मक सोच (critical thinking) की क्षमता का विकास करना महत्त्वपूर्ण है।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

इस यूनिट के माध्यम से विद्यार्थी समीक्षात्मक सोच से परिचित होंगे। ऐसा करते हुए वे निम्न क्षमताओं को विकसित करेंगे:

1. अवलोकन तथा विश्लेषण द्वारा जानकारी की विश्वसनीयता परखना
2. तथ्य तथा राय में अंतर करना



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

समीक्षात्मक सोच के बारे में विद्यार्थियों से बातचीत शुरू करने के लिए यूनिट के परिचय में दिए गए संवाद को उनके साथ साझा किया जा सकता है और संवाद को आधार बनाकर चर्चा की जा सकती है।

9.1 गतिविधि | दो सच एक झूठ

परिचय

दैनिक जीवन में जानकारी प्राप्त करते हुए या अनौपचारिक बातचीत करते हुए, हमारे सामने कई बातें होती हैं जो सच भी हो सकती हैं और झूठ भी। इस गतिविधि में हम हल्की-फुल्की बातों का विश्लेषण करके सच और झूठ पहचानने की कोशिश करेंगे।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

क्या सीखेंगे 2-3 पीरियड

- अवलोकन तथा विश्लेषण द्वारा जानकारी की विश्वसनीयता परखना

फ़ैसिलिटेटर नोट

गतिविधि के लिए विद्यार्थियों को पर्याप्त समय दें ताकि हर विद्यार्थी की बारी आ जाए।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- फ़ैसिलिटेटर अपने बारे में तीन कथन - दो सच और एक झूठ बताएँ। ये कथन नीचे दिए गए उदाहरणों जैसे हो सकते हैं।
    - मैं अच्छे से गाना गा सकती हूँ।
    - मैं भारत के 8 राज्यों में घूमी हूँ।
    - मैं शाहरुख खान से मिली हूँ।
    - मेरे 7 भाई हैं।
    - मैं हारमोनियम बजा सकती हूँ।
    - मैंने राष्ट्रपति के साथ फ़ोटो खिंचवाई है।
- विद्यार्थियों से पूछें कि उन्हें कौन सी बात झूठ लगी और क्यों? उनके उत्तर सुनने के बाद उन्हें वह बात बताएँ जो कि झूठ थी।
- अब विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ।
- उन्हें बताएँ कि हर विद्यार्थी को अपने-अपने समूहों में अपने बारे में तीन बातें बतानी होंगी जिनमें से दो सच और एक झूठ होनी चाहिए।
- इस प्रकार हर समूह में हर विद्यार्थी 'दो सच और एक झूठ' बोलेगा। समूह के बाकी विद्यार्थियों को अनुमान लगाना है कि उनके साथियों की बातों में से कौन-सी बात झूठ है।
- अनुमान लगाने के लिए उन्हें ध्यान से अवलोकन तथा विश्लेषण करना है।
- हर समूह में सभी विद्यार्थियों की बारी आ जाने के बाद कुछ विद्यार्थियों से उनके द्वारा कहे गए वाक्य पूरी कक्षा के साथ साझा किए जा सकते हैं।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

विद्यार्थी अपने समूहों में निम्न प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:

- आपने यह कैसे तय किया कि कौन-सा कथन झूठ था और कौन-सा सच था?
- सच और झूठ के बीच अंतर करने की इस गतिविधि में आपकी सोच का किस प्रकार उपयोग हुआ?
- क्या आप पहले कभी ऐसी घटना से गुज़रे हैं जहाँ पर आप सच और झूठ के अंतर को पहचान पाए? उदाहरण दीजिए।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

हर समूह से एक विद्यार्थी अपने समूह में हुई चर्चा को संक्षेप में पूरी कक्षा को बताएगा।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

अक्सर हमारे सामने कोई न कोई ऐसी बात आ ही जाती है जो कि झूठ या गलत हो सकती है। सजग अवलोकन तथा विश्लेषण करने का अभ्यास हमें सच या झूठ के आधार पर सही निर्णय लेने में सहायता कर सकता है।

9.2 गतिविधि | तथ्य या राय

परिचय

जब भी हमें किसी विषय के बारे में कुछ जानना होता है तो हम विभिन्न स्रोतों से जानकारी प्राप्त करते हैं। पर जानकारी किसी की राय भी हो सकती है और कोई तथ्य भी। इस गतिविधि में हम जानकारी का विश्लेषण करके उसमें से तथ्य और राय के अंतर को पहचानेंगे।

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

3-4 पीरियड

क्या सीखेंगे
- तथ्य तथा राय में अंतर करना

सामग्री | समाचार-पत्र एवं पेन

फ़ैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थियों की सोच आपकी सोच से अलग हो सकती है। उन्हें अपने हिसाब से सोचने का अवसर दें।
- गतिविधि को करते समय विद्यार्थियों को समाचार-पत्र के ऐसे पृष्ठ दें जिनमें 7-8 समाचार लेख/विज्ञापन ज़रूर हों।
- जब विद्यार्थी अपने समूहों में समाचार-पत्र से तथ्य या राय ढूँढ रहे हों तो हर समूह में कुछ समय अवश्य दें और आवश्यकता पड़ने पर उनकी मदद करें।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाकर हर समूह को समाचार-पत्र का एक-एक पन्ना दें।
- विद्यार्थियों को तथ्यों और मान्यताओं/राय के बीच अंतर स्पष्ट करें। उन्हें समाचार-पत्र से उदाहरण के रुप में एक लेख दिखाएँ और उसमें मौजूद तथ्य और राय का अंतर बताएँ।

तथ्य	मान्यता/राय
वह कथन जिसकी विश्वसनीयता या अविश्वसनीयता को साबित किया जा सकता है।	वह कथन जो कोई महसूस करता है या सोचता है। इसकी विश्वसनीयता को साबित करना मुश्किल होता है।
तथ्य सभी के लिए समान है।	एक व्यक्ति की राय दूसरे व्यक्ति से अलग हो सकती है।
उदाहरण: ○ एक सिनेमा/ मूवी ने 100 करोड़ रुपये कमाए हैं। ○ गर्मियों में सर्दियों की तुलना में तापमान अधिक होता है।	उदाहरण: ○ सिनेमा/ मूवी की सफलता अच्छी एक्टिंग के कारण हुई। ○ गर्मियों में सर्दियों के मुकाबले मौसम सुहावना रहता है।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- अब विद्यार्थियों को बताएँ कि वे दिए गए अखबार के किसी लेख या विज्ञापन को अपने-अपने समूह में पढ़ें और फिर चर्चा करके तथ्यों और मान्यताओं/राय की पहचान करें। (10 मिनट)
- इसके बाद विद्यार्थी कक्षा में किए गए कार्य को सबके सामने प्रस्तुत करेंगे।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

विद्यार्थी अपने समूहों में निम्न प्रश्नों पर चर्चा करेंगे:

- तथ्य और राय के बीच अंतर कर पाना क्यों महत्त्वपूर्ण है?
- दैनिक जीवन में तथ्य और राय कहाँ-कहाँ हो सकते हैं?
- यदि कभी आपको कोई सूचना मिलती है तो आप उसमें तथ्य या राय की पहचान करने के लिए क्या करेंगे?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

हर समूह से एक विद्यार्थी अपने समूह में हुई चर्चा को संक्षेप में पूरी कक्षा को बताएगा।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

दैनिक जीवन में हमें विभिन्न स्रोतों से कोई न कोई सूचनाएँ मिलती रहती हैं जो कि सही हो सकती हैं, गलत हो सकती हैं या अधूरी हो सकती हैं। सूचनाओं में मौजूद तथ्य या राय में अंतर कर पाने की क्षमता, हमें उस सूचना या जानकारी का बेहतर विश्लेषण करने में मदद करेगी। साथ ही हम किसी पूर्वाग्रह या पक्षपात (prejudice) से बच पाएँगे।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

- आप कैसे जान पाते हैं कि किस बात (मौखिक या लिखित) पर विश्वास किया जाए और किस पर नहीं?
- यदि हम तथ्य या राय में अंतर न कर पाएँ तो क्या हो सकता है?

चिंतन एवं चर्चा **साझा करें**

किसी भी प्रकार की राय बनाने या निर्णय लेने से पहले हमारे लिए यह ज़रूरी है कि हम जिस चीज़ को देखें, सुनें या उसके बारे में पढ़ें, उसका बारीकी से अवलोकन करें। किसी भी जानकारी पर विश्वास करने के लिए तथ्यों का तार्किक ढंग से विश्लेषण करें।

यूनिट 10 | डर के साथ - डर के पार
Manage Fears

V9H8R7

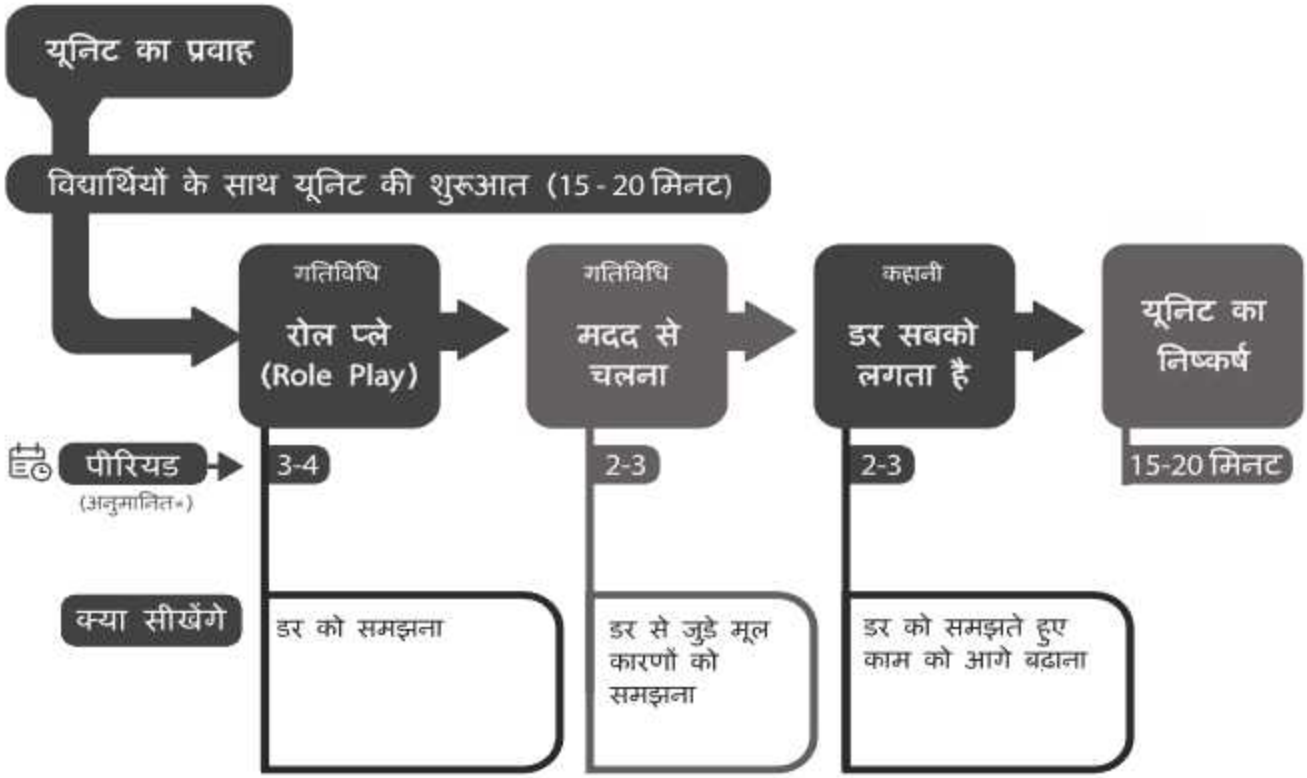
फ़ैसिलिटेटर के लिए

डर मनुष्य का स्वाभाविक और स्थायी भाव होता है, परंतु यह हमें आगे बढ़ने से रोकता है। मन में डर होने के कारण हम कभी-कभी कुछ नया करने का प्रयास भी नहीं कर पाते। विद्यार्थियों की रोज़मर्रा की ज़िंदगी में बहुत से डर सीधे-सीधे होते हैं जैसे - काम पूरा न होने का डर, शिक्षक से डाँट पड़ने का डर, गलती हो जाने पर सज़ा इत्यादि का डर, परंतु कुछ डर इस तरह के होते हैं जो भविष्य में होने वाले अंदेशों को लेकर होते हैं। हमारे अन्दर होने वाले इन डरों के होने का कारण क्या होता है? इसे समझना भी ज़रूरी है।

क्या सीखेंगे (Learning Outcomes)

विद्यार्थी अपने डर के प्रति सचेत होकर निम्न क्षमताओं के ज़रिए डर को समझ पाने में सक्षम होंगे।

1. डर को समझना
2. डर से जुड़े मूल कारणों को समझना
3. डर को समझते हुए काम को आगे बढ़ाना



*विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ यूनिट की शुरूआत

- फ़ैसिलिटेटर अपनी ज़िंदगी से या आमतौर पर लगने वाले डरों का उदाहरण देते हुए डर को समझने और उन पर काम करने के अपने अनुभवों से चर्चा शुरू कर सकते हैं।
- यूनिट के परिचय में दिए गए चित्र की मदद लेते हुए विद्यार्थियों के साथ बातचीत शुरू की जा सकती है।
- विद्यार्थी कई बार डर पर बात करते समय असहज महसूस करें तो ऐसे में बगैर कोई दबाव डाले विद्यार्थियों को चर्चा का हिस्सा बनाएँ।
- अपने डर का हल ढूँढने से पहले डर की स्वीकृति एवं उसे समझने की प्रक्रिया से गुज़रना आवश्यक है।

10.1 गतिविधि | रोल प्ले (Role Play)

परिचय

विद्यार्थी तरह-तरह के डर के साथ अपने जीवन में जूझ रहे होते हैं। कई बार कुछ डरों को हम व्यक्त कर देते हैं, मगर बहुत से डरों को हम किसी के साथ साझा नहीं करते हैं और उनसे होने वाले तनाव से गुज़रते रहते हैं। ये डर हमारे कामों को किसी न किसी रूप में प्रभावित करते हैं। क्या हम सब अपने डर को समझ पाते हैं? क्या हम दूसरों को लगने वाले डरों को समझ पाते हैं?

सामूहिक कार्य: 5-6 विद्यार्थी

3-4 पीरियड

क्या सीखेंगे
- डर को समझना

फ़ैसिलिटेटर नोट

- सभी विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें और उनके उत्तरों में अपनी राय शुरूआत में न दें।
- इस गतिविधि के ज़रिए विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार के डर के कारणों को समझने को प्रोत्साहित किया जाए।
- यह सुनिश्चित किया जाए कि कक्षा में डर पर बातचीत के लिए अनुकूल वातावरण बने। अगर शिक्षक स्वयं उस गतिविधि का हिस्सा हों तो बेहतर होगा।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों के 5-6 के समूह बनाएँ।
- समूह बनाते समय इस बात का ध्यान रहे कि प्रत्येक विद्यार्थी को नए-नए दोस्त बनाने का मौका मिल पाए।
- सभी समूहों को निम्न डरों में से किसी एक का चुनाव करने को कहा जाएगा| यह सुनिश्चित किया जाए कि हर समूह का चयनित डर अलग-अलग हो|
    1. अनिश्चितता का डर (Fear of uncertainty) जैसे - पता नहीं कल क्या हो?
    2. असफलता का डर (Fear of failure) जैसे - असफल होने या फ़ेल होने का डर।
    3. प्रतिक्रिया का डर (Fear of reaction) जैसे - पता नहीं लोग क्या कहेंगे?
    4. बदलाव का डर (Fear of change) जैसे - चीज़ें या हालत बदलने पर जाने क्या होगा?
- कोई समूह ऊपर दिए गए किसी डर से अलग किसी और डर का चुनाव करना चाहता है, उसके लिए भी उनके पास छूट रहेगी।
- हर समूह किसी एक डर का चुनाव करने के बाद, उस डर को दर्शाने के लिए 2-3 मिनट का एक रोल प्ले तैयार करेगा|
- रोल प्ले तैयार करने के लिए सभी को 10-15 मिनट का समय दिया जाएगा।
- एक-एक करके सभी समूह कक्षा के समक्ष अपनी प्रस्तुति करेंगे।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

प्रस्तुत किए गए डर पर विद्यार्थी अपने-अपने समूह में चर्चा करेंगे :

- डर का चुनाव आपने कैसे किया?
- विभिन्न प्रस्तुतियों के ज़रिए हम अपने डरों के किन कारणों को समझ पाए?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

सभी प्रस्तुतियाँ एवं चर्चा कर लेने के बाद हर समूह से विद्यार्थियों को पूरी कक्षा के साथ अपनी बात को साझा करने के लिए आमंत्रित किया जाएगा।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

गतिविधि को निम्न बिंदुओं पर बात करते हुए समाप्त कर सकते हैं:

- विद्यार्थियों द्वारा अपने डरों को समझना।
- डर के कारणों पर बात करते हुए डर के स्वाभाविक होने पर चर्चा करना।

10.2 गतिविधि | मदद से चलना

परिचय

हमारी ज़िंदगी में कई तरह के डर होते हैं। कुछ डर जिन्हें हम काम करते-करते समझ जाते हैं, मगर कुछ डर हमारे सामने अबूझ पहेली की तरह बने ही रहते हैं। और उन डरों के साथ हमारी दिनचर्या में विश्वास एक ऐसा गुण है जिसके चलते हम अपने डर पर कुछ हद तक नियंत्रण कर सकते हैं। डर में विश्वास की भूमिका पर आधारित एक गतिविधि को हम करके देखते हैं।

सामूहिक कार्य: 2-2 के जोड़े

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे
- डर से जुड़े मूल कारणों को समझना

सामग्री | दुपट्टा /रूमाल

फ़ैसिलिटेटर नोट

- इस गतिविधि के अंतर्गत विद्यार्थियों को अपने डर पर काम करने का मौका मिलता है।
- इस गतिविधि में यह ध्यान रखा जाए कि दोनों विद्यार्थी एक-दूसरे को नहीं छूएँगे।
- विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- विद्यार्थियों के दो-दो के जोड़े (Pairs) बनाएँ।
- इस गतिविधि के लिए खुली जगह की आवश्यकता है। जैसे कि एक खुला मैदान या एक बड़े खाली कमरे में विद्यार्थियों को ले जा सकते हैं।
- प्रत्येक जोड़े में से एक विद्यार्थी की आँखों पर पट्टी बाँध दी जाएगी। जोड़े का दूसरा विद्यार्थी फ़ैसिलिटेटर के निर्देशों का पालन करते हुए पहले छात्र की मदद करेगा।
- सभी जोड़ों के तैयार हो जाने पर फ़ैसिलिटेटर निम्नलिखित निर्देश दे सकते हैं:

  "धीरे-धीरे चलना शुरू करें।"

  "अपनी चलने की गति बढ़ाएँ।"

  "दौड़िए।"
- फ़ैसिलिटेटर धीरे-धीरे कार्यों के कठिनाई के स्तर को बढ़ा सकते हैं, जैसे अचानक रुकना, एक अनपेक्षित मोड़ लेना, पीछे की ओर चलना, कूदना इत्यादि।
- आँखें बंद करने वाला विद्यार्थी जब भी असहज महसूस करे और रुकना चाहे, वह ऐसा कर सकता है।
- अब दोनों विद्यार्थी अपनी भूमिका बदल लेंगे। दूसरा विद्यार्थी (जो पहले मदद कर रहा था) आँखों पर पट्टी बाँधकर चलेगा और पहला विद्यार्थी उसकी मदद करेगा।
- एक-एक कर सभी जोड़े इस गतिविधि को करेंगे।

कैसे करें | **चिंतन एवं चर्चा** | सीखें साथियों के साथ | साझा करें

- फ़ैसिलिटेटर के किस निर्देश पर आपको सबसे ज़्यादा डर लगा? क्यों?
- आँख बंद करके चलने में आपको कैसा महसूस हुआ?
- क्या आप अपने डर पर काबू कर पा रहे थे? कैसे?

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | **सीखें साथियों के साथ** | साझा करें

विद्यार्थियों के साथ चर्चा करने दौरान सभी बातों को ध्यानपूर्वक एवं संजीदगी के साथ रखा जाए। कोशिश की जाए कि चर्चा में सभी विद्यार्थी भाग लें। खासतौर से उन विद्यार्थियों को जो गतिविधि में सामने आने से बचते हैं। आँख बँद करके चलने में लगने वाले डरों और उनके कारणों पर कक्षा में चर्चा सुनिश्चित की जाए।

कैसे करें | चिंतन एवं चर्चा | सीखें साथियों के साथ | **साझा करें**

हम सबने बड़े उत्साह के साथ आँख बंद करके 'मदद से चलना' गतिविधि की। इस दौरान विद्यार्थियों ने तरह-तरह के डरों का अनुभव भी किया। इनमें से कुछ डर पर विद्यार्थी काबू कर पाए, मगर कुछ डर चुनौती के तौर पर आख़िर तक बने रहे। इस गतिविधि के दौरान अपने-अपने डर को समझते हुए एवं उन डरों पर काम करते हुए सबमें एक-दूसरे पर विश्वास मज़बूत होता है। ऐसी गतिविधि के ज़रिए, जब आगे क्या होना है नहीं पता, प्रत्येक के अंदर के आत्मविश्वास, दूसरों पर विश्वास, ध्यान केंद्रित करना व निर्देश का पालन आदि को अच्छी तरह समझा जा सकता है।

10.3 कहानी | डर सबको लगता है

परिचय

पिछली दोनों गतिविधियों में हमने तरह-तरह के डरों को समझते हुए, उनके प्रबंधन पर अपनी बात रखी। कुछ डर ऐसे होते हैं जिनके कारण विद्यार्थी अपने आपको दूसरों के सामने व्यक्त नहीं कर पाते। इस डर पर काम करते हुए हमने जाना कि जिस चीज़ से हमें डर लगता है, उसी काम को बार-बार करना चाहिए। इससे हम अपने डर को न केवल समझ पाते हैं बल्कि डर के साथ प्रबंधन करना भी सीख लेते हैं। वॉरेन एडवर्ड बफ़ेट अपनी कहानी में एक सफल सार्वजनिक वक्ता बनने के लिए बार-बार अभ्यास करने की क्षमता के साथ, अपने डर का प्रबंधन करने की बात करते हुए कहते हैं: सफल सार्वजनिक वक्ता अपने डर का प्रबंधन करना सीखते हैं, इसे खत्म करना नहीं।

2-3 पीरियड

क्या सीखेंगे

- डर को समझते हुए काम को आगे बढ़ाना

भूमिका

जीवन में डर न हो तो जीवन की राहें आसान हो जाती हैं। लेकिन इस धरती पर ऐसा कोई मनुष्य नहीं जो इस डर से पूरी तरह मुक्त हो। बस! आप इतना समझ लें कि इस डर ने कभी न कभी सबके जीवन का रास्ता रोका है। या कहें कि, "डर सबको लगता है, गला सबका सूखता है।"
क्या हम इस बात की कल्पना कर सकते हैं, कि एक बहुत सफल आदमी का डर भी एक सामान्य मनुष्य जैसा होता है। आइए, एक ऐसे ही इंसान की कहानी सुनते हैं।

कहानी

जी हाँ ! यह कहानी अमेरिका के वॉरेन एडवर्ड बफ़ेट की है। बफ़ेट 30 अगस्त 1930 को अमरीका के ओमाहा, नेब्रास्का में पैदा हुए। उनके परिवार का अपना व्यवसाय था । बफ़ेट को भी परिवार के व्यवसाय मे हाथ बँटाना अच्छा लगता था । एक बार की बात है, बफ़ेट जब छः साल के थे, तो उन्होंने अपने दादा की दुकान से 25 सेंट में कोका कोला की छः बोतल खरीदीं। उन बोतलों को बेचकर, बफ़ेट ने 5 सेंट की बचत की। इस छोटी-सी बचत से बफ़ेट को जीवन में एक बड़ी सीख मिली। बफ़ेट की एक बड़ी कमज़ोरी यह थी कि उन्हें सबके सामने अपनी बात रखने में डर लगता था। वे अपने दोस्तों, घरवालों और पड़ोसियों के बीच अक्सर चुप-चुप से रहा करते थे।

बफ़ेट जब 11 वर्ष के हुए तो उन्होंने पहली बार शेयर बाज़ार में अपना हाथ आज़माया और उसमें छोटी-सी सफलता भी प्राप्त की। बफ़ेट की उम्र के बच्चे जब खेलों में मस्त थे, तब बफ़ेट अपने जीवन की छोटी-छोटी सफलताओं से बहुत कुछ सीख रहे थे। लेकिन बफ़ेट इतने से संतुष्ट नहीं थे। वे अपने अंदर की एक कमज़ोरी को पहचान रहे थे। उन्हें सार्वजनिक तौर पर बोलने का एक डर था। यह डर दूसरों के साथ संवाद स्थापित करने में बाधा पहुँचाता था। उनका छुपा हुआ डर सोते-जागते उनका पीछा कर रहा था। बफ़ेट को पता था कि अपनी बात को लोगों तक पहुँचाए बिना, वे कोई बड़ी सफलता हासिल नहीं कर पाएँगे। इसलिए बफ़ेट ने अपने डर और संकोच को दूर करने का उपाय सोचा। इसके लिए उन्होंने पब्लिक स्पीकिंग कोर्स में दाखिला लिया।

आज बफ़ेट को शेयर बाज़ार की दुनिया में अच्छे निवेशक और व्यवसायियों में से एक माना जाता है। बफ़ेट 'बर्कशायर हैथवे' कंपनी के सी.ई.ओ. और अमरीका के सबसे बड़े शेयर धारक भी हैं। फ़रवरी 2008 तक उनकी कुल संपत्ति लगभग 62 अरब अमेरिकी डालर अनुमानित की गई थी जिसके कारण उन्हें दुनिया का सबसे अमीर आदमी भी कहा गया।

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

- बफ़ेट ने अपने डर को कम करने के लिए क्या-क्या किया?
- क्या आपने बफ़ेट की तरह कभी किसी डर को महसूस किया है? कैसे?

चिंतन एवं चर्चा **साझा करें**

किसी डर के मूल कारणों को जानकर एवं उस पर छोटे-छोटे चरणों में काम करते हुए, डर का प्रबंधन भली-भाँति किया जा सकता है। जिस चीज़ से हमें डर लगता है, उसे हम बार-बार करें तो उस डर पर काबू पा सकते हैं। एक सार्वजनिक वक्ता के रूप में बफ़ेट ने बार-बार अभ्यास करने के साथ अपने आत्मविश्वास को बढ़ाया।

यूनिट का निष्कर्ष

चिंतन एवं चर्चा साझा करें

कक्षा में सभी विद्यार्थियों के साथ निम्न सवालों पर चर्चा करें:

- इस यूनिट में हमने क्या-क्या गतिविधियाँ कीं और उनसे क्या सीखा?
- क्या आपने अपनी ज़िंदगी में या आपके आसपास किसी और व्यक्ति ने अपने डर को समझा है और उसे कम करने का प्रयास किया है, कैसे? विस्तार से बताएँ।

चिंतन एवं चर्चा **साझा करें**

जब हम अपने डर को समझते हुए आगे बढ़ने के लिए तैयार होते हैं, तब निश्चय ही कभी न कभी हमें सुखद परिणाम प्राप्त होते हैं। डर कई प्रकार के होते हैं और यह हम सबका एक स्वाभाविक भाव है| जब हम डर का सही तरह आकलन करना सीख जाते हैं तो उसके साथ हमारी कुछ बड़ा करने की क्षमता भी विकसित हो जाती है। डर का सामना करने से पहले यह स्वीकार करना ज़रूरी है कि डर एक वास्तविकता है। हम सभी डर का अनुभव करते हैं और वह हमें आगे बढ़ने से रोकता है। हमने इस यूनिट में एक क्रम (sequence) में डर के अलग-अलग पहलुओं को देखा। इन गतिविधियों और कहानी से हम आपस में डर पर खुली चर्चा कर पाए, और एक-दूसरे के डर को समझ पाए। यह सब हम सबके सीखने की प्रक्रिया को और सहज और स्वाभाविक बनाएगा।

C-1 माइंडफुलनेस
Mindfulness

E5V8T8

माइंडफुलनेस (Mindfulness) का अर्थ है पूरा ध्यान देते हुए वर्तमान के प्रति सजग बने रहने की अवस्था। माइंडफुलनेस की प्रक्रिया का उद्देश्य बच्चों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया (response) देने में सक्षम हो जाएँ। यह एक सरल प्रक्रिया है जो कोई भी, कहीं भी और कभी भी कर सकता है। माइंडफुलनेस के अभ्यास से कई फ़ायदे हैं:

ध्यान बनाए रखना - पढ़ाई या अन्य काम, स्कूल में या घर पर

काम के प्रति सजग रहना - काम या बात, सही है या गलत

ध्यान रखने की बातें

करें

- स्वयं की सक्रिय भागीदारी और सजगता
- प्यार, सौहार्द, विनम्रता, शांत वातावरण
- सहजता और भागीदारी

न करें

- शब्द या मंत्र का उच्चारण
- तनावपूर्ण अभिव्यक्ति, जैसे- डाँट, सख्त शब्द, दबाव
- विद्यार्थियों को किसी भी प्रकार से टोकना

माइंडफुलनेस का कार्यक्रम

हर रोज़ की क्लास में माइंडफुलनेस Everyday Mindfulness	हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस Monthly Mindfulness
शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (3-5 मिनट)	**शुरूआत** : माइंडफुल चेक-इन (3-5 मिनट)
साधारण EMC क्लास प्रत्येक दिन की EMC क्लास में केवल चेक-इन और चेक-आउट की प्रक्रिया होगी।	**माइंडफुलनेस का विस्तृत सत्र (कोई भी एक)** - • माइंडफुलनेस का परिचय • Mindful Listening • Mindful Silence • Mindful Breathing
अंत : साइलेंट चेक-आउट (1-2 मिनट)	**अंत** : साइलेंट चेक-आउट (1-2 मिनट)

हर रोज़ की क्लास में माइंडफुलनेस (Everyday Mindfulness)

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

निर्देश

- माइंडफुल चेक-इन के द्वारा हम अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास कभी भी, कहीं भी हो सकता है।
- चेक-इन शुरू करने से पहले अपनी जगह पर आराम से बैठ जाइए।
    - आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
    - अपने हाथ डेस्क पर या अपनी सुविधानुसार रख सकते हैं।
- अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
    - ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

      (20 सेकंड रुकें)
    - जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें दूर से या रही हैं या पास से?

      (30 सेकंड रुकें)
    - अब अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
    - साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

      (10 सेकंड रुकें)
    - ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
    - अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

      (20 सेकंड रुकें)
    - धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

अंत : साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 1- 2 मिनट

फ़ैसिलिटेटर नोट

- साइलेंट चेक आउट के बाद कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो उसे मौका दे सकते हैं।

निर्देश

- कक्षा का अंत हम साइलेंट चेक आउट से करेंगे।
- अपनी इच्छा अनुसार आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें।
- आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- साइलेंट चेकआउट के लिए 1-2 मिनट देने हैं और कोई निर्देश नहीं दिया जाएगा।

हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस (Monthly Mindfulness)

सत्र 1 माइंडफुलनेस का परिचय

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

गतिविधि: माइंडफुलनेस का परिचय: 20-30 मिनट

फ़ैसिलिटेटर नोट

- हर महीने के पहले सोमवार को दिए गए 4 सत्र में से कोई भी एक चुनकर, उस सत्र में दी गई माइंडफुलनेस गतिविधि विद्यार्थियों को करवाएँ।
- नीचे दिए गए बिंदुओं पर विद्यार्थियों से उनके स्तर के अनुसार, उनके जीवन से संबंधित उदाहरणों पर चर्चा करें।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें और सभी उत्तरों को ध्यान से सुनें।

निर्देश

"EMC क्लास में हर महीने के पहले सोमवार को आप माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।"

प्रश्न

- क्या कोई बताना चाहेगा कि आपके अनुसार माइंडफुलनेस क्या है?
- पिछले साल माइंडफुलनेस के अभ्यास से आपको क्या मदद मिली?

निर्देश

- "शांत बैठकर, आँखें बंद रखकर मन में जो भी विचार आते हैं, उन्हें आने दें।"
  (1 मिनट रुकें)
- अब आँखें खोलें।

प्रश्न

- कितने विद्यार्थियों के विचार बीते हुए पल/घटना के बारे में थे?
- कितने विद्यार्थियों के विचार आने वाले पल की प्लानिंग/चिंता के बारे थे?
- कितने विद्यार्थियों के विचार इस पल या वर्तमान के बारे में थे?

साझा करें

- ज़्यादातर यह पाया जाता है कि अधिकतर विचार भूतकाल या भविष्य में रहते हैं, जबकि हम कार्य वर्तमान में करते हैं।
- Mind full का अर्थ है कि दिमाग पहले से ही तमाम तरह की बातों से भरा हुआ है, उलझन में है।
- Mindful का अर्थ है पूरे ध्यान के साथ कोई भी क्रिया करना। इस अभ्यास को माइंडफुलनेस कहते हैं। वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग तथा सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।
  माइंडफुलनेस के अभ्यास से-
  - पढ़ाई के दौरान ध्यान कक्षा में बनाए रखने में मदद होती है। स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक़्त फ़ोकस बनाए रखने में मदद मिलती है।
  - ध्यान देने के अभ्यास से तनाव, उदासी, चिंता, अकेलापन जैसी परेशानियाँ कम होती हैं।
  - यदि हर क्षण हमारा ध्यान जो कार्य कर रहे हैं, उस पर होगा तो कार्य जल्दी, बेहतर तरीके से और बिना तनाव के कर पाएँगे।

अंत : साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 1- 2 मिनट

हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस (Monthly Mindfulness)

सत्र 2 Mindful Listening

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

गतिविधि: Mindful Listening

A | ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

- 2-3 मिनट का समय लेकर माइंडफुलनेस से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचें। पिछले महीने की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव के बारे में भी सोचें। इन गतिविधियों का प्रयोग क्या आपने EMC क्लास के अलावा किया?
- माइंडफुलनेस के अभ्यास से अपने जीवन में कुछ फ़र्क महसूस कर रहे हैं?
  - मानसिक तनाव (Stress)
  - भावों का एहसास - सुख, दुःख, क्रोध आदि
  - क्लास में ध्यान
- माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित कोई विशेष अनुभव, चुनौतियाँ या प्रश्न हैं?

B | Mindful Listening: 5 मिनट

चरण - 1

- आज आप शांत बैठकर अपने आसपास की आवाज़ों पर ध्यान देने वाले हैं। इसी को Mindful Listening कहते हैं।
- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठकर, कमर सीधी कर आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- आँखें बंद करने के बाद कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफ़िक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने इत्यादि की हो सकती हैं।
- अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण से आती हुई आवाज़ों पर ले जाएँ। आवाज़ अच्छी है या बुरी ऐसा सोचे बिना, उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी को लगे कि उसका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करे।

यह 1-2 मिनट तक करवाएँ।
आँखें खोलकर कक्षा से सामूहिक रूप में पूछें - कौन-कौन सी आवाज़ें सुनीं?

चरण - 2

- दोबारा से आरामदायक स्थिति में बैठें, कमर सीधी करें और धीरे-धीरे आँखें बंद करें।
- वातावरण में उपस्थित आवाज़ों को फिर से सुनें। हो सकता है कुछ आवाज़ों पर पहले ध्यान न गया हो।
- ध्यान दें - कौन-कौन सी आवाज़ें वातावरण में हैं। कौन-कौन सी ऐसी आवाज़ें हैं जो आपको लगातार सुनाई दे रही हैं?
- आवाज़ें अच्छी हैं या बुरी, ऐसा सोचे बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी को लगे कि उसका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो वे इस बारे में सजग होकर अपना ध्यान वापस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करें।

यह 2-3 मिनट तक करवाएँ।

C | गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 15 मिनट

- इस गतिविधि के दौरान आपको कैसा अनुभव हुआ?
- क्या पहली और दूसरी बार के ध्यान से सुनने के अनुभव में कोई अंतर था?
- किनका ध्यान आवाज़ों से भटका? (हाथ उठवाया जा सकता है।)
- यदि आपका ध्यान भटका तो क्या आप उसे वापस आवाज़ों पर ला पाए?

अंत : साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 1- 2 मिनट

हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस (Monthly Mindfulness)

सत्र 3 Mindful Silence

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

गतिविधि: Mindful Listening

A | ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

- 2-3 मिनट का समय लेकर माइंडफुलनेस से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचें। पिछले महीने की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव के बारे में भी सोचें। इन गतिविधियों का प्रयोग क्या आपने EMC क्लास के अलावा किया?
- माइंडफुलनेस के अभ्यास से अपने जीवन में कुछ फ़र्क महसूस कर रहे हैं?
  - मानसिक तनाव (Stress)
  - भावों का एहसास - सुख, दुःख, क्रोध आदि
  - क्लास में ध्यान
- माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित कोई विशेष अनुभव, चुनौतियाँ या प्रश्न हैं?

B | Mindful Silence: 5 मिनट

चरण - 1

- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठकर, कमर सीधी कर आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- आँखें बंद करने के बाद कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफ़िक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने इत्यादि की हो सकती हैं।

यह 1-2 मिनट तक करवाएँ।

चरण - 2

- धीरे-धीरे अपना ध्यान इन आवाज़ों के बीच की ख़ामोशी पर लाएँ। इस ख़ामोशी को सुनने/ महसूस करने का प्रयास करें तथा अपना ध्यान इस ख़ामोशी पर केंद्रित करें।
- अगर किसी को लगे कि उनका ध्यान ख़ामोशी से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापस ख़ामोशी पर लाने का प्रयास करे।

यह गतिविधि 2-3 मिनट तक करवाएँ।

C | गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 15 मिनट

- आपका अनुभव कैसा रहा?
- पहले आवाज़ों पर और उसके बाद ख़ामोशी पर ध्यान देने के अनुभव किस तरह अलग थे?
- क्या ख़ामोशी को सुनना मुश्किल था? इसका क्या कारण रहा होगा?
- क्या आपने पहले भी कभी वातावरण में ख़ामोशी को महसूस किया था?

अंत : साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 1- 2 मिनट

हर महीने के पहले सोमवार को माइंडफुलनेस (Monthly Mindfulness)

सत्र 4 Mindful Breathing

शुरूआत : माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

गतिविधि: Mindful Listening

A | ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

- 2-3 मिनट का समय लेकर माइंडफुलनेस से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचें। पिछले महीने की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव के बारे में भी सोचें। इन गतिविधियों का प्रयोग क्या आपने EMC क्लास के अलावा किया?
- माइंडफुलनेस के अभ्यास से अपने जीवन में कुछ फ़र्क महसूस कर रहे हैं?
  - मानसिक तनाव (Stress)
  - भावों का एहसास - सुख, दुःख, क्रोध आदि
  - क्लास में ध्यान
- माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित कोई विशेष अनुभव, चुनौतियाँ या प्रश्न हैं?

B | Mindful Breathing: 5 मिनट

चरण - 1

- Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर आती जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठकर, कमर सीधी कर आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- अपने शरीर के अंदर आती तथा बाहर जाती प्रत्येक साँस पर ध्यान दें।
- अपने पेट पर एक हाथ रखें।
- श्वास के साथ-साथ इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय पेट कब अंदर की तरफ़ जाता है और कब बाहर की ओर फूलता है।

यह 1-2 मिनट तक करवाएँ।

प्रश्न:

- क्या आपने अपने पेट को फूलते और अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया और कब बाहर की ओर फूला?

चरण - 2

- गतिविधि को दोबारा 1-2 मिनट के लिए करवाएँ।
- एक बार फिर विद्यार्थियों को ध्यान से जाँचने के लिए बोलें कि साँस लेने तथा छोड़ने और पेट के अंदर और बाहर होने में क्या संबंध है?

C | गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 15 मिनट

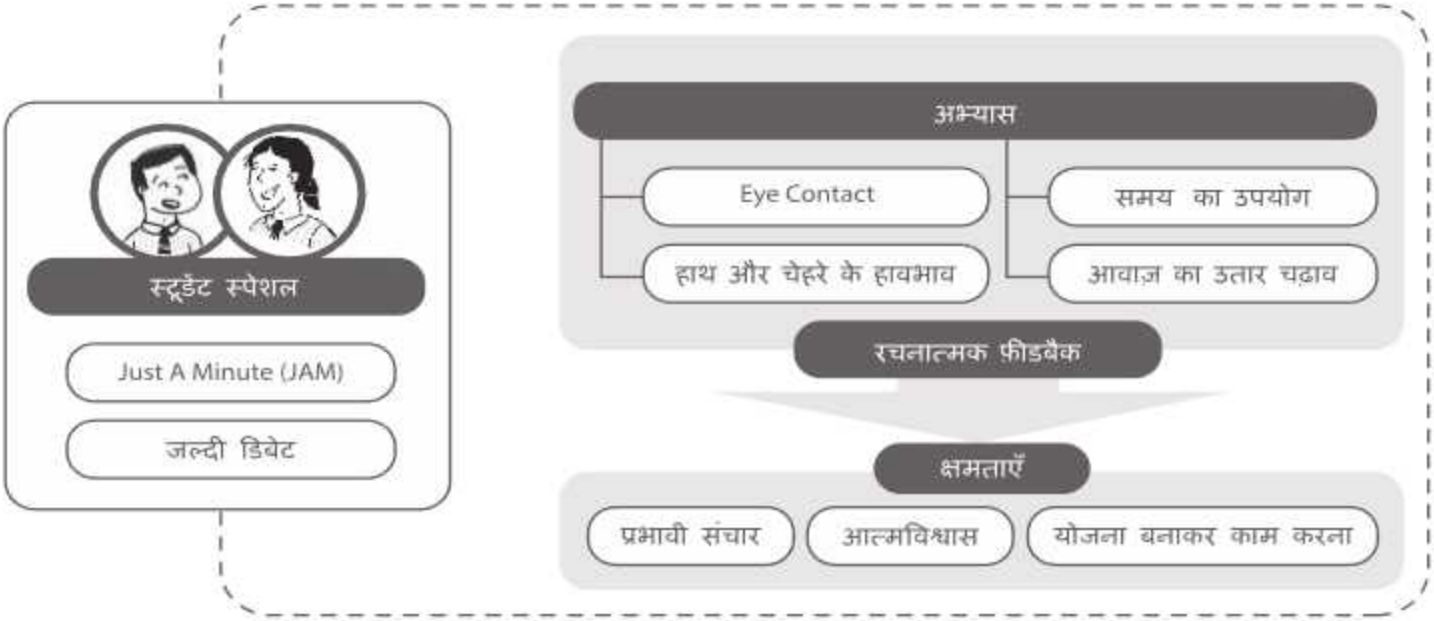
- सामान्यतः साँस लेते समय क्या आपका ध्यान पेट के अंदर-बाहर होने पर जाता है?
- पेट और श्वास पर ध्यान देने से क्या साँस की गति में बदलाव आता है?
- साँस गहरी व ध्यानपूर्वक लेने का अनुभव कैसा था?

अंत : साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 1- 2 मिनट

C-2 स्टूडेंट स्पेशल
Student Special

Z4D8V3

स्टूडेंट स्पेशल, EMC का वह हिस्सा है जिसमें विद्यार्थी विभिन्न मज़ेदार गतिविधियों का स्वयं संचालन करके आपसी संवाद एवं अभिव्यक्ति के ज़रिए अपना आत्मविश्वास बढ़ाते हैं। स्टूडेंट स्पेशल गतिविधियों में विद्यार्थी सीमित समय में विचारों का विभिन्न तरीकों से आदान प्रदान करना, रचनात्मक फ़ीडबैक प्राप्त करना, और संचालन करते-करते योजना बनाकर काम करना सीखते हैं।



गतिविधियों का परिचय

Just A Minute (JAM)	• किसी भी विद्यार्थी को स्पीकर चुनकर स्टेज पर बुलाया जाएगा। • स्पीकर से एक प्रश्न पूछा जाएगा जिसका वह पूरी कक्षा के सामने 1 मिनट में उत्तर देगा।
जल्दी डिबेट	• किसी एक विषय के पक्ष में बोलने के लिए 3 और विपक्ष में बोलने के लिए 3 विद्यार्थियों को आमंत्रित किया जाएगा। • दोनों टीम के सदस्य एक के बाद एक अपने तर्क रखेंगे।

स्टूडेंट स्पेशल क्लास की संरचना

समय सारणी	• साप्ताहिक : प्रत्येक शनिवार का EMC पीरियड • अतिरिक्त : कोई भी खाली पीरियड
संचालन टीम	• 5 विद्यार्थियों की टीम JAM और जल्दी डिबेट में से कोई एक गतिविधि चुनेगी और उस गतिविधि का संचालन करेगी। • क्लास के अंत में अगली क्लास की संचालन टीम का चयन किया जाएगा। • हर बार नए विद्यार्थियों को मौका मिलेगा।
फ़ैसिलिटेटर की भूमिका	• पहली बार संचालन टीम का चयन करने और गतिविधि शुरू करने के लिए मदद करेंगे। • गतिविधि के संचालन में कोई कठिनाई होती है तो सहायता के लिए उपलब्ध रहेंगे।

एंकर

- माइंडफुलनेस के साथ क्लास शुरू करेगा।
- संचालन टीम के सदस्यों का परिचय देगा।
- सेशन प्लान के मुताबिक संचालन टीम के सदस्यों को स्टेज पर आमंत्रित करेगा।

एंकर और मास्टर ऑब्ज़र्वर: क्लास के अंत में अगली क्लास की संचालन टीम की रचना करेंगे।

जोक मास्टर

क्लास को एक मज़ेदार चुटकुला सुनाएगा। (1 मिनट में)

JAM मास्टर

- गतिविधि का संचालन करेगा।
- उन विद्यार्थियों को बोलने का मौका देगा जिन्होंने पहले नहीं बोला है।
- स्पीकर से पूछने के लिए प्रश्नों के साथ तैयार रहेगा।

उदाहरण के लिए प्रश्न यूनिट के अंत में दिए गए हैं।

मास्टर ऑब्ज़र्वर

- एंकर और JAM मास्टर को रचनात्मक फ़ीडबैक देने के लिए ऑब्ज़रवेशन (अवलोकन) नोट करेगा।
- हर स्पीकर के आसपास बैठे 3 विद्यार्थी स्पीकर को ऑब्ज़र्व करेंगे और उसे रचनात्मक फ़ीडबैक देने के लिए ऑब्ज़रवेशन नोट करेंगे।

ऑब्ज़रवेशन के मुद्दे

- क्या वे क्लास के साथ Eye Contact रखते हैं?
- क्या वे हाथ और चेहरे से अपने हावभाव व्यक्त करते हैं?
- क्या वे आवाज़ के उतार-चढ़ाव से अपनी बात को प्रभावी बनाते हैं?

फ़ीडबैक देते हुए क्या साझा करें?

- दो चीज़ें जो उन्होंने अच्छी कीं।
- एक चीज़ जो वे अगली बार बेहतर सकते हैं।

एंकर और मास्टर ऑब्ज़र्वर: क्लास के अंत में अगली क्लास की संचालन टीम की रचना करेंगे।

टाइमकीपर

- वहाँ बैठेगा जहाँ से स्पीकर उसे देख पाएँ।
- बचा हुआ समय दर्शाने के लिए हरा, पीला और लाल कार्ड रखेगा।
- 30 सेकंड बचे - **हरा** कार्ड, 15 सेकंड बचे - **पीला** कार्ड, समय समाप्त - **लाल** कार्ड

गतिविधि के बाद : टाइम रिपोर्ट प्रस्तुत करेगा -

- क्या कक्षा समय अनुसार चली?
- किन स्पीकर्स ने 30 सेकंड से कम या 1 मिनट से अधिक समय लिया?

5-7 मिनट

एंकर करे:

- माइंडफुलनेस के साथ क्लास शुरू करे।
- संचालन टीम के सदस्यों का परिचय दे।
- टाइमकीपर को कार्ड के साथ अपना स्थान लेने के लिए कहे।

⇄ जोक मास्टर को स्टेज पर आमंत्रित करे। तालियाँ...

जोक मास्टर करे:

- क्लास को एक मज़ेदार चुटकुला सुनाए। (1 मिनट)

⇄ मास्टर ऑब्ज़र्वर को स्टेज पर आमंत्रित करे। तालियाँ...

मास्टर ऑब्ज़र्वर करे:

- सूचना दे: हर स्पीकर के आसपास बैठे 3 विद्यार्थी स्पीकर को ऑब्ज़र्व करेंगे और उसे रचनात्मक फ़ीडबैक देने के लिए ऑब्ज़रवेशन नोट करेंगे।
- ऑब्ज़रवेशन के मुद्दे साझा करे: क्या ऑब्ज़र्व करना है और फ़ीडबैक कैसे देना है।

⇄ JAM मास्टर को स्टेज पर आमंत्रित करे। तालियाँ...

12-15 मिनट

JAM मास्टर करे:

- JAM मास्टर किसी भी एक विद्यार्थी को स्पीकर चुने, और उसे स्टेज पर आमंत्रित करे।
  - JAM मास्टर स्पीकर से एक मज़ेदार प्रश्न पूछे।
  - स्पीकर उस प्रश्न का उत्तर 30 सेकंड से 1 मिनट में क्लास को बताए।
  - पूरी कक्षा ताली बजाकर स्पीकर का उत्साह बढ़ाएगी।
- अलग-अलग स्पीकर्स के साथ इस प्रक्रिया को 10-15 मिनट तक दोहराए।

(नोट : JAM मास्टर उन विद्यार्थियों को आमंत्रण दे जिन्होंने पहले नहीं बोला है।)

⇄ मास्टर ऑब्ज़र्वर को स्टेज पर आमंत्रित करे। तालियाँ...

7-9 मिनट

मास्टर ऑब्ज़र्वर करे:

- एंकर और JAM मास्टर के लिए फ़ीडबैक साझा करे। (1-2 मिनट)
- हर स्पीकर के 3 ऑब्ज़र्वर को स्पीकर के साथ बैठकर फ़ीडबैक देने के लिए कहे। (2-3 मिनट)
- बचे हुए समय के मुताबिक 2 से 5 ऑब्ज़र्वर कक्षा के सामने फ़ीडबैक साझा करें। (3-4 मिनट)

⇄ टाइमकीपर को स्टेज पर आमंत्रित करे। तालियाँ...

टाइमकीपर करे:

- टाइम रिपोर्ट प्रस्तुत करे। **(1-2 मिनट)**
  - क्या कक्षा समय अनुसार चली?
  - किन स्पीकर्स ने 30 सेकंड से कम या 1 मिनट से अधिक समय लिया?

1-2 मिनट

एंकर + मास्टर ऑब्ज़र्वर करें:

- तालियों के साथ क्लास समाप्त करें।
- अगली क्लास के लिए संचालन टीम चुनें।

एंकर

- माइंडफुलनेस के साथ क्लास शुरू करेगा।
- संचालन टीम के सदस्यों का परिचय देगा।
- सेशन प्लान के मुताबिक संचालन टीम के सदस्यों को स्टेज पर आमंत्रित करेगा।

एंकर और मास्टर ऑब्ज़र्वर: क्लास के अंत में अगली क्लास की संचालन टीम का चयन करेंगे।

जोक मास्टर

क्लास को एक मज़ेदार चुटकुला सुनाएगा। (1 मिनट में)

डिबेट मास्टर

- गतिविधि का संचालन करेगा।
- उन विद्यार्थियों को बोलने का मौका देगा जिन्होंने पहले नहीं बोला है।
- डिबेट के विषय पहले से तैयार करके रखेगा।

उदाहरण के लिए विषय यूनिट के अंत में दिए गए हैं।

मास्टर ऑब्ज़र्वर

- एंकर और डिबेट मास्टर को रचनात्मक फ़ीडबैक देने के लिए ऑब्ज़रवेशन (अवलोकन) नोट करेगा।
- हर स्पीकर के आसपास बैठे 3 विद्यार्थी स्पीकर को ऑब्ज़र्व करेंगे और उसे रचनात्मक फ़ीडबैक देने के लिए ऑब्ज़रवेशन नोट करेंगे।

क्या ऑब्ज़र्व करें?

- क्या वे क्लास के साथ Eye Contact रख पाते हैं?
- क्या वे हाथ और चेहरे से अपने हावभाव व्यक्त कर पाते हैं?
- क्या वे आवाज़ के उतार-चढाव से अपनी बात को प्रभावी बना पाते हैं?

फ़ीडबैक देते हुए क्या साझा करें ?

- दो चीज़ें जो उन्होंने अच्छी कीं।
- एक चीज़ जो वे अगली बार बेहतर कर सकते हैं।

एंकर और मास्टर ऑब्ज़र्वर: क्लास के अंत में अगली क्लास की संचालन टीम का चयन करेंगे।

टाइमकीपर

- वहाँ बैठेंगे जहाँ से स्पीकर उसे देख पाएँ।
- बचा हुआ समय दर्शाने के लिए हरा, पीला और लाल कार्ड रखेगा।
- 30 सेकंड बचे - **हरा** कार्ड, 15 सेकंड बचे - **पीला** कार्ड, समय समाप्त - **लाल** कार्ड

गतिविधि के बाद: टाइम रिपोर्ट प्रस्तुत करेगा -

- क्या कक्षा समय अनुसार चली?
- किन स्पीकर्स ने 30 सेकंड से कम या 1 मिनट से अधिक समय लिया?

5-7 मिनट

एंकर करे:

- माइंडफुलनेस के साथ क्लास शुरू करे।
- संचालन टीम के सदस्यों का परिचय दे।
- टाइमकीपर को कार्ड के साथ अपना स्थान लेने के लिए कहे।

⇄ जोक मास्टर को स्टेज पर आमंत्रित करे। तालियाँ...

जोक मास्टर करे:

- क्लास को एक मज़ेदार चुटकुला सुनाए। (1 मिनट)

⇄ मास्टर ऑब्ज़र्वर को स्टेज पर आमंत्रित करे। तालियाँ...

मास्टर ऑब्ज़र्वर करे:

- सूचना दे: हर स्पीकर के आसपास बैठे 3 विद्यार्थी स्पीकर को ऑब्ज़र्व करेंगे और उसे रचनात्मक फ़ीडबैक देने के लिए ऑब्ज़रवेशन नोट करेंगे।
- ऑब्ज़रवेशन के मुद्दे साझा करे: क्या ऑब्ज़र्व करना है और फ़ीडबैक कैसे देना है।

⇄ डिबेट मास्टर को स्टेज पर आमंत्रित करे। तालियाँ...

12-15 मिनट

डिबेट मास्टर करे:

- डिबेट के विषय की घोषणा करे।
- 3 विद्यार्थियों को पक्ष में तथा 3 विद्यार्थियों को विपक्ष में बोलने के लिए आमंत्रित करे।

नोट : डिबेट मास्टर उन विद्यार्थियों को आमंत्रण दे जिन्होंने पहले नहीं बोला है।

  - दोनों टीम से, एक विद्यार्थी पक्ष से और एक विपक्ष से, बारी-बारी से अपना पक्ष 1 मिनट में रखे।
  - सभी स्पीकर के बोल लेने के बाद दोनों टीम से एक-एक विद्यार्थी अपने पक्ष के मुख्य बिंदु 1 मिनट में प्रस्तुत करे।
- दर्शकों का मत लेकर जानें कि किस टीम ने अपने तर्क को बेहतर तरीके से प्रस्तुत किया।
- क्लास के विद्यार्थी दोनों टीम के प्रयासों की तालियों से सराहना करें।

⇄ मास्टर ऑब्ज़र्वर को स्टेज पर आमंत्रित करे। तालियाँ...

7-9 मिनट

मास्टर ऑब्ज़र्वर करे:

- एंकर और डिबेट मास्टर के लिए फ़ीडबैक साझा करे। (1-2 मिनट)
- हर स्पीकर के 3 ऑब्ज़र्वर को स्पीकर के साथ बैठकर फ़ीडबैक देने के लिए कहे। (2-3 मिनट)
- बचे हुए समय के मुताबिक 2 से 5 ऑब्ज़र्वर कक्षा के सामने फ़ीडबैक साझा करें। (3-4 मिनट)

⇄ टाइमकीपर को स्टेज पर आमंत्रित करे। तालियाँ...

टाइमकीपर करे:

- टाइम रिपोर्ट प्रस्तुत करे - (1-2 मिनट)
  - क्या कक्षा समय अनुसार चली?
  - किन स्पीकर्स ने 30 सेकंड से कम या 1 मिनट से अधिक समय लिया?

1-2 मिनट

एंकर + मास्टर ऑब्ज़र्वर करें:

- तालियों के साथ क्लास समाप्त करें।
- अगली क्लास के लिए संचालन टीम चुनें।

उदाहरण के लिए

Just A Minute (JAM)

स्पीकर के लिए प्रश्न

- आपको किस फ़्लेवर की आइसक्रीम पसंद है और क्यों?
- आपका सबसे मनपसंद खेल कौन-सा है और क्यों?
- अगर आपको सड़क पर ₹500 का नोट मिले तो आप क्या करेंगे?
- मान लीजिए आप अपना गृह-कार्य करना भूल गए हैं तो आप अपनी कक्षा-अध्यापिका या कक्षा अध्यापक को यह बात किस प्रकार बताएँगे?
- विद्यालय की ओर से किसी शैक्षणिक ट्रिप पर जाने के लिए आप अपने माता-पिता को किस प्रकार मनाएँगे?
- आप अपने जीवन में क्या करने का सपना देखते हैं?
- यदि आप 1 दिन के लिए विद्यालय के प्रिंसिपल बन जाएँ तो आप विद्यालय में क्या-क्या बदलाव लाएँगे?
- अपने जीवन की एक मज़ेदार घटना सभी को बताएँ।
- कुछ ऐसी चीज़ों के बारे में बताइए जो आपको उदास कर देती हैं।
- क्या विद्यालय में मोबाइल फ़ोन लाने की अनुमति होनी चाहिए? आपको ऐसा क्यों लगता है?
- सड़कों पर वाहनों की संख्या कम करने के लिए क्या किया जा सकता है?
- क्या बच्चों को कोल्ड ड्रिंक पीने की अनुमति मिलनी चाहिए? आपको ऐसा क्यों लगता है?

जल्दी डिबेट

डिबेट के विषय

- रोगों के इलाज खोजने के लिए पशुओं पर टेस्टिंग करनी चाहिए।
- सिगरेट को बैन कर देना चाहिए।
- सोशल मीडिया सामाजिक संबंधों के लिए हानिकारक है।
- पढ़ाई कहाँ बेहतर होती है - क्लास में या घर पर?
- स्कूल में अटेंडेंस को वैकल्पिक रखा जाना चाहिए।

ये कुछ उदाहरण हैं। ज़रूरत के हिसाब से आप इनसे अलग कुछ और विषय भी ले सकते हैं।

C-3 करियर एक्सप्लोरेशन
Career Exploration

Q7P9H4

विद्यार्थियों की क्षमताओं के बारे में बनी समझ और विभिन्न करियर्स (careers) में इन क्षमताओं के महत्त्व को जोड़ती हुई एक कड़ी है करियर एक्सप्लोरेशन। यह विद्यार्थियों के लिए मौका है अपनी रुचि, क्षमता, जिज्ञासा या महत्त्वाकांक्षा के आधार पर नौकरी, बिज़निस या कोई और काम करने वाले व्यक्तियों का इंटरव्यू करके, उनके काम करने की जीवन शैली को गहराई से जानने का। करियर के अलग-अलग अवसरों की जानकारी पाकर विद्यार्थी पढ़ाई के बाद करियर चुनने के लिए ज़्यादा सक्षम बनेंगे।

इंटरव्यू से पहले *	
करियर्स का माइंड मैप	2 - 3 पीरियड
किन लोगों का करेंगे इंटरव्यू	1 - 2 पीरियड
इंटरव्यू के प्रश्न	2 पीरियड
इंटरव्यू का अभ्यास	1 - 2 पीरियड

इंटरव्यू के दौरान *	
ध्यान रखने योग्य बातें	1 पीरियड
विभिन्न करियर्स में कार्यरत लोगों का इंटरव्यू	हर महीने

इंटरव्यू के बाद	
अनुभव साझा करना	हर महीने के आखिरी सोमवार/मंगलवार का EMC पीरियड

* विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

विद्यार्थियों के साथ करियर एक्सप्लोरेशन की शुरूआत:

विद्यार्थियों से निम्न प्रश्न पर चर्चा करते हुए **करियर एक्सप्लोरेशन** की शुरूआत करें-

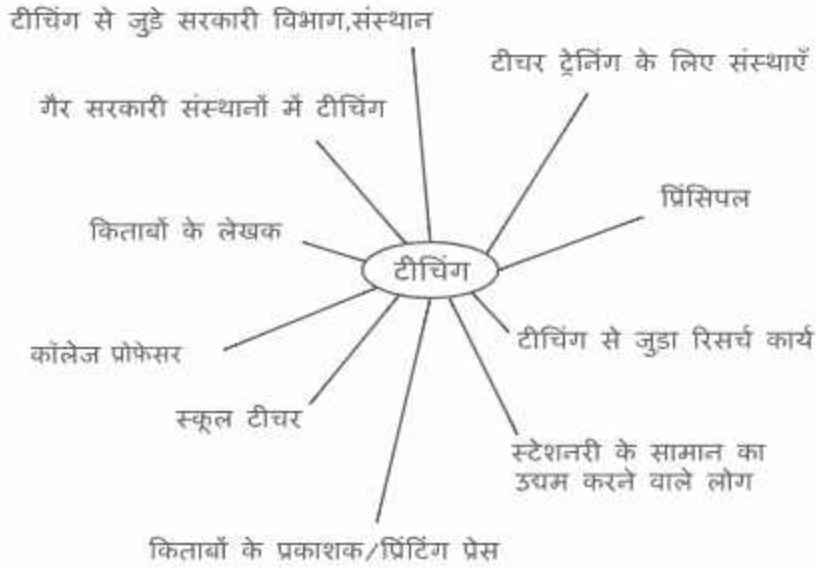
12वीं कक्षा के बाद आपने अपने करियर के क्या-क्या विकल्प सोचे हैं? ये आप कैसे सोच पाए?

विद्यार्थियों के उत्तरों की सराहना करते हुए उन्हें बताएँ कि करियर एक्सप्लोरेशन में हम विभिन्न नौकरियों और उद्यमों में कार्यरत लोगों से मिलेंगे और करियर के आयामों को समझेंगे। इस प्रक्रिया की शुरूआत हम कुछ गतिविधियों से करेंगे जो हमें अलग-अलग करियर्स के बारे में सोचने में मदद करेंगी और इंटरव्यू लेने के लिए हमें तैयार करेंगी।

इंटरव्यू से पहले | करियर्स का माइंड-मैप (2-3 पीरियड)

परिचय

करियर एक्सप्लोरेशन की शुरुआत करने के लिए हमें अलग-अलग करियर्स और उनके आपसी संबंध समझने होंगे। अपनी और अपने साथियों की इस समझ को अपने समक्ष एक साथ लाने के लिए हम माइंड-मैप की मदद लेंगे। माइंड-मैप का एक उदाहरण बगल के चित्र में दिया गया है। अपनी समझ बढ़ाने के लिए हम अपने परिवार और घर के आसपास अलग-अलग करियर्स से जुड़े लोगों की मदद भी ले सकते हैं।



फ़ैसिलिटेटर नोट

विद्यार्थियों की सुविधा के लिए पूरी कक्षा के साथ 2 अलग-अलग करियर्स के बारे में चर्चा करके दोनों के माइंड मैप ब्लैक बोर्ड पर बनाएँ।

कैसे करें

फ़ैसिलिटेटर करें

Round 1:

- बोर्ड पर 2 कॉलम बनाएँ - नौकरियाँ और उद्यम बिज़नेस
- विद्यार्थियों से पूछें कि वे करियर एक्सप्लोरेशन में कौन-सी नौकरियों और उद्यमों के बारे में जानना चाहेंगे? यह ऐसे करियर्स हो सकते हैं जो वे खुद करने की इच्छा रखते हों या जिनके बारे में वे जानना चाहते हों।
- विद्यार्थियों के उत्तर बोर्ड पर लिखकर 10-10 नौकरियों और उद्यमों की सूची बनाएँ।

Round 2:

- बोर्ड पर बनी सूची में से एक नौकरी और एक उद्यम चुनें।
- दोनों करियर्स के बारे में चर्चा करके माइंड-मैप ब्लैक बोर्ड पर बनाएँ।
- माइंड-मैप बनाने के लिए निम्न प्रश्नों के बारे में सोचें:
  - इस व्यक्ति के कार्य स्थल में कर्मचारी कौन-से अलग-अलग प्रकार के काम करते हैं ?
  - इस करियर से संबंधित और काम कौन-से होते हैं? (जैसे - कौन-से उत्पाद या सेवा इस करियर के लिए उपयोगी या ज़रूरी हैं? इस व्यक्ति के ग्राहक कौन-कौन हो सकते हैं?)
  - याद रहे: हो सकता है कि किसी करियर के बारे में सोचते समय नौकरी और उद्यम दोनों की संभावनाएँ दिखें। ऐसे में उन सभी संभावनाओं को अपने माइंड-मैप में लिखें।

कैसे करें

विद्यार्थी करें

- विद्यार्थी 5-6 के समूह बनाएँ।
- हर समूह बोर्ड पर बनी सूची में से एक नौकरी और एक उद्यम चुने।
- दोनों करियर्स के बारे में चर्चा करके माइंड मैप एक-एक कागज़ पर बनाएँ। (10 मिनट)
- हर समूह अपने माइंड-मैप बगल के समूह को देगा।
- यह प्रक्रिया तब तक जारी रहेगी, जब तक हर समूह अन्य सभी समूहों के माइंड-मैप देख न ले।
- सभी माइंड-मैप क्लास की दीवारों पर लगाएँ जिससे विद्यार्थी उन्हें पढ़ सकें और उनमें अपने विचार जोड़ सकें।
- सभी माइंड-मैप देखने के बाद विद्यार्थी अपनी-अपनी पसंद के ऐसे करियर्स की सूची बनाएँ जिनको वे गहराई से समझना चाहते हों। इनमें 10 नौकरियाँ और 10 उद्यम होने चाहिए।

इंटरव्यू से पहले | किन लोगों का करेंगे इंटरव्यू? (1-2 पीरियड)

परिचय

पिछली गतिविधि में हमने विभिन्न करियर्स के बारे में सोचा और अलग-अलग करियर्स के आपसी संबंधों को माइंड-मैप के ज़रिए समझा। इसके बाद हमने ऐसे करियर्स की सूची बनाई जिनके बारे में हम गहराई से जानना चाहते हैं। अब हम सोचेंगे कि उन करियर्स से जुड़े लोगों से कहाँ मिला जा सकता है।

फ़ैसिलिटेटर नोट

- विद्यार्थियों को अलग-अलग करियर्स, संस्थानों और लोगों के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करें।
- जिन लोगों से मिलना होगा, ज़रूरी नहीं कि विद्यार्थी उन्हें पहले से जानते हों।
- यदि विद्यार्थियों को कम लोग मिलते हैं तो उन पर दबाव न डाला जाए बल्कि उन्हें तब भी प्रोत्साहित करें।

कैसे करें

- सभी विद्यार्थी अपनी पसंद की 10 नौकरियों और 10 उद्यमों की सूची बना लें। विद्यार्थी फिर से 5-6 के समूह बनाएँ।
- समूह में चर्चा करके विद्यार्थी सोचें कि अपनी सूची के हर करियर से जुड़े व्यक्तियों से वे कैसे संपर्क करेंगे-
    - क्या इस करियर से जुड़े किसी व्यक्ति को आप जानते हैं?
    - क्या इस करियर से जुड़े किसी व्यक्ति को, जिसे शायद आप जानते न हों, अपने घर के आसपास ढूँढ सकते हो? उदाहरण- नर्स, फ़िटनेस ट्रेनर आदि।
- इस प्रक्रिया के बाद विद्यार्थी ऐसे 10 व्यक्तियों की सूची बनाएँगे जिनका वे इंटरव्यू करना चाहते हों।
    - इस सूची में 5 ऐसे व्यक्ति होने चाहिए जो कोई नौकरी करते हों, और 5 ऐसे जो उद्यम करते हों।
    - यह सूची विद्यार्थी अपनी रुचि और इंटरव्यू लेने में सुगमता के आधार पर बनाएँ।

नौकरी	व्यक्ति का नाम एवं मिलने का स्थान	उद्यम	व्यक्ति का नाम एवं मिलने का स्थान

इंटरव्यू से पहले | इंटरव्यू के प्रश्न (1 पीरियड)

परिचय

अलग-अलग करियर्स में काम कर रहे लोगों की सूची बनाने के बाद समय आता है उनके साथ बातचीत करने का। इस बातचीत को सार्थक बनाने के लिए हमें पूरी तैयारी के साथ उन लोगों के पास जाना होगा। उनके करियर के वास्तविक अनुभव के बारे में जानने के लिए हम उनसे कौन-से प्रश्न पूछेंगे? आइए सोचते हैं।

फ़ैसिलिटेटर नोट

विद्यार्थियों को ऐसे प्रश्न सोचने के लिए प्रेरित करें जिससे इंटरव्यू देने वाले व्यक्ति अपने करियर के लाभ व कमियाँ - दोनों बता पाएँ।

कैसे करें

फ़ैसिलिटेटर करें

Round 1:

- विद्यार्थियों को प्रश्नों की सूची दें जो वे इंटरव्यू में पूछ सकते हैं। इस सूची को पढ़ने के लिए उन्हें 5 मिनट का समय दें। (यह सूची गतिविधि के अंत में दी गई है।)
- विद्यार्थियों द्वारा चुने गए किसी एक करियर को बोर्ड पर लिखें।
- विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें कि इस करियर के बारे में और जानने के लिए इस सूची में और कौन-से प्रश्न जोड़ सकते हैं?
- विद्यार्थियों से सूची के हर विभाग (परिचय, शुरूआत, संघर्ष आदि) के लिए कुछ अतिरिक्त प्रश्नों के सुझाव लें।

विद्यार्थी करें

Round 2:

- विद्यार्थी अपनी सूची के व्यक्तियों से पूछे जाने वाले और प्रश्न सोचें।
- सोचे हुए प्रश्न जोड़कर हर विद्यार्थी इंटरव्यू के लिए अपने प्रश्नों की सूची बनाएँ।
- जोड़े हुए प्रश्न बगल में बैठे विद्यार्थी के साथ साझा करें।

प्रश्नों की सूची

परिचय

- आप कौन-सी कक्षा तक स्कूल में पढ़े? कौन-से स्कूल में?
- स्कूल के दौरान आपकी किन विषयों में अधिक रुचि थी? पढ़ाई के साथ-साथ आपको किन गतिविधियों में भाग लेना अच्छा लगता था?
- मेरी उम्र में, क्या अपने भविष्य के लिए आपके कुछ सपने थे?
- _____
- _____

शुरुआत

- आपने सबसे पहले कौन-सा काम शुरू किया? उस समय आपके परिवार की आर्थिक और सामाजिक स्थिति कैसी थी? (परिवार, पैसा, संपत्ति, दोस्त आदि)
- आपको अपने पहले कार्य की कौन-सी बातें पसंद हैं और कौन-सी नहीं?
- _____
- _____

संघर्ष

- शुरू से लेकर आज तक की अपनी जीवन-यात्रा के विषय में हमें कुछ और बताएँ।
- आपके जीवन की सबसे बड़ी चुनौतियाँ और समस्याएँ क्या थीं जिनका आपने सामना किया? इन सबके बावजूद किस चीज़ के कारण आप आगे बढ़ते रहे?
- आपको अपने काम में कौन-सी बातें तनाव देती हैं?
- _____
- _____

सफलता

- आपकी जीवन-यात्रा की कुछ बड़ी और छोटी सफलताएँ क्या हैं?
- आपके किन गुणों एवं क्षमताओं ने सफलता को हासिल करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई?
- अपने काम में आज आपको कौन-सी चीज़ सबसे ज्यादा संतोष देती है?
- _____
- _____

सीख

- जब आप पीछे मुड़कर अपने जीवन में लिए हुए निर्णयों को देखते हैं, तब आप उनमें क्या बदलाव करना चाहेंगे?
- अपने काम को आप किस तरह आगे ले जाना चाहते हैं?
- आप अपने काम के शुरुआती दौर और आज की चुनौतियों में क्या बदलाव देखते हैं?
- _____

इंटरव्यू से पहले | इंटरव्यू का अभ्यास (1-2 पीरियड)

परिचय

हमने इंटरव्यू लेते समय पूछे जाने वाले प्रश्नों की सूची बना ली है। लेकिन क्या हम सीधे ये सारे प्रश्न पूछने लगेंगे? हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि सामने वाले व्यक्ति इंटरव्यू के उद्देश्य को अच्छे से समझें, जिससे वे सहजता से हमारे प्रश्नों के उत्तर दे पाएँ। आइए, थोड़ी प्रैक्टिस कर लेते हैं उन्हें बताने की - कि हम उनका ही इंटरव्यू क्यों ले रहे हैं, और उनसे हमें क्या जानना है।

फ़ैसिलिटेटर नोट

सुनिश्चित करें कि प्रत्येक जोड़ी के दोनों विद्यार्थियों को अभ्यास करने का बराबर समय मिले।

कैसे करें

- विद्यार्थी 2-2 की जोड़ी में एक-दूसरे को अपना और करियर एक्सप्लोरेशन का परिचय देंगे। (5 मिनट)
    - परिचय में क्या शामिल होना चाहिए?
        - विद्यार्थी का परिचय
        - करियर एक्सप्लोरेशन का परिचय
        - इस व्यक्ति के साथ क्यों बात करना चाहते हैं और उनका कितना समय लेंगे
    - परिचय देते समय क्या ध्यान में रखेंगे?
        - Eye Contact
        - सम्मानपूर्ण व्यवहार
- उदाहरण के लिए निम्न परिचय विद्यार्थियों को पढ़कर सुनाएँ:

> "हमारे स्कूल में एक नया पाठ्यक्रम आया है, जिसका नाम है EMC (एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट करिकुलम)। इसके माध्यम से हम अपने करियर के लिए विभिन्न अवसरों के बारे में जानकारी हासिल करेंगे और अपना आत्मविश्वास बढ़ाना, नई चीज़ें सीखना, समस्याएँ सुलझाना, अपनी असफलताओं से सीख लेकर आगे बढ़ना और इसी प्रकार के अन्य गुणों और क्षमताओं को सीखेंगे।
>
> इसका एक हिस्सा है करियर एक्सप्लोरेशन, जिसमें हम ऐसे अनुभवी लोगों से मिलेंगे जिनकी जीवन-यात्रा के बारे में जानने की हमें उत्सुकता है। आपके जैसे 10 लोगों का इंटरव्यू लेकर मुझे आपके कार्य-जीवन (Work-life) को समझना है और आपके संघर्ष, सफलताओं और सीख के बारे में आपके विचार जानने हैं।
>
> यदि आप मुझे आधे घंटे का समय इंटरव्यू के लिए दे सकें तो मुझे बहुत कुछ सीखने का अवसर मिलेगा। क्या आप मेरी सहायता करेंगे?"

- परिचय देने वाले विद्यार्थी को जोड़े का दूसरा विद्यार्थी रचनात्मक फ़ीडबैक देगा। (2-3 मिनट)
- दोनों विद्यार्थी आपस में भूमिकाएँ बदलेंगे और यह प्रक्रिया दोहराएँगे।
- सभी जोड़े जब इस प्रक्रिया को पूरी कर लेंगे, तब कुछ जोड़े कक्षा के सामने आकर रोल-प्ले कर सकते हैं और बाकी विद्यार्थी उन्हें रचनात्मक फ़ीडबैक दे सकते हैं।

इंटरव्यू के दौरान | ध्यान रखने योग्य बातें (1 पीरियड)

परिचय

अब इंटरव्यू लेने की हमारी पूरी तैयारी हो चुकी है। इंटरव्यू के लिए हम अलग-अलग लोगों से मिलेंगे। ऐसे में अपनी सुरक्षा का ध्यान रखना भी बहुत ज़रूरी है। आइए, कुछ ध्यान रखने योग्य बातों को जानें जिससे हम अपने अनुभव को सफल बना सकें।

फ़ैसिलिटेटर नोट

ध्यान देने योग्य बातों की चर्चा करते समय विद्यार्थियों के मन में आ रहे सभी प्रश्नों को सुनें।

कैसे करें

परिचय के रोल-प्ले के बाद शिक्षक विद्यार्थियों को करियर एक्सप्लोरेशन के दौरान ध्यान रखने योग्य बातें बताएँ:

- इंटरव्यू की तैयारी:
    - जोड़ी बनाकर इंटरव्यू के लिए जाएँ।
    - इंटरव्यू ऑफ़िस/संस्थान या अन्य सार्वजनिक स्थान में ही करें।
    - इंटरव्यू का स्थल घर या स्कूल से ज़्यादा दूर नहीं होना चाहिए।
    - शाम को 6 बजे के बाद इंटरव्यू न करें।

- इंटरव्यू के दौरान:
    - इंटरव्यू के लिए जाते समय स्कूल का ID साथ लेकर जाएँ।
    - स्कूल यूनिफ़ॉर्म में इंटरव्यू करने के लिए जाएँ।
    - बातचीत करते हुए सावधानी बरतें।

- इंटरव्यू के बाद:
    - अपना अनुभव शिक्षक को बताएँ।

साझा करें

अब हम करियर एक्सप्लोरेशन करने के लिए तैयार हैं। सभी विद्यार्थियों ने तय कर लिया है कि वे किन लोगों का इंटरव्यू लेंगे, उनको अपना परिचय कैसे देंगे और इंटरव्यू लेने के समय किन बातों का ध्यान रखेंगे। अब हर महीने, जिनका इंटरव्यू लेना है, उनकी सुविधा को ध्यान में रखकर एक-एक इंटरव्यू करेंगे। महीने के आखिरी सोमवार या मंगलवार की EMC क्लास में अपने अनुभव साझा करेंगे।

- अब विद्यार्थी हर महीने विभिन्न करियर्स से जुड़े लोगों के इंटरव्यू करेंगे।
- हर महीने के आखिरी सोमवार/मंगलवार की EMC क्लास में विद्यार्थी इंटरव्यू के अनुभव कक्षा के साथ साझा करेंगे।

इंटरव्यू के बाद | अनुभव साझा करना (हर महीने)

परिचय

करियर एक्सप्लोरेशन के लिए विद्यार्थियों ने अलग-अलग लोगों का इंटरव्यू किया और उनके अनुभवों को सुनकर अपनी समझ बढ़ाई। अब विद्यार्थी अपने अनुभवों पर चिंतन करके जानेंगे कि उन्हें अपने करियर की दिशा से संबंधित क्या-क्या जानकारी मिली।

फ़ैसिलिटेटर नोट

ज़्यादा से ज़्यादा विद्यार्थियों को पूरी कक्षा में अपने अनुभव साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

कैसे करें

- हर महीने के आखिरी सोमवार और मंगलवार को EMC पीरियड में विद्यार्थी करियर एक्सप्लोरेशन के अनुभवों पर चिंतन करेंगे और अपने अनुभव क्लास से साथ साझा करेंगे।
- नीचे दिए गए प्रश्नों के अलावा अनुभव साझा करने के और तरीके भी फैसिलिटेटर आज़मा सकते हैं - जैसे, इंटरव्यू को रोल-प्ले द्वारा कक्षा में पुनर्निर्मित (Recreate) करना।

- विद्यार्थी 5-6 के समूहों में निम्न बिंदुओं पर चर्चा कर सकते हैं:
    - इस महीने में इंटरव्यू का एक मज़ेदार अनुभव।
    - इस महीने के इंटरव्यू का सबसे बेहतरीन जवाब।
    - जिनका इंटरव्यू लिया, उनके करियर में उपयोगी हों, ऐसी मेरी कौन-सी क्षमताएँ हैं?
    - उनके जैसा काम करने के लिए मुझे कौन-सी क्षमताओं पर काम करना पड़ेगा?

- हर समूह से एक विद्यार्थी क्लास के साथ निम्न बिंदुओं पर अपने समूह के अनुभव साझा करेगा:
    - उनके समूह में विद्यार्थियों ने लिए हुए इंटरव्यू की संख्या।
    - किसी एक विद्यार्थी द्वारा बताया हुआ मज़ेदार अनुभव।
    - किसी एक विद्यार्थी द्वारा बताई हुई नई सीख।
    - किसी एक विद्यार्थी को मिला हुआ प्रेरणादायक जवाब।

C-4 उद्यमियों के साथ संवाद
Live Entrepreneur Interactions

T5A6D7

इस पाठ्यक्रम में विद्यार्थियों ने अलग-अलग एन्त्रप्रेन्योर (Entrepreneur) की कहानियों से प्रेरणा ली। "उद्यमियों के साथ संवाद" खंड में विद्यार्थियों को विभिन्न उद्यमियों से अपनी कक्षा में रूबरू होने का और उनके अनुभवों के बारे में सवाल पूछने का मौका मिलेगा। उनके साथ सीधी बातचीत करके विद्यार्थी उनकी कहानियों से प्रेरणा लेंगे। बड़ा सोचना, अवसरों को पहचानना, निर्णय लेना और गिरकर सँभलना आदि एन्त्रप्रेन्योरशिप माइंडसेट के वास्तविक उदाहरण जानेंगे। साथ ही साथ विद्यार्थी उद्यमियों की कहानियों के बारे में अच्छे से सोचकर, अलग-अलग सवाल पूछने का अभ्यास करेंगे। इससे उनके भीतर लोगों से खुलकर सवाल पूछने का डर और हिचकिचाहट कम होगी।

उद्यमियों के साथ संवाद

- एन्त्रप्रेन्योरशिप के अलग-अलग क्षेत्रों और मौकों की जानकारी
- उद्यमी की यात्रा की समझ - शुरूआत, संघर्ष व सफलता
- सीधी बात के माध्यम से जिज्ञासाओं को शांत करने का मौका

सेशन प्लान

1. भूमिका

3-4 मिनट*

शिक्षक

- उद्यमी का परिचय (1 मिनट)
- माइंडफुलनेस (2-3 मिनट)

2. यात्रा

10 मिनट*

उद्यमी

अपनी प्रोफ़ेशनल यात्रा को साझा करेंगे।

यात्रा के पहलू:

शुरूआत : प्रेरणा और पहले कदम

संघर्ष : समस्याएँ और उनके हल

सफलता : उनके द्वारा प्राप्त सफलताएँ

क्या नहीं साझा करना है?

- अपने उत्पाद/सेवा का विवरण या विज्ञापन
- धर्म, जाति, लिंग, अध्यात्म व राजनीति के अभिप्राय (opinions)
- विद्यार्थियों के साथ Personal Information (फ़ोन नं., पता इत्यादि।) का लेन-देन।

3. प्रश्नोत्तर

15-20 मिनट*

विद्यार्थी व उद्यमी

- 5-6 विद्यार्थियों का समूह बनाएँ।
- हर समूह आपस में चर्चा करके प्रश्नों की सूची बनाएँ।
- प्रश्नोत्तर - प्रत्येक समूह से एक प्रश्न, उद्यमी के द्वारा 1-2 मिनट में उत्तर।

4. समापन

5 मिनट*

विद्यार्थी

- 2-3 विद्यार्थी इस संवाद से मिली सीख साझा करेंगे।
- सभी विद्यार्थी संवाद के लिए उद्यमी को धन्यवाद देंगे।

* विद्यार्थियों की औसत संख्या को ध्यान में रखते हुए अनुमानित समय दिया गया है। फ़ैसिलिटेटर अपनी कक्षा के अनुसार कम या ज़्यादा समय ले सकते हैं।

References

Unit 1

- An experiential learning classroom
  https://www.youtube.com/watch?v=YwlFtVHaZHY
- Entrepreneurial Mindset: How to think like an Entrepreneur
  https://hacktheentrepreneur.com/entrepreneurial-mindset/

Unit 2

- How to Become a Better Listener
  https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-do-life/201405/how-become-better-listener

Unit 3

- 7 Fun Exercises to Quickly Improve Creative Thinking
  https://www.artworkarchive.com/blog/7-fun-exercises-to-quickly-improve-creative-thinking
- Purvottar ke Sitare: Uddhab Bharali, the man from Assam with 140 incredible inventions
  https://www.youtube.com/watch?v=yNgxkuFEtHI
  https://www.youtube.com/watch?v=d_4ytz9mWos&feature=youtu.be

Unit 4

- What is self-awareness and why is it important?
  https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/
- Story of Ruby Asraf's from the book – Stay Hungry, Stay Foolish by Rashmi Bansal
  https://www.rediff.com/getahead/2008/oct/02book.htm

Unit 5

- The journey of Lijjat Papad
  https://youtu.be/K4itVvl76I0
- Lijjat Papad Website
  http://www.lijjat.com/
- India Inc: The story of Lijjat Papad (Aired: 2006)
  https://youtu.be/64H6HLZc2g0
- Lijjat Papad old commercial ad
  https://youtu.be/C5pb5Lx96QE

Unit 6

- ALLEN Champion's Day 2006: Prince Dance Group National Flag amazing act
  https://www.youtube.com/watch?v=xc09KZgtFg8
- Connect The Dots – Rashmi Bansal | Book Review
  https://www.youtube.com/watch?v=p6DiI7DLBKE
- How to find and pursue your passion | Think our loud with Jay Shetty
  https://www.youtube.com/watch?v=fG3EUMArrU0
- Activity reference – Design For Change
  https://www.dfcworld.com/SITE/Research

Unit 7

- Goonj Website
  https://goonj.org/
- Goonj website: Cloth for Work Campaign
  https://goonj.org/cfw/

Unit 8

- Interview with Ranjiv Ramchandani
  https://www.fibre2fashion.com/interviews/face2face/tantra/ranjiv-ramchandani/943-1/
- Interview with Ranjiv Ramchandani, Director and Founder, Tantra t-shirt
  https://www.youtube.com/watch?v=DD2ynyupOM4
- Story Rajiv Ramchandani's story from the book – Connect The Dots by Rashmi Bansal

Unit 10

- Warren Buffet – HBO Documentary
  https://youtu.be/RYHPILsdW0A
- Warren Buffett – Biography
  https://youtu.be/-QpoWVeLKic
- Warren Buffett on the fear of Public Speaking, HBO 2017
  https://youtu.be/rwDnijR0WEg

आभार

सलाहकार

श्री मनीष सिसोदिया, माननीय उप मुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार
श्री एच राजेश प्रसाद, प्रधान सचिव (शिक्षा), दिल्ली
श्री हिमांशु गुप्ता, निदेशक (शिक्षा), दिल्ली सरकार
श्री रजनीश सिंह, निदेशक, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली
डॉ. नाहर सिंह, सयुंक्त निदेशक, शैक्षिक, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली

संपादकीय

डॉ सपना यादव, परियोजना निदेशक (ईएमसी) और वरिष्ठ प्रवक्ता, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली
डॉ. राकेश कुमार गुप्ता, प्रवक्ता, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली
डॉ. तारक गोराडिया, कोच, युवा नेतृत्व कार्यक्रम

समन्वयक

डॉ सपना यादव, परियोजना निदेशक (ईएमसी) और वरिष्ठ प्रवक्ता, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली
डॉ. राकेश कुमार गुप्ता, प्रवक्ता, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली
श्री विक्रम भट्ट, शिक्षाविद और शिक्षकों के प्रशिक्षण के विशेषज्ञ
सुश्री अंकिता दुबे, दिल्ली असेंबली रिसर्च सेंटर फेलो
डॉ अशोक तिवारी, एसबीवी विवेक विहार, नई दिल्ली
सुश्री कपिला पाराशर, सहायक प्रोफेसर, डाइट, दिलशाद गार्डन
सुश्री सुनीला भाटिया, एसकेवी चिराग दिल्ली
सुश्री मोनिका जगोटा, एसकेवी, विकासपुरी

व्यक्ति और संस्थान / गैर सरकारी संगठन

डॉ. तारक गोराडिया, कोच, युवा नेतृत्व कार्यक्रम
श्री मेकिन माहेश्वरी, संस्थापक, उद्यम लर्निंग फाउंडेशन, बैंगलोर
सुश्री पायल अग्रवाल, उद्यम लर्निंग फाउंडेशन, बैंगलोर
श्री सहज पारिख, उद्यम लर्निंग फाउंडेशन, बैंगलोर
सुश्री मानसी जोशी, उद्यम लर्निंग फाउंडेशन, बैंगलोर
श्री राहुल ऑगस्टीन, द ग्लोबल एजुकेशन एंड लीडरशिप फाउंडेशन (टीजीईएलएफ), नई दिल्ली
सुश्री खुशबू कुमारी, अलोहोमोरा एजुकेशन फाउंडेशन, नई दिल्ली

विज्वल डिज़ाइन

श्री सौरदीप घोष, जीएआईए स्टूडियो, नई दिल्ली

हिंदी भाषा संपादन

सुश्री रश्मि सिंह, ब्लूबेल्स इंटरनेशनल स्कूल, नई दिल्ली

प्रकाशन अधिकारी

डॉ मुकेश यादव, एस. सी. ई. आर. टी., दिल्ली

अस्वीकरण:

इस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियाँ वास्तविक लोगों के जीवन से सम्बंधित हैं। कुछ उदाहरणो मेंए कहानी के कुछ भाग उद्यमियों के वास्तविक अनुभवों से थोड़ा भिन्न हो सकते हैं। इन कहानियों का उद्देश्य उनकी जीवन यात्रा के विशिष्ट पहलुओ को उजागर करना हैं जिससे विद्यार्थी प्रोत्साहित और प्रेरित हो सके।

सभी कहानियों को केवल शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए चुना गया है। इसलिएए किसी भी व्यक्ति या उनकी कंपनी से जुड़े किसी भी कानूनी मुद्देए चूक या नकारात्मक कार्य के लिए SCERT को उनके समर्थक के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए।

Notes

Notes

SCERT

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

वरुण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली -110024