वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए

वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए

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

रमेश पोखरियाल 'निशंक'
Ramesh Pokhriyal 'Nishank'

मंत्री
मानव संसाधन विकास
भारत सरकार
MINISTER
HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT
GOVERNMENT OF INDIA

संदेश

आज विश्व के कई देश जिसमे भारत भी शामिल है एक जुट होकर हिम्मत के साथ कोविड-19 नामक विषाणु के प्रकोप का सामना कर रहे हैं। हमारे शिक्षक और विद्यार्थी इस समय घरों में हैं ताकि इस कोविड-19 को फैलने से रोका जा सके। हमारे इन शिक्षकों और बच्चों के सीखने का क्रम न टूटे, इसके लिए, मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा कई प्रयास किए गए हैं। कक्षावार ई-संसाधन और ई-पाठ्यपुस्तकें, विभिन्न ऑन-लाईन प्लैटफ़ार्म जैसे ई-पाठशाला, एन.आर.ओ.ई.आर. और दीक्षा पर उपलब्ध है, ताकि बड़ी कक्षाओं के विद्यार्थी स्व-अधिगम कर सकें और प्रारम्भिक कक्षाओं के विद्यार्थी अपने शिक्षकों और अभिभावकों के मार्ग दर्शन में सीख सकें। हमारे इन प्रयासों में एक और पहलकदमी – **वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर है**। जब तक स्कूल नहीं खुलते, तब तक सभी कक्षाओं के विद्यार्थी, इस कैलेंडर का अनुकरण कर स्कूली शिक्षा को घर पर ही व्यवस्थित ढंग से अपने अध्यापकों की मदद से ले सकते हैं। प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक अवस्था के विद्यार्थियों के अभिभावकों को अध्यापकों द्वारा फोन, एस.एम.एस., रेडियो, टेलिविजन या विभिन्न सोशल मीडिया द्वारा गतिविधिओं को कराने के संबंध में दिशा निर्देश दिये जाएंगे। यह गतिविधियां विद्यार्थियों के पाठ्यक्रम और सीखने के प्रतिफलों से संबन्धित होंगी। शिक्षक विद्यार्थियों से भी मोबाइल अथवा सोशल मीडिया द्वारा संपर्क स्थापित कर उन्हे मार्ग दर्शन दे सकेंगे। इस कैलेंडर को एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा विकसित किया गया है और इसमे राज्यो के संदर्भों के लिए उपयुक्त स्थान दिया गया है।

मै आशा करता हूँ, सभी राज्य और संघ शासित प्रदेश इसे लागू कर स्कूली विद्यार्थियों के अधिगम को नए आयाम प्रदान करेंगे और इस कठिन समय में भी हमारे शिक्षक, न केवल बच्चों के तनाव और चिंताओं को कम करने में बल्कि बच्चों को रुचि पूर्ण और प्रतिभागिता वाले वातावरण में सीखने के लिए अभिप्रेरित करने में सफल होंगे।

(रमेश पोखरियाल 'निशंक')

सबको शिक्षा, अच्छी शिक्षा

Room No. 3, 'C' Wing, 3rd Floor, Shastri Bhavan, New Delhi-110 115
Phone : 91-11-23782387, 23782698, Fax : 91-11-23382365
E-mail : minister.hrd@gov.in

आमुख

कोविड-19, जिसे वैश्विक महामारी घोषित किया जा चुका है, के समय में आज हमारे शिक्षक, अभिभावक और विद्यार्थी घरों में रहकर कोरोना नामक विषाणु को समुदाय में फैलने से रोक कर एक अहम भूमिका निभा रहें है| ऐसे में हमारा यह उत्तरदायित्व बनता है कि हम उन विद्यार्थियों और शिक्षको को घर पर ही सीखने –सिखाने के वैकल्पिक तरीकों की जानकारी दें और व्यवस्थित ढंग से उनके पाठ्यक्रम में दिये गए विषयों से उन्हे रुचिकर तरीकों से जोड़े| यह इस लिए भी आवश्यक है कि हमें इस तनाव और निष्ठा के मिले जुले वातावरण में बच्चों को न केवल व्यस्त रखना है, बल्कि उनकी अपनी नई कक्षाओं में सीखने की निरंतरता को बनाए रखना है| इसी संदर्भ में एन सी ई आर टी ने विद्यालय की सभी अवस्थाओं के लिए **वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर** का विकास किया है|

शुरुआत में इस कलेंडर को चार सप्ताह के लिए बनाया गया है| जिसे आगे भी विस्तारित किया जा सकता है| इस कैलेंडर में कक्षा पाठ्यक्रम से थीम लेकर उन्हे सीखने के प्रतिफलों के साथ जोड़ कर रुचिकर गतिविधियों के माध्यम से सीखने के दिशा-निर्देश दिये गए हैं| इस बात का ध्यान रखा गया है कि शिक्षक कक्षा में नहीं है और उसके सभी विद्यार्थियों के पास वर्चुअल कक्षा की भी सुविधा नहीं है, इसलिए इन गतिविधियों को शिक्षकों के दिशा-निर्देश में अभिभावकों द्वारा कराया जाएगा| शिक्षक साधारण मोबाइल फ़ोन से लेकर इंटरनेट आधारित विभिन्न तकनीकी उपकरणो का उपयोग कर के विद्यार्थी और अभिभावकों से संपर्क स्थापित करेंगे और इस कैलेंडर के आधार पर विभिन्न विषयों में गतिविधियों को कराये जाने संबंधी मार्गदर्शन देंगे|

इस कैलेंडर में सामान्य दिशा-निर्देशों और विषय-विशेष की गतिविधियों के साथ–साथ विभिन्न तकनीकी और सोशल मीडिया उपकरणो के उपयोग संबंधी तथा तनाव और चिंता दूर करने के तरीकों के विषय में भी विस्तृत सामग्री है| इसमे कला शिक्षा और स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा को भी जोड़ा गया है| इसमे हर विषय में पाठ्यपुस्तक के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के अन्य अधिगम संसाधनो को भी शामिल किया गया है तथा बच्चो के अधिगम की प्रगति के आकलन के तरीकों पर भी बात की गई है|

यह कैलेंडर लचीला और प्रस्तावित है, इसमे शिक्षक अपने राज्य के संदर्भ को ध्यान में रखते हुए लागू कर सकते हैं| यह कैलेंडर एन सी ई आर टी के संकाय सदस्यों द्वारा ऑन-लाईन तरीकों – जैसे व्हाट्स एप, गूगल हैंग आउट और ज़ूम पर चर्चा और विमर्श कर अथक प्रयास कर बनाया गया है| ये सभी संकाय सदस्य प्रशंसा के पात्र हैं|

इसे लागू करने के लिए राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद और राज्य शिक्षा विभागों को डाइट के संकाय सदस्यों तथा विद्यालयों के प्राचार्यो को शामिल कर टीम तैयार करनी होगी जो लगातार मोबाइल फ़ोन तथा अन्य उप्लब्ध तकनीकी और सोशल मीडिया के साधनों का उपयोग कर फॉलो-अप करेंगे तथा समय –समय पर शिक्षकों को अकादमिक सहायता भी देंगे|

आशा है, यह कैलेंडर अभिभावकों, शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए घर पर ही इस कठिन समय में स्कूली शिक्षा को रुचिकर ढंग से प्रतिभागिता के साथ देने में उपयोगी सिद्ध होगा और इस चुनौतीपूर्ण समय के गुज़र जाने के बाद बच्चों को आसानी से स्कूल में उनकी नई कक्षाओं में आगे के अधिगम में सहायक होगा|

इस कैलेंडर में उत्तरोत्तर सुधार के लिए सुझाव आमंत्रित हैं| यह सुझाव director.ncert.@nic.in तथा cgncert2019@gmail.com पर भेजे जा सकते है|

हृषिकेश सेनापति

निदेशक

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

नयी दिल्ली

अप्रैल 2020

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् श्री अमित खरे, *सचिव*, स्कूली शिक्षा एवं उच्च शिक्षा, मानव संसाधन विकास मंत्रलाय, श्रीमती अनीता करवाल, *अध्यक्ष*, सी बी एस ई, श्री राकेश सनवाल, *अवर सचिव,* मानव संसाधन विकास मंत्रलाय, सुश्री एल. एस. चांगसन, *संयुक्त सचिव*, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, श्री आर. सी. मीणा, *संयुक्त सचिव*, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, श्री संतोष मल, *आयुक्त*, केन्द्रीय विद्यालय संगठन, श्री बिस्वजीत कुमार सिंह, *आयुक्त*, नवोदय विद्यालय समिति और प्रो. चंद्र भूषण शर्मा, *अध्यक्ष*, रा.मु.वि.सं., का देश भर में विद्यालयी शिक्षा के अंतर्गत की गई इस पहल में एन सी ई आर टी को सहयोग, सुझाव और मार्गदर्शन देने के लिए आभार व्यक्त करती है।

परिषद् इसके संघटकों जिसमे क्षेत्रीय शिक्षा संस्थानो के प्राचार्य, केन्द्रीय शैक्षिक प्रद्योगिकी संस्थान के सयुंक्त निदेशक, पंडित सुंदर लाल शर्मा केन्द्रीय व्यवसायिक शिक्षा संस्थान के संयुक्त निदेशक, प्रारम्भिक शिक्षा विभाग, अध्यापक शिक्षा विभाग, शैक्षिक मनोविज्ञान एवं शिक्षा आधार विभाग, कला एवं सौन्दर्य बोध शिक्षा विभाग के अध्यक्षों तथा डीन (अकादमिक) का भी आभार प्रकट करती हैं क्योंकि यह कार्य उनके और उनके संकाय सदस्यों योगदान के बिना आकार नहीं ले पाता। परिषद् अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग और उनके दल के अन्य सदस्यों का भी आभार प्रकट करती है जिन्होंने इसका सम्पादन और डिज़ाइन कर इसे अंतिम रूप दिया।

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

विषय-सूची

प्रस्तावना **1**

उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के अधिगम हेतु साप्ताहिक योजना (चार सप्ताह की) के कार्यांवयन के लिए सामान्य दिशानिर्देश **3**

विषयवार साप्ताहिक शैक्षणिक कैलेंडर **6**

कक्षा 6

अंग्रेजी 8
गणित 11
विज्ञान 13
हिंदी 16
उर्दू 17
सामाजिक विज्ञान
- इतिहास 18
- भूगोल 21
- सामाजिक और राजनीतिक जीवन 24

कक्षा 7

अंग्रेजी 25
हिन्दी 28
उर्दू 29
गणित 30
विज्ञान 32
सामाजिक विज्ञान
- इतिहास 37
- भूगोल 39
- सामाजिक और राजनीतिक जीवन 41

कक्षा 8

अंग्रेजी 42
हिंदी 45
उर्दू 47
गणित 48

विज्ञान 50

सामाजिक विज्ञान

- इतिहास 54
- भूगोल 56
- सामाजिक और राजनीतिक जीवन 57

संस्कृत (कक्षा-छठी से आठवी) 59

कला शिक्षा 61

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा (बच्चों को स्वास्थ और तन्दुरूस्त रखने का समय) 71

अनुलग्नक 1 ***81***
तुल्यकालिक और अतुल्यकालिक संचार के लिए सोशल मीडिया: शिक्षकों और अभिभावकों के लिए एक दिशानिर्देश

अनुलग्नक 2 ***87***
मौजूदा स्थिति में तनाव और चिंता से निपटने के लिए दिशा-निर्देश

अनुलग्नक 3 ***95***
पूर्व व्यवसायिक गतिविधियाँ

अनुलग्नक 4 ***101***
सरगम – तीनताल और झपताल

उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए वैकल्पिक अकादमिक कैलेंडर

शिक्षकों, अभिभावकों और स्कूल प्रिंसिपल्स के लिए घर पर अध्ययन के लिए दिशानिर्देश

प्रस्तावना

कोविड-19 के कारण देश और संपूर्ण विश्व एक बहुत बड़े संकट का सामना कर रहा है। देश लॉकडाउन में है और दुनिया के अधिकतर देश और शहर भी लॉकडाउन में हैं। चिकित्सा क्षेत्र से जुड़े लोग, सुरक्षाकर्मी और आवश्यक सेवाओं को प्रदान करने वाले लोग संकट के इस समय में दिन-रात कार्य कर रहे हैं। सभी स्कूल, कॉलेज और यूनिवर्सिटी बंद हैं। विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों, सभी को घरों की सीमा के भीतर ही रहने को कहा गया है। शिक्षाविदों, शिक्षकों और अभिभावकों को लॉकडाउन से उत्पन्न हुई इस अभूतपूर्व परिस्थिति से निपटने के लिए मार्ग ढूंढ़ने की आवश्यकता है ताकि विद्यार्थियों को घरों पर ही सार्थक शैक्षणिक गतिविधियों में संलग्न रखा जा सके। हम सभी लोग घरों में रहकर कोविड-19 की महामारी को हराने के लिए सभी प्रयास कर रहे हैं। इसलिए घर पर रहकर सीखना, अधिगम और विकास करना बच्चों के लिए एकदम नया विषय है।

यह कैसे किया जाए, शिक्षकों और अभिभावकों के मन में यही प्रश्न बार-बार आ रहा होगा। सबसे पहले उनके मस्तिष्क में गृहकार्य और होम एसाइनमेंट का विचार आया होगा। गृहकार्य या होम एसाइनमेंट का कार्य व्यक्तिगत रूप से किया जाने वाला कार्य है। इसके साथ ही इसमें आनंददायक अधिगम की बजाय कार्य को पूरा करने की बाध्यता होती है। शिक्षाविदों के रूप में हम छोटे बच्चों को लंबी अवधि के लिए गृहकार्य प्रदान करने की अनुशंसा नहीं करते। इसलिए हमने वैकल्पिक मार्ग ढूंढ़ा है।

वर्तमान में शिक्षा को आनंददायक और रुचिपूर्ण बनाने वाली बहुत सी प्रौद्योगिकी तकनीकें और सोशल मीडिया उपकरण मौजूद हैं जिनका उपयोग बच्चे घर पर रहकर कर सकते हैं। इसके बावजूद हमें इसकी एक रूपरेखा बच्चों के लिए बनाने की आवश्यकता है। इन प्रौद्योगिकी तकनीकों और उपकरणों तक बच्चों की पहुँच और सामग्री की विविधता को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) ने उच्च प्राथमिक स्तर पर विद्यार्थियों के अधिगम हेतु साप्ताहिक योजना (चार सप्ताह) को कार्यांवित करने के लिए सामान्य दिशानिर्देश विकसित किए हैं। यह सबसे सामान्य रूप से उपयोग किए जाने वाले उपकरण मोबाइल फोन से संबंधित हैं।

सौभाग्य से सभी के पास एक मोबाइल फोन आवश्य होता है। बुहत से लोग इसका उपयोग सोशल मीडिया जैसे एस.एम.एस., व्हाट्स एप, फेसबुक, ट्विटर, टेलीग्राम, गुगल मेल और गुगल हैंगआउट के लिए करते हैं। ये उपकरण हमें एक समय में एक से ज्यादा विद्यार्थियों और अभिभावकों से जुड़ने की सुविधा प्रदाना करते हैं।

यह हो सकता है कि हम में से कई लोगों के मोबाइल फोन में इंटरनेट की सुविधा न हो और हम उपरोक्त बताए गए सभी सोशल मीडिया उपकरणों को उपयोग नहीं कर पाएँ। इसका समाधान यह है कि विद्यार्थियों का मार्गदर्शन मोबाइल पर

एस.एम.एस. भेजकर या फोन कॉल करके किया जाए। उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए अभिभावकों की सहायता ली जा सकती है।

उच्च प्राथमिक स्तर (कक्षा 6 से 8) के लिए एक सप्ताहवार योजना विकसित की गई है। यह योजना इन विद्यार्थियों और शिक्षकों को उपलब्ध उपकरणों की उपलब्धता को ध्यान में रखकर तैयार की गई है। सप्ताहवार योजना में पाठ्यक्रम की पाठ्यपुस्तक के अध्याय या विषय से संबंधित रुचिकर गतिविधियाँ और चुनौतियाँ सम्मिलित हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इन गतिविधियों और चुनौतियों की रूपरेखा सीखने के प्रतिफलों के साथ बनाई गई है। यहाँ यह बता देना चाहिए कि ये गतिविधियाँ सुझावात्मक है न की आदेशात्मक और इसमें क्रम की भी कोई बाध्यता नहीं है। शिक्षक और अभिभावक क्रम का ध्यान दिए बिना विद्यार्थी की रुचि वाली गतिविधियों का चयन कर सकते हैं। यदि एक ही परिवार के बच्चे अलग-अलग कक्षाओं में पढ़ते हैं तो भाई-बहन एकसाथ एक गतिविधि को कर सकते हैं। अगर गतिविधि के लिए विभिन्न संज्ञानात्मक स्तरों की आवश्यकता हो तो बड़ा भाई या बहन छोटे भाई-बहन का मार्गदर्शन कर सकता/सकती है।

इन विषयों की रूपरेखा सीखने के प्रतिफलों के साथ बनाने का उद्देश्य शिक्षकों/अभिभावकों की पहुँच विद्यार्थी के अधिगम प्रगति तक करना है। यह विविध तरीके से की जा सकती है, जैसे प्रश्न पूछकर, वार्तालाप को प्रोत्साहित करके, इसी तरह की दूसरी गतिविधि का सुझाव देकर, बच्चे की रुचि का निरीक्षण करके और गतिविधि में सहभागिता के माध्यम से इत्यादि। इसके अतिरिक्त शिक्षक (यदि आवश्य हो तो) सीखने के प्रतिफलों के आधार पर अन्य विषयों पर गतिविधियाँ तैयार कर सकते हैं। यहाँ यह याद रखना आवश्यक है कि इन गतिविधियों का उद्देश्य किसी तरह की जाँच या अंक अर्जित करना नहीं बल्कि अधिगम है।

चूंकि उच्च प्राथमिक स्तर पर बच्चे के पास आवश्यक भाषा कौशल होता है और वे शिक्षक के मार्गदर्शन के साथ स्वयं पढ़ाई कर सकते हैं इसलिए शिक्षक व्हाट्स एप समूह बनाकर या विद्यार्थियों के समूह को एस.एम.एस. भेजकर उन्हें उनके लिए बनाई गई विभिन्न रुचिकर गतिविधियों के संबंध में मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को अभिभावकों के सहयोग और समर्थन की आवश्यकता होती है, इसलिए इन गतिविधियों को घर पर करने के संदर्भ में अभिभावकों का आवश्यक मार्गदर्शन किया जा सकता है।

गतिविधियों के साथ ही ई-संसाधनों के लिंक्स भी उपलब्ध कराए गए हैं। यदि फिर भी विद्यार्थियों की संसाधनों तक पहुँच संभव न हो तो शिक्षक मोबाइल या अन्य संदर्भ स्रोत जैसे शब्दकोश, एट्लस, समाचार शीर्षकों, कहानियों की किताबों इत्यादि के माध्यम से उनका मार्गदर्शन कर सकते हैं।

शिक्षक व्हाट्स एप, गुगल हैंगआउट जैसे उपकरणों का उपयोग करते हुए विद्यार्थियों के समूह को ऑडियो और वीडियो कॉल कर सकते हैं और उनके साथ चर्चा कर सकते हैं। शिक्षक ऐसा छोटे समूहों के साथ या सभी विद्यार्थियों के साथ एकसाथ कर सकते हैं। शिक्षक इन उपकरणों के माध्यम से विद्यार्थियों का साथी विद्यार्थियों के साथ सीखने या समूह अधिगम के लिए मार्गदर्शन कर सकते हैं।

व्हाट्स एप ग्रुप कॉल

व्हाट्स एप पर ग्रुप कॉल शुरू करने से पहले सर्वप्रथम आपको अभिभावकों का समूह बनाना होगा और उस पर एक वार्तालाप शुरू करना होगा। इसके लिए अपने मोबाइल की स्क्रीन पर व्हाट्स एप के दाहिनी ओर सबसे ऊपर मौजूद फोन आइकन को क्लिक करें। आपके संपर्क द्वारा आपका कॉल उठाने के बाद आप + के आइकन का चयन करके एक साथ कई व्यक्तियों के साथ ग्रुप कॉल के माध्यम से जुड़ सकते हैं।

शिक्षक के लिए मोबाइल का उपयोग करते हुए व्यक्तिगत रूप से सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों से प्रतिदिन जुड़ना, उन्हें कॉल करना/ उनकी कॉल्स का जवाब देना मश्किल हो सकता है। इसलिए शिक्षक विद्यार्थियों या अभिभावकों से चरणबद्ध ढंग से संपर्क, वार्तालाप करने और विवरण देने का चयन कर सकते हैं। ऐसा छोटे समूहों में करने की अनुशंसा की

गई है। उदाहरण के लिए शिक्षक/शिक्षिका एक दिन में 15 विद्यार्थियों को कॉल करके उन्हें अपेछित कार्य का विवरण दे सकता/सकती है। दूसरे दिन शिक्षक/शिक्षिका इन 15 में से पाँच विद्यार्थियों को कॉल करके अधिगम की प्रगति को सुनिश्चित कर सकता/सकती है। इसी तरह से शिक्षक/शिक्षिका बाकी बचे 10 विद्यार्थियों की प्रगति का पता लगाने के लिए तीसरे दिन दूसरे पाँच और चौथे दिन शेष बचे पाँच विद्यार्थियों को कॉल कर सकता/सकती है। शिक्षक/शिक्षिका दूसरे दिन ही 10 अतिरिक्त विद्यार्थियों को कॉल करके उन्हें अपेक्षित कार्य का विवरण दे सकता/सकती है। यह चक्र इसी रूप में आगे आगे बढ़ता रहेगा ताकि कक्षा के सभी 40 विद्यार्थियों से संपर्क करने, उन्हें कार्य का विवरण देने और उनकी प्रगति का पता लगाने का कार्य 8 से 10 दिन में पूरा किया जा सके। इसी तरह शिक्षक/शिक्षिका अन्य कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए इसी चरणबद्ध प्रक्रिया का पालन कर सकते हैं। शिक्षक/शिक्षिका अभिभावकों या विद्यार्थियों के एक बड़े समूह को एकसाथ गतिविधियों से संबंधित एस.एम.एस. भेज सकते हैं। इसके अलावा रिकार्ड किया गया वाइस/वीडियो मैसेज भी भेजा जा सकता है। इसके पश्चात् अभिभावक भी एस.एम.एस. और रिकार्ड किए गए वाइस मैसेज के माध्यम से शिक्षकों को जवाब भेज सकते हैं। इस प्रकार इंटरनेट की उपलब्धता न होने पर मोबाइल कॉल, एस.एम.एस., वाइस रिकार्डिड मैसेज ऐसे माध्यम है जिनके जरिए शिक्षक विद्यार्थियों और अभिभावकों के साथ जुड़ सकते हैं।

विभिन्न प्रकार के सोशल मीडिया माध्यमों के उपयोग के लिए दिशानिर्देश परिशिष्ट 1 में दिए गए हैं।

उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के अधिगम हेतु साप्ताहिक योजना (चार सप्ताह की) के कार्यांवयन के लिए सामान्य दिशानिर्देश

- शिक्षकों को विद्यार्थियों के अभिभावकों को कॉल करने की सलाह दी जाती है ताकि सुझाई गई गतिविधियों के क्रियान्वयन का आँका जा सके।
- यदि किसी विद्यार्थी के घर पर इंटरनेट की सुविधा उपलब्ध नहीं है तो शिक्षक विद्यार्थी/अभिभावक को फोन कॉल, एस.एम.एस. और वाइस रिकार्डिड मैसेज के माध्यम से प्रत्येक गतिविधि का विवरण दे सकते हैं। शिक्षक को फोलोअप के माध्यम से लगातार यह सुनिश्चित करना होगा कि गतिविधि का क्रियान्वयन किया गया।
- इंटरनेट की उपलब्धता और व्हाट्स एप, फेसबुक, गुगल हैंगआउट, गुगल मेल, टेलीग्राम सक्रियता की स्थिति में शिक्षक संक्षिप्त विवरण प्रदान करने के लिए विद्यार्थियों या अभिभावकों को दिशानिर्देश भेज सकता है।
- शिक्षक को इस बात पर बल देना होगा कि बच्चों को गतिविधि करने के लिए किसी भी तरह से बाध्य न किया जाए। इसकी बजाय अभिभावकों को उदाहरण के लिए कहानी सुनाकर या यह कहकर कि आओ एक खेल खेलते हैं, अधिगम सहायक वातावरण बनाना होगा। अभिभावकों को भी बच्चों के साथ इन सभी गतिविधियों में सहभागी बनने के प्रयास करने होंगे।
- दिशानिर्देशों में सप्ताहवार गतिविधियों के साथ सीखने के प्रतिफल भी दिए गए हैं क्योंकि सीखने के प्रतिफलों को अकेले नहीं रखा जा सकता। जहाँ भी संभव हो संसाधनों का भी उल्लेख किया गया है।
- शिक्षक अभिभावकों को बच्चे के व्यवहार में आ रहे बदलावों का अवलोकन करने के लिए कह सकते हैं, जैसा कि सीखने के प्रतिफलों में दिया गया है। अभिभावक/भाई-बहन, वार्तालाप, प्रश्नों और इसी तरह की गतिविधियों के माध्यम से सुनिश्चित कर सकते हैं कि विद्यार्थी अपने अधिगम में वास्तव में प्रगति कर रहा है। इसके उदाहरण तालिका में दिए गए हैं।
- वर्णित की गई गतिविधियाँ सुझावात्मक है और संसाधनों की उपलब्धता और विद्यार्थी के पूर्व ज्ञान के आधार पर इनमें परिवर्तन किया जा सकता है।

- उच्च प्राथमिक स्तर पर शिक्षक बच्चों को उपलब्ध संसाधनों के माध्यम से अभिभावकों के निरीक्षण में घर पर ही स्व अध्ययन, स्व पाठ और स्व अधिगम के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।
- सप्ताहवार योजना काफी लचीली है जिसमें शिक्षक अभिभावकों/विद्यार्थियों की योग्याताओं, सीमाओं और परिवार के संदर्भ और बच्चों के रुचि के अनुसार उनका मार्गदर्शन कर सकते हैं।
- इन गतिविधियों में विद्यार्थी की प्रगति को आँकने के लिए शिक्षक/अभिभावक की ओर से सक्रियता से प्रश्न करने और अवलोकनात्मक दृष्टिकोण अपनाना सम्मिलित है।
- विद्यार्थी में आवश्यक कुछ कौशलों और अवधारणाओं को विकसित करने के लिए भी कई गतिविधियाँ विकसित की गई हैं। शिक्षकों/अभिभावकों की ओर से अवधारणाओं के समेकन की जागरूक और पूर्व समझ की आवश्यकता है।
- **शिक्षकों/अभिभावकों द्वारा स्पष्ट और पर्याप्त मौखिक और दृश्यात्मक निर्देश दिए जाएँ ताकि सभी बच्चे, जिसमें विशेष आवश्यकता वाले बच्चे भी शामिल हैं, वे भी सुझाई गई गतिविधियों का कार्यान्वयन कर सकें।**
- **गणित के अधिगम के संदर्भ में कुछ विद्यार्थियों को आकृति, ज्यामिति, गणना इत्यादि की कठिनाइयों से उबारने के लिए स्पर्श करने योग्य अथवा अन्य विशेष उपकरणों की आवश्यकता हो सकती है। कुछ विद्यार्थियों को सरल भाषा या अधिक चित्रों की आवश्यकता हो सकती है। अन्य को ग्राफ, तालिका या बार चार्ट में आँकड़ों को समझने और उसकी व्याख्या के लिए सहायता की आवश्यकता हो सकती है। ऐसे बच्चे भी हो सकते हैं जिनको मौखिक निर्देशों को समझने और मस्तिष्क में गणना करने में सहायता की आवश्यकता हो सकती है।**
- विद्यार्थियों को तार्किक तर्कशास्त्र और भाषाई प्रवीणता (अभिव्यक्ति और सोचने के संदर्भ में) के अवसर प्रदान किए जाएँगे। इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए विद्यार्थी को प्रश्न पूछने और उसे सोचने के लिए प्रोत्साहित करके सहायता मिलेगी।
- पाठ्यपुस्तकों में दी गई गतिविधियों के साथ जुड़ी हुई समुचित वर्कशीट भी बनाई जा सकती है।
- ई-पाठशाला, एन.आर.ओ.ई.आर. और दीक्षा पोर्टल पर अध्यायवार ई-सामग्री उपलब्ध है। इसका भी उपयोग किया जा सकता है।
- सप्ताहवार वैकल्पिक अकादमिक हस्तक्षेप को शुरू करने से पहले शिक्षकों को अभिभावकों से चिंता और तनाव को कम करने पर बात करने की आवश्यकता है। इसके लिए शिक्षकों को परिशिष्ट 1 में दिए गए चिंता और तनाव कम करने के दिशानिर्देशों को अपनाना होगा और तदानुसार विद्यार्थियों के स्तर और चरण को ध्यान में रखते हुए व्हाट्स एप कांफ्रेंस कॉल या गुगल हैंगआउट पर अभिभावकों के साथ इस पर चर्चा करनी होगी।
- इस कैलेंडर में अनुभवात्मक अधिगम के माध्यम से कला और शारीरिक शिक्षा को भाषा, विज्ञान, गणित और सामाजिक विज्ञान जैसे विषयों के साथ समेकित किया गया है। तथापि बच्चों की रुचि और लाभ के लिए कला शिक्षा, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा को पाठ्यचर्या में विशेष स्थान प्रदान करना चाहिए।
- शिक्षक इन गतिविधियों का विवरण देने से पहले उन्हें बच्चों अभिभावकों/संरक्षकों को इस कैलेंडर के गुणों और इसे अपनाने के कारणों के बारे में बताने से शुरुआत करें।

कार्यांवयन पद्धति

1) विद्यार्थी को स्व अधिगमकर्ता बनने में सहायता करने पर अधिक ध्यान केंद्रित करना।
2) शिक्षक विद्यार्थियों को सीधे संसाधन उपलब्ध कराने की बजाय सामग्री की आवश्यकता के अनुरूप विभिन्न कक्षाओं के लिए व्हाट्स एप ग्रुप/माइक्रोसोफ्ट टीमें बना सकते हैं।
3) शिक्षक किसी भी विषय/अवधारणा पर समूह में चर्चा आरंभ करने से पहले विद्यार्थियों से उस विषय पर अध्याय के किसी विशेष हिस्से को पढ़ने के लिए या उस पर विचार मंथन करने के लिए कह सकते हैं। इससे शिक्षक को किसी समस्या को लेकर विद्यार्थियों की सोचने-समझने की प्रक्रिया को समझने में सहायता मिलेगी।
4) शिक्षक चर्चा के दौरान केवल महत्वपूर्ण बिंदुओं का उल्लेख कर सकते हैं और बाकी का कार्य विद्यार्थियों को स्वयं ही करने के लिए कह सकते हैं। शिक्षक केवल आवश्यकता पड़ने पर हस्तक्षेप कर सकते हैं। वे विद्यार्थियों को उपलब्ध संसाधनों को लिंक उपलब्ध करा सकते हैं जिससे बच्चे की शंकाओं को हल करने में सहायता मिलेगी।
5) शिक्षक जैसे कक्षा में शिक्षार्थियों को अवधारणाओं को समझाने के लिए उनको विविध समूह गतिविधियों में शामिल करते हैं इसी प्रकार वे विद्यार्थियों को शामिल करते हुए व्हाट्स एप पर छोटे समूह बना सकते हैं। प्रत्येक समूह को अलग कार्य सौंपा जा सकता है और उनको कुछ समय बाद उस कार्य को पूरा करके उसका ब्यौरा देने के लिए कहा जा सकता है।

नमूना

शिक्षक के लिए (विद्यार्थियों को मोबाइल पर मार्गदर्शन प्रदान करते हुए पठन गतिविधि को कैसे कार्यांवित करें)

इस प्रक्रिया में पठन पूर्व, पठन के समय और पठन पश्चात् की गतिविधियाँ शामिल हैं।

पठन पूर्व

बच्चे अपने पूर्व ज्ञान से सीखते हैं और यदि वे अपने पूर्व ज्ञान और अनुभव को कहानियों से जोड़ सकें तो वे रुचि तथा समझ के साथ उत्तर देते हैं। जिन पठन पूर्व गतिविधियों का उपयोग आप कर सकते हैं वे हैं---

- विषय या कहानी से संबंधित विचार उत्पन्न करने के लिए प्रश्न पूछना, संबंधित चित्र और शब्द दिखाना।
- नए शब्द या अभिव्यक्ति को सीखना जिसका कहानी में उपयोग हआ हो।
- शिक्षार्थियों को विषय से संबंधित कुछ सुनने की गतिविधि देना।

पठन के समय

- पठन सामग्री की लंबाई के अनुसार उसको भागों में विभाजित करना और पठन सामग्री को पढ़ते समय प्रत्येक हिस्से के प्रति शिक्षार्थियों की समझ की जाँच करना। समझ की जाँच करने के लिए सही/गलत, मिलान, बहु विकल्पों, संक्षिप्त उत्तरों, रिक्त स्थान भरने, पूर्ण करने, सारणी पूरी करने जैसे प्रश्नों का उपयोग किया जा सकता है। प्रश्नों और उत्तरों के अलावा चार अन्य कौशलों पर भी गतिविधियाँ दी जा सकती हैं।

पठन पश्चात्

पठन पश्चात् गतिविधियों में सामग्री से परे ध्यान केंद्रित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए---

- संदर्भ की व्याकरण

- लेखन गतिविधियों
- बहस के लिए बिंदु
- भूमिका निर्वहन के लिए संवाद लिखना
- अनुच्छेद में वाक्यों को व्यवस्थित करना
- समूह में दोबारा स्पष्टीकरण
- स्वयं अंत तय कर उसकी रचना करना
- कहानी की रूपरेखा बनाना
- कहानी को बढ़ा चढ़ाकर प्रस्तुत करना (स्टोरी बोर्डिंग)
- विचार विमर्श करना

6) हमें अपने शिक्षकों पर भरोसा और विश्वास रखना चाहिए। वे चमत्कार करने में सक्षम हैं, उन्हें व्यवस्था से केवल थोड़ी सी प्रशंसा और सहयोग की आवश्यकता है।

विद्यार्थियों की संलग्नता और आकलन के लिए सुझाव

विद्यार्थियों को निम्न एसाइनमेंट्स दिए जा सकते हैं।

- बहु विकल्प वाले प्रश्न
- संक्षिप्त उत्तर वाले प्रश्न
- लंबे उत्तर वाले वाले प्रश्न
- गतिविधि आधारित प्रश्न
- ओपन बुक प्रश्न
- घर पर उपलब्ध सामग्री का उपयोग करते हुए की जाने वाली गतिविधियाँ
- क्रॉसवर्ड पजल देना
- खेल आधारित अधिगम प्लेटफार्म (**kahoot**) का उपयोग करते हुए ऑनलाइन क्विज आयोजित करना
- सीखी गई अवधारणा से संबंधित प्रारूप/उपकरण बनाना
- परामर्शदाता या किसी विद्यार्थी द्वारा उठाए गए प्रश्न अथवा प्रश्नों पर चर्चा करना
- सीखी गई अवधारणा पर संवाद लिखना/कविता की रचना करना
- सीखी गई अवधारणा पर खेल की रचना करना।

विषयवार साप्ताहिक अकादमिक कैलेंडर

विषयवार साप्ताहिक अकादमिक कैलेंडर सीखने के प्रतिफलों से आरंभ होता है। सीखने के प्रतिफलों को अधिगम की प्रक्रिया के दौरान विद्यार्थी के व्यवहार में आए बदलावों के रूप में समझा जा सकता है। अधिगम प्रक्रिया के दौरान विद्यार्थी प्रश्न कर सकता है, वाक्यों का निर्माण कर सकता है, कहानियाँ रच सकता है, समस्या को हल करने के लिए रचनात्मक रूप से सोच सकता है, इत्यादि। उनके प्रतिउत्तरों/अधिगम प्रक्रिया में आए परिवर्तनों से सीखने के प्रतिफलों की प्राप्ति होती है। ये प्रतिउत्तर या अधिगम प्रक्रिया में आए परिवर्तन निश्चित नहीं होते, ये शिक्षक द्वारा उपयोग किए गए शिक्षण शास्त्र पर निर्भर करते हैं और भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। हालाँकि ये सभी अंतर संबंधित और संचयी प्रकृति के होते हैं। इनको मापने की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि इनका अवलोकन करने की आवश्यकता है और आवश्यकता पड़ने पर इनका समर्थन करना

चाहिए, विशेष रूप से यदि अधिगम में अंतर की पहचान हो जाती है। ये पाठ्यपुस्तक पर निर्भर नहीं होते। इनमें विद्यार्थी के दिन-प्रतिदिन के अनुभवों पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है। शिक्षकों और अभिभावकों को सीखने के प्रतिफलों को जानना इसलिए आवश्यक है, ताकि वे अधिगम को एक उत्पाद समझकर अपने बच्चों पर परीक्षा में अधिक अंक लाने का दबाव डालने की बजाय अपने बच्चे की अधिगम प्रक्रिया की प्रगति का अवलोकन कर सकें।

अगले स्तंभ का शीर्षक 'संसाधन' है। इस स्तंभ में शिक्षकों के लिए पाठ्यपुस्तकों, अध्यायों, विषयों, ई-संसाधनों, कुछ वेब लिंक के संदर्भ दिए गए हैं, यदि शिक्षक बच्चों के लिए संदर्भित गतिविधियाँ डिजाइन करना चाहें तो वे इनका उपयोग कर सकते हैं। ये अभिभावकों के लिए भी उन गतिविधियों को समझने में सहायता करेंगे जिनको वे अपने बच्चों के साथ कार्यांवित करेंगे। यहाँ इस बात का भी उल्लेख करना भी आवश्यक है कि प्रत्येक गतिविधि की सीखने के प्रतिफलों के साथ एकैकी रूपरेखा नहीं तैयार की गई है, तथापि अभिभावक/शिक्षक इन गतिविधियों के कार्यांवयन के दौरान विद्यार्थी के प्रश्नों, चर्चा, उनकी क्रियाओं जैसे वस्तुओं के वर्गीकरण इत्यादि के माध्यम से उनमें आए बदलावों का अवलोकन कर सकते हैं। ये बदलाव सीखने के प्रतिफलों से संबंधित हैं और ये बदलाव विद्यार्थी के अधिगम को सुनिश्चित करते हैं। यहाँ नमूने के रूप में गतिविधियाँ दी गई हैं। इनके अतिरिक्त शिक्षक और अभिभावक स्वयं भी सीखने के प्रतिफलों पर ध्यान केंद्रित करने वाली गतिविधियाँ डिजाइन कर सकते हैं।

कक्षा 6

English (Class-VI)

Learning Outcomes	***Source/Resources***	***Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)***
Learner - • becomes familiar with songs/poems/prose in English through input-rich environment, interaction, classroom activities, discussion, etc. • listens to English news (TV, Radio) as a resource to develop listening comprehension. • watches/ listens to English movies, serials, educational channels with sub-titles, audio-video materials, talking books, teacher reading out from materials and to understand and respond	NCERT/State developed Textbook The themes chosen at the upper primary stage are: *Self, family, home, friends, neighbourhood, environment, animals, plants, arts, sports, games, travel, media, science and technology, health and hygiene, peace etc.* http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm Listen to the audio enabled text (from audio textbooks of NCERT or any text, if available). Share poems, songs, jokes, riddles, tongue twisters, etc. Use QR code reader form mobile. Use resources from creative commons	**WEEK 1** ***Competency/Skill-*** **Listening (Any theme from the list of themes given under Resources may be chosen)** • Teachers provide learners with online links to listen to poems, etc. and ask them to record their comments and ideas. • Teachers may ask the learners to record their own jokes, riddles / views/ messages etc. in English. • It will help improve pronunciation. (This may be done through group SMS or mobile call or Whatsapp directly contacting learner or group of learners)

<table>
<tr>
<td>Learners -
uses synonyms, antonyms appropriately deduces word meanings from clues in context while reading a variety of texts
refers to dictionary to check meaning and spelling, and to suggested websites for information</td>
<td>On line dictionaries

www.macmillandictionary.com

The Free Online English Dictionaries are used for Definitions, meanings, synonyms, pronunciations, games, sound effects, high-quality images, ...
dictionary.cambridge.org › dictionary

QR codes of the textbook have some additional activities.

These could be used by all learners.</td>
<td>WEEK 2

Competency/Skill- Vocabulary
Give examples on how to use a dictionary as a reference book for finding multiple meanings of a word in a variety of contexts.
Give activities so that learners understand the use of antonym (clean/dirty) synonym (indoor/inside) and homonym (tail/tale).
Guide learners/ their parents on conducting following activities for enhancing vocabulary:
showing picture/object/illustration and asking for appropriate word(s)
word web
cross word
word ladder
giving synonyms
giving antonyms
explaining through context
using dictionaries</td>
</tr>
<tr>
<td>Learner -
reads a variety of texts in English / Braille and identify main ideas, characters, sequence of ideas and events and relate with their personal experiences
reads to seek information from a notice board, newspaper, Internet, tables, charts,</td>
<td>http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm</td>
<td>WEEK 3

Reading
After learners have listened to the story / text / poem, ask them to read the text on their own.
Learners read the text in chunks (the text may be divided into four or five sections). NCERT textbooks are divided into sections followed by oral comprehension check.
End of the text questions can be attempted by the learners.
While reading activity:
Depending on the length of the text divide it into parts and while reading the text check the comprehension of the learners for each part.
Comprehension check can be conducted by using
true/false,</td>
</tr>
</table>

diagrams and maps etc. • responds to a variety of questions on familiar and unfamiliar texts verbally and in writing		• matching, • multiple choices, • short answer, • gap filling, • completion type, • word attack • questions and answer • table completion type questions etc.
Learners - • write grammatically correct sentences for a variety of situations, using noun, pronoun, verb, adverb, determiners, etc. • use meaningful sentences to describe / narrate factual / imaginary situations in speech and writing • draft, revise and write short paragraphs based on verbal, print and visual clues • write coherently with focus on appropriate beginning, middle and end in English	QR codes of the textbook have some additional activities. These could be used by all learners.	**WEEK 4** ***Grammar and Writing*** ➢ Give students examples of the grammar item and then ask them to underline the grammar items in the text. ➢ Ask them to look for more examples online and write them down. ➢ Share the steps with the learners about the Process Approach to Writing ➢ **Brainstorming:** jotting down many ideas that occur to an individual's mind or through discussions, pair work, group work ➢ **Outlining:** organizing the ideas into a logical sequence ➢ **Drafting: The** writer concentrates on the content of the message (rather than the form). ➢ **Revisions:** in response to the writer's second thoughts or feedback provided by peers or teacher, the draft is revised. ➢ **Proof-reading**: with an emphasis on form. Correct the language and appropriateness of its use. ➢ **Final draft:** Write the final draft *The writing activities should be related to the immediate environment of the learner. For example, you can ask them to write a letter to their friend describing their routine while staying at home.* **Project** Learners can be asked to request their elders at home to share their personal and community stories (Oral Literature) with them. Learners can make an illustrated (drawing, collage, painting, etc.) collection of five stories by the end of a month.

गणित (कक्षा 6)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)*
बच्चा- समुचित कार्यप्रणाली (जमा, घटा, गुणा, भाग) द्वारा बड़ी संख्याओं के प्रश्नों का हल करता है। अंकों को सम, विषम, अभाज्य संख्याएँ, सअभाज्य संख्याओं के रूप में पहचानता है	*रा.शै.अ.प्र.प. की कक्षा 6 की गणित की पाठ्यपुस्तक* अध्याय 1 – अपनी संख्याओं को जानो अध्याय 2 – पूर्ण संख्याएँ अध्याय 3 – संख्याओं से खेलना ई-संसाधन--- 1) अपनी संख्याओं को जानो https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b48692316b51c01ed5615a9 https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b486a5316b51c01ee9b1005 https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b486b0d16b51c01ec8b1833 https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b486bdb16b51c01ec8b1836 https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/	**सप्ताह 1** • चर्चा का आरंभ ऐसी संख्याओं से किया जा सकता है विद्यार्थी जिन्हें प्राथमिक कक्षाओं में पढ़ चुके हैं। विद्यार्थियों को संख्याओं से संबंधित कुछ प्रश्न भेजे जा सकते हैं और उन्हें उनके जवाब ऑनलाइन भेजने के लिए कहा जा सकता है। उदाहरण के लिए संख्या 4537 में यदि अंक 3 और 4 के स्थान को आपस में बदल दिया जाए तो क्या होगा। इसमें वृद्धि होगी या इसमें कमी आएगी। कितनी और क्यों। • विद्यार्थियों को उनके उत्तरों के समर्थन में दैनिक जीवन के उदाहरण देने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। • विद्यार्थियों को ऐसे प्रोजेक्ट करने के लिए कहा जा सकता है जिनमें उन्हें अपने घरों की वस्तुओं मेज, खिड़की इत्यादि के किनारों को मापना/तुलना करनी पड़े। पुस्तकों/समाचार पत्रों के ढेर के वजन और माप की तुलना करने की विधि पता लगाने के लिए कहें तथा वे अपने अवलोकन को शिक्षक और एक-दूसरे को भेजे। **सप्ताह 2** • विद्यार्थियों को अभ्यासों के प्रश्नों का हल करने के अलावा अपने प्रश्न स्वयं तैयार करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। • विद्यार्थियों को ऐसे प्रश्न दिए जा सकते हैं जिनमें वे अपने आसपास ही अवलोकन कर सकें। उदाहरण के लिए अपने आसपास की ऐसी पाँच स्थितियाँ बताएँ जिनमें चीजों की संख्या 4 अंको की संख्या से अधिक हो (इनमें एक विद्यालय में विद्यार्थियों की हो सकती है)।

	5b486cb816b51c01ed5615af https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b4704f116b51c01f24a38ae https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b47038916b51c01f4bd714b https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b47006416b51c01f38e85fb पूर्ण संख्याएँ https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5834db4616b51c7b700a7626 (हिंदी में वीडियो) संख्याओं से खेलना https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b484e6016b51c01f8f25d18 https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b484f4f16b51c01f8f25d1a	• विद्यार्थियों को रा.शै.अ.प्र.प. की वेबसाइट पर उपलब्ध प्रारंभिक स्तर (कक्षा 6, क्रियाकलाप 1 से 6) प्रयोगशाला संदर्शिका के क्रियाकलापों को करने के लिए कहा जा सकता है। इन गतिविधियों को कागज का उपयोग करते हुए किया जा सकता है और विद्यार्थी अपने आकलन शिक्षक को ऑनलाइन भेज सकते हैं। नतीजों को सभी के साथ भी साझा किया जा सकता है। • नवाचारी प्रश्न रा.शै.अ.प्र.प. की वेबसाइट पर उपलब्ध कक्षा 6 की एक्जेंपलर प्रोब्लम पुस्तक से लिए जा सकते हैं। **सप्ताह 3** • पूर्ण संख्याओं के अगले अध्याय पर भी इसी तरह से चर्चा की जा सकती है। • बच्चों को ऐसे प्रश्न दिए जा सकते हैं जिनमें उन्हें यह सोचना और चर्चा करनी पड़े कि यह सही है अथवा नहीं, जैसे पूर्णांक में से पूर्णांक घटाने पर पूर्ण संख्या शेष बचेगी। क्यों अथवा क्यों नहीं। पूर्णांकों के लिए घटाना क्रमचयी नहीं है। उदाहरण देते हुए इसे न्यायोचित ठहराएँ। • अवधारणाओं को बेहतर ढंग से समझने के लिए एन.आर.ओ.ई.आर. के ई-संसाधनों का इस्तेमाल किया जा सकता है। • शिक्षक संप्रेषण के तरीकों की बेहतर समझ बनाने के लिए निष्ठा मॉड्यूल का उपयोग कर सकते हैं। **सप्ताह 4** • तीसरे सप्ताह के क्रियाकलाप जारी रख सकते हैं • शिक्षक विद्यार्थियों के भेजी गई टिप्पणियों का अवलोकन करने के बाद उनको समुचित जवाब दे सकते हैं। • कुछ विवेचनात्मक प्रश्न भी दिए जा सकते हैं, जैसे- किन क्रियाओं के लिए पूर्णांक संवृत/क्रमचयी/सहचर्य/व्यष्टि हैं।

	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b47224716b51c01f24a546f https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/583503f116b51c7b700a77b2 (हिंदी में वीडियो) भारत की गणित शिक्षक एसोसिएशन द्वारा प्रकाशित पुस्तकें (ए.एम.टी.आई.) ई-मेल support@amtionline.com	यदि आयत का परिमाप 24 इकाई है तो उसकी संभावित लंबाई और चौड़ाई क्या होगी। रिक्त स्थान की पूर्ति करो ____ **-** ____ = **7** विद्यार्थियों को विभिन्न मैजिक प्रश्नों में से मैजिक वर्ग बनाने के लिए कहा जा सकता है (मैजिक वर्ग से संबंधित जानकारी एसोसिएशन ऑफ मैथरमेटिक्स टीचर्स ऑफ इंडिया की पुस्तकों में उपलब्ध है)।

विज्ञान (कक्षा 6)

सीखने के प्रतिफल	***संसाधन***	***सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)***
शिक्षार्थी ● भोजन की इकाइयों और उनके संघटकों को पहचानते हैं। ● पशुओं का आहार क्या है यह पहचानते हैं, जैसे गिलहरी मूंगफली खाती है। ● खाद्य पदार्थों का फलों, सब्जियों, अनाज इत्यादि के रूप में वर्गीकरण करते हैं। ● पशुओं को शाकाहारी, माँसाहारी और सर्वाहारी के रूप में वर्गीकृत करते हैं। ● भोजन का वर्गीकरण	**स्रोत** ● रा.शै.अ.प्र.प. की कक्षा 6 की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक। ● रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा विकसित किए गए ई-संसाधन जो एन.आर.ओ.ई.आर. पर उपलब्ध हैं और रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तकों में क्यू.आर. कोड भी दिए गए हैं। ● रा.शै.अ.प्र.प. की उच्च प्राथमिक स्तर के लिए विज्ञान प्रयोगशाला संदर्शिका। http://ncert.nic.in/ncerts/l/fhelm202.pdf **लिंक 1** https://nroer.gov.in/55ab34ff8	***थीम-आहार*** **सप्ताह 1** 1. बच्चे से निकटतम पर्यावरण के संदर्भ तथा स्थितियों और चीजों का अवलोकन करने के लिए कहा जा सकता है, जैसे कक्ष/रसोई या घर के भीतर/बाहर इत्यादि। 2. बच्चा अपनी रसोई में जाकर वहाँ उपलब्ध भोजनों की सूची तैयार करने के लिए कहा जा सकता है (बड़ों की सहायता से)। **सप्ताह 2** 1. बच्चे को उनके क्षेत्र में घरों में सामान्यतया तैयार किए जाने वाले भोजनों की सूची तैयार करने के लए कहा जा सकता है और वे इस संबंध में अपने परिवार के

पशु उत्पाद और वनस्पति उत्पाद के रूप में करते हैं। ● प्रश्नों के जवाब ढूंढ़ने के लिए सामान्य जाँच कार्यांवित करते हैं, जैसे शहद में कौन-कौन से पोषक तत्व उपस्थित होते हैं। ● प्रक्रियाओं और घटनाओं को संबद्ध करते हैं, जैसे अंकुरित होना और बीजों का अंकुरण। ● पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रयास करना, जैसे भोजन की बर्बादी को न्यूनतम करना। ● डिजाइनिंग, प्लानिंग में रचनात्मकता दिखाना और उपलब्ध संसाधनों का इस्तेमाल करना। ● ईमानदारी, सहयोग, निष्पक्षता और भय से मुक्ति जैसे मूल्यों का प्रदर्शन करना। ● आपके आहार वाले भोजन में उपस्थित तत्वों को पहचानना। ● भोजन का वर्गीकरण स्टार्च, प्रोटीन, वसा जैसे तत्वों के रूप में करना। ● विटामिनों और खनिजों की कमी के कारण होने वाले रोगों/विकारों का	1fccb4f1d806025/page/58872e0d472d4a1fef81190f **लिंक 2** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/5886fb11472d4a1fef810195 **लिंक 3** http://aven.amritalearning.com/index.php?sub=99&brch=289&sim=1433&cnt=3271 **लिंक 4** http://aven.amritalearning.com/index.php?sub=99&brch=289&sim=1433&cnt=3272 **लिंक 5** http://aven.amritalearning.com/index.php?sub=99&brch=289&sim=1433&cnt=4185 **लिंक 6** http://aven.amritalearning.com/index.php?sub=99&brch=289&sim=1433&cnt=3273	सदस्यों/साथियों/ शिक्षक के साथ चर्चा कर सकते हैं। 2. लिंक 1 पर जाकर ध्यानपूर्वक अवलोकन करें और घर पर अंकुरण करें। वे अंकुरण के लिए विभिन्न अनाज जैसे साबूत मूंग, काला चना, राजमा इत्यादि का उपयोग कर सकते हैं। 3. बच्चे चार्ट पर अपने भोजन में खाए जाने वाले आहार (नाश्ता, मध्याहन भोजन और रात के भोजन) का चित्र बना सकते हैं। **सप्ताह 3** 1. लिंक 2 को देखकर निम्न आहार तत्वों का परीक्षण करने के लिए घर पर उपलब्ध संसाधनों, जैसे पुस्तकों, पत्रिकाओं, इंटरनेट इत्यादि का उपयोग करें- ● प्रोटीन का परीक्षण ● स्टार्च का परीक्षण ● वसा का परीक्षण 2. बच्चा मूंगफली या नारियल का पाउडर लेकर उसको किसी कागज में लपेटकर उसे दबाएँ, ध्यान रखें कि कागज फटे नहीं। ध्यानपूर्वक कागज का अवलोकन करें। ● वे अवलोकन करेंगे कि एक तेल का धब्बा कागज पर दिखाई देगा जो इस आहार में स्टार्च की उपस्थिति दर्शाता है। ● अगर कोई भी तेल का धब्बा दिखाई न दे तो इसका अर्थ होगा कि इस भोजन में कोई वसा नहीं है। 3. रा.शै.अ.प्र.प. की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक में संतुलित आहार का पैराग्राफ पढ़ें और संतुलित आहार में मौजूद चीजों का एक चार्ट या कोलाज बनाएँ। 4. एक टमाटर या सेब जैसा फल लें। इसको

वर्गीकरण करना। ● प्रश्नों के जवाब ढूंढ़ने के लिए सामान्य जाँच कार्यांवित करना, जैसे नमक में कौन-कौन से पोषक तत्व उपस्थित होते हैं। ● उनके भोजन आहारों का लेबल चित्र/फ्लो चार्ट बनाना। ● आहार प्रक्रिया को कमी और रोग के कारणों से संबद्ध करना। ● वैज्ञानिक अवधारणाओं के अधिगम का उपयोग दैनिक जीवन में भोजन और संतुलित आहार का चयन करने में करना।		छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें(सावधानी बरतें/किसी बड़े के अवलोकन में ऐसा करें)। क्या ऐसा करते समय आपके हाथ गीले हुए (कई फलों के भीतर पानी की उपस्थिति होती है)। 5. बच्चे विभिन्न भोज्य पदार्थों का इस्तेमाल कर सकते हैं लेकिन भोजन पदार्थों की बर्बादी नहीं होनी चाहिए। **सप्ताह 4** ● आपकी रसोई में विभिन्न भोजन पदार्थ होते हैं उनको स्वस्थ भोजन और जंक फूड में वर्गीकृत करें। ● अपनी रसोई का एक डिब्बाबंद भोजन उत्पाद लें और इस पैकेट का ध्यानपूर्वक अवलोकन करें। ● निर्माण तिथि ● उपयोग कर लेने अंतिम तिथि ● शाकाहारी/माँसाहारी ● इसमें मौजूद तत्व ● अन्य कोई सूचना ● ये सभी सूचनाएँ लिख लें और अपने परिवार/ साथियों/शिक्षक के साथ चर्चा करें। ● लिंक/दस्तावेज संख्या 3,4,5 और 6 को देखें और सावधानीपूर्वक वीडियो में दिए गए कार्य करें।

हिन्दी (कक्षा-VI)

सीखने के प्रतिफल	*विषय-वस्तु (थीम) कौशल/ दक्षता*	*प्रस्तावित गतिविधियां (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
बदली हुई परिस्थिति में निम्न सीखने के प्रतिफल को हर कक्षा में पहले से चले आ रहे सीखने के प्रतिफल के अलावा जोड़ा जाना चाहिए- • ICT का उपयोग करते हुए भाषा और साहित्य (हिंदी) के कौशलों को अर्जित करते हैं। **एनसीईटारटी द्वारा पूर्व-निर्धारित सीखने के प्रतिफल-** • विभिन्न प्रकार की ध्वनियों (जैसे- बारिश, हवा, चिड़ियों की चहचहाहट आदि) को सुनने के अनुभव, किसी वस्तु के स्वाद आदि के अनुभव को अपने ढंग से मौखिक/ सांकेतिक भाषा में प्रकट करते हैं। • रेडियो, टी.वी., अखबार, इंटरनेट में देखी/ सुनी गई खबरों को अपने शब्दों में कहते हैं। • भाषा की बारीकियों/ व्यवस्था पर ध्यान देते हुए उसकी सराहना करते हैं, जैसे- कविता में लय-तुक, वर्ण-आवृत्ति (छंद)। • हिंदी भाषा में विविध प्रकार की रचनाओं को पढ़ते हैं।	**''प्रकृति, पर्यावरण और मनुष्य''** **(मुख्य विषय-वस्तु)** **कक्षा-6** **उदाहरण-'वह चिड़िया जो' (कविता)** **केदारनाथ अग्रवाल (कवि)** **(एनसीईआरटी की पाठ्यपुस्तक वसंत भाग-1 से)** **देखने के लिए निर्देश-** पीडीएफ़ लिंक- http://ncert.nic.in/textbook/pdf/fhvs101.pdf **नोट-** *आप विषय-वस्तु (थीम) से संबंधित कोई अन्य कविता भी उदाहरण के रूप में ले सकते हैं।* **भाषा-कौशल-** **सुनना/देखना, बोलना, पढ़ना-लिखना, ICT आधारित भाषाई दक्षता**	• शिक्षक एवं शिक्षिकाएँ उपरोक्त पाठ को वर्तमान संदर्भ से जोड़ते हुए अध्यापन कार्य करें। यह कार्य विद्यार्थियों के साथ वीडियो कांफ्रेंसिंग के द्वारा (जैसे- जूम कॉल, व्हाटसप समूह कॉल आदि) या फिर वीडियो पढ़ाते हुए रिकार्ड कर विद्यार्थियों को भेजा जा सकता है। विद्यार्थी इसे अपनी-अपनी पाठ्यपुस्तकों में देखें तथा वर्तमान संदर्भ में उपयोगी प्रोजेक्ट/ दत्त कार्य को पूरा करने का प्रयास करें। • QR Code में एनसीईआरटी द्वारा तैयार किया गया एवं प्रदत्त कविता का ऑडियो पाठ। • ऑडियो लिंक- https://ciet.nic.in/pages.php?id=vasant-i&ln=en • कवि एवं कविता के बारे में NROER पर उपलब्ध सामग्री। • प्रकृति, पर्यावरण और मनुष्य के बीच संतुलन के संदर्भ में नई सूचनाओं का गतिविधि के रूप में रचनात्मक उपयोग। • शिक्षण-अधिगम को प्रभावी बनाने के लिए आकलन के उद्देश्य से विद्यार्थियों को ऑनलाइन प्रस्तुतिकरण के लिए प्रेरित करना

Urdu Language (Class-VI)

ہفتہ وار سرگرمیاں *(Week –wise – Activities)*	*ماخذ* *(Sources/रिसोर्स)*	*متوقع آموزشی ما حصل* *(Learning Outcomes)*
ہفتہ - 1 نظم (مٹّی کا دِیا) کہانی (عقلمند کسان) اردد انشا : مضمون نویسی • دیے کی تصویر، بڑھیا راستے میں دیا جلاتے ہوئے؛ تصویریں کتاب میں دیکھ سکتے ہیں۔ • ا س کی تصویریں دیکھ کر نظم کو پڑھ سکتے ہیں۔ • اپنے بھائی یا بہن کے ساتھ مل کر گا سکتے ہیں۔ لفظوں کو لکھ کر اُن کے تلفظ کی ادائیگی کر سکتے ہیں۔ • نظم کے مرکزی خیا ل کے لیے Discussionکر سکتے ہیں۔ جیسے مٹّی کا دیا، جھاڑاور فانوس سے بہتر کیوں ہے؟ اس کے بعد اس کو لکھ بھی سکتے ہیں۔ • اس کہانی کے آڈیو میں سن سکتے ہیں۔ کہانی کو اپنے گھر کے ممبروں کو سنا سکتے ہیں۔ • کہانی کے مرکزی خیال کو Discussion کرکے لکھ سکتے ہیں۔کہانی پر رول پلے بھی کر سکتے ہیں۔ کہانی کو ڈرامے کی شکل میں بھی لکھ سکتے ہیں۔ • اردو انشا (مضمون نویسی) مضمون: صحت اور صفائی • مضمون صحت اور صفائی پر بات چیت اپنے گھر کے ممبروں سے کر سکتے ہیں۔صحت اور صفائی پر کوئی آڈیو یا ویڈیو دیکھ اور سن سکتے ہیں۔ اس پر Discussion بھی کر سکتے ہیں۔ جیسے: ہاتھ نہ دھونے سے کیا ہوتا ہے۔ کون کون سی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ اس پر ایک پیراگراف لکھا جا سکتا ہے۔ • مضمون کے لکھنے کے ساتھ کچھ تصویروں کو بھی بنا اور چپکا سکتے ہیں۔ مضمون کو گھر میں سب کو سنایا جا سکتا ہے اور اپنے دوستوں کو بھی Whatsapp پر Share کر سکتے ہیں۔ **حوالہ جات** Apni Zaban (Audio book) NCERT Website Swayyam Prabha Live Kishore Munch, Youtube Etc.	این سی ای آر ٹی ریاست کی درسی کتب	پڑھے ہوئے سبق کے بارے میں اپنے خیالات کااظہا رکرتے ہیں! • اور نظم کو درست لب و لہجے کے روانی کے ساتھ پڑھتے ہیں! • اپنے خیالات اور تجربات کا اظہار تحریری شکل میں کرتے ہیں! • اپنی تخلیقی صلاحیت (Creative Skill)کا اظہار کہانی، نظم اور مضمون کی شکل میں کرتے ہیں!

सामाजिक विज्ञान (कक्षा 6)

इतिहास

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)*
शिक्षार्थी: ● प्राचीन अतीन के विभिन्न प्रकार के स्रोतों की पहचान करता है। ● विभिन्न प्रकार के स्रोतों के उदाहरण उपलब्ध करता है। ● दृश्य या गद्य स्रोत से मुख्य बातों की पहचान करता है। ● स्रोत का अपनी भाषा और अपने शब्दों में विवरण करता है। ● इतिहास लेखन में स्रोत के महत्व को पहचानता है।	**1. रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तक हमारे अतीत 1** 2. इतिहास में स्रोत के इस्तेमाल पर लाइव वार्तालाप। https://youtu.be/tbOQyVrW2tU 3. विद्यालयों के लिए इतिहास का शब्दकोश। http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/Dic_History.pdf 4. उच्च गुणवत्ता के चित्रों, सहयोगी संग्रहालयों के विजुअल टूर, उनके कलाकृतियाँ और विभिन्न ऐतिहासिक स्थलों के लिए गुगल की आर्ट एंड कल्चर वेबसाइट। यह बहुत बड़ी संख्या में निशुल्क उपयोग की जा सकने वाले लाइसेंस युक्त चित्र उपलब्ध कराता है। इस वेबसाइट के माध्यम	**सप्ताह-1** ***विषय (थीम) : क्या, कहाँ, कैसे और कब?*** ● विद्यार्थी अध्याय के विभिन्न पारिभाषिक शब्दों/अवधारणाओं जैसे पांडुलिपि, पुरातत्व, अभिलेख, शिलालेख, सिक्के, स्रोत, इतिहासकार, पुरातत्वविद् इत्यादि को पढ़ सकते हैं।उनको इन पारिभाषिक शब्दों को समझने और कॉपी में लिखने के लिए इतिहास के शब्दकोश को देखने का परामर्श दें। ● उन्हें स्रोतों के उपयोग और महत्व के लिए रा.शै.अ.प्र.प. के आधिकारिक यू-ट्यूब चैनल देखने का सुझाव दें। ● उन्हें व्हाट्स एप/ई-मेल के माध्यम से किसी स्रोत विशेष के मुख्य बिंदुओं/ विभिन्न पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करने वाले प्रश्नों के साथ किसी सिक्के या स्मारक के दृश्य उपलब्ध कराएँ। ● विद्यार्थी गतिविधि की समाप्ति के स्क्रीन शॉट्स लेकर उसे शिक्षक के पास भेज सकते हैं। शिक्षक इसके माध्यम से आकलन कर सकता है। कुछ संभावित प्रश्न हो सकते हैं— ● यह किस तरह का स्रोत है? ● यह क्या बतलाता है? ● यह किसने लिखा अथवा बनाया? ● इसे क्यों लिखा या बनाया गया? विद्यार्थियों को भेजे जाने वाले स्रोत के आधार पर कई अन्य प्रशन तैयार करें- ● आप विद्यार्थियों को किसी शिल्पाकृति, इमारत, स्मारक, स्थल इत्यादि के दृश्य भी भेज सकते हैं

	से विद्यार्थी ऑनलाइन किसी भी ऐसे स्थल की यात्रा करके इतिहास और संस्कृति के बारे में काफी कुछ सीख सकते हैं। https://artsandculture.google.com/	और उन्हें निम्न क्रियाकलाप करने को कह सकते हैं- चित्र के बारे में कम से कम पाँच प्रश्न लिखिए। ये जो चाहे हो सकते हैं जो भी आप उसके बारे में जानना चाहते हैं, लेकिन ज्यादा असामान्य प्रश्न अक्सर बेहतर रहते हैं। जब आप पूरी तरह से तैयार हों तब इन प्रश्नों का खाका तैयार करें। इन्हें बेहतर ढंग से लिखे और साझा करें। ● इस क्रियाकलाप में विद्यार्थी को चित्र की जाँच करने और प्रश्न उठाने की आवश्यकता होगी। इस क्रियाकलाप से विद्यार्थी के अवलोकन और प्रश्न तैयार करने की क्षमता का आकलन किया जा सकता है। ● विद्यार्थियों से कहें कि वे विभिन्न प्रकार के स्रोतों पुरातात्विक, साहित्यिक, मौखिक का चार्ट या तालिका तैयार करें और लिखित या चित्रित स्वरूप में 1-2 उदाहरण भी समुचित कैप्शन के साथ प्रदान करें। ● इससे शिक्षक को विद्यार्थियों के विभिन्न कौशलों जैसे पहचानने, वर्गीकरण करने, रचनात्मक और संचार कौशल का लिखित या चित्रित रूप में आकलन करने में सहायता मिलेगी।
शिक्षार्थी: ● हड़प्पा सभ्यता के विभिन्न तथ्यों जैसे खोज, विस्तार, महत्वपूर्ण स्थल, महत्वपूर्ण विशेषताएँ, पतन इत्यादि से संबंधित जानकारियाँ प्राप्त करेंगे। ● सभ्यता से संबंधित विभिन्न पारिभाषिक शब्दों/अवधारणाओं को समझेंगे। ● भारतीय उपमहाद्वीप के मानचित्र पर महत्वपूर्ण	1. रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तक हमारे अतीत 1 **2.** विद्यालयों के लिए इतिहास का शब्दकोश http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/Dic_History.pdf 3. गुगल हैंगआउट 4. उच्च गुणवत्ता के चित्रों, सहयोगी संग्रहालयों के	**सप्ताह-2** ***विषय (थीम) : सबसे प्राचीन शहरों में*** विद्यार्थियों को अध्याय के पठन का सुझाव दें और अध्याय में आने वाले पारिभाषिक शब्दों/ अवधारणाओं को इतिहास के शब्दकोश में देखने के लिए कहें। उन्हें विभिन्न विषयों पर प्रोजेक्ट बनाने का सुझाव दें। सुझाए जाने वाले कुछ विषय हैं- ● हड़प्पा सभ्यता की खोज, सभ्यता के महत्वपूर्ण स्थल और इन्हें भारतीय उपमहाद्वीप के बाहरी रेखाओं वाले मानचित्र पर दर्शाना। ● हड़प्पा के नगरों के महत्वपूर्ण विशेषताएँ, ऐसी विशेषताओं के उन बदलावों पर ध्यान केंद्रित करते

स्थलों की पहचान कर सकेंगे। ● विद्यालय के बाहर इस सामग्री से स्वयं को संबद्ध कर सकेंगे।	विजुअल टूर, उनके कलाकृतियाँ और विभिन्न ऐतिहासिक स्थलों के लिए गुगल की आर्ट एंड कल्चर वेबसाइट। यह बहुत बड़ी संख्या में निशुल्क उपयोग की जा सकने वाले लाइसेंस युक्त चित्र उपलब्ध कराता है। इस वेबसाइट के माध्यम से विद्यार्थी ऑनलाइन किसी भी ऐसे स्थल की यात्रा करके इतिहास और संस्कृति के बारे में काफी कुछ सीख सकते हैं। https://artsandculture.google.com/	हुए जो उन्होंने अपने पड़ौस में देखे थे। ● हड़प्पा सभ्यता में कला और स्थापत्य कला। ● भारत में हड़प्पा के स्थलों जैसे धोलविरा, राखीगढ़ी इत्यादि पर केस स्टडी। ● हड़प्पा के कस्बों को भारत या बाहर के समसामयिक स्थानों/स्थलों के साथ संबंध। उन स्रोतों/चीजों पर ध्यान केंद्रित करना जो इन संपर्कों और इन संपर्कों की प्रकृति के बारे में जानकारी प्रदान करती हो। ● शिक्षकों और विद्यार्थियों के बीच चर्चा और साझाकरण के लिए गुगल हैंगआउट का उपयोग। ● विद्यार्थियों के विभिन्न समूहों को अलग प्रोजेक्ट कार्य दिया जा सकता है। ● विद्यार्थियों का प्रत्येक समूह आपस में प्रोजेक्ट को लेकर चर्चा कर सकता है कि उन्हें इस दिशा में कैसे आगे बढ़ना है, विद्यार्थी को व्यक्तिगत रूप से भी कार्य सौंपे जा सकते हैं और विद्यार्थियों के साथ लगातार संपर्क बनाए रखा जा सकता है। ● समूह को प्रोजक्ट पूरा करने के लिए 3-4 दिन का समय दिया जा सकता है। समूह जब अपना प्रोजेक्ट पूरा कर ले तो उसे गुगल हैंगआउट मीट में शिक्षक तथा अन्य विद्यार्थियों के साथ साझा किया जा सकता है (इस मीट की तिथि तथा समय पहले से तय करके विद्यार्थियों के साथ साझा किया जा सकता है)। ● विद्यार्थी इस सत्र का उपयोग अन्य प्रोजेक्ट पर चर्चा करने, प्रश्न करने के लिए कर सकते हैं तथा शिक्षक को अंतिम टिप्पणी देनी होगी। ● आप विभिन्न पहलुओं के अंतर्गत विद्यार्थी के प्रोजक्ट का आकलन कर सकते हैं जैसे सामग्री (विषय का प्रस्तुतीकरण, मुख्य मुद्दों को चिह्नित करना और निष्कर्ष रूप में टिप्पणी), प्रस्तुतिकरण (दृश्य और लिखित दोनों), प्रश्नों का उत्तर देते समय विचारों की स्पष्टता, सहयोगात्मक अधिगम (वार्तालाप, सहभागिता और दूसरों की सहायता के लिए पहल करना) इत्यादि।

भूगोल

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)*
शिक्षार्थी ● तारों, ग्रहों , उपग्रहों आदि के बीच भेद कर पाते हैं, जैसे सूर्य, धरती और चंद्रमा। ● मानते हैं कि जीवमंडल के संदर्भ में पृथ्वी पर जीवन की उपस्थिति के कारण यह एक अद्भुत खगोलिय पिण्ड है।	***पाठ्यपुस्तक-*** **पृथ्वी हमारा निवास स्थान** **अध्याय 1- सौर मंडल में पृथ्वी** **वेब संसाधन** नेशनल एरोनॉटिक्स स्पेस एडमिनिस्ट्रेशन (नासा) की वेबसाइट से घर पर ही मनोरंजक गतिविधियाँ करें। www.nasa.gov https://www.nasa.gov/stem-at-home-for-students-k-4.html **शिक्षक के लिए** पृथ्वी क्या है https://www.nasa.gov/audience/forstudents/k-4/stories/nasa-knows/what-is-earth-k4.html H5P पर सौर मंडल आधारित चर्चा की जा सकने वाली गतिविधियों के लिए क्यू.आर. कोड 0656CH01 विद्यालयों के लिए भूगोल की तीन भाषाओं का शब्दकोश (हिन्दी-अंग्रेजी-उर्दू)	**सप्ताह 1** ***खगोलिय पिण्ड – सूर्य, चंद्रमा और तारे*** ● विद्यार्थियों को अपने अभिभावकों की सहायता से टार्च और सादे पेपर का इस्तेमाल करते हुए पाठ्यपुस्तक के अध्याय के पृष्ठ 1 पर दर्शाई गई गतिविधि को प्रदर्शित करके दिखा सकते हैं या विद्यार्थियों को करने को कह सकते हैं जिससे वे यह समझ सकें कि रात के चमकीले तारे सूर्य उदय होने पर दिखाई क्यों नहीं देते। इस गतिविधि से वे दिन और रात के दौरान के आकाश की तुलना करने और इसकी समझ विकसित करने में सहायता करेगी। ● विद्यार्थियों को सूर्य, चंद्रमा या तारों पर कोई लेख इत्यादि लिखकर अभिभावकों के साथ साझा करने के लिए कहा जा सकता है। अभिभावक इसे व्हाट्स एप के माध्यम से शिक्षक और अन्य सहपाठियों के साझा कर सकते हैं। ● विद्यार्थी पोल स्टार और सप्तऋषि को दर्शाने के चित्र बना सकते हैं। ● विद्यार्थियों को अध्याय में दिए गए तकनीकी पारिभाषिक शब्दों के लिए विद्यालयों के लिए भूगोल की तीन भाषाओं का शब्दकोश (हिन्दी-अंग्रेजी-उर्दू) का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। **सप्ताह -2** ***विषय (थीम) - सौर मंडल*** ● ***विद्यार्थी*** सादे कागज या चार्ट पर सौर मंडल के ग्रहों को दर्शाने के लिए रंगीन चित्र बना सकते हैं। ● विद्यार्थी सौर मंडल में पृथ्वी की विलक्षणता का उल्लेख करते हुए एक लेख तैयार कर सकते हैं।

	http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tidog101.pdf	• विद्यार्थी अभिभावकों या अन्य परिवार के सदस्यों की सहायता से सूर्य संदर्भ में ग्रहों की स्थिति पर गतिविधि करके इस बारे में सीख सकते हैं।
		• विद्यार्थी निम्न पर लेख लिख सकते है-
		  • पशुओं और पौधों को बढ़ने, विकसित होने और जीवित रहने के लिए किन चीजों की आवश्यकता होती है?
		  • पृष्ठ 7 पर दिए गए विश्व, मिल्की वे आकाशगंगा, सौर मंडल और पृथ्वी के चित्र की व्याख्या कीजिए।
		• विद्यार्थियों को अध्याय में दिए गए तकनीकी पारिभाषिक शब्दों के लिए विद्यालयों के लिए भूगोल की तीन भाषाओं का शब्दकोश (हिन्दी-अंग्रेजी-उर्दू) का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

शिक्षार्थी • अक्षांश, देशांतर, उत्तरी ध्रुव, दक्षिणी ध्रुव, भूमध्य रेखा, कर्क रेखा, मकर रेखा, उत्तर ध्रुवीय वृत, दक्षिणी ध्रुवीय वृक, मुख्य मध्याह्न रेखा, 180° मध्याह्न, अंतरराष्ट्रीय तिथि रेखा इत्यादि को पहचानते हैं। • अक्षांश और देशांतर के बीच अंतर। • अक्षांश और देशांतर की सहायता से ग्लोब पर स्थलों की पहचान कर सकते है। • अक्षांश और देशांतर की सहायता से	**अध्याय-2** **ग्लोब: अक्षांश और देशांतर** **संसाधान:** ग्लोब, एटलस, विश्व मानचित्र, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए स्पर्शनीय चित्र और मॉडल। **वेब संसाधन** **शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए विषय- "ग्लोब का अन्वेषण करना"** रा.शै.अ.प्र.प. का आधिकारिक यू-ट्यूब चैनल। उष्मा क्षेत्रों को चिह्नित करने के लिए चर्चापरक गतिविधि के	**सप्ताह -3** ***विषय (थीम) – ग्लोब अक्षांश और देशांतर*** • शिक्षक ग्लोब का उपयोग करके अक्षांश की व्याख्या कर सकते हैं। • विद्यार्थी को ग्लोब का अन्वेषण करने और मुख्य अक्षांश तथा देशांतर की पहचान करने के लिए कहा जा सकता है। • विद्यार्थी मुख्य अक्षांश तथा देशांतर को दर्शाने के लिए सरल चित्र बना सकते हैं। ये चित्र पाठ्यपुस्तक की पृष्ठ संख्या 11 और 12 पर दिए गए हैं। • शिक्षक टॉर्च और कार्डबोर्ड का उपयोग करते हुए सूर्य की किरणों के पृथ्वी के अक्षों पर झुकाव को समझा सकते हैं। • विद्यार्थियों को अध्याय में आई पारिभाषिक शब्दों से परिचित कराने हेतु विद्यालयों के लिए भूगोल की तीन भाषाओं का शब्दकोश (हिन्दी-अंग्रेजी-उर्दू) देखने के लिए प्रोत्साहित करें। **सप्ताह-4**

मानचित्र पर स्थलों की पहचान कर सकते है। ● मुख्य मध्याह्न रेखा की सहायता से समय को माप सकते हैं। ● किसी भी देश के लिए मानक समय के महत्व की सराहना करते हैं।	लिए क्यू.आर. कोड 0656 CH02 विद्यालयों के लिए भूगोल की तीन भाषाओं का शब्दकोश (हिन्दी-अंग्रेजी-उर्दू) http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tidog101.pdf	**विषय (थीम) ग्रिड, देशांतर और समय** प्रश्नोत्तरी- विद्यार्थी और अभिभावक कुछ कार्ड बनाएँ और उनपर स्थानों के नाम लिखे तथा इन स्थानों को ग्लोब या विश्व मानचित्र में चिह्नित करें। कागज पर लंबवत और क्षितिज के समानांतर बराबर दूरी पर रेखाएँ खींचे। लंबवत पंक्तियों को संख्याओं और क्षितिज के समानांतर पंक्तियों को अक्षरों के लेबल प्रदान करें। लंबवत रेखाएँ देशांतर (पूर्व या पश्चिम) और क्षितिज के समानांतर रेखाएँ (उत्तर या दक्षिण) का दर्शाती हैं। क्षितिज के समानांतर रेखाएँ जहाँ एक-दूसरे को काटती हैं वहाँ बिंदु अथवा घेरे बनाएँ। बिंदु या घेरा बनाए गए इन स्थानों का पता लगाएँ। शिक्षक ग्लोब/विश्व मानचित्र की सहायता से मुख्य मध्याह्न रेखा के माप से समय की व्याख्या करें। विद्यार्थी को एटलस के विश्व मानचित्र में दी गई मध्याह्न रेखाओं 15°पूर्व और 15° पश्चिम के समय के अंतर और मुख्य मध्याह्न रेखा को चिह्नित करने के लिए कहा जा सकता है। 1. शिक्षक भारत से उदाहरण देते हुए मानक समय और भारतीय मानक समय (आई.एस.टी) के महत्व को समझा सकते हैं। **2.** विद्यार्थियों को अध्याय में आई पारिभाषिक शब्दों से परिचित कराने हेतु विद्यालयों के लिए भूगोल की तीन भाषाओं का शब्दकोश (हिन्दी-अंग्रेजी-उर्दू) देखने के लिए प्रोत्साहित करें।

सामाजिक और राजनीतिक जीवन (कक्षा 6)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)*
शिक्षार्थी • ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में किए गए विभिन्न व्यवसायों की उपलब्धता के लिए जिम्मेदार कारकों का वर्णन करता है	**NCERT** / राज्य की पाठ्यपुस्तक सामाजिक और राजनीतिक जीवन- **I** ***आजीविका*** बच्चे और माता-पिता निम्नलिखित संसाधनों का उपयोग कर सकते हैं और ऑनलाइन उपलब्ध सामाजिक विज्ञान ई-संसाधन का पता लगा सकते हैं। : **NISHTHA** पोर्टल https://itpd.ncert.gov.in अंग्रेजी या हिंदी में 12 वीं के सामाजिक विज्ञान शिक्षण (उच्च प्राथमिक चरण) का मॉड्यूल डाउनलोड करें। https://itpd.ncert.gov.in/course/view.php?id=949&section=13 ● विषय आजीविका के लिए पृष्ठ 388 से 394 तक पाठ मॉड्यूल का उपयोग करें ● क्यूआर कोड: NCERT पाठ्यपुस्तक के प्रत्येक अध्याय के QR कोड में दी गई इंटरएक्टिव गतिविधियाँ।	**सप्ताह 1** ● अपने माता-पिता के साथ अपने इलाके के विभिन्न व्यवसायों के बारे में चर्चा करें। ● विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के पुरुषों और महिलाओं द्वारा उठाए गए विभिन्न व्यवसायों पर केस स्टडीज पढ़ें, सुनें / ऑडियो-विजुअल देखें। **सप्ताह 2** ● आजीविका की अवधारणा के बारे में जानने के लिए इन संसाधनों का उपयोग करें; ग्रामीण और शहरी व्यवसाय; विभिन्न प्रकार की आजीविका से जुड़े मुद्दे और चुनौतियाँ; ग्रामीण क्षेत्रों में पुरुषों और महिलाओं द्वारा विभिन्न आजीविका की उपलब्धता के लिए जिम्मेदार कारक, और आपके इलाके में आजीविका के विभिन्न स्रोत। **सप्ताह -3** ● अपने माता-पिता अथवा शिक्षक से प्रश्न / शंकाएँ पूछें। ● ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में विभिन्न व्यवसायों में लगे लोगों के बारे में जानकारी प्राप्त करें। ● विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के पुरुषों और महिलाओं द्वारा उठाए गए विभिन्न व्यवसायों पर पोस्टर बनाएं। **सप्ताह 4** ● अध्याय के क्यूआर कोड में दी गई गतिविधियों को हल करें। ● किसी भी दिए गए विषय पर लिखित असाइनमेंट प्रस्तुत करें।

कक्षा 7

English (Class VII)

Learning Outcomes	Resources	Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)
Learners- • consciously listen to songs/poems/stories/prose texts in English through interaction and being exposed to print-rich environment • listen to English news and debates (TV, Radio) as input for discussion and debating skills • watch and listen to English movies, serials, educational channels with sub-titles, audio-video materials, teacher reading out from materials and eminent speakers	The theme can be Health and Hygiene http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm Use QR code reader form mobile. Use gov.in/WHO/UNICEF sources that are copyright free or in creative commons.	**WEEK 1** ***Competency/Skill-Listening*** • Teachers provide learners online links to listen to poems /songs/ stories etc. and ask them to record their comments and ideas. • Teachers may ask learners to listen to/see the news and summarize the main points. • Learners may listen to audio enabled texts (from audio textbooks of NCERT or any text, if available), share poems, songs, jokes, riddles, tongue twisters, etc. • Learners listen to recorded messages. The message can be about how to keep one's self and community safe during the ongoing Corona virus/COVID 19 outbreak—(For example: By washing their hands with soap for 20 seconds at regular intervals etc.) • Teachers share some links with learners to listen to/ view safety measures in English.
Learners - • infer the meaning of unfamiliar words by reading them in context • refer to dictionary, thesaurus and encyclopedia to find meanings / spelling of words while reading and writing	Online dictionaries *www.macmillandictionary.com* The Free *Online* English *Dictionaries are used for* Definitions, meanings, *synonyms*, pronunciations, games, sound effects, high-quality images, ... *dictionary.cambridge.org › dictionary* QR codes of the textbooks have a few additional activities. These could be used by all learners.	**WEEK 2** ***Vocabulary*** • The teacher may give examples to use a dictionary as a reference book for finding multiple meanings of a word in a variety of contexts. • The teacher may give activities so that learners can understand the use of antonyms (clean/dirty) synonyms (indoor/inside) and homonym (tail/tale).

Learner - • asks and responds to questions based on texts (from books or other resources) and out of curiosity • reads textual/non-textual materials in English/Braille with comprehension • identifies details, characters, main idea and sequence of ideas and events in textual /non-textual material • thinks critically, compares and contrasts characters, events, ideas, themes and relates them to life • reads to seek information in print / online, notice board, signboards in public places, newspaper, hoardings etc. • infers the meaning of unfamiliar words by reading them in context. • reads a variety of texts in English / Braille and identifies main ideas, characters, sequence of ideas and events and relates with his/her personal experiences. • reads a variety of texts for pleasure e.g. adventure stories and science fiction, fairy tales, biography, autobiography, travelogue etc. (extensive reading)		**WEEK 3** ***Reading*** • After the learners have listened to the story / text / poem, ask them to read the text on their own. • Learners read the text in chunks (the text may be divided into four or five sections). NCERT textbooks are divided into sections followed by oral comprehension check. • Comprehension check can be conducted by using • true/false, • matching, • multiple choices, • short answer, • gap filling, • completion type, • word attack • questions and answer • table completion type questions etc. • http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm • End of the text questions can be attempted by the learners.

Learners - • use appropriate grammatical forms in communication (e.g. noun, pronoun, verb, determiners, time and tense, passivisation, adjective, adverb, etc) • organise sentences coherently in English / in Braille with the help of verbal and visual clues and with a sense of audience • write formal letters, personal diary, list, email, SMS, etc. • write descriptions / narratives showing sensitivity to gender, environment and appreciation of cultural diversity • write dialogues from a story and story from dialogues • write a book review.	Writing activities should be related to the immediate environment of the learner. For example you can ask them to prepare a poster on ***Staying Healthy And Safe*** by referring only to resources on gov.in. QR codes of the textbook have some additional activities. These could be used by all learners.	**WEEK 4** ***Grammar and Writing*** *The teacher may* • Give learners examples of the grammar item and then ask the learners to underline the grammar items in the text. • Ask them to look for more examples online and write. • Share the steps in the Process Approach to Writing with the learners. ***Brainstorming:*** writing down many ideas that may come to an individual's mind or through discussions, pair work, group work. ***Outlining:*** organizing the ideas into a logical sequence ***Drafting:*** writer concentrates on the content of the message (rather than the form). ***Revisions:*** in response to the writer's second thoughts or feedback provided by peers or teacher, the draft is revised through • **Proof-reading**: with an emphasis on form. Correct the language and appropriateness of its use. • **Final draft:** write the final draft ***Project*** Learners can be asked to collect all the advertisements /advisories released from by official sources only like gov.in, WHO and UNICEF and make a collage.

हिन्दी (कक्षा –सात)

संभावित सीखने के प्रतिफल	*विषय-वस्तु (थीम)* *कौशल/ दक्षता*	*प्रस्तावित गतिविधियां* *(बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
ICT का उपयोग करते हुए भाषा और साहित्य (हिंदी) के कौशलों को अर्जित करते हैं। **एनसीईआरटी द्वारा पूर्व-निर्धारित सीखने के प्रतिफल-** किसी सामग्री को पढ़ते हुए लेखक द्वारा रचना के परिप्रेक्ष्य में कहे गए विचार को समझकर और अपने अनुभवों के साथ उसकी संगति, सहमति या असहमति के संदर्भ में अपने विचार व्यक्त करते हैं। विभिन्न स्थानीय, सामाजिक एवं प्राकृतिक मुद्दों/ घटनाओं के प्रति अपनी तार्किक प्रतिक्रिया देते हैं। जैसे- लॉकडाउन, प्रकृति और चिड़ियों का चहचहाना। कहानी,कविता आदि पढ़कर लेखन के विविध तरीकों और शैलियों को पहचानते है। हिंदी भाषा में विभिन्न प्रकार की सामग्री (विशेषकर इंटरनेट पर उपलब्ध समाचार पत्र/पत्रिकाएँ, जानकारीपरक सामग्री आदि) को समझकर पढ़ते है और उसमें अपनी पसंद-नापसंद के पक्ष में लिखित या ब्रेल भाषा में तर्क रखते हैं।	**कक्षा-7** **उदाहरण- 'हम पंछी उन्मुक्त गगन के' (कविता)** **शिवमंगल सिंह सुमन (कवि) (एनसीईआरटी की पाठ्यपुस्तक वसंत भाग-2 से)** पीडीएफ़ लिंक- http://ncert.nic.in/textbook/pdf/ghvs101.pdf **नोट-** *आप विषय-वस्तु (थीम) से संबंधित कोई अन्य कविता भी उदाहरण के रूप में ले सकते हैं।* **भाषा-कौशल- सुनना/देखना, बोलना, पढ़ना-लिखना, ICT आधारित भाषाई दक्षता**	• शिक्षक एवं शिक्षिकाएँ उपरोक्त पाठ को वर्तमान संदर्भ से जोड़ते हुए अध्यापन कार्य करें। यह कार्य विद्यार्थियों के साथ वीडियो कांफ्रेंसिंग के द्वारा (जैसे- जूम कॉल, व्हाटसप समूह कॉल आदि) या फिर वीडियो पढ़ाते हुए रिकार्ड कर विद्यार्थियों को भेजा जा सकता है। विद्यार्थी इसे अपनी-अपनी पाठ्यपुस्तकों में देखें तथा वर्तमान संदर्भ में उपयोगी प्रोजेक्ट/ दत्त कार्य को पूरा करने का प्रयास करें। • QR कोड में एनसीईआरटी द्वारा तैयार किया गया ऑडियो/ वीडियो पाठ। ***ऑडियो लिंक-*** https://ciet.nic.in/pages.php?id=vasant-ii&ln=en • कवि एवं कविता पर आधारित एनसीईआरटी एवं यूट्यूब पर उपलब्ध सामग्री। • नवीनतम सूचनाओं का (कविता को ध्यान में रखते हुए) पर्यावरण संतुलन संबंधी गतिविधि के लिए उपयोग। • शिक्षण-अधिगम को प्रभावी बनाने के लिए आकलन के उद्देश्य से विद्यार्थियों को ऑनलाइन प्रस्तुतिकरण, प्रदत्त कार्य के रूप में प्रदान करना।

Urdu Language (Class VII)

ہفتہ وار سرگرمیاں (Week –wise – Activities)	ماخذ (Sources)	متوقع آموزشی ما حصل (Expected of Learning Outcomes)
ہفتہ - 1 نظم : (میرا وطن) کہانی: اعتبار اردوانشا :درخواست لکھوانا نظم : (میرا وطن) • نظم کو پڑھ کر وطن کے پرندوں، پہاڑوں اور دریائوں کے بارے میں لکھ سکتے ہیں-ان کی تصویریں بھی Youtube پر Video دیکھ سکتے ہیں- نظم کو پڑھ کر اپنے گھر میں سنا سکتے ہیں- • نظم کے مشکل لفظوں کے الفاظ معنی لغت (Dictionary)میں دیکھ سکتے ہیں- نظم کو پڑھ کر اُس کا مرکزی خیال لکھ سکتے ہیں- وطن پرستی پر اور دوسری نظمیں Internetسے دیکھ کر پڑھ اور لکھ سکتے ہیں- کہانی (اعتبار) • کہانی کو پڑھ کر گھر میں اس پر بات چیت کر سکتے ہیں- کہانی کو ڈرامہ کر سکتے ہیں- مشکل لفظوں کو پڑھ کر ان کے معنی لکھ سکتے ہیں- • کہانی کو پڑھ کر اس کے کرداروں کے بارے میں لکھ سکتے ہیں- بابا بھارتی جیسے لوگ آس پاس آپ نے اگر دیکھے ہوں تو ان کے بارے میں ایک پیراگراف لکھ سکتے ہیں- اردو انشا (درخواست) • پرنسپل کے نام درخواست لکھ سکتے ہیں- Youtube پر درخواست کا نمونہ دیکھ سکتے ہیں- • فیس معاف کرنے کے لیے اور دو دن کی چھٹی کی درخواست لکھ سکتے ہیں- • اپنے گھر کے ممبروں کے ساتھ درخواست پر بات چیت کر سکتے ہیں او ران کو پڑھ کر سنا سکتے ہیں- • Whatsappپر اس کو دوستوں اور ساتھیوں کو Share بھی کر سکتے ہیں- **حوالہ جات** Apni Zaban (Audio book) NCERT Website Swayyam Prabha Live Kishore Munch, Youtube Etc.	این سی ای آر ٹی ریاست کی درسی کتب	• کہانی اور نظم کو سمجھ کر پڑھتے ہیں ! • ریڈیو ، ٹی وی پر نشر ہونے والے پروگراموں کو سنتے ہیں اور اپنی اپنی رائے کا اظہار کرتے ہیں! • نظموں اور کہانیوں کے مرکزی خیال کو لکھتے ہیں! • درخواست کو لکھتے ہیں! • درخواست لکھنے کی زبان کو صحیح املا اور خوشخط لکھتے ہیں!

गणित (कक्षा 7)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)*
शिक्षार्थी दो पूर्ण संख्याओं को गुणा करना/भाग करना ● भिन्नों की गुणा और भाग को समझना। ● भिन्नों/दशमलवों को गुणा और भाग करने के लिए कलन विधि (एल्गोरिथम) का उपयोग करना।	रा.शै.अ.प्र.प. की कक्षा 7 की गणित की पाठ्यपुस्तक अध्याय 1: पूर्ण संख्याएँ अध्याय 2: भिन्न और दशमलव ***ई-संसाधान : पूर्ण संख्याएँ*** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b583b8a16b51c01cccebeb0 https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d42d0d116b51c0171d33ad5 https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d42cea016b51c0171d33ab0 https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b583c	**सप्ताह 1** ● पहला अध्याय पूर्ण संख्याओं से संबंधित है जिसमें पूर्ण संख्याओं की गुणा और भाग को बताया गया है। ● विद्यार्थियों द्वारा कक्षा 6 में पढ़ी जा चुकी पूर्ण संख्याओं के बारे चर्चा की शुरुआत की जा सकती है। विद्यार्थियों को पूर्णांक के कुछ प्रश्न भेजे जा सकते हैं उन्हें इनके जवाब भी ऑनलाइन देने के लिए कहा जा सकता है। ● भिन्नों को विभिन्न तरीके से गुणा करने पर चर्चा की जा सकती है। विद्यार्थियों को उदाहरण बनाने और पैटर्न खोजने के लिए कहा जा सकता है। शिक्षक और अन्य विद्यार्थी अपनी टिप्पणियाँ दे सकते हैं। इसे दूसरे सप्ताह भी जारी रखा जा सकता है। **सप्ताह 2** ● विद्यार्थियों को पूर्ण संख्याओं के गुणन के विशेषताओं से परिचित कराया जा सकता है। वे पैटर्न का अवलोकन करके अपने अवलोकनों को शिक्षक के पास भेज सकते हैं। विशेषताओं के सामान्यीकरण पर चर्चा की जा सकती है। ● गणित की कक्षा 7 की पाठ्यपुस्तक से अभ्यास कार्य और इजेम्प्लर प्रोब्लेम बुक को हल करने का प्रयास किया जा सकता है। विद्यार्थी प्रश्नों के अपने हल को शिक्षकों को भेजें। शिक्षक और अन्य विद्यार्थी उनपर चर्चा कर सकते हैं। ● शिक्षक गणित में प्रयोगशाला संदर्शिका और प्रारंभिक स्तर (क्रियाकलाप 29,38) से समुचित क्रियाकलापों का चचन कर सकते हैं और विद्यार्थियों को उन्हें करने तथा अपने अवलोकन भेजने के लिए कहें। चर्चा करने के उपरांत अवधारणा के निष्कर्ष तक पहुँचा जा सकता है। ● इसी तरह से पूर्ण संख्याओं के भाग पर भी चर्चा की जा सकती है। **सप्ताह 3** ● पूर्व सप्ताह की तरह भिन्न की गुणन की अवधारणा पर भी कार्य किया जाए।

	6616b51c01cdff01fd
	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/58dd3a87472d4a03227bf998
	भिन्न और दशमलव
	
	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5850f849472d4a9b25a086cc (हिंदी में वीडियो)
	
	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5850f8b7472d4a9b25a0875c (हिंदी में वीडियो)
	
	https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/57d9044f16b51c0312a1ef63 (हिंदी में वीडियो)
		• अवधारणा की बेहतर समझ और बेहतर मानसिक चित्रण के लिए ई-संसाधनों का उपयोग किया जा सकता है।
		• शिक्षक विद्यार्थियों से टिप्पणियाँ लेकर अवधारणों पर बनी उनकी समझ का आकलन कर सकते हैं और समुचित प्रतिपुष्ठि की योजना बना सकते हैं।
		
		सप्ताह 4
		• प्रारंभिक स्तर की गणित की प्रयोगशाला संदर्शिका और पाठ्यपुस्तक के क्रियाकलापों का उपयोग करते हुए भिन्न की भाग की अवधारणा पर चर्चा की जा सकती है।
		• क्रियाकलाप और उनका ऑनलाइन साझाकरण चौथे सप्ताह में भी रखी जा सकती हैं।
		• प्रारंभिक स्तर के लिए प्रयोगशाला संदर्शिका (क्रियाकलाप 35,36,37,39,40)
		• सीखने वाले एक खेल में शामिल हो सकते हैं जो निम्नानुसार है:
		  • एक संख्या के बारे में सोचो
		  • इसमें 7 जोड़ें
		  • प्राप्त परिणाम को 2 से गुणा करें
		  • उपरोक्त में से 4 घटायें
		  • प्राप्त परिणाम का आधा करें
		  • इस परिणाम में से मूल संख्या घटायें
		  • शिक्षार्थी को प्राप्त संख्या बताने के लिए कहें।
		• अलग संख्यायों के साथ उपरोक्त करने पर अंत में एक ही संख्या प्राप्त होती है।
		• खेल को उसके नियमों को बदलकर चर्चा करें और यह जानने की कोशिश करें कि सभी को दिए गए शर्तों के तहत एक ही उत्तर कैसे मिलता है।
		• इस तरह के और अधिक खेल खेले जा सकते हैं, लेकिन खेल के अंत में खेल की स्थितियों और प्राप्त परिणाम के बीच के संबंध के बारे में चर्चा करने का प्रयास किया जाना चाहिए। यह संख्याओं के बीच संबंध की समझ को जन्म दे सकता है। खेल पूर्णांक और भिन्नों के लिए संशोधित किया जा सकता है।

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)*
शिक्षार्थी ● अवलोकनात्मक विशेषताओं के आधार पर विभिन्न प्रकार की गतियों को पहचानते हैं। ● गतियों के गुणों/विशेषताओं के आधार पर विभिन्न प्रकार की गतियों में अंतर कर पाते हैं। ● प्रश्नों के जवाब जानने के सरल जाँच करते हैं, जैसे दोलक की लंबाई में बदलाव या दोलक की लटकन के भार में परिवर्तन होने पर समयावधि में परिवर्तन होता है। ● किसी कार्य को करने, दूरी तय करने, गतिशील वस्तुओं की गति, सरल दोलक की समयावधि इत्यादि के लिए आवश्यक समय की गणना आर मापन कर सकते हैं। ● चित्र बनाना/ प्लाट और ग्राफ को समझते हैं, जैसे दूरी-	**विषय (थीम): गतिशील वस्तुएँ, लोग और विचार** **अध्याय : गति और समय** **1.** धीमा या तेज **2.** गति **3.** समय का माप **4.** गति को मापना **5.** दूरी-समय आरेख http://ncert.nic.in/textbook/pdf/gesc113.pdf रा.शै.अ.प्र.प. की कक्षा की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक का अध्याय 13 कक्षा 6-8 के विज्ञान की प्रयोगशाला संदर्शिका http://www.ncert.nic.in/exemplar/labmanuals.html रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा विकसित ई-संसाधन, जो एन.आर.ओ.ई.आर. पर उपलब्ध हैं और रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तकों में	**सप्ताह 1** ● अपने परिवेश का अवलोकन करें और उन वस्तुओं की सूची बनाएँ जो गति करती हैं। इसके पश्चात् इन गति करती वस्तुओं को गति के प्रकार के अनुसार वर्गीकृत करें। अवलोकन को इससे आगे बढ़कर धीमी और तेज गति करने वाली वस्तुओं के अनुसार वर्गीकृत किया जा सकता है। ● सूची की प्रत्येक प्रविष्टि को उसमें रखने के पक्ष में तर्क या प्रमाण दें, जैसे इस प्रविष्टि को सूची में क्यों रखा गया है? ● अपने अवलोकन का चित्र बनाएँ और उसे सजाएँ। (कला समेकन) ● एक पैर से उछलने या कूदने की गति का पता लगाएँ। (नीचे दिए गए लिंक की क्रियाकलाप संख्या 36) http://ncert.nic.in/ncerts/l/fhelm205.pdf ● इस क्रियाकलाप में इस प्रकार से बदलाव किए जा सकते हैं ताकि इस घर या कमरे में ही किया जा सके। अगर स्टॉप वॉच उपलब्ध न हो तो आप मोबाइल की स्टॉपवॉट का उपयोग कर सकते हैं। दूरी में भी परिवर्तन किया जा सकता है ताकि उपलब्ध लंबाई में ही इसे फिट किया जा सके। क्रियाकलाप करने के पश्चात क्रियाकलाप के बाद दिए गए प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास करें। ● इंटरनेट पर खोजें कि आधुनिक घड़ियों के आविष्कार से पहले लोग समय को कैसे मापते थे। (प्रत्येक स्थान पर लिंक इसलिए प्रदान नहीं किया जा रहा क्योंकि हम अपने विद्यार्थियों को स्वतंत्र और आत्मनिर्भर शिक्षार्थी बनाना चाहते हैं) ● आपके घर में उपलब्ध समय मापी उपकरण (दीवार घड़ी, कलाई घड़ी या मोबाइल) का उपयोग करते हुए जीवन के विभिन्न क्रियाकलापों में लगने वाले समय को मापे, जैसे दालें पकाने में, एक बाल्टी पानी भरने में, बटन बंद करने के बाद पंखा पूरी तरह से बंद होने में, ½ लीटर और 1 लीटर दूध को उबालने में, एक कमरे की साफ-सफाई में इत्यादि।

समय का ग्राफ। ● आसपास की सामग्रियों से प्रतिदर्श (मॉडल) बनाते हैं और उसकी कार्यप्रणाली को समझाते हैं, जैसे सरल दोलक और धूप घड़ी। ● वैज्ञानिक खोजों की कहानियों पर चर्चा करते हैं और उनकी प्रशंसा करते हैं। ● दिन-प्रतिदिन के जीवन में वैज्ञानिक अवधारणाओं के अधिगम को अमल में लाते हैं, जैसे विभिन्न गतिशील वस्तुओं की गति को मापने के लिए। ● डिजाइनिंग, प्लानिंग, उपल्बध संसाधनों के उपयोग इत्यादि में रचनात्मकता का प्रदर्शन करते हैं। ● ईमानदारी, सहयोग, भय से मुक्ति, पूर्वधारणा, निष्पक्षता के मूल्यों को दर्शाते हैं।	क्यू.आर. कोड के रूप में संलग्न हैं।	अपने अवलोकनों को अपनी कॉपी में दर्ज करें और मित्रों, बड़ों और शिक्षकों के साथ इस पर चर्चा करें। **सप्ताह 2** ● प्रोजेक्ट : स्वयं अपना धूप घड़ी बनाएँ। ● इसके लिए आप अपनी पाठ्यपुस्तक और इंटरनेट की सहायता ले सकते हैं। ● एक सरल दोलन बनाएँ और इसकी समयावधि पता लगाएँ। (रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तक का क्रियाकलाप 13.2) ● उपरोक्त वर्णित क्रियाकलाप को दोलन की लंबाई और दोलन के द्रव्यमान में परिवर्तन करके करें। ● प्रत्येक बार के अपने आकलन लिखें। ● क्या आपको दोलन की लंबाई और दोलन के द्रव्यमान में परिवर्तन करने क्या दोलन की समयावधि में कोई परिवर्तन दिखाई दिया। ● अपने अवलोकन के कारणों को जानने के लिए इंटरनेट पर सर्च करें या आप अपने मित्रों, बड़ों अथवा शिक्षक के साथ इस पर चर्चा करें। ● सावधानी- सभी क्रियाकलाप बड़ों के मार्गदर्शन में करें। ● लुढ़कती वस्तु की गति को मापना (रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तक की क्रियाकलाप13.4) https://www.youtube.com/watch?v=SpyO-ty1j5o ● इस कार्यक्रम को देखें और विभिन्न प्रकार के ग्राफ और उनकी प्रकृति को समझने का प्रयास करें। ● अपनी खिलौना कार या अन्य किसी लढ़कने वाली वस्तु के लिए दूरी समय आरेख बनाएँ। इस ग्राफ से संवेग गति के प्रकार को पहचाने।

शिक्षार्थी: दृष्टिगत विशेषताओं के आधार पर विद्युतीय तत्वों की पहचान, जैसे आकार, कार्यप्रणाली इत्यादि। ● कुछ अवलोकनों के आधार पर विद्युतीय प्रवाह के विभिन्न प्रभावों के बीच अंतर करना। ● प्रश्नोत्तरी के उत्तर ढूंढ़ने के लिए सरल जाँच करना, जैसे किसी विद्युतीय सर्किट में सेल्स की संख्या बढ़ाने का प्रभाव। ● प्रक्रियाओं को कारणों के साथ संबद्ध करना, जैसे संवाही तारों का गर्म होना, विद्युत के कारण चुम्बकीय कांटे में विचलन होना इत्यादि। ● प्रक्रियायों को समझना, जैसे विद्युतीय प्रवाह के उष्मा और चुम्बकीय प्रभाव इत्यादि। ● विद्युतीय तत्वों, विद्युतीय सर्किट्स, आर्गन सिस्टम विद्यतीय सर्किट्स,	***विषय (थीम) : वस्तुएँ कैसे कार्य करती हैं*** अध्याय : विद्युतीय प्रवाह और उसके प्रभाव ● विद्युतीय तत्वों के प्रतीक ● विद्युतीय प्रवाह का उष्मा प्रभाव ● विद्युतीय प्रवाह का चुम्बकीय प्रभाव ● विद्युत चुम्बकीय ● विद्युतीय घंटी ● कक्षा 7 की रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तक http://ncert.nic.in/textbook/pdf/gesc114.pdf ● कक्षा 7 की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक का अध्याय 14, इग्जेम्प्लर प्रोब्लेम्स http://ncert.nic.in/ncerts/l/geep114.pdf ● कक्षा 7-8 की विज्ञान की प्रयोगशाला संदर्शिका http://www.ncert.nic.in/exemplar/labmanuals.html ● रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा विकसित ई-संसाधन एन.आर.ओ.ई.आर	**सप्ताह 3** ● आपके घर में इस्तेमाल किए गए विद्युत तत्वों को पहचानें। उनके चित्र बनाकर नाम और चिह्न लिखें। ● विद्यार्थी अपनी पाठ्यपुस्तकों और की सहायता ले सकते हैं और प्रतीकों के लिए इंटरनेट पर सर्च कर सकते हैं जो पाठ्यपुस्तक में दिए गए नहीं हैं। ● नीचे दिए गए लिंक को खोलें। https://www.youtube.com/watch?v=4IIT.2s7Q1g8&feature=youtu.be वीडियो को ध्यानपूर्वक देखें और स्वयं अपना सर्किट बनाने का प्रयास करें और अपने परिवारजनों के साथ ऐसा करें। ● नीचे दिए गए लिंक को खोलें। https://nroer.gov.in/5645d28d81fccb60f166681d/file/58871106472d4a1fef810c49 वीडियो को ध्यानपूर्वक देखें और स्वयं अपना स्वीच बनाने का प्रयास करें। ***नोट-*** *वीडियो में दिखाए गए जनरेटर की बजाए आप दो शुष्क सेल्स और क्रोकोडाइल क्लिप के स्थान पर सीधे कॉपर की तार का इस्तेमाल कर सकते हो।* ● कक्षा 7 की रा.शै.अ.प्र.प. की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक के अध्याय 14 के चित्र 14.7 में जैसा विद्युत सर्किट बनाया गया है वैसा ही बनाएँ। ***नोट-*** *इन दिनों हमें चित्र में दिखाए गये बल्ब की बजाय एल.ई.डी. दिखाई देता है। यदि चित्र में दिखाए गए बल्ब के स्थान पर एल.ई.डी. उपलब्ध हो, तो आप यह सुनिश्चित करें कि आप सेल के पॉजिटिव टर्मिनल को एल.ई.डी. के लंबे सिरे के साथ जोड़े।* ये सर्किट बनाते समय आप अपने बड़ों की सहायता लें। कोई पुरानी टॉर्च या इलेक्ट्रिक उपकरण तलाशें जिससे आप सर्किट के लिए आवश्यक सामग्री प्राप्त कर सकेंगे। ● कुछ शुष्क सेल्स, एल.ई.डी. या टॉर्च के बल्ब और तारों का उपयोग करते हुए सरल इलेक्ट्रिक सर्किट बनाएँ। ● सर्किट में सेल्स की संख्या बढ़ाने पर बल्ब की रोशनी पर पड़ने वाले प्रभाव का अवलोकन करें। इस क्रियाकलाप को फ्यूज टॉर्च बल्ब के साथ दोहराएँ और अवलोकन को दर्ज करें। ● अपने अवलोकन को अपने मित्रों, बड़ों और शिक्षक के साथ

प्रोयोगिक सेट-अप इत्यादि के लेबल और सर्किट चित्र बनाएँ। आसपास के परिवेश की सामग्री का उपयोग करते हुए मॉडल बनाएँ और उनकी कार्यप्रणाली समझाएँ, जैसे विद्युत चुम्बकीय, इलेक्ट्रिक फ्यूज इत्यादि। ● वैज्ञानिक खोजों की कहानियों की सराहना और चर्चा करें। ● वैज्ञानिक अधिगम की अवधारणाओं को दिन-प्रतिदिन के जीवन में अमल में लाएँ, जैसे उपकरणों में दो या दो से अधिक इलेक्ट्रिक सेल को समुचित ढंग से जोड़ना, सर्किट में इलेक्ट्रिक फ्यूज के महत्व पर चर्चा करना। ● डिजाइनिंग, प्लानिंग, उपल्बध संसाधनों के उपयोग इत्यादि में रचनात्मकता का प्रदर्शन करना।	पर उपलब्ध हैं और पाठ्यपुस्तकों में क्यू.आर. कोड भी संलग्न हैं। ● रा.शै.अ.प्र.प. की कक्षा 6, अध्याय 13 http://ncert.nic.in/textbook/pdf/fesc113.pdf	साझा करें। ● नीचे दिए गए लिंक को खोलें। https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b4d793e16b51c01e4ec660a इसमें कुछ परिवर्तनशील ग्राफिक्स दिए गए हैं इलेक्ट्रिक सर्किट के बारे में अधिक जानने के लिए आप अपनी इच्छानुसार इनमें परिवर्तन कर सकते हैं। ***विद्युत प्रवाह का उष्मा प्रभाव*** ● कक्षा 7 की रा.शै.अ.प्र.प. की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक के अध्याय 14 के चित्र 14.7 या चित्र 14.9 या चित्र 14.10 में जैसा विद्युत सर्किट बनाया गया है, वैसा ही बनाएँ। कुछ सेकेंड तक स्विच ऑन करने के बाद, सर्किट में जुड़े बल्ब (चित्र 14.7) या तार (चित्र 14.10) को छुएँ। आपने क्या अवलोकन किया? अपने अवलोकनों पर अपने मित्रों, बड़ों और शिक्षक के साथ चर्चा करें। ● ऐसे विद्युत उपकरणों के बारे में सूचना एकत्रित करें जिनकी कार्यप्रणाली विद्युत प्रवाह के उष्मा प्रभाव पर आधारित हो। यह सूचना मित्रों, बड़ों, शिक्षक के साथ चर्चा करके या इंटरनेट पर सर्च करके एकत्रित की जा सकती है। अपने घर में ऐसे उपकरणों की पहचान करने का प्रयास करें जो इस प्रभाव की कार्यप्रणाली पर कार्य करते हों। **सप्ताह 4** ● विद्युत सर्किट में फ्यूज के उद्देश्य को समझने के लिए एक सर्किट बनाएँ जैसा कक्षा 7 की रा.शै.अ.प्र.प. की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक के क्रियाकलाप 14.4 में सुझाया गया है, विद्युत सर्किट बनाया गया है। ● विद्युत सर्किट में फ्यूज के महत्व के बारे में मित्रों के साथ चर्चा करें। आप अपने घरेलू सर्किट में फ्यूज के महत्व पर बल देते हुए एक छोटी कहानी भी लिख सकते हैं। आप सर्किट में फ्यूज की आवश्यकता को दर्शाने वाला एक पोस्टर भी बना सकते हैं। ● विद्युत प्रवाह के चुंबकीय प्रभाव को समझने के लिए कक्षा 7 की रा.शै.अ.प्र.प. की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक में सुझाए गए क्रियाकलाप 14.5 को करें। ***नोट-*** *हो सकता है आपके घर में चुम्बकीय सुई न हो, तो इसके लिए आप कॉर्क में फिट चुम्बकीय पिन या पानी की*

		सतह पर तैरने वाले थरमोकोल का उपयोग कर सकते हैं (कक्षा 6 की रा.शै.अ.प्र.प. की विज्ञान की पाठ्यपुस्तक के अध्याय 13 के क्रियाकलाप 6 को देखें)। आपके पास चुम्बक हो सकती है या फिर आप पुराने रेडियो, स्पीकर या हेड फोन से चुम्बक प्राप्त कर सकते हैं जो दोबारा उपयोग में लाई जा सकती है। सर्किट में उपयोग किए गए सेल की संख्या या उनके सिरे बदल दें। अपने अवलोकन को दर्ज करें। अपने अवलोकनों पर मित्रों, बड़ों या शिक्षक के साथ चर्चा करें। ● दिए गए लिंक को खोलें। https://www.youtube.com/watch?v=_a1EWahLuGY&feature=youtu.be वीडियो को सावधानीपूर्वक देखें और समझने का प्रयास करें कि विद्युत के चुम्बकीय प्रभाव की खोज कैसे हुई। ● प्रोजेक्ट- शुष्क सेल्स, लोहे की कील और ढके तारों का उपयोग करते हुए एक विद्युत चुम्बक बनाएँ। ● जब मोड़ों की संख्या बढ़ाई अथवा घटाई गई तो आपने क्या अवलोकन किया? ● सर्किट में सेल्स की संख्या बढ़ाने और घटाने पर आपने क्या अवलोकन किया? ● अपने अवलोकनों को दर्ज करें और इन पर अपने मित्रों, बड़ों और शिक्षक के साथ चर्चा करें। ● दैनिक जीवन में विद्युत चुम्बक के उपयोगों को पता करने का प्रयास करें। ● स्थायी चुम्बक और विद्युत चुम्बक के बीच के अंतर लिखें। ● इलेक्ट्रिक बेल की कार्यप्रणाली को समझने का प्रयास करें। इसके लिए इंटरनेट पर सर्च करें। इसकी कार्यप्रणाली के लिए कौन-सा प्रभाव जिम्मेदार है? ● अपने अवलोकनों पर अपने मित्रों, बड़ों और शिक्षक के साथ चर्चा करें। **नोट-** *क्योंकि सभी को घर पर रहना है इसलिए मित्रों और शिक्षकों के साथ संवाद केवल कॉल या चैट के माध्यम से किया जाना चाहिए। विद्यार्थी अपने सर्किट/उपकरण की फोटो खींचकर उसे मित्रों और शिक्षक के साथ साझा कर सकते हैं।*

सामाजिक विज्ञान (कक्षा 7)

इतिहास

<table>
<tr><th>सीखने के प्रतिफल</th><th>संसाधन</th><th>सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ
(अभिभावकों के मार्गदर्शन में)</th></tr>
<tr><td>शिक्षार्थी-
समझ सकेंगे कि इतिहासकार इतिहास (अतीत) का अध्ययन कैसे करते हैं।
स्रोत के महत्व को समझ सकेंगे।
मध्यकाल में विकास/बदलाव किस प्रकार हुए।
ऐतिहासिक काल में अंतर कर सकेंगे।
नये राजवंशों द्वारा अपनाए गए प्रशासनिक उपायों और रणनीतियों का विश्लेषण कर सकेंगे।
उनके द्वारा अर्जित संपदा, सिंचाई और नयी इमारतों के निर्माण के क्षेत्र की उनकी उपलब्धियों को समझ सकेंगे।
नए साम्राज्यों की स्थापना के बारे में समझ सकेंगे।</td><td>स्रोत
उच्च प्राथमिक कक्षाओं के लिए रा.शै.अ.प्र.प. को पाठ्यक्रम

कक्षा 7 की रा.शै.अ.प्र.प. की इतिहास की पाठ्यपुस्तक, हमारे अतीत
मुख्य ऐतिहासिक प्रवृतियाँ।
स्रोतों के प्रकार, जैसे वृतांत, चित्रकला, सिक्के, अभिलेख, दस्तावेज, साहित्य इत्यादि।
राजनीतिक विकास और सैन्य विजयों के पैटर्न।
राजनीतिक और आर्थिक प्रक्रिया के बीच संबंध की समझ।</td><td>सप्ताह 1
अतीत का अध्ययन
विद्यार्थी को वर्षों के हुए बदलाव को समझाने के लिए शिक्षक/अभिभावकों को विद्यार्थी को एटलस/भारत का मानचित्र देखने और विभिन्न स्थानों के नामों में हुए परिवर्तन का अवलोकन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
नामों में हुए बदलाव के तर्क पर अभिभावकों/साथियों/बड़े भाई/बहन से चर्चा करें।
शिक्षकों से प्रश्न पूछें।
इन कारणों का विश्लेषण करें और शिक्षकों के साथ करें।
सप्ताह 2
स्रोत
अतीत को जानने के तरीके और इतिहास के महत्व को समझने का प्रयास करें। इतिहास का अध्ययन क्यों करें इस बारे में अपने शिक्षकों/अभिभावकों/साथियों/भाई-बहनों के साथ चर्चा करें।
एक बार शिक्षक द्वारा विवरण दिए जाने के पश्चात इतिहास अध्ययन के विभिन्न प्रकार के स्रोतों के बीच अंतर करने का प्रयास करें।
ऐतिहासिक काल के बारे में जानकारी प्रदान करने वाले विभिन्न स्रोतों जैसे सिक्कों, प्राचीन पुस्तकों (वृतांतों), पांडुलिपियों, चित्रों, स्थापत्य (इमारतों) के बीच अंतर करें।
घर पर विभिन्न सिक्कों और मुद्रा नोटों का अवलोकन करें और यह जानने का प्रयास करें कि इनके माध्यम से राजनीतिक और आर्थिक पहलुओं को कैसे जाना जा सकता है।</td></tr>
</table>

		• अभिभावकों की सहायता से सिक्कों/मुद्रा पर एक लेख/प्रोजेक्ट लिखें और अधिक स्पष्टीकरण के लिए ऑनलाइन जमा करवाएँ। **सप्ताह 3** ***प्रौद्योगिकी*** • विद्यार्थी यदि अपने आसपास सिंचाई की प्रौद्योगिकी को देखता है तब उसकी तुलना अतीत की प्रौद्योगिकी के साथ कर सकता है, जैसे पारसी पहिए सिंचाई के लिए उपयोग में लाए जाते थे। • विद्यार्थी यदि टी.वी. या चित्रों या खिलौनों के रूप में आधुनिक युद्ध हथियारों से परिचित हैं तो इनकी तुलना अतीत में युद्ध के दौरान इस्तेमाल किए जाने वाले हथियारों से कर सकते हैं। • अभिभावकों से इस विषय पर चर्चा करें कि जिन देशों के पास उत्कृष्ठ सैन्य प्रौद्योगिकी है उन्हे क्या लाभ मिलता है। शिक्षक से मध्यकाल में उत्कृष्ठ सैन्य प्रौद्योगिकी और साम्राज्य विस्तार के बारे में भी प्रश्न करें। • साथियों और भाई/बहनों के साथ चर्चा करके समझ बनाएँ कि जिस शासक के पास उत्कृष्ठ सैन्य प्रौद्योगिकी थी वह शासक समृद्ध और बड़े क्षेत्र पर नियंत्रण रखने वाला रहा। • इन शक्तिशाली शासकों द्वारा निर्मित करवाए गए विशाल महल, किले, स्मारक, सड़कें इत्यादि का विवरण शिक्षक/अभिभावकों से प्राप्त करें। ***एसाइनमेंट/प्रोजेक्ट*** • समाचार पत्रों/पत्रिकाओं से नवीनतम सिंचाई प्रौद्योगिकी और सैन्य प्रौद्योगिकी को दर्शाने वाले चित्रों का संकलन करें। • समाज, अर्थव्यवस्था और लोगों की समृद्धि में आने वाले बदलावों के चित्र और वीडियो दिखाएँ। • मध्यकाल के दौरान बने दक्षिण भारत के शानदार मंदिरों के चित्र दिखाएँ और उनकी स्थापत्य कला का विवरण करें। (स्रोत: www.nroer.gov.in)

		सप्ताह 4 ***साम्राज्यों की स्थापना*** ● शिक्षक अभिभावकों की सहायता से "नए साम्राज्यों की स्थापना तथा उनकी सफलता के कारण" विषय पर प्रोजेक्ट दे सकते हैं। ● इस विषय पर साथियों के मध्य बहस की जा सकती है और प्रोजेक्ट तैयार करके ऑनलाइन ही जमा करने का प्रयास करें। *(स्रोत- रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तक, राज्य सरकारों की पाठ्यपुस्तकें, अन्य कोई पूरक पूस्तकें)*

भूगोल (कक्षा 7)

सीखने के प्रतिफल	***संसाधन***	***सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)***
शिक्षार्थी ● समय के साथ पर्यावरण में होने वाले बदलावों को पहचानते हैं। ● पर्यावरण के विभिन्न तत्वों को पहचानते हैं। ● प्राकृतिक और मानव वातावरण के बीच अंतरसंबंध का विवेचन करते हैं। ● पर्यावरण संरक्षण के तरीकों का सुझाव देते हैं। ● पृथ्वी के अंदर की विभिन्न परतों को पहचानते हैं।	रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तक**:** हमारा पर्यावरण http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?gess2=0-9 अध्याय 1: पर्यावरण क्यू.आर. कोड 0762CH01 विद्यालयों के लिए भूगोल का तीन भाषाओं का शब्दकोश (हिंदी-अंग्रेजी-उर्दू) http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tidog101.pdf	**सप्ताह 1** ***विषय- पर्यावरण*** ● अध्याय पर्यावरण को पढ़े। आरंभ में एक कहानी दी गई है जिसमें कुछ विद्यार्थी उनके वातावरण में आए बदलावों पर चर्चा कर रहे हैं। ● सोचो, पिछले कुछ वर्षों में हमारे पर्यावरण में यदि कोई बदलाव आए हैं तो उनकी पहचान करें। इन बदलावों के बारे में लिखें। ● अपने अभिभावकों/ दादा-दादी के साथ वर्षों/दशकों में हुए बदलावों पर चर्चा करें। ● अध्याय में दिए गए चित्र 1.1 की सहायता से पर्यावरण के विभिन्न तत्वों की पहचान और उन पर चर्चा करें। **सप्ताह 2** ● बच्चे को पृथ्वी के मुख्य क्षेत्रों का अध्ययन करने का सुझाव दें। ● बच्चे को निम्न क्रियाकलाप करने के लिए प्रोत्साहित करें-

	अध्याय 2: हमारी पृथ्वी के भीतर पृथ्वी के अंदरूनी भाग क्यू.आर. कोड **0762CH02** विद्यालयों के लिए भूगोल का तीन भाषाओं का शब्दकोश (हिंदी-अंग्रेजी-उर्दू) http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tidog101.pdf	• वह आसपास के वातावरण पर अपने अवलोकनों को लिखे और अपने पड़ोस में भूमि के हो रहे उपयोगों की सूची तैयार करे। • आपके घर में इस्तेमाल किया जाने वाला पानी कहाँ से आता है? अपने दैनिक जीवन में पानी के विभिन्न उपयोगों की सूची बनाएँ। क्या आपने किसी को पानी की बर्बादी करते हुए देखा है? कैसे? • दिन के समय आकाश का अवलोकन करें और दिन बादल छाया हुआ, बरसात वाला, खिली धूप वाला या कोहरा छाया हुआ है इस पर एक नोट लिखें। **सप्ताह 3** • एक आदर्श पर्यावरण की कल्पना करें जिसमें वे रहना पसंद करें और अपने आदर्श पर्यावर का चित्र बनाएँ। वे बच्चे जो चित्र नहीं बनाना चाहते वे इस बारे में कविता या लेख लिख सकते हैं। **सप्ताह 4** • बच्चे अध्याय का अध्ययन करके चित्र 2.1 और 2.2 का अवलोकन करें। घर के बड़े बच्चे को पृथ्वी की विभिन्न परतों को समझने में सहायता करें। परतों के बारे में समझाने के लिए एक प्याज या उबले अंडे का उपयोग किया जा सकता है। • बच्चे पृथ्वी की विभिन्न परतों का चित्र बना सकते हैं।

सामाजिक और राजनीतिक जीवन (कक्षा 7)

Learning Outcomes	Source	Week-wise Suggestive Activities (to be guided by Parents with the help of teachers)
शिक्षार्थी ● विभिन्न प्रकार के बाजारों के बीच अंतर करता है। ● पता चलाता है कि विभिन्न बाजार स्थानों से माल कैसे भेजा जाता है।	**NCERT** / राज्य की पाठ्यपुस्तक थीम- बाजार बच्चे और माता-पिता निम्नलिखित संसाधनों का उपयोग कर सकते हैं और ऑनलाइन उपलब्ध सामाजिक विज्ञान ई-संसाधन का पता लगा सकते हैं। : **NISHTHA** पोर्टल https://itpd.ncert.gov.in// अंग्रेजी या हिंदी में पाठ मॉड्यूल 12 सामाजिक विज्ञान शिक्षण (उच्च प्राथमिक चरण) को डाउनलोड करे: https://itpd.ncert.gov.in/course/view.php?id=949&section=13 क्यूआर कोड: प्रत्येक अध्याय के क्यूआर कोड में दी गई इंटरएक्टिव गतिविधियाँ करें	**सप्ताह 1** ● अपने माता-पिता के साथ विभिन्न प्रकार के बाजारों जैसे कि आपके इलाके में स्थानीय और शॉपिंग कॉम्प्लेक्स के बारे में चर्चा करें। ● विभिन्न प्रकार के बाजारों तथा बाजार स्थानों से माल की आवाजाही कैसे होती है के बारे में समाचार पत्रों के लेखों / पत्रिका लेखों / कहानियों / केस स्टडीज को सुनें, देखें / दृश्य - श्रव्य देख कर जानकारी प्राप्त करें। **सप्ताह -2** ● अपने इलाके में विभिन्न प्रकार के बाजारों के बारे में जानने के लिए इन संसाधनों का उपयोग करें; स्थानीय बाजारों और शॉपिंग कॉम्प्लेक्स के बीच अंतर करने की कोशिश करें और पता करें कि विभिन्न बाजार स्थानों से सामान कैसे पहुँचता है। ● अपने इलाके में विभिन्न प्रकार के बाजारों से जुड़े मुद्दों और चुनौतियों के बारे में अपने माता-पिता के साथ चर्चा करें। **सप्ताह -3** ● विभिन्न प्रकार के बाजारों और संबंधित मुद्दों और चुनौतियों के बारे में अपने माता-पिता / शिक्षक से प्रश्न / संदेह पूछें। ● अपने अनुभव के आधार पर स्थानीय बाजार में विभिन्न गतिविधियों में लगे लोगों के बारे में जानकारी प्राप्त करें। ● विभिन्न प्रकार के बाजार में लोगों द्वारा की जाने वाली विभिन्न गतिविधियों पर पोस्टर बनाएं। **सप्ताह -4** ● अध्याय के क्यूआर(QR) कोड में दी गई गतिविधियों को हल करें। ● किसी भी / असाइन किए गए विषय पर लिखित असाइनमेंट सबमिट करें।

कक्षा 8

English (Class VIII)

Learning Outcomes	***Resources***	***Activities***
Learners - • use English news (newspaper, TV, Radio) as a resource to develop his/her listening and reading comprehension, note-taking, summarizing etc. • watch / listen to English movies, serials, educational channels with sub-titles, audio-video/ multi-media materials, for understanding and comprehension.	http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm Listen to the audio enabled text (from audio textbooks of NCERT or any text, if available) Share some links with learners to watch English educational programmes on Saving our planet Use the QR code reader using a mobile. Use resources from creative commons	**WEEK 1** ***Listening*** • Teachers provide the learners with online links to listen to poems /songs/ stories etc. and ask them to record their comments and ideas. • Teachers may ask learners to listen to the news/a talk show on the environment and summarize the main points.
• infer the meaning of unfamiliar words by reading them in context. • refer to dictionary, thesaurus and encyclopedia to find meanings / spelling of words while reading and writing	On line dictionaries *www.macmillandictionary.com* The Free *Online* English *Dictionaries are used for* Definitions, meanings, *synonyms*, pronunciations, games, sound effects, high-quality images, ... *dictionary.cambridge.org › dictionary* QR codes of the textbook have a few additional activities. These could be used by all learners.	**WEEK 2** ***Vocabulary*** • showing a picture/ object/ illustration • word web • cross word • word ladder • giving synonyms • giving antonyms • explaining through context • using dictionaries • Learning vocabulary is the key to language learning. It is important to develop vocabulary as it helps in understanding spoken as well as written texts. It is important for the teacher to understand how vocabulary is learned and the factors that play a role in vocabulary development. • It is useful for the teacher to be aware of the variety of methods that can be used to enhance vocabulary because it helps develop reading comprehension and expression.

		• Give examples on using the dictionary as a reference book for finding multiple meanings of a word in a variety of contexts.
Learners - • read textual/non-textual materials in English/Braille with comprehension. • identify details, characters, main idea and sequence of ideas and events while reading. • read, compare, contrast, think critically and relate ideas to life • infer the meaning of unfamiliar words by reading them in context. • read a variety of texts for pleasure e.g. adventure stories and science fiction, fairy tales, also non-fiction articles, narratives, travelogues, biographies, etc. (extensive reading)	http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm	**WEEK 3** ***While reading activity:*** **Reading** • Depending on the length of the text divide it into parts and while reading the text check the learners' comprehension for each part. • Comprehension check can be conducted by using ➢ true/false, ➢ matching, ➢ multiple choices, ➢ short answer, ➢ gap filling, ➢ completion type, ➢ word attack ➢ questions and answer ➢ table completion type questions etc. • Having listened to the story / text / poem, ask the learners to read the text on their own. • Learners read the text in chunks (the text may be divided into four or five sections). NCERT textbooks are divided into sections followed by oral comprehension check. • End of the text questions can be attempted by the learners
Learners - • prepare a write up after seeking information in print / online, notice board, newspaper, etc.. • communicate accurately using appropriate grammatical forms (e.g., clauses, comparison of adjectives, time and tense, active passive voice, reported speech etc.	QR codes of the textbook have some additional activities. These could be used by all learners. Writing activities should be related to the immediate environment of the learner. For example you can ask them to write an article on the topic – "Recycle, Reduce, Reuse"	**WEEK 4** ***Grammar and Writing*** • Give learners examples of the grammar item and then ask them to underline grammar items in the text. • Share the steps with the learners about the Process Approach to Writing • ***Brainstorming:*** jotting down many ideas that may come to an individual's mind or through discussions, pair work, group work • ***Outlining:*** organizing the ideas into a logical sequence • ***Drafting:*** writer concentrates on the content of the message (rather than the form). • ***Revisions:*** in response to the writer's second thoughts or feedback provided

• write a coherent and meaningful paragraph through the process of drafting, revising, editing and finalising. • write short paragraphs coherently in English/Braille with a proper beginning, middle and end with appropriate punctuation marks. • write answers to textual/non-textual questions after comprehension / inference; draws character sketch, attempts extrapolative writing. • write emails, messages, notices, formal letters, descriptions/ narratives, personal diaries, reports, short personal/ biographical experiences etc. • develop a skit (dialogues from a story) and story from dialogues. • write a book review		by peers or teacher, the draft is revised through ➢ **Proof-reading**: with an emphasis on form. Correct the language and appropriateness of its use. ➢ **Final draft:** Write the final draft • ***Project:*** Learners can be asked to collect 5 stories and 5 poems related to the Environment and make a compendium. They can also illustrate them with drawings, collages, paintings etc. OR They can be asked to create illustrated mini biographies of environment saviours such as Greta Thunberg.

हिन्दी (कक्षा –आठ)

संभावित सीखने के प्रतिफल	*विषय-वस्तु (थीम) कौशल/ दक्षता*	*प्रस्तावित गतिविधियां (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
विद्यार्थी • ICT का उपयोग करते हुए भाषा और साहित्य (हिंदी) के कौशलों को अर्जित करते हैं। • हिंदी भाषा में विभिन्न प्रकार की सामग्री (समाचार, पत्र-पत्रिकाएँ, जानकारीपरक सामग्री, इंटरनेट, ब्लॉग आदि पर छपने वाली समग्री) को समझकर पढ़ते हैं और उस पर अपनी पसंद-नापसंद, राय आदि को मौखिक/सांकेतिक भाषा में अभिव्यक्त करते हैं। • कहानी, कविता आदि पढ़कर लेखन के विविध तरीकों और शैलियों को पहचानते हैं। • भाषा की बारीकियों/ व्यवस्था का लिखित प्रयोग करते हैं, जैसे- कविता के शब्दों को बदलकर अर्थ और लय को समझना। • पाठ द्वारा अर्जित विषय-वस्तु की समझ को वर्तमान परिवेश से जोड़कर रचनात्मक एवं तार्किक अभिव्यक्ति एवं	**कक्षा-8** **उदाहरण- 'ध्वनि' (कविता)** **सूर्यकांत त्रिपाठी 'निराला' (कवि)** **(एनसीईआरटी की पाठ्यपुस्तक वसंत भाग-3 से)** पीडीएफ़ लिंक- http://ncert.nic.in/textbook/pdf/hhvs101.pdf **नोट-** *आप विषय-वस्तु (थीम) से संबंधित कोई अन्य कविता भी उदाहरण के रूप में ले सकते हैं।* **भाषा-कौशल- सुनना/देखना, बोलना, पढ़ना-लिखना, ICT आधारित भाषाई दक्षता**	• शिक्षक एवं शिक्षिकाएँ उपरोक्त पाठ को वर्तमान संदर्भ से जोड़ते हुए अध्यापन कार्य करें। यह कार्य विद्यार्थियों के साथ वीडियो कांफ्रेंसिंग के द्वारा (जैसे- जूम कॉल, व्हाटसप समूह कॉल आदि) या फिर वीडियो पढ़ाते हुए रिकार्ड कर विद्यार्थियों को भेजा जा सकता है। विद्यार्थी इसे अपनी-अपनी पाठ्यपुस्तकों में देखें तथा वर्तमान संदर्भ में उपयोगी प्रोजेक्ट/ दत्त कार्य को पूरा करने का प्रयास करें। • QR Code में उपलब्ध एनसीईआरटी द्वारा तैयार किया गया ऑडियो-वीडियो पाठ। • ऑडियो लिंक https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/58104d3016b51c23fb29eea8#metadata_info • वीडियो लिंक https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/page/58104d6c16b51c23fb29ef1a • कविता की समझ को विस्तार देने के लिए NROER एवं यूट्यूब पर कवि एवं कविता के संदर्भ में उपलब्ध सामग्री। • यूट्यूब लिंक https://www.youtube.com/watch?v=mfh5hWDW9c4 • बदले हुए परिवेश एवं नवीन सूचनाओं को 'ध्वनि' कविता से जोड़कर रचनात्मक गतिविधियाँ तैयार करना एवं प्रकृति की आवाज को वर्तमान परिवेश की आवाज से जोड़ने का संदेश प्रदान करना। • शिक्षण-अधिगम की प्रक्रिया के रूप में आकलन का उपयोग करते हुए विद्यार्थियों को ऑनलाइन प्रस्तुतिकरण (प्रदत्त कार्य के रूप में) के लिए प्रेरित करना।

लिखित एवं मौखिक रूप से प्रदान करते हैं। ● अभिव्यक्ति की विविध शैलियों/रूपों को पहचानते हैं, स्वयं लिखते है, जैसे- कविता, कहानी, निबंध आदि।		● उपरोक्त प्रक्रियाओं को करते हुए ध्यान रखना है कि हमारा उद्देश्य किसी खास कविता को पढ़ाने के बजाए विद्यार्थियों में कविता की समझ पैदा करना है ताकि भविष्य में अगर ऐसी ही कोई कविता उनके समक्ष (पाठ्यक्रम या पाठ्यक्रम से इतर भी) आए तो वो उनका भाव एवं अर्थ-विस्तार कर सकें। परिवेश से जोड़कर कविता का विवेचन कर सकें। साथ ही कविता को पढ़ते-पढ़ाते भाषा और साहित्य के विविध कौशलों को अर्जित कर सकें। वर्तमान संदर्भ में भाषा और साहित्य के शिक्षण-अधिगम की प्रक्रिया में ICT के उपयोग की समझ का विस्तार भी एक उद्देश्य है। यहाँ विधा के रूप में कविता की समझ के साथ-साथ **विषय-वस्तु (थीम)** के रूप में 'प्रकृति, पर्यावरण और मनुष्य' की समझ को भी विस्तार देना हमारा उद्देश्य है। अंतत: सारे क्रियाकलापों का उद्देश्य अर्जित ज्ञान और समझ का वास्तविक परिस्थितियों में उपयोग ही तो है।

Urdu Language (Class- VIII)

ہفتہ وار سرگرمیاں (Week –wise – Activities)	ماخذ (Sources)	متوقع آموزشی ما حصل (Expected of Learning Outcomes)
• ہفتہ – 1 • نظم : (ماں کا خواب) • کہانی: ایک مزے دار کہانی • اردوانشا :خط لکھوانا ماں کا خواب (نظم) • نظم کو پڑھ سکتے ہیں یا آڈیو میں یوٹیوب میں سن سکتے ہیں|نظم کو ڈرامے کی شکل میں لکھ سکتے ہیں! • دوسرے موضوعات پر نظمیں جیسے چاند، سورج، میری مانو غیرہ پر لکھ سکتے ہیں۔ • نظم کے مرکزی خیال کو سمجھ کر لکھا جا سکتا ہے۔ اس نظم پر Model بھی بنا سکتے ہیں۔ تھرماکول پر ایک گڑیا کھڑی کرکے اور بچوں کی قطار کو دکھایا جا سکتا ہے۔ اپنے کسی خواب کو لکھ سکتے ہیں۔دوستوں کو بھی اپنے خواب لکھ کر Whatsappپر بھیج سکتے ہیں۔ کہانی (ایک مزیدار کہانی) • کہانی کو پڑھ کر اس کو لکھ سکتے ہیں او راس کو گھر میں سنا سکتے ہیں۔ Role Play بھی گھر کے ممبروں کے ساتھ کر سکتے ہیں۔گرما، جاڑا اور برسات کے مکالموں کو لکھ سکتے ہیں۔ اِن موسموں پر گھر میں بہن/بھائی کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ • کہانی کو پڑھ کر اس کے بارے میں اور مرکزی خیال پر گھر میں Discuss کر سکتے ہیں۔مشکل لفظوں اور محاروں کے معنی بھی لکھ کر جملے بنا سکتے ہیں۔ اردو انشا (خط لکھوانا) • خط کے نمونوں کونیٹ پر دیکھ کر اُن پر گھروالوں سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ اپنے کسی دوست یا سہیلی کو خط لکھ سکتے ہیں۔ جیسے آگرہ کے تاج محل، قطب مینار وغیرہ کے بارے میں ساری معلومات لکھ سکتے ہیں۔ اپنے کسی یادگار سفر کو بھی لکھ سکتے ہیں۔ • اپنے خط کو E-mail پر بھیج سکتے ہیں۔ Whatsappپر بھی Share کر سکتے ہیں۔ **حوالہ جات** Apni Zaban (Audio book) NCERT Website Swayyam Prabha Live Kishore Munch, Youtube, NROER, etc.	این سی ای آر ٹی ریاست کی درسی کتب	• کہانی اور نظم کومناسب لب و لہجے کے ساتھ سمجھ کر پڑھتے ہیں! • کہانی کوجملوں میں لب و لہجے کی مددسے لکھتے ہیں! • نظم او رکہانی کے مرکزی خیال پر بات چیت کرتے ہیں! • اپنے تجربات اور خیالات کو آزادانہ طور پر لکھتے ہیں۔ • خطوں کو لکھتے ہیں۔

गणित (कक्षा 8)

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)*
शिक्षार्थी ● पैटर्न के द्वारा परिमेय संख्याओं के योगफल, घटा, गुणन और भाग की विशेषताओं का सामान्यीकरण करना। ● दो परिमेय संख्याओं के बीच जितनी भी परिमेय संख्या ढूंढ़ सकते हैं उन्हें तलाशे।	रा.शै.अ.प्र.प. की गणित की पाठ्यपुस्तक **अध्याय 1: परिमेय संख्याएँ** *ई-संसाधन : परिमेय संख्याएँ* https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b48442816b51c01f8f25cde https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b48455716b51c01f6790635 https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b48461216b51c01f6790637 https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5b4846fe16b51c01f6790645 *एक चर में रेखीय समीकरण* https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/57c6f4fb16b51c1d3087a63a	**सप्ताह 1** ● शिक्षक कक्षा 7 में पहले से प्रस्तुत की जा चुकी परिमेय संख्याओं के बारे विद्यार्थियों को कुछ प्रश्न भेजकर चर्चा आरंभ कर सकते हैं। विद्यार्थियों की दी गई प्रतिक्रिया (दिए गए उत्तरों) के आधार पर प्रतिपुष्टि दी जा सकती है। ● विद्यार्थियों को उदाहरणों का अवलोकन करने के लिए प्रोत्साहित करके परिमेय संख्याओं के गुणों/प्रकृति पर चर्चा आरंभ की जा सकती है। इसके उपरांत सामान्यीकरण पर चर्चा की जा सकती है। ● विद्यार्थियों को संख्याओं की विभिन्न कार्यविधियों जोड़ना, घटाना, गुणा और भाग के अंतर्गत दर्शाए गए गुणों/प्रकृति से संबंधित कथनों को एकत्रित करने के लिए कहा जा सकता है। संख्या प्रणाली के बढ़ने के साथ इन गुणों/प्रकृति में किस प्रकार का परिवर्तन आता है, उनको इसका आकलन करने के लिए भी प्रोत्साहित किया जा सकता है। गुणों/प्रकृति इत्यादि का सामान्य स्वरूप विकसित करने लिए भी चर्चा की जा सकती है। **सप्ताह 2** ● रा.शै.अ.प्र.प. की वेबसाइट पर उपलब्ध इग्जेम्पलर प्रोब्लम बुक का उपयोग किया जा सकता है। ● सप्ताह 1 के कार्य को आगे बढ़ाया जा सकता है और रा.शै.अ.प्र.प. की वेबसाइट पर उपलब्ध कक्षा 8 की पाठ्यपुस्तक का उपयोग किया जा सकता है। ● शिक्षक एन.आर.ओ.ई.आर. पर ई-संसाधन का उपयोग कर सकते हैं और विद्यार्थियों को इन ई-संसाधनों की सहायता लेकर अपने आकलन भेजने के लिए कह सकते हैं।

		• सभी विद्यार्थियों के आकलनों को एकत्रित करके सामान्य स्वरूप प्रदान करने की चर्चा आरंभ की जा सकती है। **सप्ताह 3** • अब परिमेय संख्याओं के अन्य गुणों/प्रकृति पर चर्चा की जा सकती है। • सप्ताह 3 और 4 में सप्ताह 2 में आरंभ की गई परिमेय संख्याओं के गुणों/प्रकृति के कार्य को आगे बढ़ाया जा सकता है। **सप्ताह 4** • विद्यार्थियों को हल करने के लिए विभिन्न रेखीय समीकरण दिए जा सकते हैं। विद्यार्थियों से पूछा जा सकता है इन उत्तरों में कौन-सा प्राकृतिक संख्याएँ/पूर्णांक/परिमेय संख्याएँ, पूर्णांक नहीं है। • विद्यार्थियों से ऐसे समीकरण बनाने के लिए कहा जा सकता है इन उत्तरों में से कौन-सा पूर्णांक/पूर्णांक/परिमेय संख्याएँ, पूर्णांक नहीं है। • विद्यार्थियों के उत्तरों का अवलोकन करके उनका आकलन किया जा सकता है। इसके उपरांत समुचित प्रतिपुष्टि भी दी जा सकती है।

<table>
<tr><th>सीखने के प्रतिफल</th><th>संसाधन</th><th>सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ
(अभिभावकों के मार्गदर्शन में)</th></tr>
<tr><td>शिक्षार्थी
● पदार्थों को वर्गीकृत करते हैं जैसे प्राकृतिक और मानव निर्मित तंतु।
● विभिन्न प्रकार के कृत्रिम तंतुओं में उनकी प्रकृति/गुणों के आधार पर अंतर करना, जैव निम्नीकरण और गैर-जैव निम्नीकरण इत्यादि।
● विभिन्न तंतुओं की शक्ति/गुण को मापने के लिए जाँच करना।
● कृत्रिम तंतु के प्रकार, उनकी प्रकृति/गुणों और उपयोगों को दर्शाने वाला फ्लो चार्ट बनाना।
● सीखी गई वैज्ञानिक अवधारणाओं को दैनिक जीवन में अमल में लाना जैसे कृत्रिम तंतुओं को आग के नजदीक नहीं लाना चाहिए, तंतु की समझ विकसित करना क्यों आवश्यक है इत्यादि।
● वैज्ञानिक खोजों की कहानियों की चर्चा करें और उनकी सराहना करें जैसे नाइलोन की खोज।</td>
<td>अध्याय 3 – कृत्रिम तंतु (संश्लिष्ट रेशा)
● कृत्रिम तंतु
● कृत्रिम तंतुओं के प्रकार
● कृत्रिम तंतुओं की प्रकृति
● प्लास्टिक

विद्यार्थी, शिक्षक और अभिभावक निम्न सामग्री का उपयोग कर सकते हैं-

रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा विकसित ई-संसादन, जो एन.आर.ओ.ई.आर पर उपलब्ध हैं और रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तकों में क्यू.आर. कोड के रूप में भी भी संलग्न है।

स्वयं प्रभा चैनल पर विज्ञान की विभिन्न अवधारणाओं का सीधा प्रसारण (लाइव टेलीकास्ट)
(https://www.youtube.com/channel/UCT0s92hGjqLX6p7qY9BBrSA)

कक्षा 6-8 के लिए विज्ञान की प्रयोगशाला संदर्शिका</td>
<td>सप्ताह 1
विषय (थीम)- पदार्थ
● कृत्रिम तंतु
● कृत्रिम तंतुओं के प्रकार

कार्य 1
● प्राकृतिक और कृत्रिम तंतु सामग्री से बने कपड़ों के नमूने एकत्रित करना।
● इनकी शक्ति/गुण और संरचना/बनावट की तुलना करना।
● इनके टुकड़ों को किसी कॉपी अथवा किताब या एल्बम में चिपकाकर उनके बीच अवलोकन किए गए अंतरों को लिखना।
● अपने बड़ों से विभिन्न कपड़ों के तंतुओं के नाम पता करना।

कार्य 2
● नॉयलोन की खोज पर एक कहानी लिखिए।
● नॉयलोन की खोज पर एक ऑडियो क्लिप बनाएँ और इस शिक्षक द्वारा बनाए गए समूह में साझा करें।

सप्ताह 2
विषय (थीम)- पदार्थ
● कृत्रिम तंतुओं के गुण/विशेषताएँ
● प्लास्टिक

कार्य-
● कृत्रिम तंतुओं से बनी वस्तुओं/कपड़े की पहचान करें और बड़ों के निरीक्षण में उनके</td></tr>
</table>

• पर्यावरण संरक्षण के प्रयास करें जैसें प्लास्टिक और उसके उत्पादों का विवेकपूर्ण तरीके से इस्तेमाल करना, तंतु समझदार बनाना, पाँच आर (Reduce, Reuse, Recycle, Recover and Refuse) का अनुसरण करते हुए पर्यावरण मित्र बनना।	http://www.ncert.nic.in/exemplar/labmanuals.html *कक्षा 8 के विज्ञान में नमूने के रूप में प्रश्न* http://www.ncert.nic.in/exemplar/index.html#view3 *कृत्रिम तंतु और प्लास्टिक* http://ncert.nic.in/ncerts/l/heep103.pdf *पदार्थ : धातु और अधातु* http://ncert.nic.in/ncerts/l/heep104.pdf *आरंभिक स्तर पर सीखने के प्रतिफल* http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tilops101.pdf	गुणों/विशेषताओं का अवलोकरन करें, जैसे शक्ति, पानी के साथ क्रिया, आग के साथ क्रिया इत्यादि। • प्लाटिक की बनी घरेलु वस्तुओं का अवलोकन करें। • हमारे दैनिक जीवन में प्लास्टिक के इस्तेमाल पर एक नोट लिखें। • प्लास्टिक के उपयोग पर अपने विचार अपने परिवार के सदस्यों और मित्रों के साथ साझा करें। क्या आप समझते हैं कि प्लास्टिक के उपयोग से बचा जा सकता है। • शिक्षक द्वारा बनाए गए समूह में और मित्रों के साथ प्लास्टिक के विकल्पों पर चर्चा करें। • शिक्षक द्वारा बनाए गए समूह में और मित्रों के साथ जैव निम्नीकरण और गैर-जैव निम्नीकरण पदार्थों पर चर्चा करें। • पाँच आर (Reduce, Reuse, Recycle, Recover and Refuse) की जागरूकता पैदा करने के लिए नारे लिखें।
शिक्षार्थी • धातु और अधातु जैसे पदार्थों में अंतर करना। • धातु और अधातु पदार्थों में उनकी प्रकृति/गुणों के आधार पर अंतर करना। • विभिन्न प्रशनों के हल जानने के लिए सरल जाँच करना, जैसे धातु और अधातु पदार्थों पर हवा और पानी के	अध्याय 4 – धातु और अधातु धातु और अधातु के भौतिक गुण/विशेषताएँ धातु और अधातु के रासायनिक गुण/विशेषताएँ धातु और अधातु के उपयोग	**सप्ताह 3** ***विषय (थीम)- पदार्थ*** • धातु और अधातु के भौतिक गुण/विशेषताएँ ***कार्य-*** • अपने घरों में ऐसी वस्तुओं की पहचान करना जिनमें धातु का उपयोग हुआ हो। उनमें धातु की पहचान करने का प्रयास करना। • उल्लेखित ऑडियो को सुनकर धातु के गुणों/विशेषताओं को समझने का प्रयास करें। अपने परिवेश में धातु के भौतिक गुण/विशेषताओं जैसे

प्रभाव, धातु और अधातु आक्साइड की प्रकृति इत्यादि। ● घटनाओं और प्रक्रियाओं और को कारणों के साथ संबद्ध करना, जैसे लोहे में जंग क्यों लगता है इत्यादि। ● लोहे में जंग लगने, सोने के आभूषणों की सफाई के दौरान सोना घिसने जैसी प्रक्रियाओं की व्याख्या करना। ● रासायनिक अभिक्रियाओं के समीकरणों को शब्दों में लिखना, जैसे धातु और अधातु की हवा, पानी तथा तेजाब के साथ अभिक्रिया इत्यादि। ● धातु और अधातु से संबंधित संबंधित अन्वेषण, क्रियाकलाप, प्रयोगों के लेबल सहित चित्र बनाना इत्यादि। ● वैज्ञानिक अवधारणाओं को दैनिक जीवन में कार्यांवित करना सीखना, जैसे जल शुद्धिकरण करना, विभिन्न उद्देश्यों के लिए समुचित धातु या अधातु का प्रयोग करना, जौहरी (सुनार) द्वारा सोने के साफ करने के दौरान सोने की हानि होना इत्यादि।	विद्यार्थी, शिक्षक और अभिभावक निम्न संसाधन/सामग्री का उपयोग कर सकते हैं- रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा विकसित ई-संसादन, जो एन.आर.ओ.ई.आर पर उपलब्ध हैं और रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तकों में क्यू.आर. कोड के रूप में भी संलग्न है। स्वयं प्रभा चैनल पर विज्ञान की विभिन्न अवधारणाओं का सीधा प्रसारण (लाइव टेलीकास्ट) (https://www.youtube.com/channel/UCT0s92hGjqLX6p7qY9BBrSA) कक्षा 6-8 के लिए विज्ञान की प्रयोगशाला संदर्शिका http://www.ncert.nic.in/exemplar/labmanuals.html कक्षा 8 के विज्ञान में नमूने के रूप में प्रश्न http://www.ncert.nic.in/exemplar/index.html#view3	लचीलापन, तन्यता, ध्वन्यातमकता इत्यादि का पता लगाएँ। ● ***धातु कैसी हैं-*** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/59f0242e16b51c59f65dfa89 ● ***डैजलिंग फ्लेम-*** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/59f0240716b51c59f65dfa43 ● अपने अवलोकनों के आधार पर शिक्षक द्वारा बनाए गए समूह में और अपने मित्रों के साथ धातु के भौतिक स्वरूप की चर्चा करें। ● लिंक पर प्रश्नोतर का प्रयास करें- https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/5d38488a16b51c0173e679a2 ● धातु और अधातु के गुण/विशेषताओं पर एक हास्यात्मक पटकथा तैयार करें। **सप्ताह 4** ***विषय (थीम)- पदार्थ*** ● धातु और अधातु के रासायनिक गुण/विशेषताएँ ● धातु और अधातु के उपयोग ***कार्य-*** ● दिए गए लिंक पर वीडियो देखें https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/58a3fd42472d4a68b79527f2 ***निम्न का उत्तर देने का प्रयास करें-*** ● दैनिक जीवन में उपयोग किए जाने वाली कुछ धातु ● धातु की चादरें क्यों बनाई जा सकती हैं। ● धातु तन्यता होती हैं इस पर टिप्पणी करें। ● नीचे दिए गए लिंक का ऑडियो सुनें और सोडियम धातु की पानी के साथ अभिक्रिया को समझे-

• पर्यावरण संरक्षण के प्रयास करना, जैसे उर्वरकों और रसायनों का नियंत्रित उपयोग करना। ईमानदारी, सहयोग, निष्पक्षता, नुकसान और भय से स्वतंत्रता जैसे मूल्य प्रदर्शित करना।	कृत्रिम तंतु और प्लास्टिक http://ncert.nic.in/ncerts/l/heep103.pdf पदार्थ : धातु और अधातु http://ncert.nic.in/ncerts/l/heep104.pdf आरंभिक स्तर पर सीखने के प्रतिफल http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tilops101.pdf	***सोडियम रैप*** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/59f024ca16b51c59f65dfb62 • नीचे दिए गए लिंक का ऑडियो सुनें और अधातु की हवा के साथ अभिक्रिया को समझने का प्रयास करें। इसका समीकरण शब्दों में लिखें। ***जल गया सल्फर*** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/59f0243616b51c59f65dfaa0 ऑडियो को सुने और नीचे दिए गए लिंक पर वीडियो देखें। (मुन्नी क्यों उदास है) ***ऑडियो लिंक*** https://nroer.gov.in/55ab34ff81fccb4f1d806025/file/59f0246316b51c59f65dfafe ***वीडियो लिंक*** https://www.youtube.com/watch?v=BNExO7BapKc • धातु की हवा और पानी के साथ अभिक्रिया को समझने का प्रयास करें। • अभिक्रिया के समीकरण शब्द लिखें। • हमारे देश में प्रतिवर्ष लोहे को जंग लगने से होने वाले नुकसान की राशि पता लगाएँ। वस्तुओं को जंग लगने से बचाने के लिए क्या कदम उठाए जा सकते हैं इस पर टिप्पणी करें। • अपने घर में जंग लगी वस्तुओं से कुछ जंग एकत्रित करें और उपलब्ध प्राकृतिक संकेतकों का उपयोग करते हुए इसकी जाँच करें। • धातु और अधातु के उपयोगों पर एक रैप गीत बनाएँ और उसे समूह में साझा करें।

सामाजिक विज्ञान (कक्षा 8)

इतिहास

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन*	*सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)*
शिक्षार्थी- • कालावधि की व्याख्या करें। प्रत्येक काल में हुए महत्वपूर्ण बदलावों के आधार पर यह स्पष्ट करें कि मध्यकाल और प्राचीन काल से आधुनिक काल किस प्रकार भिन्न है। आधुनिक भारत को जानने के विभिन्न स्रोतों का विवरण और उन स्रोतों के उपयोग- • भारतीय उपमहाद्वीप के विभिन्न क्षेत्रों में उपयोग की जाने वाली विभिन्न नामावली के बीच अंतर स्पष्ट करें और मानचित्र पर उन्हें चिह्नित करें। • ब्रिटेन की ईस्ट इंडिया कंपनी किस प्रकार सबसे प्रबल शक्ति कैसे बन गई। इसकी व्याख्या करें। • देश के विभिन्न क्षेत्रों में औपनिवेशिक कृषि संबंधी नीतियों के अलग-अलग प्रभावों जैसे नील विद्रोह को समझें।	**रा.शै.अ.प्र.प./राज्य की पाठ्यपुस्तकें** अध्याय 1 – कैसे, कब और कहाँ विद्यार्थी और अभिभावक रा.शै.अ.प्र.प. के शैक्षिक संसाधन संग्रह एन.आर.ओ.ई.आर. पर ऑनलाइन जा सकते हैं और ऑनलाइन उपलब्ध आधुनिक भारतीय इतिहास के ई-संसाधनों का अन्वेषण कर सकते हैं। https://www.youtube.com/watch?v=tbOQyVrW2tU https://www.eklavya.in/pdfs/Books/Itihas_kya_hai.pdf अध्याय 2 व्यापार से अधिकार क्षेत्र तक: कंपनी ने सत्ता स्थापित की	**सप्ताह 1** • बच्चे की इतिहास के साथ संलग्नता की शुरुआत व्यक्तिगत अनुभव और परिवार के इतिहास के तत्वों से होती है। • बच्चे अपने स्थानीय पर्यावरण में वस्तुओं के बारे में 'क्यों' के ज्ञान के प्रति विशेष रूप रूचि लेता है। इस प्रकार बच्चा गाँव या शहर में वार्षिक रूप से आयोजित होने वाले मेले में रूचि रख सकता है। उसे मेले के उद्भव और विकास के बारे में समझने में सहायता करें। • अभिभावक बच्चों को तिथियों का महत्व समझाने के लिए परिवार के महत्वपूर्ण तिथियों की जानकारी दे सकते हैं, जैसे माता-पिता का जन्म कब हुआ, कब उनका विवाह हुआ, बच्चे का जन्म कब हुआ। ये तिथियाँ उनके परिवार के लिए क्यों महत्वपूर्ण हैं। बच्चा/बच्ची सामाजिक परिवेश में इस 'क्यों' का जवाब देने में सक्षम होने चाहिए। • उपरोक्त वर्णित क्रियाकलाप/अभ्यास से उनमें ऐतिहासिक महत्व की कुछ रुचिकर घटनाओं, सच्ची कहानियों और जीवन की बड़ी घटनाओं के संबंध में यही योग्यता विकसित होनी चाहिए। **सप्ताह 2** • अभिभावक बच्चों को उनकी स्क्रैप बुक में स्वयं से जुड़ी ऐतिहासिक घटनाएँ, सूचनाएँ, तस्वीरें एकत्रित करने के लिए कह सकते हैं। बच्चे खाली समय में ऐतिहासिक घटनाओं से संबंधित पुस्तकें इत्यादि पढ़ सकते हैं। वे सूचनाएँ एकत्रित करने के लिए मोबाइ या कंप्यूटर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

	https://www.amdigital.co.uk/primary-sources/east-india-company https://www.eklavya.in/pdfs/Books/SSTP/social_studies_8/history/6%20Establishment%20of%20English%20Rule.pdf अध्याय 3 ग्रामीण क्षेत्रों में शासन https://www.eklavya.in/pdfs/Books/SSTP/social_studies_8/history/8%20British%20Rule%20&%20Peasants.pdf • फिल्म – लगान	• बच्चे को अपने मातृ और पितृ पक्ष का वंश-वृक्ष बनाने के लिए कहें और वंश-वृक्ष में शामिल लोगों से संबंधित महत्वपूर्ण घटनाओं और तिथियों को एकत्रित करें। बच्चे अपने माता-पिता और दादा-दादी/नाना-नानी से यह बात कर सकते हैं कि उनके बचपन का वंश-वृक्ष उनके वंश-वृक्ष से कितना अलग है। • बच्चों, अभिभावकों और परिवार के अन्य सदस्यों से संबंधित कुछ निश्चित स्थानों के महत्व के लिए भी इसी अभ्यास/क्रियाकलाप का उपयोग किया जा सकता है। • अभिभावक बच्चों को उपलब्ध सामग्री, जैसे समाचार पत्र, पत्रिकाएँ, किताबें, टेलीविजन, इंटरनेट और अपने बड़ों की सहायता से इतिहास तैयार करने के लिए कहें। बच्चों को वर्तमान में फैली करोना महामारी के कारणों, जड़ों, भारत तथा विश्व के विभिन्न हिस्सों में फैलाव से संबंधित सूचनाएँ एकत्रित करने के लिए कहा जा सकता है। उनको इन स्थानों को मानचित्र पर दर्शाने के लिए कहा जा सकता है। • बच्चों को विभिन्न स्रोतों, जैसे समाचार पत्र, पत्रिकाएँ, पुस्तकें, टेलीविजन, इंटरनेट और अपने बड़ों के माध्यम से ब्रिटिश शासन के समय फैली ऐसी महामारी की सूचनाएँ एकत्रित करने के लिए कहा जा सकता है। उस समय उपनिवेशिक शासक ने किस तरह से ऐसी महामारी से निपटे और वर्तमान सरकार किस तरह से निपट रही है। दोनों के बीच अंतर के लिए कारण बताएँ। **सप्ताह 3** • अभिभावक विदेशों से समसामयिक व्यापार को समझाते हुए उस पर चर्चा कर सकते हैं और इसकी शुरुआत वे भारत में ईस्ट इंडिया कंपनी और अन्य यूरोपीय कंपनियों के परिचालन का विश्लेषण करके कर सकते हैं। भारत में व्यापार के लिए सशस्त्र सेनाओं का इस्तेमाल किस प्रकार किया गया उसकी जाँच कुछ उदाहरणों के माध्यम से की जा सकती है और सशस्त्र सेनाओं के मुख्य गुणों को दर्शाइए।

		● अभिभावक बच्चों को इस काल के मुख्य व्यक्तियों और घटनाओं का विवरण देने के लिए कह सकते हैं। इस प्रक्रिया का अंतिम परिणाम प्राप्त करने के लिए ब्रिटिश शासित क्षेत्रों और भारतीय शासकों के नियंत्रण वाले क्षेत्रों मानचित्र में दर्शाया लिया जा सकता है। **सप्ताह 4** ● अभिभावक बच्चे को राजस्व और करों के बारे में जानकारी देकर उनसे पूछ सकते हैं कि ब्रिटिश द्वारा शुरू की गई भू-राजस्व की नई व्यवस्था का वर्णन करें और इसकी तुलना मुगल शासक की भू-राजस्व व्यवस्था से करें। ● अभिभावक बच्चे से कह सकते हैं कि ब्रिटिश काल के दौरान हुए नील विद्रोह और ऐसे कुछ विद्रोहों की जानकारी एकत्रित करे और वह ऐसे विद्रोहों के कारणों और परिणामों का विश्लेषण करें।

भूगोल

सीखने के प्रतिफल	***संसाधन***	***सप्ताहवार सुझाई गई गतिविधियाँ (अभिभावकों के मार्गदर्शन में)***
शिक्षार्थी- ● विभिन्न संसाधनों की व्याख्या करता है। ● प्राकृतिक और मानव निर्मित संसाधनों को पहचानता है। ● संसाधनों के असमान वितरण को समझता है। ● संसाधनों के संरक्षण के मार्ग सुझाता है।	रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तक **:** संसाधन और विकास http://ncert.nic.in/textbook/textbook.htm?hess4=0-6 अध्याय 1: संसाधन **क्यू.आर. कोड 0858CH01**	**सप्ताह 1** ● अध्याय के आरंभ में दिए गए वृतांत को पढ़े। अपने आसपास के विभिन्न संसाधनों की पहचान करें। उनको दो वर्गों में वर्गीकृत करें, एक जिसका वाणिज्यिक मूल्य हो और दूसरा जिनका वाणिज्यिक मूल्य न हो। **सप्ताह 2** ● अध्याय में दिए गए विभिन्न प्रकार के संसाधनों के बारे में पढ़े।

• मानव को एक स्रोत के रूप में पहचानता है।	**विद्यालयों के लिए भूगोल की तीन भाषाओं का शब्दकोश (हिंदी-अंग्रेजी-उर्दू)** http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/tidog101.pdf	• विभिन्न संसाधनों की सूची बनाएँ और उनको नवीनीकरणीय और अनवीनीकरणीय संसाधनों के रूप में वर्गीकृत करें। • आप इन संसाधनों को कहाँ से प्राप्त करते हैं। क्या इनका वितरण समान है? यदि नहीं तो इसके क्या कारण हैं? बड़ों की सहायता लें और इस पर चर्चा करें। **सप्ताह 3** • क्या मानव एक संसाधन हैं? • परिवार के सभी सदस्यों के बारे में सोचे और लिखे कि वे सभी किस प्रकार एक महत्वपूर्ण संसाधन के रूप में योगदान देते हैं। उन सभी के योगदानों को एक कॉपी में लिखें। **सप्ताह 4** • हम अपने संसाधनों का संरक्षण कैसे कर सकते हैं। इसके लिए तरीके सुझाएँ। • अपने बेकार पड़े सामान का सबसे बेहतर उपयोग कीजिए, जैसे अखबारों और कपड़ों से थैले बनाना इत्यादि।

सामाजिक और राजनीतिक जीवन (कक्षा आठवीं)

Learning Outcomes	Source/Resource	Week-wise Suggestive Activities
शिक्षार्थी • सार्वजनिक सुविधाएं जैसे पानी, सफाई, सड़क, बिजली आदि प्रदान करने में सरकार की भूमिका की पहचान करता है और उनकी उपलब्धता को पहचानता है	**NCERT/State Textbook** NCERT / राज्य की पाठ्यपुस्तक थीम- सरकार-सार्वजनिक सुविधाओं की आर्थिक उपस्थिति • बच्चे और माता-पिता निम्नलिखित संसाधनों के साथ ऑनलाइन उपलब्ध	**सप्ताह 1** • सार्वजनिक सुविधा और इसकी विशेषताओं के बारे में अपने माता-पिता से चर्चा करें। • अपने इलाके में उपलब्ध सार्वजनिक सुविधाओं जैसे पानी, सड़क, बिजली, अस्पताल, स्कूल, सार्वजनिक परिवहन, स्ट्रीट लाइट, सार्वजनिक पार्क आदि की सूची बनाएं। • पता करें कि आपके इलाके में सार्वजनिक सुविधाएं कौन प्रदान करता है और क्यों।

	सामाजिक विज्ञान ई-संसाधन भी उपयोग कर सकते हैं और पता लगा सकते हैं। : NISHTHAपोर्टल https://itpd.ncert.gov.in// अंग्रेजी या हिंदी में सामाजिक विज्ञान शिक्षण (उच्च प्राथमिक चरण) का मॉड्यूल 12 डाउनलोड करें। https://itpd.ncert.gov.in/course/view.php?id=949&section=13 क्यूआर (QR) कोड: प्रत्येक अध्याय के क्यूआर कोड में दी गई इंटरएक्टिव गतिविधियाँ।	**सप्ताह 2** ● समाचार पत्रों / पत्रिकाओं में दी गई सार्वजनिक सुविधाओं से संबंधित सुचना का अध्ययन करें , लेख और कहानियां पढ़ें और इन सुविधाओं को प्रदान करने में सरकार की भूमिका के बारे में ऑडियो-विज़ुअल सुनें / देखें। ● विभिन्न प्रकार की सार्वजनिक सुविधाओं के बारे में जानने के लिए इन संसाधनों का उपयोग करें और पता लगाएं कि सार्वजनिक सुविधाएं प्रदान करने के लिए सरकार को क्यों जिम्मेदार होना चाहिए। **सप्ताह 3** ● अपने माता-पिता अथवा शिक्षक से प्रश्न / शंकाएं पूछें कि सरकार को सार्वजनिक सुविधाओं के लिए समग्र जिम्मेदारी क्यों लेनी चाहिए, भले ही यह कार्य कुछ निजी कंपनियां भी करती हों। सार्वजनिक सुविधाओं के लिए सरकार को पैसा कहाँ से मिलता है? उचित स्वच्छता सुविधाओं तक पहुंच की कमी लोगों के जीवन को कैसे प्रभावित करती है और यह महिलाओं और लड़कियों को अधिक तीव्रता से कैसे प्रभावित करेगा? ● अपने इलाके में विभिन्न सार्वजनिक सुविधाओं पर पोस्टर बनाएं। **सप्ताह 4** ● अध्याय के क्यूआर (QR) कोड में दी गई गतिविधियों को हल करें। ● किसी भी दिए गए विषय पर लिखित असाइनमेंट प्रस्तुत करें।

संस्कृत (कक्षा-छठी से आठवी)

विषय (Theme) **Reading and Writing Skills**	*अधिगमप्रतिफल* **(Learning outcomes)**	*पढ़ने की विधि (Process) (बच्चे इन गतिविधियों को अभिभावक/शिक्षक की मदद से करेंगे।)*
गद्यपाठ (कथा) साहित्य की विभिन्न रोचक गतिविधियों द्वारा भाषाशिक्षण सहज व रोचक हो जाता है। संस्कृत भाषा के अध्ययन के लिए भी कथा, निबंध, गीत व नाटक आदि विविध रोचक सामग्री पाठ्यपुस्तक एवं अन्य रूपों में उपलब्ध हैं, इन्हीं विषयों के अध्ययन के समय एवं संदर्भ में भाषा का व्याकरण भी समझ आता है। दूसरी भाषाओं का पूर्वज्ञान भी संस्कृत भाषा के ज्ञान के लिए बड़े सहायक होते हैं। अतः संस्कृत पढ़ते समय विद्यार्थी अपनी मातृभाषा एवं अन्यभाषाओं के ज्ञान का आधार ले सकते हैं व क्रमशः संस्कृत भाषा में विभिन्न कौशलों का विकास कर सकते हैं। घर में रहकर स्वयं संस्कृत अध्ययन के लिए यहां कुछ दिग्दर्शन किया जा रहा है। केवल उदाहरण के लिए सप्तम कक्षा के संस्कृत पाठ्यपुस्तक रुचिरा- भाग २ के दूसरे पाठ *दुर्बुद्धिः	संस्कृत भाषा के स्वाध्याय में आत्मविश्वास जागृत होगा। अर्थपूर्वक पदों को अलग-अलग करते हुए वाक्य को सुचारु रूपसे पढ़कर सामान्य अर्थ का बोध कर सकेंगे। नए-नए शब्दों को चित्रों के मदद से एवं संदर्भ में देखकर समझ सकेंगे और प्रयोग भी कर सकेंगे। व्याकरण के सामान्य नियम जैसे सन्धि, कारक, विभक्ति आदि का सामान्य बोध एवं प्रयोग कर सकेंगे। आत्मविश्वास के साथ सरल संस्कृत में कथा सुन सकेंगे एवं कह सकेंगे। संस्कृत में कथासार एवं संदेश लिख सकेंगे। कथा में रुचि लेते हुए अन्य कथाओं को भी पढ़ेंगे।	***पाठकेपूर्व***- प्रकृत पाठ पढ़ने के पहले पाठ के विषय पर बने हुए इंटरनेट पर ई-सामग्रियों की सहायता ले सकते हैं। विषय पर सामान्य जानकारी मिल जाने से भाषा समझना सहज हो जाता है। ***प्रथमपठन (Frist reading)**** ध्यान से कथा का एक साथ पूरा वाचन करें। सामान्य आवाज़ से पढते हुए शब्दों को पहचानते हुए कहानी का सामान्य अर्थ समझने के लिए प्रयास करें। सन्धि या समास में अलग-अलग पदों को अर्थ सहित पहचानें। जैसे उक्त कथा में- यथाऽहम् (यथा अहम्), मत्स्यकूर्मादीन् (मत्स्य + कूर्म + आदीन्), मैवम् (मा एवम्) इत्यादि। ऐसा करने से पदों के अर्थ एवं वाक्यों के अर्थ को समझने में बड़ी सहायता मिलेगी। संस्कृत वाक्य में प्रयुक्त शब्द अधिकतर हिंदी अथवा अन्य भारतीय भाषाओं में उपलब्ध होते हैं, अतः उनके अर्थ समझना कठिन नहीं होता। यदि कथा में कोई अपरिचित शब्द आते हैं तो संदर्भ में उनके अर्थ का सामान्य अनुमान लगाकर आगे बढ़ना चाहिए एवं कथा को पूरा पढ़ लेना चाहिए। ***द्वितीयपठन- (Second reading)**** प्रथम पाठ से कथा का सामान्य अर्थ समझ लेने के बाद द्वितीय पाठ में अधिक स्पष्टता होगी। उसके लिए प्रत्येक पद के विभक्तियों पर ध्यान देना चाहिए। साथ ही साथ अपरिचित पदों के अर्थ के लिए पाठ के अंत में दिए गए शब्दार्थ संग्रह की सहायता ले सकते हैं। उस में संस्कृत शब्दों के हिंदी और अंग्रेजी अर्थ दिए गए हैं तथा संस्कृत में व्याख्या दी गई है। इनकी सहायता से कथा को पूरा करें और अधिक स्पष्टता से समझें। द्वितीय पाठ में कथा का आनंद लेते हुए संस्कृत भाषा के विशेष प्रयोगों पर भी ध्यान दें। नए पदों के अर्थ एवं विशेष व्याकरणिक प्रयोगों को अपने नोटबुक में लिख लें और उनका अनुकरण करते हुए नए-नए वाक्यों की रचना करें। ***तृतीयपठन (Third reading)**** दो बार पढ़ने के बाद भाषा एवं विषय की समझ विकसित हो चुकी होगी। एक

विनश्यति* का प्रयोग दिखाया गया है।		बार और पूरे मनोयोग से कथा का आनन्द लेते हुए आरम्भ से अन्त तक प्रवाह के साथ पढ़ लें। ***पाठ के उपरांत***- पाठ के उपरांत एक बार कथा को अपने वाक्यों में लिख लें तथा घर के किसी सदस्य, मित्र या शिक्षक को सुनाएं। उसे मोबाइल द्वारा रिकॉर्ड भी कर सकते हैं और मित्रों को भेज भी सकते हैं, ऐसा करने से कथा का आनंद लेने के साथ-साथ आप अपना आत्मविश्वास भी बढ़ा पाएंगे। ***स्वयं मूल्यांकन*** ● पाठ के अंत में जो अभ्यास प्रश्न दिए गए हैं वह मुख्यतया बोधपरक, प्रयोगात्मक व्याकरण, भाषिक कार्य एवं उच्चारण के अभ्यास के लिए हैं उन्हें धैर्यपूर्वक लिखें। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक, मित्र या अंतर्जाल से सहायता लें। ● यह प्रक्रिया पूरी होने पर एक सप्ताह तक पुनः: पुनः दोहराया जाए। अगले सप्ताह में एक दूसरी कथा लेकर ऐसे ही ही अभ्यास करें और संस्कृत भाषा के विभिन्न कौशल पर दक्षता एवं आत्मविश्वास बढ़ाएं।
सहायक स्रोत	एन सी ई आर टी के वेबसाइट पर पाठ्यपुस्तक एवं इतर अध्ययन सामग्री उपलब्ध हैं। इनके अलावा कुछ श्रव्य एवं दृश्य-श्रव्य सामग्री हैं। यूट्यूब में *एन सी ई आर टी ऑफिशियल* चैनल में संस्कृत विषय पर आधारित अनेक चर्चा एवं व्याख्यान उपलब्ध हैं जिनका आप उपयोग कर सकते हैं।	

कला शिक्षा

कक्षा VI – VIII

कला शिक्षा, स्कूली शिक्षा के महत्वपूर्ण पाठ्यक्रमों में से एक है, जिसके बिना बच्चों का समग्र विकास अधूरा रह जाता है। कला शिक्षा न केवल बच्चे के समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण है, अपितु अन्य सभी विषयों के अधिगम के परिणामों को प्राप्त करने की प्रक्रिया में सहायक है, चाहे वह सामाजिक विज्ञान हो, भाषा हो, विज्ञान या गणित हो। कला शिक्षा में, विभिन्न प्रदर्शन और दृश्य कलाओं को सीखने के निम्न उद्देश्य हैं;

- समूह में एकीकृत गतिविधियाँ,
- मुक्त अभिव्यक्ति और रचनात्मकता,
- डिजाइन के मूल तत्वों और सिद्धांतों से परिचित होंना,
- विभिन्न तकनीकों, माध्यमों और उनके व्यावहारिक प्रयोगों की विशेषताओं को समझना,
- संवेदनशीलता और सौंदर्य की अनुभूति कर उसके प्रति अंतर्दृष्टि विकसित करना,
- विभिन्न पारंपरिक कला रूपों को पहचान कर देश की सांस्कृतिक विविधता को समझना और उसकी सराहना करना।

विद्यार्थी, तालाबंदी अवधि के दौरान घर पर रहकर अन्य स्कूली विषयों के साथ-साथ दृश्य और प्रदर्शन कला के लिए प्रत्येक दिन 30-45 मिनट देकर उपरोक्त उद्देश्यों को प्राप्त करना संभव होगा। कक्षा VI, VII और VIII में पढ़ने वाले बच्चों को यह दिलचस्प रूप से सलंग्न रखेगा।

दृश्य कलाओं के लिए दिशानिर्देश

- दृश्य कला में, ड्राइंग, पेंटिंग, शिल्प, कोलाज, इंस्टॉलेशन आदि दो आयामी (2 D) और तीन आयामी (3 डD) कार्य शामिल होंगे।
- चूँकि छात्र अपना अधिकांश समय अन्य सभी विषयों के लिए इलेक्ट्रॉनिक स्क्रीन के सामने बिता रहे हैं, कला शिक्षा की गतिविधियाँ अनुभव के आधार पर, हाथों से करके सीखने वाली हैं, जिसमें वे अवलोकन, कल्पनाशीलता, रचनात्मकता आदि का उपयोग करें। यह बच्चे को संतोषजनक रूप से संलग्न रखेंगीं।

  माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे कला की गतिविधियों में लगे हुए हैं। यह न केवल उनके कलात्मक कौशल को बढ़ाएगा बल्कि उन्हें सभी शैक्षणिक क्षेत्रों में भी बेहतर प्रदर्शन करने के लिए महत्वपूर्ण और विश्लेषणात्मक सोच, रचनात्मकता, नवाचार और बेहतर व्यवहार कुशल बानने की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करेगा।
- इसके अतिरिक्त, कला गतिविधियां उन्हें इस उम्र में वर्तमान की असामान्य स्थिति का सामना करने के लिए भावनात्मक रूप से सामना मदद करेंगी जबकि उनकी सभी बाहरी गतिविधियाँ और समाजीकरण स्थगित हो गया है।
- यहां दी गई सभी गतिविधियों को करने के लिए विशिष्ट सामग्रियों की आवश्यकता नहीं होगी और यह घर पर ही उपलब्ध होंगीं।
- माता-पिता यह सुनिश्चित करेंगे कि छात्र कोई भी नई सामग्री प्राप्त करने घर से बाहर न जाएं और घर के भीतर जो भी सामग्री उपलब्ध हो, उसके साथ गतिविधियाँ करें।

  यदि घर में समान आयु-वर्ग के अन्य बच्चे हैं तो वे सभी समूह में काम कर सकते हैं, जिससे एक साथ काम करके सहयोग, समूह कार्य, सामाजिक-व्यक्तिगत कौशल आदि के मूल्यों को विकसित करने में मदद मिलेगी। अभिभावक भी इसमें शामिल हो सकते हैं, लेकिन केवल बच्चों के मार्गदर्शन के लिए न कि वास्तविक कार्य करने के लिए।

- छात्र स्कूल के फिर से खुलने पर शिक्षक द्वारा मूल्यांकन के लिए सभी कार्यों का एक पोर्टफोलियो तैयार करेंगे। त्रि-आयामी कार्यो/परियोजनाओं को भी सुरक्षित रूप से रखेंगें और मूल्यांकन के लिए ले जाएंगें।
  सभी गतिविधियां विचारोत्तेजक हैं और छात्र उपलब्ध सुविधाओं और संसाधनों के अनुसार उन्हें संशोधित करने के लिए स्वतंत्र हैं।
- कला गतिविधियाँ एक दिन में भी पूरी हो सकती हैं या इसमें कुछ दिन लग सकते हैं, यह गतिविधि पर निर्भर करता है।
- चूंकि कक्षा VI-VIII के लिए कला शिक्षा की कोई पाठ्यपुस्तक नहीं हैं, इसकी गतिविधियाँ निम्नलिखित विषयों पर आधारित हैं;
  - अनुभव आधारित
  - परंपरा आधारित
  - वस्तु आधारित
  - पर्यावरण आधारित
  - व्यक्ति पर आधारित
- सभी गतिविधियाँ इन विषयों के आधार पर विकसित होती हैं और इसके लिए छात्र इन सभी विषयों को अपने घर की चार दीवारों के भीतर ही पाएंगे।
- इसके अलावा, छात्र अपनी पसंद के अनुसार गतिविधियों को प्राथमिकता देते हुए चुन सकते हैं। वे किसी भी गतिविधि को चुनकर कार्य आरंभ कर सकते हैं और अनुक्रम का पालन करने की आवश्यकता नही है। हालांकि, वे दिए गए समय के भीतर सभी गतिविधियों को पूरा करेंगे।
- कला एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे बच्चों को आनंद मिलेगा और वे अनुभव के आधार पर बहुत कुछ सीखेंगें। वे जन्म से कलाकार नहीं हैं। इस स्तर पर कला की प्रक्रियाओं पर जोर दिया जाना चाहिए न कि एक आदर्श उत्पाद पर, इस पर ध्यान दिया जाना आवश्यक है।
- माता-पिता को बच्चों का समर्थन करना चाहिए और उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए न कि उनके प्रयासों की आलोचना।
- उल्लिखित सीखने के परिणाम सामान्य हैं और किसी एक गतिविधि के लिए विशिष्ट नहीं हैं। ये विभिन्न कला प्रक्रियाओं के परिणाम हैं।
  कला प्रक्रियाएं उनकी रचनात्मक संतुष्टि का माध्यम होंगी और उन्हें इस स्थिति में प्रेरित करेंगी।

प्रस्तावित गतिविधियाँ: कक्षा VI

अधिगम/सीखने के प्रतिफल	गतिविधियाँ	संसाधन/सामग्री
इस विषय को सीखने वाले बच्चे; ● विषयों के चयन में विचारशीलता और विश्लेषणात्मक सोच का प्रदर्शन करेंगें।	***वस्तु आधारित गतिविधियाँ;*** **आवश्यक समय**- 2 घंटे, 3 दिनों में विभाजित ● किसी भी एक या दो वस्तुओं को लें, उन्हें गहरे रंग की पृष्ठभूमि के विपरीत रखें, वस्तुओं को ध्यान से देखें और रेखांकित करें। वस्तुओं, उनकी आकृतियों पर पड़ने वाले प्रकाश और छाया को देखें और पेंसिल से छायांकन करें। इन्हें पेंट भी कर सकते हैं।	पेंसिल बी, 2 बी, 4 बी पन्ने (एक तरफ उपयोग किए गए पन्ने, पुरानी पुस्तिका आदि का उपयोग भी किया जा सकता है) पन्नों को एक स्केच

● मीडिया, सामग्री और उपकरणों का सुरक्षित और उचित उपयोग, देखभाल करने की क्षमता बढ़ेगी, ● समस्याओं के हल और विचार कौशल का उपयोग करके कार्य को संशोधित, और परिष्कृत करेगा, ● छात्रों में अवलोकन का कौशल परिष्कृत होगा और उनके विषय, प्रतीकों, और विचारों की श्रृंखला प्रेरित होगी, ● छात्र अपने कार्यों में प्रभावी ढंग से डिजाइन के तत्वों और सिद्धांतों को समझेंगे और लागू करने में सक्षम होंगें। ● आकार ज्यामितीय और) (कार्बनिक, रंग प्राथमिक), द्वितीयक, पूरक, मध्यवर्ती, न्यूट्रल, संकेत, टोन, और मूल्य(, रेखाओं विशेषताओं), गुणवत्ता(, बनावट (स्पर्श और दृश्य) के बीच की पहचान और भेदभाव, और स्थान पृष्ठभूमि), मध्य भूमि, अग्रभूमि, स्थान, परिप्रेक्ष्य, ओवरलैप, ऋणात्मक, धनात्मक पंक्तियों को सकारात्मक, आकार, रंग(, संतुलन सममित), विषम, रेडियलऔर अनुपात (, लय, विविधता, प्रत्यावर्तन और गति का उपयोग करेंगें।	***व्यक्ति आधारित गतिविधियाँ;*** **आवश्यक समय**- 6 घंटे, 10 दिनों में विभाजित ● पहले 2 - 3 दिनों में अपने आस-पास के पुरुषों, महिलाओं, बच्चों, पालतू जानवरों की सरल आकृति को स्केच और ड्रॉ करें। उनके शरीर के अनुपात, हावभाव, चेहरे के भाव आदि का निरीक्षण करें। ● जब वे आश्वस्त महसूस करते हैं, सरल विषयों जैसे कि 'मेरा कमरा', 'मेरा विद्यालय', 'जन्मदिन की पार्टी', 'पिकनिक', 'दुकानें और दुकानदार', 'बरसात के दिन' आदि को किसी काल्पनिक सेटिंग में। सरल चित्रण करें और पेंट करें। ***परंपरा आधारित गतिविधियाँ;*** **आवश्यक समय**- 4 घंटे, 5-6 दिनों में विभाजित ● यह एक शिल्प वस्तु, एक ड्राइंग या एक पेंटिंग हो सकती है। घर में एक पारंपरिक शिल्प वस्तु जैसे कपड़ा, बर्तन, मूर्तिकला, खिलौना, आदि पारंपरिक शिल्पकार द्वारा बनाई गई कोई भी वस्तु हो सकती है। इसकी सामग्रियों, रंग, डिजाइन, उपयोगिता, स्त्रोत, बनाया जाने वाला स्थान आदि का अध्ययन कर सकते हैं। इसकी उत्पत्ति आदि के बारे में घर के बड़ों से बात करें और शोध करें और एक ऐसी वस्तु बनाएं जिसका उपयोग पारंपरिक सामग्री का उपयोग करके, यदि संभव हो डस्टबिन, फ़ोल्डर, पेन स्टैंड या किसी अन्य वस्तु के रूप में किया जा सकता है। ***पर्यावरण आधारित गतिविधियाँ;*** **आवश्यक समय** - 6 घंटे, 7-8 दिनों में विभाजित ● अपने बगीचे या बालकनी से पौधों, फूलों, पालतू जानवरों, पक्षियों, पत्थरों आदि का ध्यानपूर्वक अवलोकन करें और उसे स्केच और ड्रा करें। इन वस्तुओं को लेकर चित्र बनाएं। पत्तियों, सूखी पंखुड़ियों, पुराने समाचार पत्र, पत्रिकाओं, बटन, सीप आदि जैसी वस्तुओं का उपयोग करके एक कोलाज बनाए	बुक में बाँध लें। त्वरित स्केच के लिए इरेजर/रबड़ स्केल या कम्पास जैसे किसी भी उपकरण का उपयोग किए बिना मुक्त हाथ से करना चाहिए। ड्राइंग बुक/कॉपी A3 या A 4 आकार की शीट/पन्ने पानी के रंग, विभिन्न आकारों के ब्रश क्रेयॉन, स्केच पेन 3 डी कार्यों के लिए घर में उपलब्ध वस्तु जैसे पुराने समाचार पत्र, पत्रिकाएं, कैलेंडर, ग्रीटिंग कार्ड और अन्य वस्तुएँ।

	अनुभव आधारित गतिविधियाँ; **आवश्यक समय**- 4 घंटे, 5-6 दिनों में विभाजित ● मौसम के पिछले अनुभवों के आधार पर, एक सैर, एक कक्षा, खेल कार्यक्रम, त्यौहार आदि आकृतियों का प्रयोग करके, प्राकृतिक परिवेश के साथ एक सरल चित्र की रचना करें और उसमे रंग भरे।	

प्रस्तावित गतिविधियाँ: कक्षा VII

अधिगम/सीखने के प्रतिफल	गतिविधियाँ	संसाधन / सामग्री
● इस विषय को सीखने वाले बच्चे में विषयों के चयन में विचारशीलता और विश्लेषणात्मक सोच का प्रदर्शन होगा। ● मीडिया, सामग्री और उपकरणों का सुरक्षित और उचित उपयोग, देखभाल और रख-रखाव करेगा, ● समस्याओं के हल और महत्वपूर्ण सोच कौशल का उपयोग करके कार्य को संशोधित, और परिष्कृत करेगा। ● छात्रों में अवलोकन कौशल परिष्कृत होगा और उनके विषय, प्रतीकों, और विचारों की श्रृंखला को प्रेरित करेगा, ● छात्र अपने कार्यों में प्रभावी ढंग से डिजाइन के तत्वों और सिद्धांतों को समझेंगे और लागू करने में सक्षम होंगें। ● आकार (ज्यामितीय और कार्बनिक), रंग (प्राथमिक,	***वस्तु आधारित गतिविधियाँ;*** **आवश्यक समय**- 3 घंटे, 5 दिनों में विभाजित ● दैनिक उपयोग की वस्तुएं जैसे बोतलें, बर्तन, चाबियां, चम्मच, बेकार या परित्यक्त वस्तुएं जैसे लिड्स, थ्रेड्स, बटन, बीड्स, मिरर इत्यादि का चयन करें और अंतराल, व्यवस्था और डिजाइन को समझने के लिए उन्हें (3-4 वस्तुएँ) व्यवस्थित करें। पहले इसे चित्रित करें और किसी भी माध्यम का चयन कर उसमें रंग भरें। इसमे लाइन, बनावट, प्रकाश और छाया, आकार आदि का उपयोग करके उन्हें एक 3 डी आकार भी दे सकते हैं। यदि वे एक पुरानी बोतल, मिट्टी के बर्तन, स्केच पेन, आइसक्रीम चम्मच आदि का उपयोग करके में से 3 डी में परिवर्तित करना चाहते हैं तो वे इसे सजा सकते हैं। ***लोग आधारित गतिविधियाँ;*** **आवश्यक समय** - 6 घंटे, 8-10 दिनों में विभाजित ● मानव आकृति की विशेषताओं को ध्यानपूर्वक देखें। चेहरे की विशेषताओं को जैसे कि आँखें, नाक, भौं, होंठ, गाल की हड्डियों आदि की विस्तृत संरचना और उनके मूल आनुपातिक विभाजन पर ध्यान दें। मानव आकृति के विभिन्न हिस्सों को रंगना सीख सकते हैं। जिसमे मानव आकृतियों को/ घर में विभिन्न गतिविधियों को करते हुए दिखा सकते हैं।	पेंसिल बी, 2 बी, 4 बी पन्नें (एक तरफ उपयोग किए गए पन्नें, पुरानी पुस्तिका आदि का उपयोग भी किया जा सकता है) पन्नों को एक स्केच बुक में बाँध लें। त्वरित स्केच के लिए इरेजर/रबड़ स्केल या कम्पास जैसे किसी भी उपकरण का उपयोग किए बिना मुक्त हाथ से करना चाहिए। ड्राइंग बुक/कॉपी A3 या A 4 आकार की शीट/पन्नें पानी के रंग, विभिन्न आकारों के ब्रश क्रेयॉन, स्केच पेन 3 डी कार्यों के लिए घर में उपलब्ध वस्तु जैसे पुराने समाचार पत्र, पत्रिकाएं, कैलेंडर,

द्वितीयक, पूरक, मध्यवर्ती, न्यूट्रल, संकेत, टोन, और मूल्य), रेखाओं (विशेषताओं, गुणवत्ता), बनावट (स्पर्श और दृश्य) के बीच की पहचान और भेदभाव, और स्थान (पृष्ठभूमि, मध्य भूमि, अग्रभूमि, स्थान, परिप्रेक्ष्य, ओवरलैप, ऋणात्मक, धनात्मक पंक्तियों को सकारात्मक, आकार, रंग), संतुलन (सममित, विषम, रेडियल) और अनुपात, लय, विविधता, प्रत्यावर्तन आदि का उपयोग कर कला कार्य करने में समर्थ होंगें।	***परंपरा आधारित गतिविधियाँ;*** **आवश्यक समय** - 6 घंटे, 8-10 दिनों में विभाजित • विभिन्न त्यौहारों जैसे दशहरा, दिवाली, ईद, गुरुपुरब, पोंगल, ओणम, बिहू, क्रिसमस आदि को चित्रित करें। घरों में विभिन्न त्यौहारों/अवसरों पर उपयोग की जा रही वस्तुओं का अध्ययन कर ड्रॉ करें। इसके अलावा, घर के बड़े लोगों से पारंपरिक पोशाक और वेशभूषा, डिजाइन और रूपांकनों, शिल्प वस्तुओं, आभूषणों आदि के बारे में पूछताछ करें और उन्हें आरेखित (ड्रॉ) और पेंट करें। ***पर्यावरण आधारित गतिविधियाँ;*** **आवश्यक समय** - 6 घंटे, 7-8 दिनों में विभाजित • प्रकृति का निरीक्षण करें, अनुभव करें और उसका आनंद लें। घर की बालकनी या खिड़की से दिखाई देने वाले या आस-पास, बगीचे, गमले में लगें पौधों, पेड़ों, पक्षियों, जानवरों, पत्थरों, मैदान आदि का चित्रण (स्केच एवं ड्रा) करें। अपने पिछले अनुभव का उपयोग करें और इसमें तत्व जोड़ें। इसे आकर्षक रंगों में पेंट करें। ***आधारित गतिविधियों का अनुभव*** **आवश्यक समय**- 4 घंटे, 5-6 दिनों में विभाजित • उन विषयों या पात्रों को चुनें, जिन्हें आप पसंद करते हैं। कागज से उनके मुखौटे बना सकते हैं, और उन (4-5 मुखौटों) को पेंट करें। आदिवासी, धार्मिक या नृत्य मास्क के साथ-साथ काल्पनिक, अंतरिक्ष युग, रोबोट से प्रेरित होकर भी उनके मुखौटे बना सकते हैं। ये मुखौटे, भय, आनंद, क्रोध, घृणा आदि जैसे भावनाओं को प्रदर्शित करने का एक प्रभावी तरीका है। मुखौटे का उपयोग बच्चे अपने अगले जन्मदिन की पार्टी या स्कूल में नाटक में कर सकते हैं।	ग्रीटिंग कार्ड और अन्य वस्तुएँ।

प्रस्तावित गतिविधियाँ: कक्षा VIII

अधिगम/सीखने के प्रतिफल	गतिविधियाँ	संसाधन / सामग्री
इस विषय को सीखने वाले बच्चे; ● विषयों के चयन में विचारशीलता और विश्लेषणात्मक सोच का प्रदर्शन करेंगें, ● मीडिया, सामग्री और उपकरणों का सुरक्षित और उचित उपयोग, देखभाल करने की क्षमता बढ़ेगी, ● समस्याओं के हल और विचार कौशल का उपयोग करके कार्य को संशोधित, और परिष्कृत करेगा, ● छात्रों में अवलोकन का कौशल परिष्कृत होगा और उनके विषय, प्रतीकों, और विचारों की श्रृंखला प्रेरित होगी, ● छात्र अपने कार्यों में प्रभावी ढंग से डिजाइन के तत्वों और सिद्धांतों को समझेंगे और लागू करने में सक्षम होंगें। ● आकार (ज्यामितीय और कार्बनिक), रंग (प्राथमिक, द्वितीयक, पूरक, मध्यवर्ती, न्यूट्रल, संकेत, टोन, और मूल्य), रेखाओं (विशेषताओं, गुणवत्ता), बनावट (स्पर्श और दृश्य) के बीच की पहचान और भेदभाव, और स्थान (पृष्ठभूमि, मध्य भूमि,	**वस्तु आधारित गतिविधियाँ;** **आवश्यक समय**- 2 घंटे, 3 दिनों में विभाजित ● विभिन्न साम्रगियाँ जैसे ग्लास, धातु से बनी वस्तुएं प्लास्टिक, कपड़े, दैनिक उपयोग घर में साधारण वस्तुओं माचिस कवर, बुक कवर, पेन, जूते और मोजे बर्तन आदि का चयन करके उस पर पड़ रहे प्रकाश को समझने के लिए एक समूह में रख कर उस पर छाया बनावट आदि का ध्यान रखते हुए उसकी व्यवस्था कर उसका छायांकन करें और रंग भरें। ***लोग आधारित गतिविधियाँ;*** **आवश्यक समय** - 6 घंटे, 10 दिनों में विभाजित ● मानव आकृति या उनके समूह को विभिन्न मुद्राओं में अंकित करें। इसी तरह एक उड़ते पक्षी, सोते हुए सर्तक पालतू जानवर (कुत्ता-बिल्ली) का स्केच करें। एक बार अभ्यास करने के बाद, मानव और पशु-पक्षी के समूह की रचना करें और चित्रित किये जा सकते हैं रंग के माध्यम से मानव आकृति के विभिन्न पहलूओं का अंकन करें। **परंपरा आधारित गतिविधियाँ;** **आवश्यक समय**- 6 घंटे, 8-10 दिनों में विभाजित ● परंपरिक लेकिन व्यक्तिगत विषय वस्तु को ड्रॉ और पेंट करें। परिवार में जन्म, विवाह आदि के लिए डिजाइन तैयार करें। परंपरिक शिल्प जैसे आभूषण, बर्तन, हाथ के पंखें, वस्त्र इत्यादि भी बना सकते हैं। **पर्यावरण आधारित गतिविधियाँ;** **आवश्यक समय**- 6 घंटे, 7-8 दिनों में विभाजित ● जानवरों, पक्षियों, पेड़-पौधों की आकृति बनाएँ एवं उनकी शारीरिक संगरचना का अध्ययन करें। शारीरिक संगरचना की बारीकियों का अध्ययन उनकी गतिशीतला को चित्रित करने में सहायक	पेंसिल बी, 2 बी, 4 बी पन्ने (एक तरफ उपयोग किए गए पन्ने, पुरानी पुस्तिका आदि का उपयोग भी किया जा सकता है) पन्नों को एक स्केच बुक में बाँध लें। त्वरित स्केच के लिए इरेजर/रबड़ स्केल या कम्पास जैसे किसी भी उपकरण का उपयोग किए बिना मुक्त हाथ से करना चाहिए। ड्राइंग बुक/कॉपी A3 या A 4 आकार की शीट/पन्ने पानी के रंग, विभिन्न आकारों के ब्रश क्रेयॉन, स्केच पेन 3 डी कार्यों के लिए घर में उपलब्ध वस्तु जैसे पुराने समाचार पत्र, पत्रिकाएं, कैलेंडर, ग्रीटिंग कार्ड और अन्य वस्तुएँ।

अग्रभूमि, स्थान, परिप्रेक्ष्य, ओवरलैप, ऋणात्मक, धनात्मक पंक्तियों को सकारात्मक, आकार, रंग), संतुलन (सममित, विषम, रेडियल) और अनुपात, लय, विविधता, प्रत्यावर्तन और गति का उपयोग करेंगे।	होता है। इन सभी को विषय बना कर उनका विस्तृत रेखांकन करें। किसी शहरी अथवा ग्रामीण विषय के परिप्रेक्ष्य में एक चित्र बनाएँ। ***आधारित गतिविधियों का अनुभव*** **आवश्यक समय** - 4 घंटे, 5-6 दिनों में विभाजित • किसी कार्टून, पंचतंत्र की कहानी, पौराणिक गाथा, किसी महत्वपूर्ण ऐतिहासिक व्यक्तित्व आदि के पात्रों को लेकर एक स्टोरी बोर्ड का निर्माण करें। अपनी किसी पूर्व यात्रा- विवरण का भी चित्रण कर उसका स्टोरी बोर्ड बना सकते हैं जिसमें अनुभव एवं अवलोकन किए गए स्थानों, पात्रों आदि का चित्रण कर सकते हैं।	

संगीत कलाओं के लिए दिशानिर्देश

- आज के स्थिति को देखते हुए यह महसूस हो रहा है की बच्चों का कुछ समय घर पे रहना आवश्यक है। सो घरों में पाए जाने वाले संसाधनों का लाभ उठाये।
- संगीत आमतौर पर हमारे घरों का अभिन्न अंग है। निरिक्षण करने से हमें एहसास होता है की भारतवर्ष में ज्यादातर घरो में मंत्र उच्चारण , विभिन्न तरह के पूजा पाठ , फ़िल्मी संगीत , लोक संगीत , प्रादेशिक गीत , शास्त्रीय संगीत , पाश्चात्य संगीत आदि सुनने एवं नित्य प्रस्तुत करने की रीत है। यही हमारे बच्चों की धरोहर है एवं माध्यमिक स्तर पर यही सिखने के साधन हैं जो घर बैठे अनायास ही हो सकता है।
- टेलीविज़न सभी के घरों में देखी जाती है।यह एक महत्वपूर्ण सिखने का साधन बन सकता है। जिसका विवरण आगे दिया जायेगा।इसके आलावा बहुत से बच्चों के पास इंटरनेट की सुविधा या मोबाइल फ़ोन उपलब्ध हैं ,इन्हे भी ज्ञान अर्जन के साधन बनाये।
- सर्वप्रथम हमारे चारों तरफ पाए जाने वाले विभिन्न संगीत को सुनें
- इसके पश्चात एक फोल्डर बनायें जिसमे अलग अलग पृष्ठ लगाकर संगीत के विभिन्न शैलिओं के बारे में लिखे।
  - ❖ कुछ शैलिओं को सिखने का प्रयास करें (सिर्फ तीन)। इन शैलिओं के विशेष तत्वों पर गौर करें एवं एक छोटा सा शोध पत्र तैयार करें (सिर्फ एक पृष्ठ) ;
  - ❖ मंत्र / प्रार्थना (भाषा , भावार्थ , उद्देश्य)
  - ❖ फिल्मों का संगीत (उनके शब्द , वाद्य यंत्रों का प्रयोग , किस प्रकार का संगीत (रस), कलाकार का नाम , फिल्म का नाम , संगीत निर्देशन, गीतकार , किस साल में फिल्म का निर्माण हुआ)
  - ❖ विज्ञापन (शब्द, वस्तु , किस तरह के संगीत का प्रयोग इत्यादि)
  - ❖ शास्त्रीय संगीत में विभिन्न शैलियां (कलाकार का नाम , राग के स्वर, वाद्य यंत्रो का प्रकार एवं प्रयोग , ताल का नाम एवं बोल)
  - ❖ लोक संगीत के विविध प्रकार (कलाकार, प्रदेश, भाषा, शब्दों का व्यवहार, अर्थ, वेश भूषा/परिधान का विवरण

- शैलिओं की तुलना करके समझे किस शैली में क्या विशेष है
- संगीत एक अद्भुत अनुभूति है इसीलिए बहुत सारे गीत सीखे , उनको गायें , रिकॉर्डिंग करके अपनी आवाज़ सुनें , वाद्य यंत्रों को बजाएं ।बच्चे , माता पिता सभी संगीत का आनंद ले तो आसपास का माहौल खूबसूरत हो जाता है
- इस तरह के माहौल से बच्चे सृजनशील, संवेदनशील,भावुक, इत्यादि बनने में समर्थ होते हैं

प्रस्तावित गतिविधियाँ: कक्षा VI

सीखने के प्रतिफल	*सुझाई गई गतिविधियाँ*	*साधन*
विद्यार्थी ; • लोक संगीत / प्रादेशिक संगीत सुनने एवं सीखने में रूचि रखते हैं • घर में किये जाने वाले प्रार्थना/ मंत्रोच्चारण को सुनते हैं एवं सिखने का प्रयास करते हैं • विज्ञापनों में सुनाई देने वाले संगीत को सुनकर गाते बजाते हैं • संगीत के सात स्वरों को गाते बजाते हैं • वाद्य यंत्रों की बनावट को परखते हैं • वाद्य यंत्रों में सात स्वर या गाने बजाने की कोशिश करते हैं • अवनद्ध वाद्य जैसे तबला, ढोल, ढोलक इत्यादि बजाने की कोशिश करते हैं	*गतिविधि 1* • कोई भी प्रादेशिक /लोक गीत सीखना (जो जिस प्रदेश में रहते हैं वहीँ का सीखना चाहिए) *गतिविधि 2* • सामान्य ताल जैसे कहरवा /दादरा सीखें • किसी सुषिर या तंत्री वाद्य पर सात स्वरों को बजाये **गतिविधि 3** • कोई भी प्रार्थना गीत /मंत्र उच्चारण करे **गतिविधि 4** • कुछ घन वाद्य जैसे खंजरी, डांडिया या हारमोनियम के साथ गाने का प्रयास (सरगम, लोक संगीत, फ़िल्मी संगीत इत्यादि) **गतिविधि 5** • कोई भी अच्छा फिल्म संगीत सीखकर उसके बारे में वृहत जानकारी **गतिविधि 6** • संगीत के सात स्वरों को गाना /बजाना • सरल सरगम / अलंकार का रियाज़ https://www.youtube.com/watch?v=JIfFMN6E9DA	• परिवार के सदस्यों से कुछ गीत सीखना जो विभिन्न पूजा पार्वण, त्यौहार, सामाजिक रस्मों में गाये जाते हों • यूट्यूब से वीडियो देखकर संगीत सीखें • परिवार के किसी सदस्य से जो जानकार है , उनसे एक वाद्य यन्त्र बजाना सीखें, लोक संगीत सीखें • इंटरनेट के विभिन्न साधन का सदुपयोग करें *कुछ वेबलिंक्स;* https://www.youtube.com/watch?v=HunoK5PCGMQ&list=RDHunoK5PCGMQ&start_radio=1https://www.youtube.com/watch?v=LPjtbMn9Tns https://www.youtube.com/watch?v=LPjtbMn9Tns https://www.youtube.com/watch?v=mHe407nhIhI

प्रस्तावित गतिविधियाँ: कक्षा VII

सीखने के प्रतिफल	***सुझाई गई गतिविधियाँ***	***साधन***
विद्यार्थी ; • भारतीय शास्त्रीय संगीत में सरगम को गाते बजाते हैं • विभिन्न तरह के लोक संगीत गाते /बजाते हैं • संगीत के सांस्कृतिक विविधता के प्रति जागरूक रहते हैं • विभिन्न शैलियों के भक्ति संगीत पर गौर करते हुए उनको गाने का प्रयास करते हैं • वाद्य यंत्रों की संरचना को देखते हुए उनको बनाने की कोशिश करते हैं • सितार, सरोद , बांसुरी जैसे वाद्यों में स्वरों को बजने की कोशिश करते हैं • अवनद्ध वाद्य जैसे ढोलक , ढोल , तबला कोई एक ठेका बजाने का प्रयास करते हैं • राग भूपाली के स्वरों को गाते बजाते हैं • विज्ञापनों में सुनाई देने वाले संगीत को सुनकर गाते बजाते हैं	***गतिविधि 1*** • संगीत के सात स्वरों को गाना /बजाना • सरल सरगम / अलंकार का रियाज़ ***गतिविधि 2*** • विज्ञापनों में दिए गए संगीत का विवेचन एवं विश्लेषण ***गतिविधि 3*** • कोई भी एक लोक गीत सीखकर , उसके शब्दों को लिखे , अर्थ समझकर भावार्थ लिखे • पुस्तिका में लिखे या कंप्यूटर में लिखकर फोल्डर में अभिलिखित करें ***गतिविधि 4*** • सामान्य ताल जैसे कहरवा /दादरा सीखें • किसी सुषिर या तंत्री वाद्य पर सात स्वरों को बजाये **गतिविधि 5** • राग भूपाली में स्वरों का अभ्यास , आरोह अवरोह पकड़ छोटा ख्याल का अभ्यास **गतिविधि 6** • भारत के किसी भी प्रदेश का सरकारी वेबसाइट देखें सांस्कृतिक गतिविधियों को देखकर संगीत, नृत्य, वाद्य यन्त्र , नाटक, दृश्य कला के बारे में परियोजना बनायें **गतिविधि 7** • भक्ति गीत सीखें जैसे सूफी कव्वाली,भजन, कीर्तन, शबद इत्यादि (रेडियो,टेलीविज़न , यूट्यूब या कोई भी साधन द्वारा)	• टेलीविज़न या रेडियो से कोई अच्छा गाना सुनने को मिले तो फ़ोन पे रिकॉर्डिंग कर उसको सीखें • अध्यापक / संगीत के गुरु सरगम की वीडियो बनाकर व्हाट्सप्प से भेजें जिससे बच्चे सीख सकते हैं • यूट्यूब से वीडियो देखकर संगीत सीखें • परिवार के किसी सदस्य से जो जानकार है , उनसे एक वाद्य यन्त्र बजाना सीखें , लोक संगीत सीखें • इंटरनेट के विभिन्न साधन का सदुपयोग करें • संगीत ,भातखण्डे क्रमिक पुस्तक मालिका -१ , संगीत शिक्षक संदर्शिका जैसी पुस्तकों से संगीत के बारे में जानकारी ले ***कुछ वेबलिंक्स ;*** https://www.youtube.com/watch?v=SD23tzTVnKM&t=2s https://www.youtube.com/watch?v=j40lyIqhmuQ https://www.youtube.com/watch?v=QUPOK3W1378 https://www.youtube.com/watch?v=PSoncEd1qW4&list=PLCzEe8p_JW4uLt5OI6PjSkLKQB6lDCLz-&index=3

प्रस्तावित गतिविधियाँ: कक्षा VIII

सीखने के प्रतिफल	सुझाई गई गतिविधियाँ	साधन
विद्यार्थी ; • भारतीय शास्त्रीय संगीत में सरगम को गाते बजाते हैं • विभिन्न तरह के लोक संगीत गाते /बजाते हैं • संगीत के सांस्कृतिक विविधता के प्रति जागरूक रहते हैं • विभिन्न शैलियों के भक्ति संगीत पर गौर करते हुए उनको गाने का प्रयास करते हैं जैसे शब्द , कीर्तन , कव्वाली, हिम इत्यादि • वाद्य यंत्रों की संरचना को देखते हुए उनको बनाने की कोशिश करते हैं इनको विज्ञान के पाठ्यक्रम जैसे ध्वनि से जोड़ते हैं • सितार, सरोद , बांसुरी जैसे वाद्यों में स्वरों को बजने की कोशिश करते हैं • अवनद्ध वाद्य जैसे ढोलक , ढोल , तबला कोई एक ठेका बजाने का प्रयास करते हैं • राग बृन्दावनी सारंग के स्वरों को गाते बजाते हैं • विज्ञापनों में सुनाई देने वाले संगीत को सुनकर गाते बजाते हैं	***गतिविधि 1*** • सरगम - सात स्वरों का विभिन्न स्वर समूह द्वारा रियाज़ ***गतिविधि 2*** • कोई भी एक लोक गीत सीखकर , उसके शब्दों को लिखे, अर्थ समझकर भावार्थ लिखे • पुस्तिका में लिखे या कंप्यूटर में लिखकर फोल्डर में अभिलिखित करें ***गतिविधि 3*** • परिवार के किसी सदस्य से जो जानकार है सामान्य ताल जैसे कहरवा /दादरा सीखें , • पखावज को सुने जो भारत की एक प्राचीन अवनद्ध वाद्य यन्त्र है ***गतिविधि 4*** • राग बृन्दावनी सारंग में स्वरों का अभ्यास , आरोह अवरोह पकड़ छोटा ख्याल का अभ्यास ***गतिविधि 5*** • भारत के किसी भी प्रदेश का सरकारी वेबसाइट देखें सांस्कृतिक गतिविधियों को देखकर संगीत, नृत्य, वाद्य यन्त्र , नाटक, दृश्य कला के बारे में परियोजना बनायें ***गतिविधि 6*** • विज्ञापनों में दिए गए संगीत का विवेचन एवं विश्लेषण ***गतिविधि 7*** • भक्ति गीत सीखें जैसे सूफी कव्वाली,भजन, कीर्तन, शबद इत्यादि (रेडियो,टेलीविज़न , यूट्यूब या कोई भी साधन द्वारा) ***गतिविधि 8*** • किसी भी फिल्म या टेलीविज़न सीरियल में दिए गए संगीत को सुनें उसकी समीक्षा करते हुए लिखे संगीत का उस छवि पर क्या प्रभाव था किस तरह के वाद्य यन्त्र ,धुन का प्रयोग किया गया था	• टेलीविज़न या रेडियो से कोई अच्छा गाना सुनने को मिले तो फ़ोन पे रिकॉर्डिंग कर उसको सीखें • अध्यापक / संगीत के गुरु सरगम की वीडियो बनाकर व्हाट्सप्प से भेजें जिससे बच्चे सीख सकते हैं • यूट्यूब से वीडियो देखकर संगीत सीखें • परिवार के किसी सदस्य से जो जानकार है , उनसे एक वाद्य यन्त्र बजाना सीखें , लोक संगीत सीखें • इंटरनेट के विभिन्न साधन का सदुपयोग करें • संगीत ,भातखण्डे क्रमिक पुस्तक मालिका-१ , संगीत शिक्षक संदर्शिका जैसी पुस्तकों से संगीत के बारे में जानकारी ले ***कुछ वेबलिंक;*** https://www.youtube.com/watch?v=XDsk6tZX55g https://www.youtube.com/results?search_query=mohan+shyam+sharma+pakhawaj https://www.youtube.com/watch?v=t-9oyWXc4jU https://www.youtube.com/watch?v=PMhFL9lXChU&list=PLCzEe8p_JW4uLt5OI6PjSkLKQB6lDCLz-&index=4

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा

(शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ होना)

प्रस्तावना

दैनिक जीवन और दीर्घकाल तक स्वास्थ्य को शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक-आर्थिक और सांस्कृतिक जैसे कई कारक प्रभावित करते हैं। बच्चों का स्वास्थ्य बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि वे हमारी जनसंख्या का एक बहुत बड़ा प्रतिशत हैं। वर्तमान समय में जब बच्चे घर पर हैं, ऐसे में घर पर खेले जाने वाले कुछ खेल और शारीरिक गतिविधियाँ महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 स्पष्ट रूप से 6-14 वर्ष की आयु समूह के बच्चों के समग्र स्वास्थ्य और विकास पर ध्यान केंद्रित करता है। इसलिए स्वास्थ्य और शारीरिक स्वस्थता का ध्यान उस समय भी रखना आवश्यक है जब बच्चा घर पर हो। योग समेत शारीरिक गतिविधियों को बच्चे के समग्र विकास के लिए प्रतिदिन की गतिविधियों का अभिन्न अंग माना जाना चाहिए। कक्षा 6, 7 और 8 में पढ़ने वाले बच्चों को प्रतिदिन 30-40 मिनट तक शारीरिक और योग गतिविधियों में संलग्न करना लॉकडाउन के दौरान घर पर रहते हुए निम्न उद्देश्यों को प्राप्त करने में समक्ष बनाएगा। इसमें बच्चों के विकास की समझ से संबंधित कई अन्य गतिविधियाँ, बच्चों को भावनात्मक और मानसिक रूप से सशक्त बनाने में सहायता करने को भी शामिल किया गया है।

कक्षा 6-8

शारीरिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने वाली गतिविधियाँ

सीखने के प्रतिफल	*संसाधन/सामग्री*	*सुझाई गई गतिविधियाँ*
• शारीरिक स्वस्थता (शक्ति, सहनशक्ति और लोचशीलता) से संबंधित गतिविधियाँ शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए प्रतिदिन की जाएँ। • खेल संबंधी जागरूकता विकसित करना • समग्र स्वास्थ्य प्राप्त कर करने के लिए योग क्रियाएँ करना • मौसमी और स्थानीय रूप से उपलब्ध	स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा – कक्षा 6 के लिए शिक्षक मार्गदर्शिका http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/fehped101.pdf स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा – कक्षा 7 के लिए शिक्षक मार्गदर्शिका	***गतिविधि 1*** अपने बच्चे से व्यक्ति के बैठते, खड़े होते, चलते और दौड़ लगाते समय के सही अंग विन्यास के चित्र एकत्रित करने के लिए कहें। उसे इन अंग विन्यास के चित्रों को प्रदर्शित करने के लिए कहें। अभिभावक इन अंग विन्यासों को ठीक करने में बच्चे की सहायता कर सकते हैं। ***गतिविधि 2*** योग गतिविधियाँ विशेष आवश्यकता वाले बच्चों समेत सभी बच्चों द्वारा की जा सकती हैं। हालाँकि विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को ये गतिविधियाँ योग विशेषज्ञ/योग शिक्षक के परामर्श के साथ करनी चाहिए। किसी भी योगाभ्यास से पूर्व योगाभ्यास के निम्न सामान्य दिशानिर्देशों का अनुसरण किया जाना आवश्यक है। योगाभ्यास— • सुबह सवेरे किए जाने चाहिए, लेकिन इन्हें मध्याह्न भोजन के तीन घंटे बाद शाम को खाली पेट भी किया जा सकता है।

<table>
<tr>
<td>
भारतीय भोजन की विविधता की सराहना करना

शारीरिक विकास तथा लड़कों और लड़कियों में होने वाले बदलावों के बीच अंतर की पहचान करना
विभिन्न शारीरिक गतिविधियों और विभिन्न अंगों की कार्यप्रणाली के संबंध की व्याख्या करना

</td>
<td>
http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/hehped101.pdf

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा – कक्षा 8 के लिए शिक्षक मार्गदर्शिका
http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/HaP_edu_tg.pdf

योग- स्वस्थ जीवन का एक तरीका,
उच्च प्राथमिक स्तर
http://www.ncert.nic.in/gpPDF/pdf/tiyhwlups1.pdf

ये पुस्तकें हिंदी, अंग्रेजी और उर्दू में और रा.शै.अ.प्र.प. की वेबसाइट पर भी उपलब्ध हैं। (www.ncert.nic.in) खिलाड़ियों, ऐथेलिट्स, के चित्र, खेल बुलेटिन, खेल रिकॉर्ड, विभिन्न खेल संघों का संगठन और भंग होना।
</td>
<td>

जल्दी में अथवा थके होने की स्थिति में न करें।
स्वच्छ और ऐसे स्थान पर करें जहाँ कोई विघ्न उत्पन्न न हो।
दरी, चटाई या कंबल पर करें।
आरंभ में सरल और बाद में धीरे-धीरे कठिन अभ्यासों की ओर बढ़ना चाहिए।
निष्ठा और विश्वास के साथ नियमित रूप से करें।
यदि अभ्यास बीच में छूट जाए तो एक बार फिर मूल से आरंभ करें।

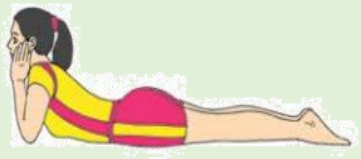
योगाभ्यासों के समय की अवधि समय की उपलब्धता पर निर्भर करती है। हालाँकि योग गतिविधियों के लिए 20-30 मिनट भी काफी है। योग गतिविधियों में क्या करें और क्या न करें यह बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए योगाभ्यास करते समय ये बातें आवश्य ध्यान रखनी चाहिए। बच्चे के आरामदायक स्तर का ध्यान रखते हुए उसे निम्न योग गतिविधियों के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।
<h3>कक्षा 6 के लिए योगाभ्यास</h3>
<table>
<tr>
<td>ताड़ासन
वृक्षासन
उत्कटासन
वज्रासन
स्वास्तिकासन
अर्ध-पदमासन</td>
<td>निरालंब
भुजंगासन
अर्ध–शलभासन
मकरासन
उत्तानपादासन
पवनमुक्तासन
शवासन</td>
</tr>
</table>
<h3>कक्षा 7 के लिए योगाभ्यास</h3>
<table>
<tr>
<td>लोचशीलता बढ़ाने के लिए योगाभ्यास
सूर्य नमस्कार
आसन
ताड़ासन
हस्तोत्तानासन
त्रिकोणासन
कटिचक्रासन
पदमासन
योगमुद्रासन
पश्चिमोत्तानासन</td>
<td>धनुरासन
मकरासन
सुप्तवज्रासन
चक्रासन
अर्ध-हलासन
शवासन
क्रिया
कपालभाति
प्राणायाम
अनुलोम-विलोम
भस्त्रिका
ध्यान</td>
</tr>
</table>
</td>
</tr>
</table>

कक्षा 8 के लिए योगाभ्यास

स्वास्थ्य और सद्भाव के लिए योगाभ्यास **आसन** ● गरुड़ासन ● बद्ध पदमासन ● गोमुखासन ● अर्ध-मत्स्येन्द्रासन ● भुजंगासन ● शलभासन ● मकरासन ● मत्स्यासन	● नौकासन ● सेतूबंधासन ● हलासन ● शवासन **क्रिया** ● अग्निसारा **प्राणायाम** ● अनुलोम-विलोम ● शीतकारी ● भ्रामरी **ध्यान**

कुछ योगाभ्यासों के चित्र नीचे दिए गए हैं। विस्तृत जानकारी के लिए आप संसाधन/स्रोत के अंतर्गत दिए गए लिंक को देख सकते हैं।

वृक्षासन	*उत्कटासन*



उत्तानपादासन

यह कब्ज, अपच, मधुमेह और तंत्रिका रोगों में लाभदायक है। यह पेट की माँसपेशियों को सशक्त करता है। यह नाभी को केंद्र में संतुलित करता है।

शवासन

प्राणायाम

अनुलोग-विलोम (नासिका से बारी-बारी से श्वास लेना)

अनुलोम शब्द का अर्थ है की ओर और विलोम का अर्थ है उल्टा। इस प्राणायाम में श्वास अंदर लेने और श्वास बाहर फेंकने के लिए बारी-बारी से नासिका का उपयोग बदल-बदलकर किया जाता है। इस प्राणायाम को नाडी-शोधन प्राणायाम भी कहा जाता है।

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी शब्द का उद्भव संस्कृत भाषा के शब्द भ्रमरा से हुआ है। जिसका अर्थ है काली भिनभिनाती मक्खी। भ्रामरी प्राणायाम में काली मक्खी के जैसी ध्वनि उत्पन्न होती है इसलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहा जाता है।

आओ भ्रामरी प्राणायाम करें।

ध्यान

श्वास को भीतर लेने और बाहर छोड़ने पर ध्यान केंदित करें। इस दौरान अपना मन इधर उधर भागेगा। केवल अपने श्वास पर ध्यान केंद्रित करें। सामान्य रूप से श्वास लेते रहें। किसी चीज के बारे में न सोचने का प्रयास करें। केवल अपने श्वास पर ध्यान दें। इससे शरीर और मन तनावमुक्त होंगे।

योगाभ्यास के साथ-साथ पोषक और स्वस्थ भोजन लेना भी महत्वपूर्ण है। हमें कम से कम आठ घंटे की अच्छी नींद लेनी चाहे। कुछ आसन नीचे दिए गए हैं।

गतिविधि 3

बच्चे को "मैं और मेरा परिवार" शीर्षक के साथ एल्बम बनाने के लिए कहें जिसमें बच्चा जीवन के विभिन्न स्तरों को देखने के लिए बच्चे के रूप में अपनी, नवजात शिशु, बड़े भाई, बहन, माता-पिता और दादा-दादी की फोटो चिपका सकता है। ये फोटो एक

		बड़े परिवार, संबंधियों और यहाँ तक कि पड़ौसी की भी हो सकती हैं। यदि फोटो उपलब्ध न हो तो बच्चे को ये चित्र बनाने के लिए भी कहा जा सकता है। एक गतिविधि से बच्चे को पता चलेगा कि हर कोई एक नवजात से समय के साथ बढ़ते और विकास करते हुए एक बुजुर्ग की अवस्था तक जाता है। वह नवजात, बचपन, किशोरावस्था, जवानी, वयस्कता और वृद्धावस्था के सभी चरणों से होकर गुजरता है। **गतिविधि 4** बच्चे को कहें कि वह अपने अनुभव के आधार पर निम्न प्रश्नों के उत्तर दे और उन्हें दर्ज करे। ● आप क्या समझते हैं पिछले वर्ष भी आपकी लंबाई समान थी? आप यह कैसें जानते हैं? ● क्या आपने अपने मित्रों की लंबाई और वजन में आए बदलावों पर ध्यान दिया? ● क्या आपने किसी अंतर का अवलोकन किया? ● क्या यह अंतर सामान्य हैं? ● यदि हाँ तो क्यों? अपने माता-पिता, बड़े या अन्य किसी स्रोत/संसाधन के माध्यम से पता लगाएँ। ● आप अपने अनुभव को अपनी कॉपी में लिखें। ***गतिविधि 5*** बच्चे को कहें कि वह अंग प्रणाली के नाम लिखी हुई चिटें तैयार करे। एक चिट पर केवल एक अंग का नाम लिखा हो। बच्चा इसकी शुरुआत केवल कुछ अंगों प्रणालियों का चयन करके कर सकता है। अब बच्चे को कहें कि वह चिट के पीछे यह भी लिखे कि उस अंग प्रणाली को कैसे स्वस्थ रखा जा सकता है? ***गतिविधि 6*** स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए दैनिक रूप से घर पर कोई शारीरिक क्रियाकलाप करें। ● आगे की ओर लुढ़कना ● पीछे की ओर लुढ़कना ● दाएँ या बाएँ लुढकना ● एक पैर पर संतुलित खड़ा होना ***गतिविधि 7*** बच्चे को खिलाड़ी या किसी महान व्यक्ति के जीवन और उनकी उपलब्धियों के बारे में पढ़ने के लिए प्रेरित करें।

अर्धपदमासन (आधे कमल मुद्रा) अर्धपदमासन ध्यान की एक मुद्रा है।

वज्रासन

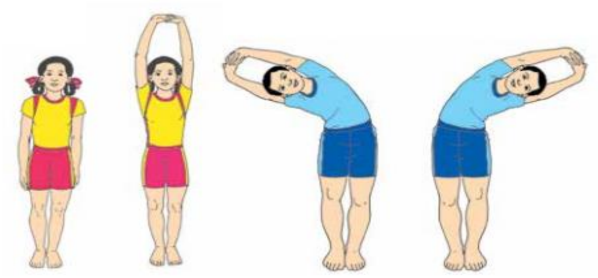
यह ध्यान का एक आसन है। यह एकमात्र ऐसा आसन है जो भोजन लेने के तुरंत बाद किया जा सकता है। आओ नीचे दिए गए कदमों का अनुसरण करते हुए वज्रासन करें।

शुरुआती अवस्था- पैरों को एकसाथ करके फैलाकर बैठें। आपके हाथ शरीर के साथ भूमि पर आराम की अवस्था में टिके हुए हों।

अपना बाँया पैर घुटने से मोड़े और तलवा अपने कुल्हे के नीचे रखें।

हस्तोत्तानासन

हस्तोत्तानासन तीन शब्दों से मिलकर बना है, हस्त, उत्तान और आसन। हस्त यानी हाथ, उत्तान यानी खींचना और आसन यानी अंग विन्यास। इस आसन में हम हाथों को ऊपर की ओर खींचते हैं इसलिए इसे हस्तोत्तानासन कहा जाता है।



योगमुद्रासन

भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित के लिए गतिविधियाँ

अभिभावकों और बच्चों को यह जान लेना चाहिए कि 10-14 वर्ष की आयुवर्ग के बच्चे सामाजिक और भावनात्मक आदतें विकसित कर लेते हैं और उन्हें बनाए रखते हैं जोकि मानसिक कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। इनमें स्वस्थ भोजन ग्रहण करना, नियमित रूप से व्यायाम करना, स्वस्थ ढंग से सोना, नकारात्मक भावनाओं से निपटना, समस्या-समाधान और अंतरव्यक्तिक कौशल शामिल हैं।

आइए भावनात्मक और मानसिक रूप से स्वस्थ बने रहने का प्रयास करें।

क्या आप जानते हैं?

- जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हम शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और मनो-सामाजिक बदलावों को अनुभव करते हैं
- ये सभी बदलाव एक समय में नहीं होते हैं। कुछ बच्चे जल्दी परिपक्व होते हैं, दूसरे देर से परिपक्व होते हैं
- यह संभव है कि किसी व्यक्ति में शारीरिक बदलाव जल्दी हो जाएँ, लेकिन मनो-सामाजिक बदलाव बाद में हों या फिर इसके उलट भी हो सकता है।
- ये बदवाव हमें कभी-कभार रुचिकर, अच्छे, भयावह और दर्दनाक हो सकते हैं।
- कभी-कभार हम अपने जीवन में होने वाले बदलावों पर प्रभाव डालते हैं और कभी-कभार हमारा उन पर नियंत्रण कम होता है।
- यदि हम उनके लिए तैयार हों, तो हम उन्हें बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकेंगे।
- इन बदलावों को जानें और इनके प्रति सकारात्मक तथा जिम्मेदार ढंग से बर्ताव करें।

1. अपनी भावनाओं को समझें

अपनी भावनाओं को जानकर-समझकर आप स्वयं को बेहतर ढंग से जान पाएँगे।

नीचे पाँच भावनाओं का चार्ट दिया गया है। सूची को पढ़े और स्वयं से पूछे, क्या आपमें हाल-फिलहाल इन में कोई भावना रही है। पिछले एक सप्ताह यह भावना कितनी बार आपके अंदर रही है यह बताने के लिए समुचित स्तंभ के सामने सही (√) का निशान लगाएँ।

पिछले एक सप्ताह में मैंने महसूस किया-

- संतुष्टि
- भय
- दुखी
- प्रेम
- क्रोध

भावनाएँ	*लगभग हर समय*	*प्राय*	*कुछ बार*	*मुश्किल से*	*बिल्कुल नहीं*
भय					
संतुष्ठि					
क्रोध					
प्रेम					
दुख					

इससे पता चलेगा कि आप कितने बेहतर ढंग से अपनी भावनाओं को समझते हैं। आप अपने माता-पिता/भाई-बहन और मित्रों के साथ भी चर्चा कर सकते हैं और आप देखो कि वे आपको क्या प्रतिपुष्ठि देते हैं तथा वे किस प्रकार आपकी भावनाओं का आकलन करते हैं।

2. आत्म-स्वीकृति

ऐसे समय/परिस्थिति के बारे में सोचें जो निम्न पर विचार-मंथन करे-

क. मैं एक बहादुर व्यक्ति हूँ। एक समय मैंने बहादुरी दिखाई...........................

ख. मैं खुश रहने में सक्षम हूँ। एक समय मैं खुश था................

ग. मैं एक अच्छा मित्र हूँ। एक समय मैंने मित्र का साथ दिया...........

घ. मैं स्वयं अपने निर्णय लेने में सक्षम हूँ। एक समय जब मैंने अच्छा निर्णय लिया..........

ङ. मुझसे प्रेम और देखरेख की जाती है। मेरी परवाह करने वाले लोग हैं.............

च. ऐसी दो चीजें जिनमें मैं सचमुच बहुत अच्छा हूँ वे हैं................

3. तनाव और क्रोध से निपटना

अब अपने उत्तरों को देखो और आकलन करो कि आपके उत्तर मददगार थे या नहीं।

परिस्थिति/उत्तेजना का कारण	**क्रोध का उत्तर**	**परिणाम**	**उत्तर सहायक है या नहीं**

विवाद/समस्या का समाधान करने के लिए क्रोध की अभिव्यक्ति के वैकल्पिक मार्ग के बारे में भी सोचें। कुछ नीचे दिए गए हैं।

- साधना और योग क्रियाएँ करें
- हँसे

- रुचि की पुस्तक पढ़े
- परिवार के साथ समय बिताए
- कुछ नया करने का प्रयास करें
- कहानी या लेख इत्यादि लिखें
- संगीत का गायन या नृत्य करें

4. अपने गुणों, कमजोरियों, अवसरों और जोखिमों की पहचान करें। अपने गुणों और कमजोरियों में सुधार करने के लिए क्या कदम उठाए जाने चाहिए, उनकी सूची बनाएँ

विचार करें और विश्लेषण करें

गुण

- वह क्या है जो मैं बहुत बेहतर करता हूँ
- मेरे गुणों के बारे में दूसरों ने क्या प्रतिपुष्ठि दी है
- मुझे किस उपलब्धि पर सबसे अधिक गौरव है
- वे कौन सी चीजें हैं जिन्हें मैं खुश रहने और लॉक डाउन की स्थिति से निपटने के लिए करता हूँ

कमजोरियाँ

- मुझे कौन का कौशल अर्जित करने की आवश्यकता है, जिसमें मुझे सुधार करना है।
- मेरी कमजोरियों के बारे में सामान्यतया मेरे सहपाठियों/मित्रों और अभिभावकों का क्या कहना है
- इस परिस्थिति में मुझे क्या करने की आवश्यकता नहीं है

अवसर

- नए कौशल सीखने के कौन से अवसर मुझे उपलब्ध हैं
- मुझे फिट रखने के मेरे पास कौन से अवसर उपलब्ध हैं
- वे लोग कौन है जो खुश रहने में और सामाजिक दूरी की मुश्किल स्थिति में मेरा सहयोग कर सकते हैं और कैसे

जोखिम

- मेरे पास किन बाहरी स्रोतों/संसाधनों की कमी है
- कौन से बाहरी कारक मुझे तनावमुक्त रहने से रोकते हैं

याद रखें

- व्यक्ति द्वारा अपने गुणों को पहचानना और उनका उपयोग करना कल्याण को प्रोत्साहित करता है।
- गुणों का उपयोग व्यक्तिगत चुनौतियों से निपटने के अलावा उपलब्ध समय और अवसरों का सही उपयोग करने में किया जा सकता है।
- सुधार और कमजोरी के क्षेत्रों को पहचानकर व्यक्ति का विकास होता है और वह बेहतर बनता है।
- यह महत्वपूर्ण है कि सामाजिक दूरी के इस समय में व्यक्ति अपने उन स्रोतों को पहचान करे जो नए कौशल सीखने, क्षमताएँ अर्जित करने और अवसर पैदा करने में उसकी सहायता कर सकते हैं।

पोषण स्वास्थ्य और स्वच्छता

मेरा फूड ट्रेकर

पता लगाओ आप जो आहार ले रहे हैं वह स्वस्थ है अथवा नहीं। दिन के अंत में अपने अभिभावकों से साथ इस बात पर चर्चा करें और यदि स्वस्थ भोजन की कीमत और घर में बजट में कहीं कोई अंतर हो तो देखें कि आप किस प्रकार परिवार के बजट में स्वस्थ भोजन ग्रहण कर सकते हैं।

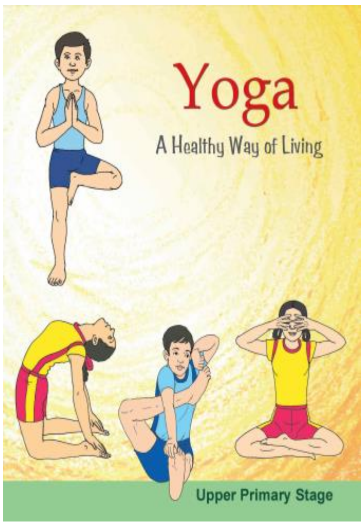
इंटरनेट और सोशल मीडिया का व्यवहार का सुरक्षित उपयोग

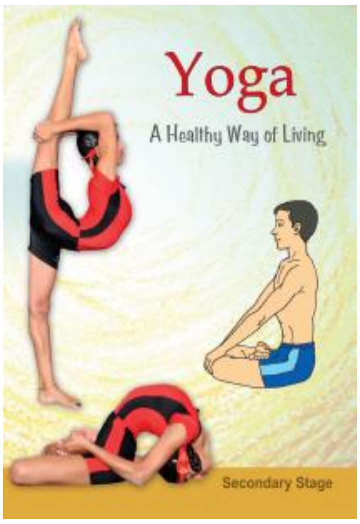
- समय बहुमूल्य है, इसलिए यह देखना बहुत महत्वपूर्ण है कि हम अपने बहूमूल्य समय को कितने लाभकारी ढंग से इस्तेमाल कर सकते हैं।
- आप मीडिया माध्यम से क्या कुछ अधिगम कर रहे हैं इस पर कड़ी नजर रखना महत्वपूर्ण है।
- यदि आपका सामने किसी तरह का असहज करने वाला संदेश आता है, जिसके बारे में आप सुनिश्चित नहीं हैं, तो आप अपने साथियों से बात करने से पहले अपने परिवार के किसी विश्वासपात्र व्यस्क से बात करें।
- घर पर अपने अभिभावकों को अपनी समय योजना दिखाएँ और योजना बनाने में उनकी सहायता लें इसका परिणाम आपके लिए स्वस्थ, लाभकारी और खुशी देने वाला होगा।
- केवल बिताए जाने समय पर ही नहीं बल्कि सामग्री की समीक्षा पर भी ध्यान केंद्रित करें।
- एक सप्ताह तक योजना का पालन करने का प्रयास करें।
- अपने अधिगम और प्रदर्शन के स्तर में आए किसी भी तरह के अंतर को दर्ज करें।
- अपने पसंदीदा खेल और योग गतिविधियों से संबंधित नए कौशलों को सीखने के लिए इंटरनेट और सोशल मीडिया का उपयोग करें तथा उनका अभ्यास करें।
- अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में आए बदलाव का अवलोकन करें।

रा.शै.अ.प्र.प. ने स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, योग और विकास की चुनौतियों पर निम्न पुस्तकें निकाली हैं।

- स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, कक्षा 6 के लिए शिक्षक मार्गदर्शिका
- स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, कक्षा 7 के लिए शिक्षक मार्गदर्शिका
- स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, कक्षा 8 के लिए शिक्षक मार्गदर्शिका

ये पुस्तकें रा.शै.अ.प्र.प. की वेबसाइट (www.ncert.nic.in) पर भी उपलब्ध हैं।





अनुलग्नक 1

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

सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म त्वरित और सुविधाजनक तरीके से संचार की सुविधा प्रदान करते हैं। फेसबुक, व्हाट्सएप, ट्विटर, इंस्टाग्राम, Google+, टेलीग्राम जैसे विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म दुनिया भर में सभी उम्र के लोगों द्वारा उपयोग किए जा रहे हैं। ये प्लेटफ़ॉर्म पृथ्वी पर सबसे दूरस्थ स्थानों पर भी पहुंच गए हैं और लोगों को बहुत सस्ती कीमत पर उनके स्थानों पर बैठे विभिन्न सूचनाओं तक पहुंचने में मदद करते हैं।हम अलग-अलग मीडिया -पाठ, छवि, ऑडियो, वीडियो और अन्य दस्तावेज़ों के माध्यम से व्यक्तियों के साथ-साथ समूहों के साथ भी संवाद कर सकते हैं। ये संचार या तो तुल्यकालिक हैं - इसका मतलब है कि सभी प्रतिभागी लाइव अर्थात वास्तविक समय में एक-दूसरे को संदेश भेज सकते हैं और उनका जवाब दे सकते हैं; या यह संवाद अतुल्यकालिक हो सकता है - इसका मतलब है कि एक संदेश भेजता है और अन्य अपनी सुविधानुसार उत्तर देते हैं। तुल्यकालिक संचार में व्यक्तिगत या समूह ऑडियो / वीडियो कॉल, त्वरित संदेश सेवा ऐप के माध्यम से चैट करना शामिल है। अतुल्यकालिक संचार में ईमेल, संदेश या चैट शामिल होते हैं, जिनका तुरंत उत्तर नहीं दिया जा सकता है। COVID-19 के कारण अभूतपूर्व सामाजिक दूरी और घरेलू संगरोध को देखते हुए, सोशल मीडिया प्लेटफार्मों में हमारे शिक्षण-सीखने की प्रक्रिया को जारी रखने की अपार संभावनाएं निहित हैं। इस परिस्थिति में जब स्कूलों और कॉलेजों के परिसर बंद हैं तो हम अकादमिक गतिविधियों को प्रभावी तरीक़े से ज़ारी रखने के लिए इन प्लेटफार्मों का नवाचारी तरीकों से लाभ उठा सकते हैं।इस अनुभाग में, 12 अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफार्मों और उनके कुछ संभावित उपयोग का उल्लेख किया गया है।शिक्षक और शिक्षक प्रशिक्षक छात्रों और विद्यार्थियों शिक्षकों तक पहुंचने के लिए, अपनी सुविधा के अनुसार इनमें से किसी भी प्लैट्फ़ॉर्म का चयन और उपयोग कर सीखने की प्रक्रिया ज़ारी रखते हुए ऑनलाइन सहायता प्रदान कर सकते हैं। साथ ही शिक्षकों और शिक्षक प्रशिक्षकों को सलाह दी जाती है कि वे 14 वर्ष से कम उम्र के छात्रों को सूचित करें कि वो सीखने की स्थितियों तक पहुँचने के लिए अपने माता-पिता, दादा-दादी और बड़े भाई-बहनों के गजेट्स (स्मार्ट फोन, आईपैड, टैबलेट, लैपटॉप और डेस्कटॉप) का उपयोग करे और उन्ही के मार्गदर्शन में घर पर ही सीखने की प्रक्रिया ज़ारी रखें।

1.व्हाट्सप्प

यह एक ऐप है जिसे मोबाइल फोन पर डाउनलोड किया जा सकता है (यह लैपटॉप या डेस्कटॉप पर भी एक्सेस किया जा सकता है) और व्यक्तिगत मोबाइल नंबर का उपयोग करके पंजीकृत किया जा सकता है। हम संदेश भेज सकते हैं, ऑडियो-वीडियो कॉल कर सकते हैं। हम कई तरह के मीडिया को भी साझा कर सकते हैंफ़ोटो, ऑडियो, वीडियो और अन्य दस्तावेज़। हम उपरोक्त तरीकों से एक-से-एक या किसी समूह में संचार कर सकते हैं। 256 लोग एक समूह में शामिल हो सकते हैं और एक दूसरे के साथ बातचीत कर सकते हैं। कोई भी किसी भी समूह को बना सकता है (उदाहरण के लिए, व्हाट्सएप पर प्रत्येक वर्ग या विषय या पाठ्यक्रम के लिए एक समूह)।

कैसे उपयोग करें: एक शिक्षक या शिक्षक प्रशिक्षक वर्चुअल क्लास आयोजित करने के लिए व्हाट्सएप ग्रुप कॉल कर सकते हैं। व्हाट्सप्प का उपयोग शिक्षक समूह पर असाइनमेंट पोस्ट करने; और विद्यार्थी दिए गए असाइनमेंट को पूरा कर पोस्ट करने के लिए कर सकते हैं। शिक्षक व्हाट्सप्प समूह में सीखने के संसाधन के लिंक साझा कर सकते हैं, साथ ही डाउनलोड किए गए दस्तावेज़, अपनी रिकॉर्ड की गई आवाज़ और किसी विषय पर स्व-निर्मित दस्तावेज़ भी साझा कर सकते हैं। शिक्षक माता-पिता को घर पर ही विद्यार्थीकोे अकादमिक गतिविधियों में व्यस्त रखने के सुझाव देकर उसकी मदद कर सकते हैं।विध्यालय प्रमुख साथी शिक्षकों से वार्तालाप करने और उन्हें परामर्श देने के लिए व्हाट्सएप ग्रुप बना सकते हैं।

2. फेसबुक

फेसबुक पर लैपटॉप / डेस्कटॉप कंप्यूटर के साथ-साथ मोबाइल ऐप के माध्यम से भी पहुँच स्थापित की जा सकती है। फेसबुक में लॉग इन करने के लिए एक अकाउंट बनाना होगा। फेसबुक पर पाठ्य-वस्तु, छवि, ऑडियो, वीडियो और अन्य दस्तावेजों से संबंधित जानकारी साझा करने या पोस्ट करने की अनुमति है। यहाँ पर समुदाय की भावना निहित है क्योंकि यहाँ हम यह अन्य उपयोगकर्ताओं को मित्र के रूप में जोड़ कर उनसे संपर्क स्थापित कर सकते हैं, इस प्रकार समुदाय की भावना पैदा होती है। फेसबुक पर परिबद्ध और मुक्त समूहों के विकल्प उपलब्ध हैं ।यहाँ उपयोगकर्ता को नियंत्रण के विकल्प भी उपलब्ध हैं जिसमें सहभागिता, कुछ साझा करने एवं सदस्यता के लिए अनुमति प्रदान करना और प्राप्त करना शामिल है।

कैसे उपयोग करें: शिक्षक विषय या कक्षावार समूह बनाकर विभिन्न प्रकार की विषय सामग्री साझा कर सकते हैं। इसके अलावा, वे छात्रों के साथ बातचीत कर सकते हैं, लाइव व्याख्यान दे सकते हैं और वॉच पार्टी आदि का आयोजन कर सकते हैं। विद्यार्थियों को फेसबुक चैट / मैसेंजर में सीखने के लिए व्यक्तिगत प्रतिपुष्टि भी दी जा सकती है। सहयोग और नवाचार करने के लिए 'फेसबुक फ़ॉर एजुकेशन' (https://education.fb.com/) शिक्षकों को और प्रशिक्षकों के लिए फेसबुक का एक समर्पित मंच है।

3. ट्विटर

ट्विटर एक माइक्रो ब्लॉगिंग और सोशल नेटवर्किंग सेवा है, जिस पर उपयोगकर्ता एसे संदेशों के माध्यम से पोस्ट और बातचीत कर सकते हैं जिन्हें "ट्वीट" के नाम से जाना जाता है । इसपर लैपटॉप / डेस्कटॉप कंप्यूटर के साथ-साथ मोबाइल ऐप के माध्यम से पहुँच / संपर्क स्थापित की जा सकती है।यहाँ उपयोगकर्ताओं को अधिकतम 280 वर्णों के भीतर वास्तविक समय में त्वरित संदेशों के रूप में अपने विचारों को लिखने और साझा करने की अनुमति उपलब्ध है। हम ट्विटर के माध्यम से छवि, ऑडियो, वीडियो और दस्तावेज़ को अपलोड और साझा भी कर सकते हैं। साझा करते समय, कोई व्यक्ति हैशटैग (#) नामक सुविधा के माध्यम से अन्य व्यक्ति या समूह का उल्लेख कर सकता है। ट्विटर का उपयोग आत्म-अभिव्यक्ति, सामाजिक संपर्क स्थापित करने और सूचना साझा करने के लिए किया जा सकता है।

कैसे उपयोग करें: शिक्षक जानकारी हासिल करने, छात्रों को रोचक शैक्षिक गतिविधियों में व्यस्त रखने, वांछित समुदायों का अनुगमन करने, विशिष्ट प्रकरणों पर अपनी अंतर्दृष्टि साझा करने आदि के लिए एक प्रभावी शैक्षणिक उपकरण के रूप में इसका उपयोग कर सकते हैं। यह साथियों, छात्रों और शिक्षकों के बीच जुड़ाव और सहयोग को बढ़ा सकता है। शिक्षक असाइनमेंट, अन्य संसाधनों या वेब पेज के लिंक को ट्वीट कर सकते हैं। विद्यार्थी ट्विटर का उपयोग करके असाइनमेंट पर सहकारी रूप से काम कर सकते हैं। शिक्षक और विद्यार्थी सीखने के लिए प्रासंगिक और महत्वपूर्ण हैशटैग की सदस्यता ले सकते हैं।

4. एडमोडो

एडमोडो सीखने के लिए एक स्वतंत्र और सुरक्षित ऑनलाइन शैक्षणिक नेटवर्क है। यह दूसरों के साथ बातचीत करने के लिए एक सामाजिक नेटवर्क है। शिक्षक इसका उपयोग ऑनलाइन कक्षा समुदाय बनाने और प्रबंधित करने के लिए कर सकते हैं, और विद्यार्थी अपने साथियों के साथ जुड़ सकते हैं और सहयोग कर सकते हैं। यह होमवर्क और असाइनमेंट प्रबंधित करने, अन्य शिक्षकों के साथ नेटवर्क करने और छात्रों की प्रगति की निगरानी करने में मदद करता है।
कैसे उपयोग करें: शिक्षक अपनी कक्षाओं का प्रबंधन कर सकते हैं और एक ही स्थान पर अपनी सभी गतिविधियों को संस्थापित कर सकते हैं। शिक्षक यहाँ सभी शिक्षकों और छात्रों को एक साथ लाकर काम करने के लिए एक डिजिटल कक्षा का स्थान बना सकते हैं । किसी इकाई के अध्ययन के दौरान या बाद में छात्रों के सीखने का आकलन करने के लिए एडमोडो के क्विज बिल्डर या पोल फीचर का उपयोग किया जा सकता है। शिक्षक एक कक्षा को छोटे समूहों में विभाजित कर सकते हैं और सहपाठी समीक्षा और प्रतिपुष्टि के लिए विद्यार्थी इन समूहों में अपना काम पोस्ट कर सकते हैं। शिक्षक छात्रों के सीखने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाने के लिए और नए विषयों पर उनका अभ्यास समय बढ़ाने को प्रेरित करने के लिए एडमोडो बैज का उपयोग कर सकते हैं। बैज के द्वारा छात्रों को अपनी उपलब्धियों का प्रदर्शन करने और दूसरों को प्रेरित करने का मौक़ा मिलता है। व्यवस्थापक इस मंच का प्रयोग साथी शिक्षकों के साथ समन्वय और सहकारिता के लिए कर सकते हैं। ख़ासतौरपर एडमोडो की वीडियो सेवा स्कूलट्यूब के माध्यम से व्यावसायिक विकास के सेमिनार आयोजित करना बहुत आसान होता है।

5. इंस्टाग्राम

इंस्टाग्राम एक फोटो और वीडियो-शेयरिंग सोशल नेटवर्किंग सेवा है, जिसके दुनिया भर में लाखों सक्रिय उपभोक्ता हैं। इसपर लैपटॉप / डेस्कटॉप कंप्यूटर के साथ-साथ मोबाइल ऐप के माध्यम से पहुँच स्थापित की जा सकती है। इसका उपयोग लघु वीडियो, चित्र, ऑडियो, उद्धरण, लेख एवं और भी बहुत कुछ साझा करने के लिए किया जा सकता है। शिक्षक भी इंस्टाग्राम पर समूह बना सकते हैं और समूहों पर फ़ोटो और अन्य मीडिया पोस्ट कर सकते हैं। वे या तो एक मुक्त समूह जिसे सभी के लिए खुला रख सकते हैं या फिर एक परिबद्ध समूह बना सकते हैं।

कैसे उपयोग करें: इंस्टाग्राम के माध्यम से, शिक्षक प्रभावशाली रूप से स्वयं को दृश्यकथा में संलग्न कर सकते हैं। एक प्रासंगिक हैशटैग का उपयोग कर सकते हैं जो अक्सर खोजने और पता लगाने योग्य होने के लिए प्रयोग किए जाते हैं। साथ ही अन्य सुविधाएँ भी हैं, जिनका शिक्षक और विद्यार्थी उपयोग कर सकते हैं जेसे 15 सेकंड तक वीडियो रिकॉर्डिंग, असीमित इंस्टास्टोरी जोड़ पाना और कहानियों के भीतर प्रत्यक्ष संदेश इत्यादि। IGTV उपयोगकर्ताओं को टीवी एपिसोड के तरह एक घंटे तक चलने वाले वीडियो साझा करने की सुविधा देता है।

6.टेलीग्राम

टेलीग्राम एक मोबाइल ऐप आधारित संचार उपकरण है। इसमें विभिन्न प्रकार के मीडिया जो फोटो, ऑडियो, वीडियो और दस्तावेज भी हो सकते हैं को साझा करने की क्षमता है।यहाँ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के बीच संचार के साथ-साथ समूह संचार की सुविधा भी है। विषय समूह बनाए जा सकते हैं, और प्रत्येक समूह में 1,00,000 तक सदस्य भी हो सकते हैं। इसमें एक से अधिक व्यवस्थापकों की सुविधा भी उपलब्ध जो मिलकर सहयोगात्मक तरीके समूह को नियंत्रित रख सकते हैं। समूहों को एक तरफ़ा या दो तरफ़ा संचार करने के लिए भी नियंत्रित किया जा सकता है। इसका उपयोग ऑडियो कॉल और वीडियो कॉल करने के लिए भी किया जा सकता है। समूह सम्मेलन कॉल भी एक अतिरिक्त सुविधा है जो शिक्षकों को ऑनलाइन सत्र लेने और बातचीत को प्रोत्साहित करने में मदद करता है । हर बार जब कोई अपना डेस्कटॉप खोलता है, तो बस टेलीग्राम आइकन पर क्लिक करें, यह काम करना शुरू कर देगा। टेलीग्राम चैनल असीमित संख्या में छात्रों और शिक्षकों को वांछित जानकारी प्रदान करने के लिए सहायक हो सकते हैं। ***कैसे उपयोग करें:*** यहाँ पर शिक्षक; शिक्षकों और छात्रों के बड़े समूह बना सकते हैं और विभिन्न प्रकरणों पर लगातार बातचीत कर सकते हैं। NISHTHA प्रशिक्षण के दौरान कई राज्यों जैसे असम, कर्नाटक, ओडिशा, पंजाब, राजस्थान ने सूचनाओं और सर्वोत्तम प्रथाओं के आदान-प्रदान के लिए टेलीग्राम का उपयोग किया

7.ब्लॉगर

एक ब्लॉग को ऑनलाइन पत्रिका या सूचनात्मक वेबसाइट माना जा सकता है। इसके अंतर्गत व्यक्ति द्वारा एक ब्लॉगिंग वेबसाइट की स्थापना की जाती है और नियमित रूप से लेख पोस्ट किए जाते है जिन्हें ब्लॉग के नाम से जाना जाता है। उपयोगकर्ता अपने ईमेल के माध्यम से एक नए लेख की सूचना प्राप्त करने के लिए ब्लॉगों की सदस्यता ले सकते हैं या सीधे ब्लॉगिंग साइट पर जाकर लेख पढ़ सकते हैं। ब्लॉगर, Google द्वारा प्रदत्त एक ब्लॉग-प्रकाशन सेवा है। जिन उपयोगकर्ताओं के पास Google खाता)जीमेल आईडी (वे स्वतंत्र रूप से अपनी खुद की ब्लॉगिंग वेबसाइट बनाने के लिए ब्लॉगर सुविधा का उपयोग कर सकते हैं और किसी विषय या विषयक्षेत्र जैसे यात्रा ब्लॉग, अनुभव ब्लॉग, मार्केटिंग ब्लॉग, उत्पाद विवरण ब्लॉग, शैक्षिक ब्लॉग, आदि पर लेख लिखना शुरू कर सकते हैं।

कैसे उपयोग करें: शिक्षक और विद्यार्थी अपने जीमेल खातों के माध्यम से ब्लॉगर पर अपने खाते बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, विज्ञान, गणित, भाषा, आदि जैसे विषय क्षेत्रों से संबंधित कठिन प्रकरणों पर शिक्षक ब्लॉग लिखकर और साझा कर सकते हैं। वे चित्रों, वीडियो, ऑडियो, पीपीटी आदि के माध्यम से ब्लॉग पर शिक्षण सामग्री प्रदर्शित कर सकते हैं। वर्डप्रेस का उपयोग करके कक्षा ब्लॉग भी बनाया जा सकता है, और शिक्षकों व छात्रों का एक समुदाय अवधारणाओं और विचारों के बारे में एक साथ पोस्ट और चर्चा कर सकता है।

8.स्काइप

स्काइप का उपयोग आमतौर पर वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति या समूहों में संवाद करने के लिए किया जाता है। इसपर लैपटॉप / डेस्कटॉप कंप्यूटर के साथ-साथ मोबाइल ऐप के माध्यम से पहुँच स्थापित की जा सकती है। उपयोगकर्ताओं को एक खाता बनाने और फिर लॉग इन करने की आवश्यकता होती है। स्काइप समूह कॉलिंग में कॉन्फ्रेंस कॉलिंग और समूह वार्ता शामिल हैं। इसका उपयोग 50 लोगों तक के समूह के लिए वीडियो

चैट या कॉन्फ्रेंस कॉल की व्यवस्था के लिए किया जा सकता है। जिनके पास पहले से Skype है, ऐसे लोगों को निःशुल्क शामिल किया जा सकता है।

कैसे उपयोग करें: स्काइप शिक्षकों को अपने छात्रों के लिए कक्षा से परे दुनिया से परिचय कराने का एक शानदार तरीका प्रदान करता है। वीडियो कॉलिंग के माध्यम से, विद्यार्थी शिक्षकों एवम् प्रशिक्षकों और अन्य छात्रों के साथ लाइव चर्चा के द्वारा शंकाओ के समाधान के लिए जुड़ सकते हैं। हम वर्चुअल फील्ड ट्रिप अन्वेषण के लिए, प्रतिभागियों और प्रस्तुतकर्ता के बीच दो-तरफ़ा संवाद स्थापित करते हुए; गेस्ट स्पीकर के सत्रों के आयोजन के लिए भी स्काइप का उपयोग कर सकते हैं। स्काइप पर लेखकों, विशिष्ट हस्तियों, प्रौद्योगिकी विशेषज्ञों, डॉक्टरों, कलाकारों, आदि के साथ लाइव चर्चा जैसे विशेष कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं। स्काइप के माध्यम से छात्रों, शिक्षकों और माता-पिता के साथ स्क्रीन, फ़ाइलों, संसाधनों और अन्य जानकारी साझा करना भी ई-लर्निंग प्रक्रिया का हिस्सा हो सकता है।

9.पिनटेरेस्ट

पिनटेरेस्ट सोशल वेब के साथ-साथ मोबाइल एप्लिकेशन (एंड्रॉइड और आईओएस समर्थित दोनों) पर उपलब्ध बहुभाषी प्रारूप में एक दृश्यात्मक सामाजिक नेटवर्क है। यह एक ऑनलाइन ओपन बुलेटिन बोर्ड की तरह है जिसमें समुदाय, शिक्षक, विद्यार्थी और अभिभावक एक ही मंच पर बातचीत, पिन को साझा और पोस्ट कर सकते हैं। यह छवियों, GIF, इंटरैक्टिव वीडियो, दस्तावेजों और ब्लॉगों आदि का उपयोग करते हुए हमें जानकारी को पोस्ट करने, सहेजने, ब्लॉगिंग और खोज करने में सक्षम बनाता है।जिन संसाधनों को पिन किया जाता है वे विभिन्न श्रेणियों में विभाजित हो जाते हैं। यहाँ जानकारी के चयन के लिए; सीखने के विविध क्षेत्रों से सम्बंधित बहुत सारी श्रेणियां हैं। ये श्रेणियां या बोर्ड उपयोगकर्ता के पिनटेरेस्ट प्रोफ़ाइल पर प्रदर्शित किए जाते हैं। चूंकि ये पिन साझा किए जा सकते हैं और आसानी से खोजे जा सकते हैं, इसलिए ये एक बहुत उपयोगी शैक्षिक उपकरण बनने की क्षमता रखते है।

10.यूट्यूब

यूट्यूब एक ऑनलाइन वीडियो साझा करने का प्लेटफ़ॉर्म है, जिसमें उपयोगकर्ता वीडियो देख, अपलोड, संपादित और साझा कर सकते हैं। वे विषय वस्तु को पसंद, नापसंद करने के साथ ही उसपर टिप्पणी भी कर सकते हैं। यह उपयोगकर्ताओं को मुफ्त यूट्यूब चैनल बनाने की अनुमति देता है जिसमें वे अपने द्वारा बनाए गए वीडियो अपलोड कर सकते हैं। इसके अलावा, उपयोगकर्ता वीडियो को श्रेणीबद्ध कर अपनी प्लेलिस्ट बना सकते हैं। यहाँ छात्रों को तल्लीन करने और उन्हें कठिन अवधारणाओं को सीखने में मदद करने के लिए वीडियो व्याख्यान, एनीमेशन वीडियो, 360 वीडियो जेसे उपयोगी संसाधन उपलब्ध हैं।

कैसे उपयोग करें: उदाहरण के लिए, शिक्षक "ज्यामिति "के रूप मे गणित के ज्यामिति विषय से संबंधित सभी वीडियो वाली एक प्लेलिस्ट बना सकते हैं। शिक्षक विभिन्न विषयों पर अवधारणात्मक और शिक्षाशास्त्र की दृष्टि से सही वीडियो को खोज कर विद्यार्थीं के साथ साझा कर सकते हैं। वीडियो को स्थानीय भाषाओं में ऑटो-अनुवादित किया जा सकता है, जो उन्हें सभी के लिए उपयोगी बनाता है। विडीओ में स्थानीय भाषाओं के उपशीर्षक भी जोडे जा सकते जो उन्हें समावेशी बनाते हैं। शिक्षक कहीं से भी अपने व्याख्यान को लाइव स्ट्रीम कर सकते हैं, जिसे वे चयनित समूह या सार्वजनिक रूप से साझा कर सकते हैं।

11. गूगल हैंगऑउट

यह एक एकीकृत संचार सेवा है जो सदस्यों को टेक्स्ट, वॉयस या वीडियो चैट / संवाद स्थापित करने और विषय वस्तु को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति या एक समूह में साझा करने की सुविधा देती है। गूगल हैंगऑउट Gmail में बनाए गए हैं, और मोबाइल हैंगऑउट एप्लिकेशन iOS और Android उपकरणों के लिए उपलब्ध हैं। इस एप्लिकेशन का उपयोग करने के लिए केवल Gmail खाते की आवश्यकता है। गूगल हैंगऑउट में 150 लोग भाग ले सकते हैं, हालांकि एक वीडियो कॉल 25 प्रतिभागियों तक ही सीमित है।

कैसे उपयोग करें: शिक्षक अपने घर से लाइव स्ट्रीम क्लास के लिए हैंगआउट का उपयोग कर सकते हैं और विद्यार्थी अपने-अपने घरों से लाइव क्लास में शामिल हो सकते हैं। इसमें एक समूह के भीतर छोटे समूह बनाए जा सकते हैं जिसके तहत छात्रों के बीच ऑडियो या वीडियो चैट के माध्यम से समूह चर्चा और सहकारी तरीक़े से सीखने की प्रक्रिया चल सकती है। एक समूह के भीतर छोटे समूह बनाए जा सकते हैं जिसके तहत छात्रों के बीच समूह चर्चा और सहकर्मी तरीके से चल सकती है।

वर्तमान स्थिति में तनाव और चिंता से निपटने के लिए दिशानिर्देश

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

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

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

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

तनाव और चिंता से निपटने के लिए छात्रों के लिए रणनीतियाँ

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

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

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

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

अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों से अवगत रहें

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

समाचार और सोशल मीडिया को प्रतिबंधित रखें

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

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

तनाव और चिंता से निपटने के लिए शिक्षकों के लिए दिशानिर्देश

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

अनुलग्नक 3

पूर्व व्यवसायिक गतिविधियाँ

गतिविधि	सब्जियां उगाना
विषय	विज्ञान
कक्षा	VI
पाठ सं	01
पाठ का शीर्षक	भोजन: कहाँ से आता है?

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. घर पर सब्जियां लगाने के महत्व का वर्णन करते हैं
2. वनस्पति बीज / पौध रोपण के लिए आवश्यक सामग्री को पहचानते हैं।
3. व्यवस्थित रूप से उगाए गए भोजन के महत्व का वर्णन करते हैं।
4. खाद्य उत्पादन में विभिन्न संयंत्र भागों द्वारा निभाई गई भूमिका का वर्णन करते हैं

गतिविधि	अंकुरण की तैयारी
विषय	विज्ञान
कक्षा	VI
पाठ सं	2
पाठ का शीर्षक	भोजन के घटक

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. बीज अंकुर तैयार करते हैं।
2. बीज का महत्व स्वस्थ और पौष्टिक भोजन के रूप व्यक्त करते हैं।
3. बीज अंकुरण में प्रकाश, पानी और तापमान के महत्व का वर्णन करते हैं।
4. अंकुरण के लिए बीज की विभिन्न आवश्यकताओं के कारण बताते हैं।

गतिविधि	क्लाइडोस्कोप बनाना
विषय	विज्ञान
कक्षा	VI
पाठ सं	11
पाठ का शीर्षक	प्रकाश प्रतिबिम्ब और परावर्तन

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. बहुरूपदर्शक (क्लाइडोस्कोप) की अवधारणा को दर्पण का उपयोग करने के तरीके के रूप में बताते हैं कैसे दर्पण को हिलाने से सममित पैटर्न कैसे बदलता है।
2. प्रकाश के परावर्तन की अवधारणा का वर्णन करते हैं।
3. कई तरह के बहुरूपदर्शक बना पातें हैं।

गतिविधि	फ्रिज चुम्बक को सजाना
विषय	विज्ञान
कक्षा	VI
पाठ सं	13
पाठ का शीर्षक	चुम्बक के साथ मज़ा

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. उन सामग्रियों को पहचानते और चुनते हैं जो आमतौर पर रेफ्रिजरेटर मैग्नेट बनाने के लिए उपयोग की जाती हैं।
2. विभिन्न प्रकार के रेफ्रिजरेटर मैग्नेट बनाते हैं।
3. रोजमर्रा की जिंदगी में चुम्बक के उपयोग का वर्णन करते हैं, उदाहरण के लिए, दरवाजे की घंटी, टीवी, रेफ्रिजरेटर, झुमके, बिजली के गैजेट, ताले, व्हाइटबोर्ड, आदि।

गतिविधि	बुलबुलों से चित्रकारी
विषय	विज्ञान
कक्षा	VI
पाठ सं	14
पाठ का शीर्षक	पानी

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. आम तौर पर बबल पेंटिंग बनाने के लिए उपयोग की जाने वाली सामग्री पहचानते और चुनते हैं।
2. डिजाइन और रंग के बुनियादी सिद्धांतों का वर्णन करते हैं।
3. बुलबुला पेंटिंग बनाने के लिए प्रक्रिया का प्रदर्शन करते हैं।

गतिविधि	कृमि खाद
विषय	विज्ञान
कक्षा	VI
पाठ सं	16
पाठ का शीर्षक	कचरा अंदर कचरा बाहर

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. केंचुओं के जीवन चक्र का वर्णन करते हैं।
2. बताते हैं कि केंचुओं को किसानों के दोस्त के रूप में क्यों जाना जाता है।
3. अपशिष्ट पदार्थों को पहचानते और चुनते हैं जो आमतौर पर वर्मीकम्पोस्ट बनाने के लिए उपयोग किए जाते हैं।
4. वर्मीकम्पोस्ट बनाने के लिए उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों और सामग्रियों को पहचानतें और उन्हें संभालते हैं।
5. छोटे पैमाने पर वर्मीकम्पोस्ट बनाने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करते हैं।
6. वर्मीकम्पोस्ट के उपयोग और अनुप्रयोग का वर्णन करते हैं।

गतिविधि	जूट की गॉंठ और बुनाई
विषय	विज्ञान
कक्षा	VII
पाठ सं	3
पाठ का शीर्षक	धागे से कपड़े तक

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. गाँठ के लिए उपयोग की जाने वाली सामग्री को पहचानते और चयन करते हैं।
2. यार्न या जूट का उपयोग करके गांठ बनाने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करते हैं।

गतिविधि	शरीर का तापमान मापना
विषय	विज्ञान
कक्षा	VII
पाठ सं	04
पाठ का शीर्षक	ऊष्मा

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. शरीर के तापमान को मापने के महत्व का वर्णन करते हैं।
2. शरीर के तापमान को मापने की इकाई को पहचानते हैं।
3. फ़ारेनहाइट में मापा गया तापमान सेंटिग्रेड में परिवर्तित करते हैं।
4. शरीर के तापमान की सामान्य, औसत और सीमा का वर्णन करते हैं।

गतिविधि	दाग हटाना
विषय	विज्ञान
कक्षा	VII
पाठ सं	5
पाठ का शीर्षक	अम्ल क्षार और नमक

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. कपड़ों पर दाग के कारणों को बताते हैं। 2. दाग के प्रकार को पहचानते हैं। 3. सब्जी, पशु, खनिज और तेल के कारण होने वाले दाग को हटाने के लिए प्रक्रिया का प्रदर्शन करते हैं।

गतिविधि	ओरिगेमी
विषय	विज्ञान
कक्षा	VII
पाठ सं	6
पाठ का शीर्षक	भौतिक और रासायनिक परिवर्तन

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. 3 डी अवधारणाओं और समरूपता को समझने में ओरिगेमी के लाभों का वर्णन करते हैं। 2. विभिन्न प्रकार की ओरिगामी कला बनाने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करते हैं।

गतिविधि	दुग्ध उत्पादकों की तैयारी
विषय	विज्ञान
कक्षा	VIII
पाठ सं	02
पाठ का शीर्षक	सुक्ष्मजीवि : दोस्त और दुश्मन

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. दही बनाने की प्रक्रिया का वर्णन करते हैं। 2. दही बनाने का तरीका बताते हैं। 3. यह बताते हैं कि दही बनाने में सूक्ष्मजीव कैसे मदद करते हैं।

गतिविधि	ऊन से कार्य
विषय	विज्ञान
कक्षा	VIII
पाठ सं	3
पाठ का शीर्षक	कृत्रिम धागे और प्लास्टिक

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. ऊन के साथ एक नरम गुड़िया तैयार करते हैं। 2. मूल आकार और गुड़िया के आकार को थोड़ा बदलाव करके बनाते हैं।

गतिविधि	तार का काम
विषय	विज्ञान
कक्षा	VIII
पाठ सं	04
पाठ का शीर्षक	धातु और गैर धातु

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. उन सामग्रियों और औजारों को पहचानते और चुनते हैं जो आमतौर पर तार के काम में उपयोग किए जाते हैं। 2. तार से बनने वाली वस्तु, उपकरण और सामग्री को पहचानते और उपयोग करते हैं। 3. तार का उपयोग करके विभिन्न आकार बनाने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करते हैं।

गतिविधि	प्लांटर्स बनाना
विषय	विज्ञान
कक्षा	VIII
पाठ सं	4
पाठ का शीर्षक	धातु और गैर धातु

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. उन सामग्रियों को पहचानते और चुनते हैं जो आमतौर पर प्लांटर्स बनाने के लिए उपयोग की जाती है। 2. विभिन्न प्रकार के प्लांटर्स बनाने के लिए प्रक्रिया का प्रदर्शन करते हैं।

गतिविधि	दीया सजाना
विषय	विज्ञान
कक्षा	VIII
पाठ सं	4
पाठ का शीर्षक	धातु और गैर धातु

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. उन सामग्रियों और उपकरणों को पहचानते और चुनते हैं जो आमतौर पर दीयों की सजावट में उपयोग किए जाते हैं। 2. मिट्टी के दीयों को सजाने के लिए प्रक्रिया का प्रदर्शन करते हैं।

गतिविधि	हवा की झंकार बनाना
विषय	विज्ञान
कक्षा	VIII
पाठ सं	13
पाठ का शीर्षक	ध्वनि

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. विंड चाइम्स बनाने के लिए उपयुक्त सामग्रियों को पहचानें और उनका चयन करें। 2. विंड चाइम बनाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों, उपकरणों और सामग्रियों को पहचानें और उन्हें संभालें। 3. विभिन्न प्रकार की विंड चाइम्स बनाने की प्रक्रिया का प्रदर्शन। 4. संगीत नोट बनाने में विभिन्न सामग्रियों और उनके भौतिक गुणों की भूमिका का वर्णन करें। 5. तरंग वेग, तरंग दैर्ध्य और आवृत्ति के बीच संबंधों की व्याख्या करें।

ACTIVITY	MAKING PAPER LAMP
विषय	विज्ञान
कक्षा	VIII
पाठ सं	16
पाठ का शीर्षक	राशनी

आशयित सीखने के प्रतिफल
1. अपारदर्शी / पारभासी / पारदर्शी सामग्री को पहचानते हैं। 2. कागज के लैंप या लालटेन के निर्माण के लिए विभिन्न प्रकार के पारभासी / पारदर्शी सामग्री के उपयोग का प्रदर्शन करते हैं। 3. विभिन्न प्रकार के दीयों की एक साधारण ड्राइंग बनाते हैं। 4. लैंप की विभिन्न विशेषताओं का वर्णन करते हैं। 5. यह बताते हैं कि किसी वस्तु और उसके प्रकाश स्रोत के बीच की दूरी एक छाया के आकार को कैसे प्रभावित करती है।

अनुलग्नक 4

1. सा, रे, गा, मा, पा, धा, नी, सा, सा, नी, धा, पा, मा, गा, रे, सा
2. सा सा, रे रे, गा गा, मा मा, पा पा, धा धा, नी नी, सा सा,
   सा सा, नी नी, धा धा, पा पा, मा मा, गा गा, रे रे, सा सा।
3. सा रे गा, रे गा मा, गा मा पा, मा पा धा, पा धा नी, धा नी सा,
   सा नी धा, नी धा पा, धा पा मा, पा मा गा, मा गा रे, गा रे सा।
4. सा रे गा मा, रे गा मा पा... सा नी धा पा, नी धा पा मा

+++ सरगम – तीनताल

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
धा	धीन	धीन	धा	धा	धीन	धीन	धा	धा	तिन	तिन	ता	ता	धिन	धिन	धा
x				**2**				**0**				**3**			
सा	गा	सा	गा	सा	गा	मा गा	रे सा	नी	रे	नी	रे	नी	रे	गा रे	सा नी
सा	गा	सा	गा	सा रे	गा मा	पा	--	मा गा	रे सा	गा रे	सा नी	सा	सा	सा	--
सा	सा	रे सा	नी सा	रे	रे	गा रे	सा रे	गा	गा	मा गा	रे सा	नी रे	सा	--	---
गा	गा	मा गा	रे गा	मा	मा	मा	--	गा	गा	मा गा	रे सा	रे	रे	रे	---
पा	पा	धा पा	मा गा	मा	मा	पा मा	गा रे	गा	गा	मा गा	रे सा	नी	रे	सा	---
सा	नी धा	पा	मा मा	गा	मा मा	पा	धा नी	सा	नी धा	पा	मा मा	गा मा	गा मा	रे	_--
मा गा	रे सा	गा रे	सा नी	सा	सा	सा	---	मा गा	रे सा	गा रे	सा नी	सा	सा	सा	---

राग वृंदावनी सारंग

आरोह – सा, रे, मा, पा, नी, सा
अवरोह – सा, नी, पा, मा, रे, सा,
पकड़ – नी, सा, रे, मा, रे, पा, मा, रे, सा

** **सरगम – झपताल**

ताल			
धी ना	धी धी ना	ती ना	धी धी ना
स्थायी			
सा रे	मा रे मा	मा रे	सा रे सा
मा मा	पा नी नी	पा सा	नी पा रे
मे रे	सा रे नी	सा नी	पा पी सा
अंतरा			
मा पा	नी नी पा	सा सा	रे मा रे
सा ---	नी नी सा	मा मा	रे सा सा
नी नी	पा पा मा	मा रे रे	सा सा ---

विकास समिति

अध्यक्ष

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

सदस्य

अंजनी कौल, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अंजुम सिबिया, *प्रोफ़ेसर* एवं *अध्यक्ष*, शैक्षिक अनुसंधान प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अनुपम आहूजा, *प्रोफ़ेसर* एवं *अध्यक्ष*, अंतरराष्ट्रीय संबंध प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अनूप कुमार राजपूत, *प्रोफ़ेसर* एवं *अध्यक्ष*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अपर्णा पांडे, *प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
अमरेन्द्र बेहरा, *संयुक्त निदेशक*, के.शै.प्रो.सं., रा.शै.अ.प्र.प.
अलका मेहरोत्रा, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
आशीष श्रीवास्तव, *सहायक प्रोफ़ेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
आशुतोष वज़लवार, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
इंदु कुमार, *प्रोफ़ेसर*, के.शै.प्रो.सं., रा.शै.अ.प्र.प.
एंजेल रथनाबाई, के.शै.प्रो.सं., रा.शै.अ.प्र.प.
एम. सिराज अनवर, *प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
कीर्ति कपूर, *प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
गगन गुप्ता, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
गौरी श्रीवास्तव, *प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
चमन आरा खान, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
जतिंद्र मोहन मिश्रा, *प्रोफ़ेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
ज्योत्सना तिवारी, *प्रोफ़ेसर*, कला एवं सौंदर्यबोध शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
टी.पी. सरमा, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
तन्नू मलिक, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
दिनेश कुमार, *प्रोफ़ेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
पवन सुधीर, *प्रोफ़ेसर*, कला एवं सौंदर्यबोध शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
पुष्पलता वर्मा, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
प्रतिमा कुमारी, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
प्रमिला तंवर, *एसोसिएट प्रोफ़ेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
मिली आनंद, *प्रोफ़ेसर*, विशेष आवश्यकता समूह शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

रचना गर्ग, *प्रोफेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
रूचि वर्मा, *प्रोफेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
रूचि शुक्ला, *सहायक प्रोफेसर*, शैक्षिक मनोविज्ञान एवं शिक्षा आधार विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
शबरी बनर्जी, *एसोसिएट प्रोफेसर*, कला एवं सौंदर्यबोध शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
शरद पांडे, *एसोसिएट प्रोफेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
शशि प्रभा, *प्रोफेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
संध्या सिंह, *प्रोफेसर*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
सरोज यादव, *डीन (अकादमिक)*, रा.शै.अ.प्र.प.
सी.वी. शिमरे, *एसोसिएट प्रोफेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
सीमा एस. ओझा, *प्रोफेसर*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
सुनीता फरक्या, *प्रोफेसर*, विज्ञान एवं गणित शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
सुष्मिता चक्रवर्ती, *एसोसिएट प्रोफेसर*, शैक्षिक मनोविज्ञान एवं शिक्षा आधार विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

समन्वयक

रंजना अरोड़ा, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष*, अध्यापक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

प्रतिक्रिया और सुझाव

अध्यक्ष, के.मा.शि.बो. व उनकी टीम
आयुक्त, के.वि.सं. व उनकी टीम
संयुक्त निदेशक, प.सु.श.के.व्या.शि.सं., रा.शै.अ.प्र.प., भोपाल
प्राचार्य एवं संकाय सदस्य, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प., अजमेर, भोपाल, भुवनेश्वर, मैसूर और उमियम (शिलांग)
राष्ट्रिय शैक्षिक संस्थान, रा.शै.अ.प्र.प. विभागों के अध्यक्ष एवं संकाय सदस्य

तकनीकी सहायता

संपादन:
श्वेता उप्पल, *मुख्य संपादक*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
दिनेश वशिष्ठ, सहायक संपादक(संविदा), प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
प्रारूपण और प्रूफ़ रीडिंग:
पवन कुमार बरियार, *डीटीपी ऑपरेटर*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.
संजीव कुमार, *कॉपी होल्डर*, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.

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