प्रशिक्षक—बन्धु,

प्रशिक्षण शिविरों की अवधि में गतिविधियों के माध्यम से सम्प्रेषण अधिक रुचिकर एवं प्रभावी बन पड़ता है। गतिविधियों के सम्पादन करते समय सुस्पष्ट निर्देशों का ध्यान रखते हुए सभी की सहभागिता को सुनिश्चित करें। प्रस्तुत गतिविधियों के बैंक के अतिरिक्त किसी अन्य गतिविधि का प्रयोग करना चाहे तो स्वतंत्रता पूर्वक करें। इस गतिविधि बैंक को समृद्ध बनाने का प्रयास करते रहें।

धन्यवाद !

गतिविधियाँ क्यों ?

- पाठ्यवस्तु को रोचक /मजेदार बनाती हैं।
- सीखने की प्रक्रिया को सरल बना देती हैं।
- बच्चे को खुद सोचने अथवा करने को प्रेरित करती हैं।
- गतिविधियाँ बच्चे के लिए उपयोगी एवं महत्वपूर्ण होती हैं।
- बच्चे को अभ्यास के द्वारा दक्षता विकास के अवसर देती हैं।
- समस्याओं के निराकरण के लिए नवीन परिस्थितियाँ उत्पन्न करती हैं।
- बच्चों को भयमुक्त करती हैं।
- बच्चों की झिझक दूर करती हैं।
- शिक्षक और बच्चों के बीच संबंधों को सुखद बनाती हैं।

✪✪✪✪

अच्छी गतिविधि की विशेषताएं

एक अच्छी गतिविधि की निम्नांकित विशेषताएं होती हैं।

१. गतिविधि बच्चों को रुचिकर हो। (सुखद/आनन्ददायी)

२. अधिकांश बच्चे गतिविधि में प्रतिभाग कर रहे हों।

३. बच्चे उसे महत्वपूर्ण समझते हों। (बच्चों के लिए उपयोगिता)

४. गतिविधि में किसी प्रकार का भय या तनाव न हो। (स्वतंत्रता की अनुभूति)

५ गतिविधि में कुछ नया करने या सोचने के अवसर हों। (सृजनशीलता)

६. गतिविधि में चुनौती तथा प्रतियोगिता/प्रतिस्पर्धा की भावना हो।

७. गतिविधि में अपने विचारों या अनुभवों को प्रकट करने का समान अवसर हो।

८. गतिविधि के द्वारा बच्चों में उत्सुकता या जिज्ञासा उत्पन्न हो सके।

९. गतिविधि में स्वयं करके सीखने के पर्याप्त अवसर हों।

१०. गतिविधि में खुलापन/लचीलापन हो।

✪✪✪✪

वक्त बदलेगा

वो वक्त भी बदला था, ये वक्त भी बदलेगा।
सुबह का सूरज भी, नवरंग में चमकेगा।।

ये फूल सभी के हैं, थोड़े–थोड़े सब लो।
हर रंग के फूलों से, ये उपवन महकेगा।।
वो वक्त भी बदला था, ये वक्त भी बदलेगा।

परिवर्तन इस जग में उपहार निराला है।
परिवर्तन जब होगा नव अंकुर उभरेगा।।
वो वक्त भी बदला था, ये वक्त भी बदलेगा।

सुख–दुख तेरे जो हों, सुख–दुख मेरे वो हैं।
ये बात समझ ले जो, वो सब कुछ समझेगा।।
वो वक्त भी बदला था, ये वक्त भी बदलेगा।

खुद की जय करे

हमको मन की शक्ति देना मन विजय करें
दूसरों की जय से पहले, खुद को जय करें।

भेदभाव अपने दिल से साफ कर सकें
दोस्तों से भूल हो तो माफ कर सकें

झूठ से बचे रहें, सच का दम भरें
दूसरों की जय से पहले, खुद को जय करें।

मुश्किलें पड़े तो हमपे इतना कर्म कर
साथ दे तो धर्म का, चलें तो धर्म पर
खुद पे हौंसला रहे, वदी से न डरें
दूसरों की जय से पहले खुद को जय करें।

हर देश में तू हर भेष में तू

हर देश में तू हर भेष में तू
तेरे नाम अनेक तू एक ही है।
तेरी रंगभूमि यह विश्व भरा
सब खेल में, मेल में तू ही तो है।

सागर से उठा बादल बनकर
बादल से फूटा जल होकर के
फिर नहर बना, नदियां गहरी
तेरे भिन्न प्रकार तू एक ही है।

मिट्टी से अणु–परमाणु बना
तूने दिव्य जगत का रूप लिया
फिर पर्वत वृक्ष विशाल बना
सौन्दर्य तेरा तू एक ही है।

हिन्द देश के निवासी, सभी जन एक हैं

हिन्द देश के निवासी, सभी जन एक हैं
रंग–रूप वेश–भाषा, चाहें अनेक हैं।

बेला, गुलाब, जुही, चम्पा चमेली
प्यारे–प्यारे फूल गूथे, माला में एक हैं।

कोयल की कूक न्यारी, पपीहे की टेर प्यारी
गा रही तराना बुलबुल, राग मगर एक है।

गंगा, जमुना, ब्रहमपुत्र, कृष्णा कावेरी
जाके मिल गई सागर में हुई सब एक हैं।

हिन्द देश के निवासी सभी जन एक हैं
रंग रूप वेश भाषा, चाहें अनेक हैं।

जिंदगी के जीत में यकीन कर

तू जिंदा है तो जिंदगी के जीत में यकीन कर
अगर कहीं है स्वर्ग तो, उतार ला जमीन पर

ये गम के और चार दिन, सितम के और चार दिन
ये दिन भी जाएंगें गुजर, गुजर गए हजार दिन।

कभी तो होगी इस चमन पे भी बहार की नज़र
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

सुबह और शाम के रंगें हुए गगन को चूमकर,
तू सुन जमीन गा रही है, कब से झूम–झूमकर,
तू आ मेरा सिंगार कर, तू आ मुझे हसीन कर
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

हजार भेष घर के आई, मौत तेरे द्वार पर
मगर तुझे न पा सकी चली गई वो हार कर
नई सुबह के संग सदा तुझे मिली नई उमर
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

तब ही तो जमाना बदलेगा।

दरिया की कसम, मौजों की कसम
यह ताना–बाना बदलेगा
तू खुद को बदल, तू खुद को बदल
तब ही तो जमाना बदलेगा।

तू चुप रहकर तो सहती है
तो क्या यह जमाना बदला है
तू बोलेगी, मुंह खोलेगी
तब ही तो जमाना बदलेगा।

दस्तूर पुरानें सदियों के
ये आए कहाँ से क्यूँ आए

कुछ तो सोचों, कुछ तो समझो
ये क्यों तुमने हैं अपनाए।

यह पर्दा तुम्हारा कैसा है
क्या यह मजहब का हिस्सा है
कैसा मजहब, किसका पर्दा
यह सब मर्दों का किस्सा है।

आवाज उठा कदमों को मिला
रफ्तार जरा कुछ और बढ़ा
पूरब से उठो, पश्चिम से उठो
उत्तर से उठो, दक्षिण से उठो,
फिर सारा जमाना बदलेगा।

हम होंगें कामयाब, हम होंगें कामयाब

हम होंगें कामयाब, हम होंगें कामयाब
हम होंगें कामयाब एक दिन
ओ–हो मन में हैं विश्वास, पूरा है विश्वास
हम होंगें कामयाब एक दिन।

हम चलेंगें साथ–साथ, डाल हाथों में हाथ
हम चलेंगें साथ–साथ एक दिन,
ओ–हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास
हम चलेंगें साथ–साथ एक दिन।

नहीं डर किसी का आज, नहीं डर किसी का आज
नहीं डर किसी का आज के दिन
ओ–हो मन में विश्वास, पूरा है विश्वास
नहीं डर किसी का आज के दिन।

होगी शान्ति चारों ओर, होगी शान्ति चारों ओर
होगी शान्ति चारों ओर एक दिन
ओ–हो मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास
होगी शान्ति चारों ओर एक दिन।

पढ़ना–लिखना सीखो ओ मेहनत करने वालों

पढ़ना–लिखना सीखो ओ मेहनत करने वालों
पढ़ना लिखना सीखो ओ मेहनत करने वालों

क ख ग घ को पहचानों, अलिफ को पढ़ना सीखो
अ आ इ ई को हथियार बनाकर लड़ना सीखो
पढ़ना लिखना सीखो ——————————

पढ़ो कि हर मेहनतकश को उसका हक दिलवाना है
ओ सड़क बनाने वालो, ओ बोझा ढोने वालो
पढ़ो अगर इस देश को अपने ढंग से चलाना है
ओ बोझा ढोने वालो, ओ हल चलाने वालों
पढ़ना लिखना सीखो ——————————

पूछो मजदूरी की खातिर लोग भटकते क्यों हैं
पढ़ो तुम्हारी सूखी रोटी, गिद्ध लपकते क्यों हैं
पूछो माँ–बहनों पर यों बदमाश झपटते क्यों हैं
पढ़ो तुम्हारी मेहनत का फल सेठ गटकते क्यों हैं
पढ़ना लिखना सीखो ——————————

पढ़ो–लिखा है दीवारों पर मेहनतकश का नारा
पढ़ो–कायदे राहत बन जाएगी बोझ तुम्हारा
पढ़ो अगर अंधविश्वासों से पाना है छुटकारा
पढ़ों किताबें कहती हैं सारा संसार तुम्हारा

दूसरा भेड़िया

एक बार एक किसान शाम के समय घर लौट रहा था। रास्ते में उसने देखा कि भेड़िया एक भेड़ की तरफ मारनें के इरादे से बढ़ रहा है। किसान के हाथ में कुल्हाड़ी थी। उसने भेड़ को भेड़िये से बचाया। किसान का बर्ताव देखकर भेड़ खुशी–खुशी उसके साथ घर पहुँच गई। किसान के घर से भेड़ की तेज मिमयाने की आवाज सुनकर आफन्ती उसके घर गया। आफन्ती ने पूछा क्यें भाई क्या बात है ?

किसान ने अपने साथ बीती घटना को सुनाते हुए कहा – इस तरह भेड़िये से बचानें के बाद, जब मैं इस भेड़ को जिबह करनें की तैयारी कर रहा हूँ, तो पता नहीं यह क्या कह रही है ?

मैं समझ गया, यह भेड़ कह रही है कि तुम भी एक भेड़िया हो। आफन्ती ने उत्तर दिया।

गधा और घोड़ा

एक आदमी के पास एक गधा और एक घोड़ा था। वे रास्ते पर चले जा रहे थे। गधे ने घोड़े से कहा – मेरा भार मेरे लिए बहुत ज्यादा है। मैं पूरे रास्ते उसे उठा नहीं पाऊँगा। थोड़ा भार मेरे से ले लो।

घोड़े ने मना कर दिया। गधा थकान से गिरकर मर गया। आदमी ने गधे का सारा बोझ घोड़े पर लाद दिया, मरे हुए गधे की खाल भी।

घोड़े ने दुखी होकर कहा – मैं कितना बेचारा। मैंनें गधे की मदद करनें से मना कर दिया था, तो अब सारा सामान मैं ही उठा रहा हूँ , साथ में गधे की खाल भी।

सूझबूझ

किसी गाँव में एक पंडित जी रहते थे। वे बहुत अंधविश्वासी थे। सदैव छुआछूत और पाप–पुण्य की बातों में लगे रहते थे। उनकी पत्नी सरल स्वभाव की थी। वह सबको बराबर मानती थी। पंडित जी को भी समझानें की कोशिश करती। पंडित जी उनकी बात न सुनते बल्कि उन्हें डांट देते थे।

एक दिन पंडित जी ने पंडिताइन से पानी मांगा। घर में पानी नहीं था। पंडिताइन पड़ौस से पानी मांगकर लाई। पंडित जी को बहुत प्यास लगी थी। वह गटागट पानी पी गए। फिर पूछा पानी कहाँ से लाई थी ? रामू कुम्हार के यहां से पंडिताइन बोलीं। सुनते ही पंडित जी आग–बबूला हो गए। पत्नी को खरी–खोटी सुनाई। तुमने मेरा धर्म भ्रष्ट कर दिया, मुझे किसी दीन का न रखा। पंडिताइन बेचारी कुछ न बोली। पंडित जी की हरकतों से वह तंग आ चुकी थी। उनको एक उपाय सूझा। शाम को जब पंडित जी ने खाना माँगा तो पंडिताइन ने सूखी रोटी लाकर रख दी। पंडित जी चिल्लाए – सब्जी क्यों नहीं पकाई। पंडिताइन बोली 'फेंक दी'। पंडित जी ने पूछा – आखिर क्यों ? पंडिताइन ने मुस्कराते हुए कहा – सब्जी कुर्मी के घर से आई थी। मैनें सोचा आप खाएंगें नहीं इसलिए फैंक दी। पंडित जी खिसियाकर रह गए। दूसरे दिन पंडित जी ने पहनने को कपड़े माँगें तो पंडिताइन ने कहा – मैंने तो कपड़े जला दिए। क्यो ? पंडित जी तिलमिला उठे।

अरे धोबी के धुले कपड़े आप कैसे पहनते। पंडिताइन ने भी ऊँची आवाज में कहा। पंडित जी परेशान हो गए। उन्हें लगा पंडिताइन सनक गई है। सब नष्ट कर चुकी। घर ही बचा है उसे भी छुआछूत के चक्कर में जला न दें क्योंकि घर भी तो ——————————————————।

(९)

बच्चे
देश का भविष्य हैं
वे साईकिल दौड़ाते
अखबार बांट रहे हैं।
वे घरों में झाड़ू लगा रहे हैं
कूड़ा कचरा उठा रहे हैं
कपड़े धो रहे हैं
बच्चों के शोरगुल में
देश का भविष्य चहकता है
वे मैले फटे थैले में
पालिश की डिब्बी ब्रुश लिए
चौड़ी सड़कों के फुटपाथों पर
भटक रहे हैं।
वे टेम्पुओं के पायदानों पर खड़े
चिल्ला चिल्ला कर
सवारिया बुला रहे हैं।
बच्चों की हँसी में
देश का भविष्य हँसता है।
वे ढ़ावों में लपक लपक
रोटी तरकारी परोस रहे हैं

गहराती रात में
होटल के पिछवाड़े
वे बर्तन साफ कर रहे हैं
क्या बच्चों के आँसुओं में
देश का भविष्य रोता है।
स्कूल के बंद दरवाजे को
हसरत भरी निगाहों से देख
आँख झुका लेते हैं।
बच्चे !
खिलौने भरी दुकानों में
भीतर झाँक ठिठक जाते हैं
बच्चे !
बिस्कुट टाफियाँ भरे मर्तवानों के पास
पल भर रूककर
खामोश आगे बढ़ जाते हैं।

जुगमंदिर तायल

(२)

बच्चे जानते हैं
घर का अर्थ
बच्चे जानते हैं
हाथी के दाँत
दिखाने के और
खाने के और होते हैं,
हम बहुत कुछ
भूलते जा रहे हैं

बच्चे दिखाते हैं हमें
चिड़ियाघर का रास्ता
बच्चे ले जाते हैं
हमें हमारे बचपन में
बच्चे जोड़ते हैं हमें
घर से परिवार से
दुनिया से प्रकृति से
बच्चे ले जाते हैं
हमें अपने साथ स्वप्नलोक में
हम बहुत कुछ
भूलते जा रहे हैं
बच्चे जानते हैं
प्रेम का अर्थ
बच्चे सिखाते हैं
हमें प्रेम करना।

गोविंद माथुर

(३)

आया एक हवा का झोंका
बैठे बैठे बन्नू चौंका
उसने उसको बढ़के रोका
रुकता भला कहां से झोंका
उसने उसके बाल उड़ाये
जितने थे कागज छितराये
अब बन्नू को आया होश
कागज सब समेटे

अच्छे से दबाए
कंघी से अपने
बाल बैठाये

प्रयाग शुक्ल

(४)

जा तेरे स्वप्न बड़े हों
भावना की गोद से उतरकर
जल्द पृथ्वी पर चलना सीखें
चाँद तारों सी अप्राप्य सच्चाइयों के लिये
रूठना मचलना सीखें
हँसे, मुस्कुरायें, गायें
हर दिये की रोशनी देखकर ललचायें
उंगली जलायें
अपने पाँव पर खड़े हों
जा तेरे स्वप्न बड़े हों।

दुष्यंत कुमार

(५)

तुम्हारे बच्चे, तुम्हारे बच्चे नहीं हैं
वे जीवन के अपने ही प्रति इच्छा के बेटे
और बेटियाँ हैं
हालाँकि वे तुम्हारे साथ हैं
तुम्हारे नहीं हैं।
तुम उन्हें अपना प्यार दे सकते हो

अपने विचार नहीं
क्योंकि उनके पास अपने विचार हैं।
तुम उनके जिस्म को घर दे सकते हो
उनकी आत्मा को नहीं
क्योंकि उनकी आत्मा आने वाले कल के
घर में बसती है।
जहाँ तुम सपनों में भी नहीं जा सकते।
तुम उन जैसे बनने की कोशिश कर सकते हो
पर उन्हें अपने जैसा बनाने की कोशिश कर सकते हो
पर उन्हें अपने जैसा बनाने की कोशिश न करो।
क्योंकि जीवन पीछे की ओर नहीं चलता
न पीछे छूट चुके कल पर ठहर सकता
तुम वो कमान हो जिससे तुम्हारे बच्चे
जिंदा तीरों की तरह चल चुके हैं।

खलील जिब्रान

(६)

बच्चे काम पर जा रहे हैं
सुबह सुबह
बच्चे काम पर जा रहे हैं
हमारे समय की सबसे भयानक पंक्ति है
यह भयानक है इसे विवरण की तरह लिखा जाना चाहिये
काम पर क्यों जा रहे हैं बच्चे ?
क्या अंतरिक्ष में गिर गई हैं सारी गेंदे
क्या दीमकों ने खा लिया है
सारी रंग बिरंगी किताबों को

क्या काले पहाड़ के नीचे दब गये हैं सारे खिलौने
क्या किसी भूकंप में ढह गई हैं
सारे मदरसों की इमारतें
क्या सारे मैदान सारे बगीचे और घरों के आँगन
खत्म हो गये हैं एकाएक
तो फिर बचा ही क्या है इस दुनिया में
कितना भयानक है लेकिन इससे भी ज्यादा यह
कि हैं सारी चीजें हस्वमामूल
पर दुनिया की हजारों सड़कों से गुजरते हुए
बच्चे बहुत छोटे बच्चे
काम पर जा रहे हैं।

राजेश जोशी

(७)

पेड़ों को जूते सिलवा दो
पर क्या वे चल पायेंगे
नेकर शर्ट सिला दो पर क्या
पी०टी० करने जाएंगे
चिड़ियों ने इतना सिखलाया
लेकिन पेड़ न उड़ पाए।
रात चांद ने बहुत बुलाया
क्या तारों से जुड़ पाए ?
बस अपनी किताब खोले
वे जहां खड़े थे खड़े रहे
आंधी आई मौसम बदले
जहां अड़े थे अड़े रहे।

जब तक हवा धूप पानी था
फूल फल दिया हरे रहे
जब इन सबसे नाता टूटा
छाया से भी परे रहे।
इतना अड़ियल जीवन जीकर
पेड़ हमें क्यों भाते हैं
क्यों धरती की शोभा
धरती का जीवन कहलाते हैं?
क्या अपनी जड़ पा लेने से
बड़ी और कुछ बात नहीं ?
पेड़ों ने इतना ही सीखा
और उन्हें कुछ ज्ञात नहीं ?

सर्वेश्वर दयाल सक्सेना

(८)

स्कूल बंद होने पर
बहुत खुश होते हैं बच्चे
इतवार खुशी का दिन
होता है उनका
कैरियाँ पक जाने पर
शिक्षकों के नाम ले लेकर
पत्थर फेंकते हैं वे
और बहुत आल्हादित होते हैं बच्चे
बच्चों की दुनिया में
कई–कई बुरे नाम होते हैं
शिक्षकों और पाठों के।

दो महीनों की छुट्टियों में
अखिल ब्रह्माँड के
शहंशाह होते हैं वे
बंद स्कूल देख–देख
बहुत नाचते हैं बच्चे
ऐसा क्या है स्कूल और शिक्षकों
और पाठों में
जो बच्चों को उदास, दुखी
और खिझरा बनाता है
समय रहते हमें
इन्हें बदल देना चाहिये।

धर्मेंद्र पारे

कविताएं

यहाँ हिन्दी के महत्वपूर्ण कवियों की कवितायें संकलित हैं। जो बच्चों की भाषा, रुचि, कौतूहल, कल्पनाशीलता और उनकी दुनियां को उजागर करती हैं।

– बोलकर सुनाने/ देखकर लिखने।
– हाव भाव के साथ कवितायें पढ़ने में
– चार्ट पर लिखकर शब्द विधि से पढ़ाने।
– कविता में आये पात्रों के चित्र बनाने ।
– कविता के आधार पर नई कविता बनाने ।
– बचपन की अब तक याद कविता सुनाने ·
– कविता में आये पात्रों और घटनाओं पर चर्चा।
– कविता की कहानी बनाकर सुनाना।
– कविता को नाटक में बदलकर करना।
– शब्द, वाक्य पट्टियों के सहारे पढ़ना।
– दुहराव वाले शब्दों/अक्षरों को चिन्हित करने में।
– कविता का सार अपने शब्दों मे बताने/लिखने में।

(१)

इब्न बतूता पहन के जूता
निकल पड़े तूफान में
थोड़ी हवा नाक में घुस गई
थोड़ी घुस गई कान में
कभी नाक को कभी कान को
मलते इब्न बतूता
इसी बीच में निकल पड़ा
उनके पैरों का जूता
उड़ते–उड़ते जूता उनका
जा पहुँचा जापान में इब्न बतूता खड़े रह गये
मोची की दुकान में

(२)

पौधा तो जामुन का ही था
लेकिन आये आम
पर जब खाया तो यह पाया
ये तो हैं बादाम
जब उनको बोया जमीन में
पैदा हुए अनार
पकने पर हो गये संतरे
मैंने खायें चार।

(३)

रानी बिटिया चली घूमने
दिल्ली से आगे बढ़
चलते चलते चलते
पहुँच गयी चंडीगढ़,
चंडीगढ़ से जयपुर पहुँची
जयपुर से रामेश्वर
रामेश्वर से चलते चलते
लौट चली आई घर,
माँ ने पूछा रानी बिटिया
कहाँ गयी थी बाहर
बिटिया बोली– कहीं नहीं माँ
मैं थी घर के अन्दर
घर के अन्दर ? रानी बिटिया
ऐसा झूठ सरासर
झूठ नहीं मां सच सकती हूँ
भारत है मेरा घर।

निरंकारदेव सेवक

(४)

हाथी दादा पहन लबादा
पहुँच गये बाजार

जूतों की दुकान देखकर
माँगे जूते चार
भालू जूते वाला बोला
बड़ा तुम्हारा नाप
इतने बड़े न बनते जूते
दादा कर दो माफ।

(५)

आओ एक बनाएं चक्कर
फिर उस चक्कर में इक चक्कर
फिर उस चक्कर में एक चक्कर
और बनाते जायें जब तक
ऊब न जायें थककर।
फिर सबसे छोटे चक्कर में
म्याऊँ एक बिठायें
और बाहरी हर चक्कर में
चूहों को दौड़ायें
दौड़ दौड़कर सभी थकें
हम बैठे मारें मक्कर
नींद लगे हम सो जायें
वे देखें उचक–उचक कर
आओ एक बनायें चक्कर

सर्वेश्वर दयाल सक्सेना

(६)

लाल टमारटर लाल टमाटर
मैं तो तुमको खाऊँगा
अभी न खाओ मे कुछ दिन में,
और अधिक पक जाऊँगा
लाल टमाटर लाल टमाटर,
मुझको भूख लगी भारी
भूख लगी है तो तुम खालो,
यह गाजर मूली सारी
लाल टमाटर लाल टमाटर,
मुझको तो तुम भाते हो
जो तुमको अच्छा लगता है,
उसको ही क्यों खाते हो
लाल टमाटर लाल टमाटर,
अच्छा तुम्हें न खाऊँगा
मगर तोड़कर डाली पर से ,
अपने घर ले जाऊँगा।

निदंकारदेव सेवक

(७)

अगर पेड़ भी चलते होते

कितने मजे हमारे जोते
बाँध तने में उसके रस्सी
चाहे जहाँ कहीं ले जाते
जहाँ कहीं भी धूप सताती
उसके नीचे झट सुस्ताते
जहाँ कही वर्षा हो जाती
उसके नीचे हम छिप जाते
भूख सताती अगर अचानक
तोड़ मधुर फल उसके खाते
आती कीचड़ बाढ़ कहीं तो
झट उसके ऊपर चढ़ जाते

दिविक रमेश

(८)

घोड़े पर हो गये सवार
चले शहर को टिल्लू यार
मगर उन्हें कुछ रहा न ध्यान
कोड़ा मारा ऐसा तान
घोड़ा भागा सरपट चाल
बुरा हुआ टिल्लू का हाल
जैसे–जैसे कसी लगाम
वैसे–वैसे बिगड़ा काम
आगे जाकर आया खेत
जिसमें थी कुछ ज्यादा रेत

गिरे वहीं पर टिल्लू यार
कभी नहीं फिर हुए सवार

श्री प्रसाद

(९)

रज्जू के बेटे ने
मिट्टी के ढेरों मे,
कद्दू के कई बीज
बोये बोये बोये।
रात का अंधेरा था
चूहों का डेरा था,
दो चूहे बीज खाने
गये गये गये।
सुबह को न ढेर थे
न कद्दू के बीज थे,
दो चूहे मोटे होके
सोये सोये सोये।

प्रतिभानाथ

(१०)

सूँड़ उठाकर हाथी बैठा
पक्का गाना गाने
मच्छर एक घुस गया कान में

लगा कान खुजलाने
फटफट–फटफट तबले जैसा
हाथी कान बजाता
बड़े मौज से भीतर बैठा
मच्छर गाना गाता,
पूछ रहा है एक दूसरे से
जंगल 'ऐ भैया'
हमें बता दो इन दोनों में
अच्छा कौन गवैया

सर्वेश्वर दयाल सक्सेना

(११)

एक चली बैलों की गाड़ी
जुते हुए दो बैल अगाड़ी
जिस पर बैठी तीन सवारी
चार दिनों से की तैयारी
पांच मील पर लगा है मेला
छः दिनो मे रेलम रेला
सात गांव से लोग हैं आते
आठ दिनों तक धूम मचाते
नौ दिनों तक मेला चलता
दसवें दिन कुछ नहीं मिलता

(१२)

अ र र र र र र र पानी आया
ह र र र र र र र पानी आया
बादल गरजे धड़ धड़ धड़ धड़
बूंदे बरसीं तड़ तड़ तड़ तड़
टीनें बोली भड़ भड़ भड़ भड़
अजब शोर है जग में छाया
अ र र र र र र र पानी आया
बिजली चमकी चम चम चम चम
भागो घर को धम धम धम धम
बोलो हर हर बम बम बम बम
झोंका खूब हवा का आया
अ र र र र र र र पानी आया

सोहन लाल द्विवेदी

(१३)

रामू बोला घोड़े से
ए घोड़े गिनती तो गिन
घोड़ा पोथी लेकर बोला
हिन हिन हिन हिन।
रामू बोला गधे से
गधे पढ़ क ख ग घ यों
गधा पोथी लेकर बोला
चीं पों चीं पों चीं पों।
रामू बोला चूहे से
चूहे पढ़ अ आ इ ई
चूहा पोथी लेकर बोला

(१४)

एक पिटारा हमने खोला
जिसमें निकला गप्पू गोला
उस गोले को दिया तमाचा
कठपुतली बनकर वह नाचा।
कठपुतली ने गाड़े खूंट
बंधे मिले जिसमें सौ ऊँट
उन ऊँटों पर हुई सवारी
मिली राह में सड़ी सुपारी।
सड़ी सुपारी को जब काटा
उसमें निकला नौ मन आटा,
उस आटे की लपसी घोली
निकली उसमें बच्चा टोली।

विद्या शंकर शुक्ल

सहभागिता की गतिविधियाँ

सहभागिता से आशय :

प्रशिक्षण की प्रक्रिया एक प्रशिक्षक द्वारा अन्य प्रशिक्षणार्थियों को कुछ ज्ञान बाँटने जैसी नहीं है। यह सभी द्वारा मिलजुलकर किसी विषय का विकास करने और खोज की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में प्रशिक्षण में उपस्थित सभी लोग सीखने के माहौल में एकजुट होकर कार्य करते हैं।

प्रशिक्षण में आनेवाला प्रत्येक व्यक्ति एक विशिष्ट परिवेश से निकलकर आता है। उसके अपने कुछ अनुभव, पूर्वाग्रह एवं सीमाएँ होती हैं। इस परिप्रेक्ष्य में प्रशिक्षण के दौरान आवश्यकता पड़ती है कि किस प्रकार विविधता लिए सम्भागियों को समान रूप से एक लक्ष्य की तरफ प्रेरित किया जा सकता है। तमाम विविधताओं के बीच तालमेल हेतु समूह में सहभागिता का भाव लाना आवश्यक है।

सहभागिता के लिए आवश्यक है कि –

- समूह के प्रत्येक सदस्य को उस लक्ष्य की स्पष्ट जानकारी हो जिसके लिए वह जुड़ा है।
- प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमताओं एवं योग्यताओं के आधार पर लक्ष्य की प्राप्ति हेतु अपनी भूमिका समूह में स्वयं तय करे।

सहभागिता का आशय यह कतई नहीं है कि–

कुछ व्यक्ति समूह में उपस्थित तो हैं, पर वे पूरी चर्चा/क्रिया से तटस्थ हैं। अपने सकारात्मक सुझावों एवं विचारों के साथ प्रत्येक सहभागी का सक्रिय होना आवश्यक है।
सहभागिता के तहत कोई नेता अथवा निर्देश देने वाला अथवा "विशिष्ट" नहीं होता। एक

सीमा तक कोई व्यक्ति मददगार (फैसिलिटेटर) की भूमिका जरूर निभा सकता है ताकि समूह में गतिविधि को गति व दिशा दी जा सके।

सहभगिता के विचार को अनुभव कराने हेतु कुछ गतिविधियाँ कराई जा सकती हैं।

१. जंजीर खोलना :

- सभी शिक्षकों को ७–७, ६–६ अथवा ११–११ के समूहों में बाँट देते हैं।
- प्रत्येक समूह के शिक्षक अलग–अलग खड़े हो जाते हैं।
- समूह के शिक्षक घेरा बनाकर पास–पास खड़े हो जाते हैं। सभी के मुँह एक–दूसरे की ओर रहते हैं।
- समूह के शिक्षक अपने हाथों को कैंचीनुमा बीच में रखते हैं।
- प्रत्येक शिक्षक अपने आजू–बाजू के शिक्षकों को छोड़कर उसके बाद वाले शिक्षक के हाथों को पकड़ता है। इस प्रका वे एक–दूसरे से जंजीर की तरह बँध जाते हैं।
- अब प्रत्येक समूह के शिक्षक बिना हाथों को छोड़े , जंजीर से सुलझने का प्रयास करेंगे। (प्रत्येक समूह को दो बार हाथ खोलने का मौका देकर भी इसे किया जा सकता है।)
- वे बिना हाथ छोड़े ही सुलझकर एक नया घेरा बना लेते हैं। इसमें शिक्षक के आजू–बाजू उसके हाथ को पकड़ने वाले शिक्षक होते हैं

चर्चा करें :

एक समूह ने तो जंजीर को सुलझाकर अपना घेरा जल्दी बना लिया। एक समूह जंजीर सुलझाकर घेरा बना ही नहीं पाया। ऐसा क्यों ?

२. देखें मंजिल पर कौन पहले पहुँचता है ?

- सभी शिक्षकों के पाँच–पाँच अथवा छः–छः के समूह बना लेते हैं।
- प्रत्येक समूह के शिक्षकों को कमर से बाँध दें। इसके लिए मफलर अथवा मोटी रस्सी ले लें।
- सभी समूहों को वह निर्धारित स्थान दिखा दें, जहाँ पर उन्हें पहुँचना है।
- सभी समूहों से कहें कि ताली बजाते ही उनको चलना है और निर्धारित स्थान पर पहुँचना है। देखें, कौन–सा समूह सबसे पहले पहुँचता है।
- ताली बजाएँ।

चर्चा करें :

यह समूह (विजयी समूह) सबसे पहले क्यों पहुँचा ?

३. चार मौहल्लों का खेल :

उद्देश्य :

गाँव की उन्नति सभी लोगों के एक राय होकर चलने पर ही निर्भर है।

खेल विधि –

१. शिक्षक चार समूहों में बँटकर कमरे के चार कोनों पर बैठेंगे। पूरा कमरा एक गाँव है। और प्रत्येक समूह गाँव का एक मोहल्ला है।

२. संयोजक, सरकार की उन्नति की योजना बताएगा। "जितना चाहो उतना कमाओ"। इस योजना के अन्तर्गत प्रत्येक मोहल्ला को दो में से कोई एक कार्य अपने मोहल्ले में करना है, जैसे –

(क) नीम के पौधे लगाना (ख) आम के पौधे लगाना।

३. योजना पर सरकार का अनुदान होगा :

(क) यदि एक मोहल्ला नीम व तीन मोहल्ला आम लगाएँगे तो नीम लगाने वाले मोहल्ला को ४०००/– रुपये का अनुदान मिलेगा और आम लगाने वाले तीनों मोहल्लों को प्रत्येक को ४०००/७ रुपये का दण्ड देना पड़ेगा।

(ख) यदि २ मोहल्ला नीम व २ मोहल्ला आम लगाएँगे तो नीम वाले मोहल्लों को दो–दो हजार रुपये का दंड देना पड़ेगा व आम वाले दोनों मोहल्लों को दो–दो हजार रुपयों को अनुदान मिलेगा।

(ग) यदि ३ मोहल्ले नीम और १ मोहल्ला आम लगाते हैं तो नीम वाले मोहल्ले में प्रत्येक को १०००/– रुपये का अनुदान मिलेगा और आम वाले मोहल्ले को १०००/– रुपये का दण्ड

देना पड़ेगा।

(घ) यदि चारों मोहल्ले आम लगाएँगे तो प्रत्येक मोहल्ला को १०००/– रुपये का अनुदान मिलेगा।

(ङ) चारों मोहल्ले नीम लगाएँगे तो प्रत्येक को १०००/– रुपये का दण्ड देना पड़ेगा।

५. तीन बार खेल खिलाने के बाद, प्रत्येक मोहल्ले के एक–एक नेता को बुलाएँ। उनको बाहर भेजकर गाँव के विकास के बारे में बात करने को कहें। अब पुरुस्कार और दण्ड की राशि भी दुगुनी कर दें। इस प्रकार दो बार खिलाएँ। इसके बाद चारों मोहल्ले के लोगों को एक स्थान पर बैठाकर आपस में गाँव के विकास के बारे में चर्चा करने दें। उनको पुनः मोहल्लों में भेज दें। अबकी बार पुरुस्कार और दण्ड की राशि को चार गुना कर दें। एक बार पुनः खेल खिलाएँ।

इस खेल में प्रत्येक मोहल्ले के ७८ बार के पुरुस्कार व दण्ड को श्यामपट्ट पर लिख दिया जाएगा।

६. अन्त में प्रत्येक मोहल्ला के लाभ/हानि को जोड़िए। कुल गाँव का लाभ/हानि की गणना कीजिए।

चर्चा करें :

गाँव को अधिकतम कितना लाभ हो सकता था ? यह क्यों नहीं हुआ ?

४. धागे का खेल :

उद्देश्य :

शिक्षक को समाज के व्यक्तियों, बालकों एवं सरकारी तंत्र आदि से जुड़ने की आवश्यकता को अनुभव कराना।

खेल विधि :

एक लम्बे धागे को एक शिक्षक अँगुली से बाँध लेता है। यह धागा अन्य शिक्षक की एक–एक अँगुली के पीछे से (बिना गाँठ लगे) होकर जाता है। सभी शिक्षक धागे को खींचकर तना हुआ रखते हैं। कुछ देर बाद कोई भी एक धागे को छोड़ते हैं। अब अन्य सभी लोग अपने–अपने तने हुए धागे को ढीला होने का अनुभव करते हैं।

चार बिन्दु :

१. धागे का तनापन कहाँ गया ?
२. धागे को तना कैसे रखें ?
३. शिक्षक के समाज से जुड़ाव को धागे के तने होने से तुलना करना।
४. खेल के निष्कर्ष या सीख को समझ पाने हेतु चर्चा।

नोट : कभी–कभी ऐसी स्थिति आती है, जब कोई शिक्षक धागा नहीं छोड़ता। उस स्थिति में धाागा तना रहता है। तब भी चर्चा की जा सकती है–

१. धागा तना हुआ है, क्यों ?
२. यदि कोई एक छोड़ देता तो क्या स्थिति होती ?

३. इससे शिक्षक तथा समाज से जुड़ाव की तुलना की जाए।

४. खेल के परिणाम से जो समझ पैदा हुई उसकी चर्चा करें।

५. वर्ण बनाने का खेल :

१. सभी प्रतिभागियों का दो समूह में बाँटिए।

२. एक समूह के प्रतिभागियों से "न" बनाकर बैठने को कहिए। दूसरों को अवलोकन करने दीजिए।

चर्चा कीजिए :

(१) न बनाने वाले समूह में कितने नेता थे ?

(२) क्या सहभागिता के कार्य में नेता होते हैं ?

४. दूसरे समूह से कहिए– बिना किसी नेता के "त" बनाकर बैठें।

चर्चा कीजिए :

(१) "त" बनाने में इतनी कठिनाई क्यों आई ?

अथवा

(२) "त" क्यों नहीं बना पाए ?

६. सभी प्रतिभागियों को मिला दीजिए। उनमें "क" बनाकर बैठने को कहिए। निर्देश दें –

(१) एक–एक कर अपने सोच से बैठेगा।

(२) जब एक बैठ जाएगा तब दूसरा आकर अपनी स्थिति स्वयं निर्धारण कर बैठेगा।

(३) कोई किसी को सुझाव या निर्देश नहीं देगा।

७. स्पष्ट कीजिए – सहभागिता की स्थिति में सभी लोग लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु अपनी भागीदारी स्वयं निश्चित करते हैं एवं उसी के अनुरूप क्रिया करते हैं।

६. जोड़े का खेल :

सभी प्रतिभागी घेरे में खड़े हो जायें। प्रत्येक प्रतिभागी बताए "वह दुनिया से क्या चाहता है?" एक–एक कर एक से विचार वाले व्यक्ति के साथ जोड़ा बनाएगा। वे अपनी–अपनी इच्छाओं को जोड़ कर देखेंगे। उनमें से एक खड़ा रहेगा जो उसे अभिव्यक्ति देगा और दूसरा बैठ जाएगा। खड़े प्रतिभागियों में से जुड़ते विचार वाले पुनः दो–दो के जोड़े बनाएँगे। वे अपने विचारों को जोड़कर देखेंगे। प्रत्येक जोड़े से एक व्यक्ति बैठ जाएगा। यह जोड़े बनाने एवं बैठने की प्रक्रिया तब तक चलेगी जब तक अन्त में एक ही प्रतिभागी खड़ा रह जाय।

इस पर चर्चा करें

१. आप क्यों बैठ गए ? (दो–तीन प्रतिभागियों से)

२. खड़े व्यक्ति से –

- आपने जिन पाँच व्यक्तियों ने जोड़े बनाए उनसे क्या चर्चा की।
- समाज में रहने के लिए विभिन्न समझौते किए जाते हैं।
- समझौते न होने पर लड़ाइयाँ होती हैं।

७. एक साथ बैठना –

सभी प्रतिभागी घेरे में खड़े हो जाएँगे। वे एक–दूसरे को देखते रहेंगे। सभी बिना किसी निर्देश या नेता के एक साथ बैठने का प्रयास करेंगे।

सत्र संचालक/प्रशिक्षक प्रत्येक सत्र में कम से कम एक खेल अवश्य कराएं। जैसे संचार संवाद को प्रभावी बनाने, स्फूर्ति लाने, हिचक समाप्त करने तथा प्रशिक्षण को रुचि पूर्ण बनाने वाले कुछ खेल दिये जा रहे हैं।

संचार संवाद सम्बन्धी खेल क्रिया

समय : १५–२० मिनट

सामग्री : ३–४ छोटी थैली जिसमें छोटी–छोटी सामग्रियाँ, बटन, चश्मा, पेन्सिल, पिन, पत्ती, फूल, कार्ड, पैसे, कंकड़, चाक जैसी कोई भी स्थानीय वस्तु रखी जा सकती है।

- सत्र संचालक – इन थैलियों में सामान भर कर तैयार करेगा।
- प्रतिभागियों की संख्या के आधार पर ३ या ४ समूह बनायें, प्रत्येक समूह में १० तक प्रतिभागी हो सकते हैं।
- सभी समूहों को एक–एक बैग दे दें तथा १० मिनट का समय उसमें रखी वस्तुओं को प्रयोग करते हुए रोल प्ले तैयार करने को कहें। ध्यान रखें कोई भी थीम न दें।
- प्रत्येक समूह को तैयार रोलप्ले को सबके सामने प्रस्तुत करने को कहें।
  अन्त में संचालक स्पष्ट करें कि जिस प्रकार बिना थीम के आप निरर्थक वस्तुओं से सार्थक प्रस्तुतीकरण कर सकते हैं। उसी प्रकार समुदाय को समझने–समझाने में भी सफल हो सकेंगे।

जगाने वाली गतिविधियाँ :

प्रशिक्षणार्थियों में आपसी परिचय, सहभागिता, आपसी खुला संवाद एवं संकोच की भावना को कम करने के लिये कुछ स्फूर्तिदायक एवं ज्ञानवर्धक खेल यहाँ दिए जा रहे हैं, जिनका प्रयोग प्रशिक्षण के दौरान आवश्यकतानुसार आपसी परिचय, मेलजोल, सामूहिक क्रियाओं से पहले स्फूर्ति के लिए किया सकता है।

१. साथियों :

बड़े समूह को दो–दो के जोड़े में बांट देंगे। जोड़े आपस में एक दूसरे से विस्तृत परिचय लेंगे/देंगे (निवास, शिक्षा–दीक्षा, रुचियाँ, कार्यालय, अनुभव आदि) पुनः बड़े समूह में एकत्रित होने पर स्वयं का परिचय न देकर अपने साथी का परिचय देंगे।

२. लड्डू जलेबी :

सभी प्रतिभागी एक घेरे में बैठकर खेलेंगे। प्रत्येक प्रतिभागी बारी–बारी से अपना नाम बतायेगा और अपने नाम के पहले अक्षर से प्रारम्भ होने वाली एक मिठाई का नाम बोलेगाा। किसी मिठाई का नाम दुहराया नहीं जायेगा।

राजेश – रसगुल्ला
लीलावती – लड्डू
जवाहर – जलेबी

३. नामों की कड़ी :

प्रतिभागियों को दस–दस के समूह में बांट दिया जायेगा। पहला प्रतिभागी अपना नाम बोलेगा जैसे– फिर बगल में बैठा दूसरा प्रतिभागी– पहला नाम और अपना नाम भी बोलेगा– जैसे– सूरज, गीता, इसी प्रकार तीसरा, चौथा, प्रतिभागी अपने पूर्व के प्रतिभागियों के नामों के साथ अपना नाम बोलेंगे। तीन, चार चक्रों में परिचय किया जाएगा। इससे प्रतिभागी अपनी बारी में ही नहीं हर बार सहज रहकर नाम सुनेंगे।

४. हवा बह रही है :

सभी प्रतिभागी एक गोले में खड़े हो जाएंगे। संचालक बीचो–बीच खड़े होकर बोलेंगे ''हवा बह रही है'' सभी प्रतिभागी पूछेंगे कि किधर से बह रही है ? संचालक कहेंगे ''म'' की तरफ से। अब जिनके नाम का पहला अक्षर ''म'' से शुरू हो वे सभी प्रतिभागी खडे रहेंगे, बाकी प्रतिभागी बैठ जाएंगे। खड़े प्रतिभागी एक–एक करके अपना परिचय देंगे। इसी प्रकार संचालक हर बार अलग–अलग को आधार मानकर हवा के माध्यम से परिचय करवाएगा।

५. बाघ, बंदूक और आदमी :

प्रतिभागियों से कहा जाय कि एक गोला बनाकर खड़े हो जायें। एक प्रतिभागी बीच में खड़ा हो। यह प्रतिभागी यदि बाघ बनकर किसी अन्य प्रतिभागी के सामने आये तो उस प्रतिभागी को बन्दूक चलाकर बाघ को भगाना होगा, यदि बन्दूक चलाये तो आदमी बनकर चुपचाप खड़े रहना होगा और यदि आदमी बनकर किसी प्रतिभागी के सामने आये तो उस प्रतिभागी को बाघ बनकर उसे डराना होगा। यदि किसी की प्रतिक्रिया को याद रखने में प्रतिभागियों को कठिनाई हुई और इस कारण खेल बहुत ही मनोरंजक हो जायेगाा जैसे कभी–कभी बाघ का सामना होने पर भी प्रतिभागी बंदूक चलाना भूल जाय और आदमी बनकर चुपचाप खड़े रहें या जब उनके ऊपर बंदूक चलाई जाय तो वे बाघ बनकर बन्दूक को डराने का प्रयास करेंगे या जब उनके सामने एक आदमी खड़ा होगा तो वे उस पर बन्दूक चला देंगे। खेल–खेल में यह बात उभर कर आयेगी कि छोटी–छोटी बातें बहुत ही महत्वपूर्ण होती हैं और उन्हें याद रखना भी एक कठिन कार्य है। गलत प्रक्रिया से किसी भी गम्भीर स्थिति को पूरी तरह से बदला जा सकता है।

६. फल और जानवर :

सभी प्रतिभागी गोलाकार में खड़े होंगे। एक प्रतिभागी से कहा जायेगा कि वह पांच ताली बजाकर एक फल का नाम बताये, अगले प्रतिभागी से कहा जायेगा कि वह भी पांच ताली बजाकर एक जानवर का नाम बताये। यदि किसी ने पांच तालियाँ नहीं बजायीं, ताली बजाकर फल या जानवर का नाम नहीं बता पाये या ऐसे फल/जानवर का नाम बताया जो पहले लिया जा चुका था, तो उसे गोलाकार से बाहर निकल जाने को कहा जायेगा। अन्त में एक प्रतिभागी विजयी होगा। यह खेल भी रोचक शिक्षण तथा स्फूर्ति जगाने के लिए उपयोगी है।

७. सरल पहाड़ा :

सभी प्रतिभागी गोला बनाकर खड़े होंगे। एक तरफ से प्रारम्भ करते हुए प्रतिभागियोंको कहा जायेगा कि वे बारी–बारी से क्रमवार एक–एक संख्या बोलें (जैसे– एक, दो, तीन, चार, पांच इत्यादि) परन्तु जिन संख्याओं में सात संख्या हो (१७, २७, ३७, ७०,७१, ७२ इत्यादि) या जो जो सात संख्या के गुणज हों (जैसे– १४, २१, २८, ३५, ४२, ४६ इत्यादि)उस प्रतिभागी को केवल ताली बजाने को कहा जाय। जिस प्रतिभागी ने गलती कर दी हो उसे खेल से बाहर कर दिया जाय। इस प्रकार यह दर्शाया जाय कि रुचिपूर्ण खेलों के माध्यम से बच्चों को गणित में पहाड़े भी आसानी से सिखाये जा सकते हैं।

८. मैं क्या हूँ :

सभी प्रतिभागी एक घेरे में खड़े हो जायेंगे। एक प्रतिभागी की पीठ पर पिन से किसी जानवर का चित्र काट कर लगा देंगे। ध्यान रहे कि उस प्रतिभागी को मालूम नहीं होना चाहिए कि कौन सा चित्र लगाया गया है। फिर संचालक कहेंगे कि आप अब जानवर हैं समूह में पता लगाइये कि आप कौन से जानवर हैं। जितनी जल्दी जान लेंगे छूट जायेंगे। बीच वाला प्रतिभागी समूह से पूछेगा कि क्या मैं जंगली जानवर हूँ– नहीं–नहीं। क्या मैं पालतू जानवर हूँ– हाँ–हाँ। क्या मैं दूध ा देता हूँ– नहीं–नहीं। क्या मैं घोड़ा हूँ– नहीं–नहीं क्या मैं गधा हूँ– समूह– हाँ–हाँ। इसी तरह बारी–बारी से सबको बुलाकर बच्चों को जानवरों का ज्ञान दिया जा सकता है।

६. क्या आप मेरे मित्र बनेंगे ? :

प्रतिभागियों से गोला बनाकर खड़े होने को कहा जाय। एक व्यक्ति बीच में खड़ा होगा और किसी एक प्रतिभागी से पूछेगा– ''क्या आप मेरे मित्र बनेंगे ?'' यदि प्रतिभागी ने ''हाँ'' कहा तो बीच में खड़ा व्यक्ति किसी अन्य प्रतिभागी के पास पहुँचेगा और फिर उसी प्रश्न को दोहरायेगा। यदि किसी ने मित्र बनने से इन्कार किया तो वह उससे पूछेगा कि वह किसका मित्र बनेगा/बनेगी। इस समय प्रतिभागी (उत्तर देने वाले व्यक्ति) को कहना होगा कि वह उन्हीं लोगों का/की मित्र बनेगा/बनेगी जो ''घड़ी पहने हुए हैं'' या जो ''सफेद कपड़े पहने हुए हैं'' या जो चश्मा लगाते हैं''। ऐसे उत्तर देते ही उन प्रतिभागियों को अपना–अपना स्थान बदलने को कहा जाय जिन पर वह लागू होता है। जो व्यक्ति अपने स्थान को नहीं बदल पाता/पाती या उसे कोई स्थान खाली नहीं मिलता, उसे फिर बीच में आकर प्रश्न पूछने का सिलसिला जारी रखना पड़ेगा। खेल के दौरान कभी–कभी लगभग सभी प्रतिभागी स्थान बदलने के लिए एक साथ दौड़ने लगेंगे। कुछ समय के लिए सब लोग कार्यशाला की गम्भीरता को भूलकर उत्सुक बच्चों की तरह खेल का मजा लेने लगेंगे।

परिचय की गतिविधियाँ

मीठा–मीठा नाम बताओ :

सभी प्रतिभागी गोल घेरे में बैठेंगे। हर प्रतिभागी अपनी बारी आने पर अपने नाम के पहले अक्षर से बनने वाली मिठाई का नाम बोलकर फिर अपना बोलेगा।

गेंद :

घेरे में बैठे प्रतिभागियों में से किसी एक के पास गेंद होगी। वह अपना नाम जोर से बोलकर किसी दूसरे प्रतिभागी की तरफ गेंद लुढ़का देगा। जिसके पास गेंद जायेगी, वह अपना नाम बताकर गेंद दूसरे के पास लुढ़का देगा। इसी तरह सबका परिचय हो जायेगा।

नामों की रेल :

सब प्रतिभागी गोल घेरे में बैठेंगें। एक दूसरे के नाम सबको पता हो गये हैं कि नहीं इसकी जांच करेगें। कोई एक प्रतिभागी अपना नाम लेकर अपने दायें बायें किसी और बैठे प्रतिभागियों का क्रमशः नाम जोर जोर से और जल्दी जल्दी बोलेगा जहां अटक जायेगा वह प्रतिभागी अपना नाम जोड़कर रेल को आगे बढ़ायेगा।

जब माहौल बोझिल हो या, विषय परिवर्तन करना हो, थकान हो रही है तब इन गतिविधियों का प्रयोग करें।

आईना :

दो–दो प्रतिभागी आमने सामने बैठेंगें। एक आइना बनेगा, दूसरा देखने वाला देखने वाले तरह–तरह की मुखमुद्रा बनायेगें। आईना बनने वाले प्रतिभागी उसकी हूबहू नकल करेगें। आईना बनने वाले और देखने वाले दोनों आपस में अपनी भूमिका बदल सकते हैं।

ये हवा ये मौसम किसका है :

सभी प्रतिभागी एक गोल घेरे में एक दूसरे का हाथ पकड़ कर दौड़ेंगे। साथ–साथ गाते जायेंगे 'ये हवा ये मौसम किसका है'। कोई एक बोलेगा 'चश्मे वालों का'। यह बोलते ही सारे चश्मे वाले घेरे के भीतर आ जायेंगे बाहर वाले फिर दौड़ने लगेंगे। भीतर से कोई प्रतिभागी बोलेगा 'मूँछों वालों का' सभी मूँछों वाले भीतर आ जायेंगे खेल चलता रहेगा।

पक्की पहचान :

सभी प्रतिभागी अपने स्पष्ट विशेषतायें एक पर्ची पर लिखेंगे। सब पर्चियाँ एक जगह गड्ड मड्ड कर दी जायेंगी। सब प्रतिभागी एक–एक पर्ची उठायेंगे। पर्ची में लिखी विशेषता के आधार पर पहचानकर बतायेंगे कि वह कौन है।

चिट्ठी पत्री :

सब प्रतिभागी गोल घेरे में बैठेंगे। सब बारी–बारी से अपने छोटे नाम के पीछेपुर, गढ़, गंज या बाद लगाकर बोलेंगे। एक दो बार यह क्रम दुहराया जायेगा। इसके बाद एक प्रतिभागी को बीच में खड़ाकर के उसे चिट्ठी दी जायेगी। प्रतिभागी को यह चिट्ठी बताये गये पते पर पहुँचाना है।

प्रतिभागी सही पते वाले के सामने जाकर खड़ा हो जायेगा। सही बताने पर वह उसकी जगह खड़ा हो जायेगा और बाहर निकले प्रतिभागी को कहेगा कि चिट्ठी कहाँ पहुँचाना है।

सबकी कहानी :

सभी प्रतिभागी अपनी–अपनी पसंद का एक–एक शब्द बोलेंगे। सभी शब्द श्यामपट/चार्ट पर लिख दिए जायेंगे। २०–२५ शब्द होने पर प्रतिभागियों से कहा जाएगा कि वह ऐसी कहानी कविता या घटना लिखें जिसमें श्यामपट/चार्ट पर लिखे सारे शब्दों का प्रयोग हो जाये।

सृजनात्मकता की गतिविधि : ऊर्जा के स्रोत

अपना करने की प्रेरणा/ऊर्जा

विधा

प्रक्रिया – १

१. सभी प्रतिभागियों से पूछिये – "आपको ऊर्जा कहाँ–कहाँ से मिलती है ?"
२. प्रतिभागियों के उत्तरों को श्यामपट पर लिखते चलें।
३. संभावित उत्तर हो सकते हैं – भोजन, सूर्य, आराम, पति पत्नी, बच्चे, पानी अग्नि, निद्रा, हवा, प्रेम व्यायाम, आक्सीजन सुन्दरता हँसना, इनके, अतिरिक्त भी जो उत्तर मिले उनहें भी लिखिए।

प्रक्रिया – २

१. प्रतिभागियों के ४.४ के समूह बना दीजिए।
२. उनसे श्यामपट पर लिखे ऊर्जा के स्रोतों में से अपनी पसन्द के कोई से ४ स्रोत चुनने को कहिए।
३. प्रत्येक समूह अपनी बारी अपने पर मूक अभिनय द्वारा एक–एक कर चारों स्रोतों को इस प्रकार व्यक्त करे कि दर्शक समझ जाएँ कि क्रमशः किस का अभिनय किया जा रहा है।

नोटः अभिनय की तैयारी के लिए पन्द्रह मिनट का समय दीजिए।

प्रक्रिया – ३

१. सभी समूह क्रमशः एक–एक कर सामने आएंगे तथा चारों स्रातों से प्रत्येक स्रोत का एक–एक कर या समूह में अभिनय करेंगे।
२. प्रत्येक समूह के अभिनय की समाप्ति पर सबसे पूछिए, किस–किस स्रोत का अभिनय किया गया है ?

प्रक्रिया – ४

१. सबका अभिनय समाप्त हो जाने पर श्यामपट पर लिखे स्रोतों को देखिये –

किस–किस स्राोत का अभिनय नहीं किया गया ? या इस तरह किया गया कि कम या बिल्कुल स्पष्टता नहीं आई। देखने में आएगा प्रेम व सुन्दरता ऐसे बिन्दु होंगे जिनका अभिनय नहीं किया गया, या कम किया गया या स्पष्टता नहीं पाई।

प्रक्रिया – ५

१. पुनः सभी समूहों से कहिए कि वे एक–एक कर ऊर्जा के एक स्रोत 'प्रेम' का मूकाभिनय करें।
२. अभिनय की तैयारी के लिए उन्हें ५ मिनट का समय दीजिए।

प्रक्रिया – ६

१. सभी समूह एक–एक कर अपनी प्रस्तुति देंगे।

प्रक्रिया – ७

१. अब ऊर्जा के एक और स्रोत–सुन्दरता का अभिनय उन्हीं समूहों के करने को कहिए।
२. अभिनय की तैयारी के लिए समय दीजिए।

प्रक्रिया – ८

एक–एक कर सभी समूह अपनी प्रस्तुति देंगे।

प्रक्रिया – ९

१. अन्त समूह में चर्चा करें– ऊर्जा के लिए ये सभी स्रोत कितने आवश्यक है ?
२. क्या आप जानते थे कि आप इन स्रोतों का इतना अच्छा अभिनय कर पाएंगे ?
३. पहली प्रस्तुति में प्रेम व सौन्दर्य को स्थान क्यों नहीं मिला ? या इनका अभिनय इतना अच्छा क्यों नहीं हो पाया ?
४. दूसरी बार प्रेम व सौन्दर्य के अभिनय में इतनी सजीवता कैसे आ पाई ?

निष्कर्ष –

अनुभव किया होगा कितनी सृजनशीलता हमारे आन्दर है। आवयश्कता है इसे उभारने की।

II सृजनात्मकता की गतिविधि : मुहावरों का मंचन

विधा

प्रक्रिया – १

१. सभी प्रतिभागियों को चार–चार के समूह में बाँट दीजिए।
२. बताइए– किसी एक मुहावरे में निहित भाव को अभिनय द्वारा प्रत्येक समूह को व्यक्त करना है।
३. अभिनय करते समय मुहावरे का नाम न आएं किन्तु उसका अर्थ स्पष्ट हो जाना चाहिए।

प्रक्रिया – २

१. प्रत्येक समूह क्रमवार सामने आकर अपने द्वारा सोचे गये मुहावरे का अभिनय (मंचन) करेगा। इसके लिए १० मिनट मिलेंगे।

नोटः अभिनय की तैयारी के लिए बीस मिनट का समय दिया जाएगा।

२. एक समूह जब अभिनय कर चुके तब उसी समय प्रतिभागियों से पूछिए–
"यह किस मुहावरे का मंचन था ?"

३. प्रतिभागी संबंधित मुहावरे का नाम बताएंगे उनक द्वारा न बता पाने पर अभिनय करनेवाला समूह मुहावरे का नाम बातएगा।

प्रक्रिया – ३

चर्चा कीजिए–

१. इस प्रकार अभिनय द्वारा कया हम अपनी बात को और अधिक अच्छी प्रकार स्पष्ट कर सकते हैं ?

२. बालकों के लिए इस विधा को क्यों काम में लाएँ ?

३. अभिनय करने से पूर्व क्या आपने सोचा था – "किसी मुहावरे में निहित भाव को अभिनय द्वारा इतना अच्छा समझा पाएँगे।"

नोट : प्रतिभागियों को उनकी सृजनात्मकता का बोध कराएँ।

४. मुहावरों के अतिरिक्त और बातों को समझने के लिए भी क्या इसी भाँति अभिनय का प्रयोग कर सकते हैं ?

परिचय की गतिविधियाँ

१. नाम एवं नाम के पहले शब्द की मिठाई बोलना :

सभी प्रतिभागी घेरे में बैठेंगे। इसमें प्रत्येक अपना नाम (घेरे में) बोलेगा तथा नाम में पहले अक्षर के नाम की कोई मिठाई बोलेगा। जैसे :

हरेन्द्र – हलुआ, ललित–लड्डू, राजेश–रसगुल्ला

२. गेंद का खेल :

इसमें जिस प्रतिभागी के हाथ में गेंद होगी। वह अपना नाम बोलकर गेंद को किसी एक की ओर लुढ़काएगा। जिस प्रतिभागी के पास गेंद पहुँचेगी वह भी अपना नाम बोलकर गेंद को पुनः किसी दूसरे प्रतिभागी की ओर लुढ़का देगा यह क्रम चलता रहेगा। इसमें प्रतिभागी को यह ध्यान रखना चाहिए कि जिसका वह नाम जानना चाह गेंद उसी की ओर लुढ़काए। (ख) यह (क) में बतायी क्रिया का उल्टा बताएगा जिस की ओर वह गेंद लुढ़काएगा।

३. सभी प्रतिभागी बाहर मैदान में घेरे में खड़े होंगे सभी अपने छोटे नाम के पीछे गढ़, पुर या गंज लगाकर बोलेंगे इसकी १–२ आवृत्ति करने के बाद एक प्रतिभागी को बीच में खड़ा कर उसे एक चिट्ठी देंगे जिसे वह प्रतिभागी चाहे गये स्थान पर पहुँचायेगा। जैसे रामपुर पहुँचना है तो वह प्रतिभागी रामपुर वाले प्रतिभागी के पास जाकर खड़ा होगा, सही बताने पर वह प्रतिभागी रामपुर वाले प्रतिभागी को निर्देश देगा कि उसे कहाँ चिट्ठी पहुँचानी है और स्वयं उस प्रतिभागी के स्थान पर खड़ा हो जायेगा। यह क्रम चलता रहेगा।

४. संचयी रूप में नामों को बोलना :

इसमें सभी प्रतिभागी घेरे में खड़े हो जाएँगे। पहला प्रतिभागी अपना नाम बोलेगा, जैसे राम। दूसरा प्रतिभागी पहले का फिर स्वयं का नाम बताएगा जैस राम, श्याम। तीसरा प्रतिभागी पहले का, दूसरे का फिर स्वयं का नाम बताएगा जैसे राम, श्याम, मोहन। यह क्रम चलता रहेगा।

५. एक कार्ड्शीट बीच में रखेंगे। सभी प्रतिभागी उस पर मोटे स्केच पेन से अपना नाम लिखेंगे। और नाम के साथ अपनी पसन्द का चित्र बनाएँगे।

६. सभी प्रतिभागी घेरे में खड़े होंगे। सभी एक–दूसरे को अच्छी तरह से देखेंगे फिर सभी से आँख बन्द करने को कहेंगे तथा उनके स्थान भी बदल देंगे। एक साथी को बीच में लेटा कर उसे चादर से ढक देंगे। प्रतिभागियों से आँखें खोलने को कहेंगे। उनको चादर से ढके साथी का पता लगाने दें।

हम एक साथी को चादर में छुपाने की जगह दो या तीन साथियों को कमरे से बाहर भी भेज सकते हैं। इस स्थिति में प्रतिभागियों को कमरे के बाहर गये साथियों का नाम बताना होगा।

७. कमरे में सभी प्रतिभागी विभिन्न दिशाओं मे चलते रहेंगे। कोई संख्या एक व्यक्ति बोलेगा। बोली गई संख्या के समूह में सभी प्रतिभागी बँट जायेंगे। समूह में उनसे निम्न प्रकार के कार्य करने को कहा जायेगा–

- आप अपने साथियों को एक–एक चुटकुला सुनाइये।
- आप जीवन में कई बार मौत से अवश्य बचे होंगे। उसकी घटना आप अपने साथियों को बताइए।
- आप अपने गाँव के सबसे अच्छे व्यक्ति के बारे में अपने साथियों को बताइए इसी प्रकार की अन्य क्रियाएँ वर्गों में कराइए।

८. ड्राइंगशीट के १० सेमी ग ६ सेमी के टुकड़े सभी प्रतिभागियों को देंगे। उनसे अपना नाम लिखवाकर टुकड़ों को इकट्ठा कर लेंगे। इन कार्ड्स को पुनः वितरित कर देंगे जिसमें किसी प्रतिभागी को किसी के भी नाम का कार्ड मिल सकता है। प्रत्येक प्रतिभागी उस मिले कार्ड पर एक चित्र बनाएगा और फिर प्रत्येक प्रतिभागी अपने नाम के कार्ड को पिन से अपने पाँकिट पर टाँग लेग। (बिल्ले की तरह से) इसमें चित्र बनाने वाला प्रतिभागी भी नामवाले प्रतिभागी की पहचान कर पिन से कार्ड लगा सकता है।

९. सभी प्रतिभागी अपने शरीर पर दिखने वाली दो विशेषताएँ (पहचान) एक पर्ची पर लिखेंगे। इन पर्चियों को एक स्थान पर दिया जायेगा तथा हिला कर क्रम भी बदल दिया जायेगा। सभी प्रतिभागी एक–एक कर पर्ची उठायेंगे और उस पर लिखी पहचान के आधार पर साथी को पहचानेंगे।

झिझक दूर करने एवं सहजता लाने की गतिविधियाँ

प्रशिक्षण के दौरान जब –

– विषय अथवा इकाई परिवर्तन करना पड़े
– वातावरण बोझिल सा प्रतीत होने लगे
– शिथिलता अथवा थकान अनुभव होने लगे

तब सहजता का कोई गतिविधि कराएँ।

इन गतिविधियों के अतिरिक्त भी अन्य गतिविधियाँ, बालगीत एवं जादू आदि हो सकते हैं।

नोट : इन गतिविधियों में ५–मिनट से ज्यादा न लें।

(१) दर्पण का खेल :

दो–दो प्रतिभागी आमने–सामने बैठेंगे। पाँच मिनिट तक एक–दूसरे की आँखों की आर देखेंगे। उनमें से एक दर्पण बनेगा, दूसरा देखने वाला। दर्पण देखने वाला प्रतिभागी विभिन्न मुद्राएँ बनाता है। दर्पण बनने वाला प्रतिभागी उसकी नकल करता है। कुछ समय बाद दर्पण देखने वाला दर्पण बन जाता है और दूसरा प्रतिभागी दर्पण देखने वाला बन जाता है।

(२) दादा जी ने लड्डू बाँटे :

प्रतिभागियों के दो घेरे बना लेते हैं। एक घेरा दूसरे घेरे के अन्दर होता है। अन्दर के घेरे के प्रतिभागी बाहर के घेरे के प्रतिभागियों की विपरीत दिशा मं घेरे में दौड़ते हैं। वे बोलते जाते हैं। –

अन्दर के घेरे के प्रतिभागी – "दादाजी ने लड्डू बाँटे।"
बाहर के घेरे के प्रतिभागी– बच्चे खाएँ झूम के ।।
अन्दर के प्रतिभागी–कितने भाई कितने।
बाहर के प्रतिभागी– आप चाहो जितने।।

इसी प्रकार से प्रतिभागी बोलते हुए दौड़ते रहते हैं। बीच के प्रतिभागियों में से कोई एक कोई संख्या बोलता है। सभी प्रतिभागी उतने–उतने के समूह बना लेते हैं। जो बाहर रहते हैं वे गल (आउट) जाते हैं।

(३) यह हवा, यह समा किसका है ?

सभी प्रतिभागी घेरे में एक–दूसरे का हाथ, पकाड़ कर दौड़ते हैं।, "यह हवा, यह समा किसका है ?" कोई एक प्रतिभागी बोलता है – "चश्में वालों का" उसे बोलते ही सभी चश्मे वाले प्रतिभागी अन्दर आ जाते हैं। ये घेरे के अन्दर रहते हैं। बाहर वाले प्रतिभागी पुनः घेरे में हाथ पकड़कर दौड़ना शुरू करते हैं और बोलते जाते हैं "यह हवा, मूँछ वाले घेरे के अन्दर आ जाएँगे। शेष बाहर घेरे में दौड़ेगे। इसी प्रकार खेल चलता रहेगा। बीच वाले प्रतिभागी फिर कोई एक विशेषता बोलते जाएँगे।

(४) विभिन्न जानवरों की बोली बोलना :

सभी प्रतिभागी कमरे मं इधर–इधर चलते हुए भिन्न–भिन्न जानवरों की बोलियाँ बोलते रहेंगे। ध्यान रखिए कौन से प्रतिभागी किस जानवर की अच्छी बोलियाँ बोल रहे हैं। थोड़ी देर के बाद घेरे में बैठ जाइए। अच्छी बोली बोलने वाले प्रतिभागियों से जानवरों की बोली बुलवाएँ।

एक–एक कर सभी प्रतिभागियों से किसी जानवर की बोली बुलवाएँ और उसकी चाल भी चलाएँ। उनको इस कार्य के लिए शाबाशी दें।

(५) प्रतिभागी दो समूहों में बँट जाएँगे। दो समूह आमने–सामने कमरे के मध्य खड़े हो जाएँगे। एक दल के प्रतिभागी विभिन्न उतार–चढ़ाव के साथ बोलेंगे, "वोट दो, वोट दो" दूसरे समूह के प्रतिभागी पीछे हटते जाएँगे। दीवाल के पास पहुँचते ही दूसरे दल के प्रतिभागी उसी उतार–चढ़ाव के साथ जवाब देंगे, भाग जाओ, भाग जाओ।

(६) संचालक और सभी प्रतिभागी आमने–सामने खड़े जो जायेंगे। संचालक नीचे लिखी पंक्तियों

को विभिन्न उतार–चढ़ाव एवं मुद्राओं के साथ बोलेगा –

कहाँ है सोटा, मेरा मोटा सोटा

उसी उतार–चढ़ाव और उसी मुद्रा के साथ सभी प्रतिभागी दोहराएँगे

कहाँ है सोटा, मेरा मोटा सोटा

इसे अनेक बार दोहराएँगे। इसके बाद संचालक पुनः विभिन्न चढ़ाव–उतार और मुद्राओं के साथ बोलेंगे।

दुश्मन आया, फौजें लाया
सोटा लाओ, मार भगाओ

सभी प्रतिभागी उसी उतार–चढ़ाव एवं मुद्रा में एक–एक पंक्ति को दोहराते जाएँगे।

पुनः संचालक दूसरी मुद्रा में बोलेगा।

कहाँ है सोटा, मेरा मोटा सोटा।

यह खेल दस मिनट तक खेला जा सकेगा।

नोट : बोली के उतार–चढ़ाव में कभी हकलाना कभी तुतलाना, कभी डरना, कभी दहाड़ना व घिघियाने का भाव प्रदर्शित होना चाहिए।

(७) चालों की नकल :

सभी प्रतिभागी एक घेरे में बैठते हैं। खेल खिलाने वाला किसी विशेष प्रकार की चाल चलता है और घेरे के अन्दर एक चक्कर काटता है। एक चक्कर के बाद उसके दाहिनी ओर का साथी उसकी चाल की नकल करते हुए उसके पीछे चलता है। चक्कर पूरा हो जाने पर पहले वाला अपने स्थान पर बैठ जाता है। दूसरा प्रतिभागी कोई नई चाल चलता हुआ चक्कर पूरा करता है दूसरे चक्कर में अगला साथी उसकी चाल की नकल करते हुए पीछे–पीछे चलता है।

इसी प्रकार बारी–बारी से सभी एक चाल का प्रदर्शन करते हैं और एक चाल की नकल करते हैं।

(८) चोटी तोड़ो :

सभी प्रतिभागियों को आधा–आधा मीटर लम्बी अखबार की पट्टी दे दी जाती है। वे अपनी चोटी का एक सिरा पकड़कर सिर पर मुट्ठी बाँधकर रखते हैं। खेल शुरू होते ही सभी प्रतिभागी अपने दूसरे हाथ से दूसरे साथियों की चोटियाँ तोड़ते हैं और अपनी चोटी बचाकर रखना चाहते हैं। चोटी टूटने के बाद प्रतिभागी दूसरों की चोटी नहीं तोड़ सकता। वह खेल के बाहर हो जाता है।

(९) फाउल, पेनल्टी, कार्नर गोल :

गोल कमरे में सभी प्रतिभागी तीन दीवारों के सहारे बैठ जाएँगे। एक दीवार की ओर पीठ कर खेल खिलाने वाला खड़ा होगा। उसके हाथ में टार्च होगी। कमरे में पूर्ण अँधेरा होगा। खेल खिलानेवाला टार्च से बाईं ओर, सामने, दाँई ओर व छत की ओर प्रकाश डालेगा।

प्रकाश जब बाईं ओर होगा तो सभी प्रतिभागी बोलेंगे, पेनाल्टी–पेनाल्टी .... सामने प्रकाश होने पर बोलेंगे– फाउल–फाउल, ... दाहिनी ओर प्रकाश होने पर

बोलेंगे कार्नर–कार्नर, ... और छत की ओर प्रकाश होने पर बोलेंगे– गो ऽ ऽ ल।

प्रकाश किसी भी दिशा में फेंका जा सकता है। जिस ओर प्रकाश पड़े, उसी के अनुसार जोर–जोर से बोलता है।

(१०) खीर बनाओ और खाओ :

सभी प्रतिभागी खड़े हो जाएँगें बीच में खिलाने वाला रहेगा। जैसा खिलाने वाला करेगा वैसा ही अन्य प्रतिभागी भी करेंगे।

खिलाने वाला – ऐसी खीर बनाएँगे,
सारे मिलकर खाएँगे।

(खीर बनाने की क्रिया सभी प्रतिभागी करते हुए)

इसे कई बार दोहराया जाएगा।

खिलाने वाला – कौन खाएगा चमचेनाल।
प्रतिभागी – हम खाएँगे चमचेलाल।
खिलाने वाला – चमचा चमचा, चमचा चमचा,
चमचा चमचा खाएँगे।
प्रतिभागी – चमचा चमचा, चमचा चमचा
चमचा चमचा खाएँगे।
खिलाने वाला एवं प्रतिभागी – ऐसी खीर बनाएँगे।
सारे मिलकर खाएँगे।
खिलाने वाला – कौन खाएगा कड़छीनाल
प्रतिभागी – हम खाएँगे कड़छीनाल
खिलाने वाला एवं प्रतिभागी – कड़छी कड़छी, कड़छी कड़छी,
कड़छी, कड़छी खाएँगे ....
खिलाने वाला एवं प्रतिभागी – ऐसी खीर बनाएंगे
सारे मिलकर खाएंगे।
खिलाने वाला – कौन खाएगा धक्केनाल
प्रतिभागी – हम खाएँगे धक्केनाल
खिलाने वाला एवं प्रतिभागी – धक्का धक्का, धक्का धक्का,
धक्का धक्का खाएंगे।
ऐसी खीर बनाएंगे।
सारे मिलकर खाएंगे।

नोट : इसी तरह के अन्य खेल भी झिझक खोलने के लिए खिलाए जा सकते हैं।

(११) सभी प्रतिभागी घेरे में खड़े हो जाएँगे।

१. **पर्दे के साथ गति करना :** दक्ष–प्रशिक्षक एक तौलिया लेकर खड़ा होगा। वह तौलिया हिलाएगा। उसी के अनुसार सभी प्रतिभागी हिलेंगे।

सृजनात्मकता की गतिविधियाँ

सृजनात्मकता की गतिविधियाँ नीचे दिए दो उद्देश्यों को ध्यान में रखकर करानी चाहिए –

१. शिक्षकों को उनके अंदर छिपी सृजनात्मक को अनुभव कराने के लिए।
इस हेतु शिक्षकों को एक या दो गतिविधि करवा कर उनसे नीचे दिए अनुसार चर्चा करें –

२. शिक्षकों को उनके अन्दर छिपी सृजनात्मकता के अवसर देना।

इस हेतु शिक्षकों से ऐसी गतिविधियाँ करवानी चाहिए जिसमें उनको आत्मविश्वास हो जाए –

– वे किसी भी वस्तु को शिक्षण सामग्री में बदल सकते हैं।
– वे शिक्षण में नवाचार कर सकते हैं।

(१) क्या गतिविधि शुरू करते समय आप यह सोचते थे कि "जो आपने किया" वह कर पाएँगे ?
(२) प्रतिभागियों को स्पष्ट कराएँ कि उनमें एक विशेष गुण है।
(३) चर्चा कर स्पष्ट कीजिए कि प्रत्येक मनुष्य में अनेक गुण होते हैं। आपमें भी अनेक गुण हैं। इन गुणों की जानकारी के आधार पर जीवन को चार भागों में बाँट सकते हैं।

मेरे जीवन के गुण जिनको–

- मैं भी जानता हूँ और मैं तो जानता हूँ लेकिन
- दूसरे भी जानते हैं। दूसरे नहीं जानते।
- मैं नहीं जानता मैं भी नहीं जानता
- लेकिन दूसरे जानते हैं। दूसरे भी नहीं जानते।

(४) **चौथे खाने में लिखा गुण आपकी सृजनात्मकता है। सोचिए इसका हम कहाँ प्रयोग करें।**

– आप किसी भी वस्तु को शिक्षण सामग्री में बदल सकते हैं।
– आप शिक्षण की नई विधा सोच सकते हैं।

१. एक वस्तु के अनेक प्रयोग :

घेरे में बैठे व्यक्तियों के बीच कोई एक वस्तु रख दें। कोई एक प्रतिभागी बिना बोले उस वस्तु को किसी एक प्रकार से काम में लाने का प्रदर्शन करेगा। उसका दाहिनी ओर वाला प्रतिभागी उसके द्वारा "वस्तु किस रूप में प्रयोग की गई" बताएगा। इसके बाद वह स्वयं वस्तु को किसी अन्य काम मे लाने का प्रदर्शन करेगा तथा उसके दाहिने हाथ वाला प्रतिभागी उसके प्रयोग को स्पष्ट करेगा। इसी प्रकार यह खेल चलता रहेगा।

२. वस्तुओं में जुड़ाव देखना :

सभी प्रतिभागियों से परिवेश में एक–एक अनुपयोगी मानी जाने वाली वस्तु मँगाएं। चार–चार प्रतिभागियों को उनकी वस्तु के साथ घेरे में बैठाएँ। सभी प्रतिभागी अपनी–अपनी वस्तु का प्रयोग करते हुए प्राथमिक स्तर के बच्चों को पढ़ाएँगे।

चार–चार प्रतिभागी एक समूह बना लेंगे। वे अपने–अपने वर्ग के लोगों की वस्तुओं में जुड़ाव देखेंगे। जुड़ाव का प्रदर्शन करने के लिए चार्ट बनाएँगे। चार्टों से अपने जुड़ाव को अन्य प्रतिभागियों को बताएँगे।

३. पत्तियों का प्रयोग कर विभिन्न आकृतियाँ बनाना :

सभी प्रतिभागी परिवेश में जाकर अनेक प्रकार की पत्तियाँ लेकर आएँगे। उनको ३० सेमी ग ३० सेमी की ड्राइंगशीट दी जाएगी। इस पर फेवीकोल से पत्तियाँ चिपकाकर वे कोई आकृति बनाएँगे। ध्यान रहे कि पत्तियाँ तोड़ने पर पेड़ को कोई नुकसान न हो।

४. २० शब्दों का प्रयोग :

सभी प्रतिभागियों से एक–एक शब्द बोलने को कहेंगे। इनको श्यामपट पर लिखते जाएँगे। २० शब्द हो जाने के बाद प्रतिभागियों से ऐसी कहानी, कविता या घटनाक्रम लिखने को कहेंगे, जिसमें वे सभी २० शब्द प्रयुक्त हो जाएँ।

५. नामों का जोड़ बिठाना :

प्रतिभागियों को चार–चार के समूह में बैठा देंगे। उनसे ऐसा वाक्य अथवा पद्य की रचना करने को कहेंगे जिसमें वर्ग के सभी लोगों का नाम अथवा नाम का अर्थ सार्थक ढंग से आ जाए।

६. चित्रों से कहानी बनाना :

अखबार से काटकर छाटे–छोटे अनेक चित्र इकट्ठे कर लो। पाँच–पाँच चित्रों के पैकेट बना लो। चार–चार प्रतिभागियों के वर्ग बना लें। एक–एक पैकेट एक–एक वर्ग को दे दें।

प्रत्येक वर्ग को पैकेट के चित्रों को जोड़कर कोई एक कहानी लिखने दीजिए।

७. कल्पतरु बनाना :

प्रशिक्षण के अन्त में बची सामग्री एक स्थान पर एकत्रित करने को कहें। एक पात्र में एक सूखा झाड़ लगा दें। सभी प्रतिभागियों को एकत्रित वस्तुओं में से एक–एक वस्तु लगाकर उसे सजाने को कहें।

८. ऊर्जा का जोड़ :

- समूह में ऊर्जा पर बातचीत करें।
- बातचीत में उभारें, "काम करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है।"
- प्रतिभागियों से पूछिए।
- "ऊर्जा किस–किस प्रकार से मिलती है ?"
- उत्तर फटाफट लें।

आपको नीचे दिए प्रकार के उत्तर मिलेंगे।

- सूरज से, प्यार से, भोजन से, अग्नि से, संगीत से, प्रोत्साहन ....
- उपरोक्त सूची श्यामपट पर बनाएँ।
- सभी प्रतिभागियों को ४–५ वर्गों में बाँट लें।
- प्रत्येक वर्ग को ऊर्जा देने वाले कोई ३ शब्दों को चुनने को कहिए एवं उस वर्ग को तीनों शब्दों को बताने के लिए मूक अभिनय करने का अवसर दें।

६. भूमिका बदलना :

सभी प्रतिभागी घेरे में खड़े या बैठ जाएँगे। पहले दो प्रतिभागी बीच में आएँगे। उनमें से एक S_1 होगा और दूसरा R_1। S_1 की क्रिया के अनुसार R_1 प्रतिक्रिया (व्यवहार) करेगा। एक या दो मिनट बाद S_2 कोई नई क्रिया करते हुए प्रविष्ट होगा। R_1 घेरे में बैठ जाएगा। S_1 को R_2 बनकर S_2 की क्रिया के अनुसार अपने व्यवहार को तुरन्त बदलना होगा। इसी प्रकार एक–एक कर नए S आते रहेंगे।

सृजनात्मक गतिविधि

ऊर्जा के स्रोत –

घेरे में बैठे प्रतिभागियों से पूछा जायेगा आपको करने की प्रेरणा,ऊर्जा कहाँ से मिलती है। प्रतिभागियों के उत्तर चार्ट पर लिखते जायेंगे।

इसके बाद प्रतिभागियों के चार–चार के समूह बनाये जायेंगें। हर समूह चार्ट से अपनी पसंद के चार शब्द चुनेगा। हर समूह अपनी बारी आने पर मूक अभिनय द्वारा एक एक कर चारों स्रातों को इस प्रकार बतायेगा कि प्रतिभागी जान जायें कि किसका अभिनय किया जा रहा है।

सारे समूहों की प्रस्तुति के बाद देखें चार्ट पर लिखे स्रोतों में से किसका अभिनय नहीं किया गया । कम या बिल्कुल स्पष्टता नहीं आ पाई । अब हर समूह से उस छूटे हुए प्रेरणा स्रोत का अभिनय करने को कहें । अब छूटे हुए स्रोत को अभिनीत करने को कहें ।

अंत में बड़े समूह में चर्चा चलायें कि

- प्रेरणा/ऊर्जा के ये स्रोत कितने जरूरी हैं।
- क्या पहले से जानते थे कि इतना अच्छा अभिनय कर पायेंगे। दूसरी बार में सजीवता क्यों आई ?
- पहली बार में वे स्रोत क्यों छूटे जिन्हें दोबारा लेना पड़ा ?

सारी प्रस्तुतियों के बाद बड़े समूह में चर्चा हो

- क्या अभिनय द्वारा अपनी बात को और अच्छी तरह प्रकट किया जा सकता है ।
- बच्चों के लिए इस विद्या को क्यों उपयोग में लायें।

पत्तियों से आकार

सभी प्रतिभागी परिवेश में जाकर तरह तरह की पत्तियां इकठ्ठी करेगें। ध्यान रखें पत्तियां तोड़ते हुए पेड़ को नुकसान न हो। सब प्रतिभागियों को ड्राइंग सीट के छोटे छोटे टुकड़े देगें । 'फेवीकोल' से पत्तियां चिपकाकर पक्षी, यंत्र, आभूषण, आकार बनाने हैं ।

चित्रों से कहानी

पुराने अखबार, पत्रिकाओं से काट काटकर छोटे बड़े तरह तरह के चित्र इकटठे करलें । पॉच–पॉच चित्रों के पैकेट बनालें। चार–चार प्रतिभागियों के समूह बनाकर हर समूह को एक पेकेट दे दें । इन चित्रों को जोड़कर समूह को एक सार्थक रोचक कहानी बनानी है ।

उल्टी लिखाई

गतिविधि का नाम : उल्टी लिखाई
संभावित समय : २० मिनट
दक्षताएं : लिखते समय बच्चों को आने वाली दिक्कतों को महसूस करना। तथा उनकी समस्याओं को जानना।

तरीका / विधिः

१. प्रशिक्षक प्रतिभागियों से कापी तथा पेन / पेन्सिल तैयार रखनें को कहेगा।
२. प्रशिक्षक प्रतिभागियों को यह निर्देश देगा कि जो लोग बाएं हाथ से लिखते हैं वह दाएं हाथ के कापी में लिखेंगें और जो दाएं हाथ से लिखते हैं वे बाएं हाथ से लिखेंगें।
३. प्रशिक्षक पहले दस शब्द बोलेगा जैसे – पानी, सड़क आदि जिस प्रतिभागी लिखेंगें।
४. फिर प्रशिक्षक ५–६ वाक्य बोलेगा – 'सीता खेलती है' जिसे प्रतिभागी लिखेंगे।
५. इसके बाद प्रशिक्षक इमला बोलेगा। जिसे वह या तो किसी पुस्तिका से देखकर बोल सकता है या फिर अपनी इच्छा से बोल सकता है।

प्रशिक्षक के लिए सुझाव :

शिक्षक को यह एहसास करवाना है कि बच्चों से हम यह उम्मीद करें कि वे तुरन्त लिखना सीख जाएंगें, यह गलत है, और बच्चों को प्रारम्भ में लिखने में कठिनाई होती है, क्योंकि उनकी अंगुलियों की पकड़, तंत्रिकाओं के समन्यवयन संबंधी विकास पर निर्भर करती हैं। अतः शिक्षकों को प्रारम्भ में जोर नहीं देना चाहिए, बल्कि सुनने, बोलने और पढ़ने पर जोर देना चाहिये।

बोरियत और मजा

गतिविधि का नाम : "बोरियत और मजा"
समय : संभावित ४५ मिनट
दक्षता / उद्देश्य : भाषा सीखने के उबाऊ–तरीके और रोचक तरीके के बीच 'फर्क' को महसूस कराना।

उपयोग :

यह गतिविधि बच्चों को कराने के लिये नहीं वरन् ट्रेनर्स के लिये है। ताकि उन्हें खुद भाषा सीखने के रुचिकर तरीके और यांत्रिक / नीरस तरीके का फर्क पता चले।

तरीका / विधि : प्रशिक्षक / सुगमकर्त्ता प्रतिभागियों को पहले बड़े समूह में चार्ट / श्यामपट्ट पर लिखा भाषा का एक कठिन पैराग्राफ नकल करवायेगा। (५ मिनट)

१. इसके बाद वह उन्हें एक रोचक, भावोत्तेजक और अपेक्षाकृत आसान पैराग्राफ (बड़े समूह में ही) बोलकर (श्रुतिलेख) लिखायेगा। (१० मिनट)
२. तीसरी बार में वह उन्हें कुछ पात्रों का नाम देकर छोटे–छोटे समूह में कहानी निर्माण करायेगा। कहानी निर्माण के बाद क्रमशः हरेक समूह की कहानी पर बड़े समूह में चर्चा होगी।

गतिविधि/बोरियत और मजा/ट्रेनर्स के लिये

सावधानियां :

१. इस गतिविधि में क्रमशः चार्ट से नकल कराने, लिखाने और कहानी गढ़ने का क्रम बदलेगा नहीं।

२. इस गतिविधि में चर्चा एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। उसमें लोगों के विविध अनुभवों को बारीकी से उभारना/चर्चा मे ंले आना महत्वपूर्ण है।

छोटा लोटा–बड़ा लोटा

गतिविधि का नाम : छोटा लोटा–बड़ा लोटा

समय : संभावित १५ मिनट

दक्षता/उद्देश्य : छोटे–बड़े में अन्तर समझना

तरीका/विधि :

सभी बच्चे एक गोल घेरे में खड़े होकर यह खेल खेलेंगे। बीच में खड़ा बच्चा किसी के सामने जाकर कहेगा, "बड़ा लोटा" और हाथ से संकेत छोटे को करेगा अथवा बड़ा फूल कहें और छोटा फूल संकेत। अब जिस बच्चे को कहा जाय उस बच्चे को उल्टी बात कहनी है। उसे मुँह से कहना होगा "छोटा लोटा" और हाथ से संकेत बड़े लोटे को करेगा।

राम–रावण

गतिविधि का नाम : राम–रावण

समय : संभावित २० मिनट

दक्षता/उद्देश्य : सुनना, तुरन्त निर्णय, सामूहिकता

तरीका/विधि :

सभी प्रतिभागियों को दो बड़े समूहों में बांट दीजिये। फिर एक दल को राम दल और दूसरे को रावण दल कहिये। पहले प्रतिभागियों को खेल के नियम बताएं। संचालक के राम कहने पर राम का दल रावण दल पर आक्रमण करेगा। इसमें उन्हें दूसरे समूह को छूना होगा। जो दल आक्रमण करेगा। वह विरोधी को छूने को कोशिश करेगा। दूसरा दल भागकर दीवार छूने की कोशिश करेगा। रावण कहने पर रावण दल राम द ल पर आक्रमण करेगा। जो छूते जाएंगे वे आउट होते जाएंगे। संचालक राम रावण कहने पर रा .... जोर देकर संदेह उत्पन्न करेगा।