शिक्षा का उत्थान

शिक्षक का सम्मान

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद की मासिक पत्रिका

वर्ष-७

अंक-४२

माह-मार्च २०२४

मिशन शिक्षण संवाद

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद की मासिक पत्रिका

वर्ष-७
अंक-४२

माह-मार्च २०२४

प्रधान सम्पादक

श्री विमल कुमार

प्रबन्ध सम्पादक

श्री अवनीन्द्र जादौन

प्रांजल सक्सेना

सम्पादक

सुश्री ज्योति कुमारी, श्री बबलू सोनी

सह सम्पादक

श्री सुशांत सक्सेना

श्री आनन्द मिश्र, श्री शंखधर द्विवेदी

छायांकन

श्री वीरेन्द्र परनामी

ग्राफिक एवं डिजाइन सहयोगी

श्री आनन्द मिश्र, श्री अफजाल अहमद, श्री विकास शर्मा

विशेष सहयोगी

श्री मुनीश कुमार, प्रतिभा यादव, श्री साकेत बिहारी शुक्ल, श्री विकास मिश्रा

आओ हाथ से हाथ मिलाएं
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएं

मिशन शिक्षण संवाद

व्हाट्सएप एवं सम्पर्क नं0
9458278429

ई मेल :
shikshansamvad@gmail.com

वेबसाइट :
www.missionshikshansamvad.com

अनुक्रमणिका

शिक्षण संवाद

विषय वस्तु	पृष्ठ सं०
विचारशक्ति	8–9
मिशन गीत	10
बेसिक शिक्षा के अनमोल रत्न	11–13
टी.एल.एम.संसार	14
शिक्षण गतिविधि	15
सद्विचार	16
प्रेरक–प्रसंग	17–18
बाल फिल्म	19
बच्चों का कोना	20
बात शिक्षिकाओं की	21–22
शिक्षण तकनीकी	23
योग विशेष	24–25
खेल विशेष	26
अनमोल बाल रत्न	27

शुभकामना संदेश

शिक्षण संवाद

साक्षरता एवं शिक्षा मनुष्य के समावेशी विकास का एक अत्यंत महत्वपूर्ण अवयव है विगत कई वर्षो से मिशन शिक्षण संवाद परिवार नवाचारी प्रयोग,शिक्षण तकनीकी का सुदृढ़ प्रयोग कर सम्पूर्ण शिक्षा जगत में बहुत ही प्रभावी रूप से कार्य कर रहा है जिससे केवल उत्तर प्रदेश ही नही अपितु कई प्रदेशों के छात्र–छात्राएं लाभान्वित व प्रकाशवान हो रहे है। वर्तमान मे मानवता के कल्याण और शैक्षणिक उत्थान् व सशक्तिकरण हेतु किये जा रहे पुनीत कार्य से समाज को प्रकाशित करने हेतु सकारात्मक भाव से कार्य करने की प्रेरणा मिल रही है।

शिक्षण विधियों मे बदलते स्वरुप से यह आवश्यक हो गया है कि हम छात्र– छात्राओं मे ज्ञान,विज्ञान के अतिरिक्त सत्य, अहिंसा, सहृदयता, धैर्य, सहनशीलता और मानवता जैसे मूल्यो व उच्च आदर्शो का समावेश करे ताकि वे वर्तमान जीवन की चुनौतियों से सामंजस्य स्थापित करके एक प्रबुद्ध समाज का निर्माण कर सके। मिशन शिक्षण संवाद द्वारा संचालित टी०एल०एम०, पोस्टर, योग्याभ्यास, काव्य संग्रह, स्वरांजलि, काव्यांजलि,पढ़ाई से प्रतियोगिता तक,विचार शक्ति, अनमोल रत्न, शिक्षा रत्न, बाल रत्न, सुविचार और पर्यावरण को स्वच्छ बनाने हेतु रेड टेप मूवमेंट इत्यादि विभिन्न मंचों को प्रदान करके छात्र–छात्राओं और शिक्षकों की प्रतिभाओं को निखारकर उत्साहवर्धन किया जा रहा है जिससे एक सशक्त और स्वर्णिम राष्ट्र का निर्माण हो रहा है।

मै मिशन शिक्षण संवाद के प्रत्येक पुनीत कार्य मे सहयोग प्रदान कर सदैव उनका क्रियान्वयन करते हुए मिशन शिक्षण संवाद परिवार के समस्त शिक्षकों, शिक्षिकाओं को उनके प्रयासों की सफलता के लिए मंगलकामनाएं प्रेषित करती हूँ।

स्वाती भारती

(जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी,बदायूँ)

शुभकामना संदेश

शिक्षण संवाद

शिक्षण : नयी दिशा, नया दृष्टिकोण

समय के साथ, शिक्षा में भी नए बदलाव और सुधार होने चाहिए। शिक्षा प्रणाली को समृद्धि की ऊँचाइयों तक पहुँचाने के लिए हमें नए दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है।

मिशन शिक्षण संवाद समूह शिक्षा जगत में अत्यंत प्रमुख नवोवेशी नवाचारी, दैनिक प्रयोग तकनीकी प्रयोग करते हुए छात्र छात्राओं के मानस–पटल को प्रेरित कर प्रभावी ढंग से महत्वपूर्ण सक्रिय भूमिका अदा कर रहा है जिससे असंख्य शिक्षक –शिक्षिकाएँ तथा छात्र छात्राएँ लाभान्वित हो रहे हैं। आजकल की तेज तकनीकी प्रगति के दौर में, हमें शिक्षा को इस संदेश के साथ आगे बढ़ाने के लिए नए तरीकों से गुजरना होगा। डिजिटल शिक्षा और तकनीकी साधनों का सही उपयोग करके हम छात्रों को आगे बढ़ने के लिए बेहतर साधन प्रदान कर सकते हैं।

मिशन शिक्षण संवाद के माध्यम से संचालित मिशन गीत, विचार शक्ति, टी एल एम, प्रेरक प्रसंग, बाल साहित्य, बाल कविता, बाल कहानियाँ, खेलकूद, योग, सद्विचार, प्रेरक गतिविधियों का समावेशीकरण किया गया है जो शिक्षा जगत में कक्षा शिक्षण के लिए ही नहीं अपितु बच्चों के लिए ज्ञान वर्धन, उत्साह वर्धन कर रहा है। इसके माध्यम से विद्यार्थियों को सिखाने का नया तरीका अपनाने, उन्हें स्वतंत्रता और उत्साह से भरकर पढ़ाई में होने वाले रुचिकर्म से जोड़ने का समय है। शिक्षकों को भी नई शिक्षण विधियों का अध्ययन करने और उन्हें अपनाने के लिए प्रेरित करना होगा।

हम सभी मिलकर नए दृष्टिकोण एवं नई शिक्षण गतिविधियाँ व गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने का संकल्प लेने के लिए प्रतिबद्ध हैं। यह एक नवाचारी परिवर्तन की शुरुआत है जो आने वाली पीढ़ियों को एक उज्ज्वल और समृद्धि योग्य भविष्य में मदद करेगा।

अतः मिशन शिक्षण संवाद विविध गतिविधियों में परिपूर्ण है जो शिक्षा जगत में बच्चों तथा शिक्षक वर्ग के लिए मील का पत्थर सिद्ध होगा।

डॉ0 बी0 पी0 सिंह
जिला समन्वयक प्रशिक्षण सर्व शिक्षा अभियान (पूर्व),
प्रवक्ता, राजकीय इंटर कालेज अगरास, बरेली।

विमल कुमार

सम्पादकीय

शिक्षण संवाद

शीत ऋतु के प्रकोप से जहाँ पेड़–पौधे तक अपनी पत्तियाँ गिरा देते हैं तथा मनुष्यों के लिए भी इस काल को अवसादग्रस्त कहा गया है। उस शीत ऋतु की विभीषिका को पारकर आया मार्च माह उमंग का काल होता है। जहाँ एक ओर वसंत ऋतु के आगमन से चारों और हर्ष और प्रफुल्लता का वातावरण होता है। वहीं परीक्षाओं का आगमन विद्यार्थियों को भरपूर ऊर्जा से अध्ययन के लिए प्रेरित करता है।

शिक्षक भी पुराने सत्र की समाप्ति और नवीन सत्र के स्वागत के लिए तत्पर रहते हैं। यह वो समय होता है जब शिक्षकों को वर्तमान सत्र के लिए अपना मूल्यांकन करना चाहिए कि क्या खोया?क्या पाया?सत्रारम्भ में निर्धारित किए गए कितने लक्ष्य प्राप्त किए और नवीन सत्र की क्या योजना हो?किन क्षेत्रों पर अधिक काम करना है?गत सत्र के अनुभवों से सीखकर शिक्षकों को नवीन सत्र में अपना सर्वश्रेष्ठ देना चाहिए। मिशन शिक्षण संवाद पूरे सत्र में शिक्षकों के विभिन्न नवाचारों, गतिविधियों, शिक्षण तकनीकियों को आपके समक्ष रखता रहता है और आशा करता है कि किसी एक के अनुभव से अनेक लाभ उठाएँ।

वेबसाइट पर आपके कार्यों के संकलन, व्हाट्सएप और ब्लॉग पर दैनिक पोस्ट्स के वितरण से लेकर पत्रिका में विभिन्न शिक्षकों के योगदान से लेकर उनके महत्वपूर्ण कार्यों का संकलन रहता है। मार्च माह की पत्रिका में भी अनमोल रत्न से लेकर योग, टीएलएम, गतिविधियों आदि को स्थान दिया गया है। आशा है कि शिक्षक साथी मार्च माह की पत्रिका का भी अध्ययन करेंगे और मिशन शिक्षण संवाद के ईमेल पर फीडबैक भी भेजेंगे।

विमल कुमार

शिक्षा का स्वरूप कैसा हो

शिक्षा मानवीय आधार अथवा राष्ट्रीय आधार अथवा धार्मिक या जातीय आधार पर होनी चाहिये?

माटी को देकर थाप, ज्यों–ज्यों ढालेगा कुम्हार।
वैसा ही बनता जाएगा, बर्तन का आकार।।

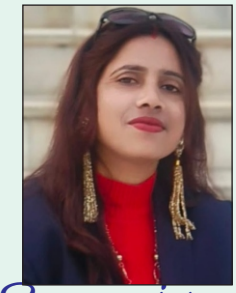
शिक्षक एक कुम्हार है और शिक्षा उसकी दी जाने वाली थपकियाँ। शिक्षा बालक के जीवन को एक आकार देती है।

यहाँ हम अगर बात करें, शिक्षा के आधारों की तो पहले प्रश्न उठता है कि हमें कैसा देश निर्माता चाहिए? अगर हम चाहते हैं हमारा नौजवान राष्ट्र निर्माता बने, तो हमारी शिक्षा राष्ट्र आधारित होनी चाहिए, पर आज ज़रूरत है जाति, धर्म, राज्य और देश से ऊपर उठकर सोचने की। समग्र विश्व को साथ लेकर चलने की, पर शर्त यह है कि हमें अपना स्वरूप और पर अपनी मौलिक संस्कृति को नहीं भूलना है।

जब मुसीबतों का झंझावात सामने आता है, तब लगता है कि हमारे पास भी साथी होने चाहिए। जब घर पर मुसीबत आती है, तो पड़ोसी याद आता है। इसी तरह जब गाँव या नगर में परेशानी आती है, तो दूसरे शहरों के लोग मदद करते हैं। इसी क्रम में, जब यह परेशानी किसी आपदा में तब्दील हो जाती है, पूरा देश या संपूर्ण मानवजाति इसके चंगुल में फँस जाती है, तब हमें वसुधैव कुटुंबकम की नीति ही उबार पाती है। इसलिए शिक्षा का आधार मानवीय आधार होना चाहिए। पर इसके साथ में राष्ट्रीय आधार भी उतना ही जरूरी है, क्योंकि कोई देश तब ही तरक्की की सीढ़ियाँ चढ़ता है, जब तक वहाँ का नागरिक देशभक्ति का जज़्बा रखता है। पर यहाँ पर देखने वाली बात यह है कि हमारी संस्कृति की शिक्षा भी उतनी ही आवश्यक है, जितनी देशभक्ति या वसुधैव कुटुंबकम की। क्योंकि जब तक व्यक्ति अपने संस्कारों को याद नहीं रखेगा, अपनी मूलभूत संस्कृति को अपने अंदर समावेशित नहीं करेगा, तब तक वह एक अच्छा इंसान नहीं बन सकता और एक अच्छा इंसान ही एक अच्छा राष्ट्र निर्माता बनता है और ऐसे अच्छे इंसानों का एक राष्ट्र ही विश्व गुरु बन सकता है। अतः ''शिक्षाय राष्ट्र आधार'' को प्राथमिकता देते हुए, मानवीय आधार पर निर्मित होनी चाहिए।

पूनम गुप्ता,
सहायक अध्यापिका,
प्राथमिक विद्यालय धनीपुर,
विकास खण्ड–धनीपुर,
जनपद–अलीगढ़।

शिक्षा की अलख



शिक्षा ऐसी सीढ़ी है, जिससे चलती पीढ़ी है

जैसे हम सभी शिक्षा के प्रति जागरूक हैं, वैसे हमारे नन्हें मुन्ने शिक्षा के प्रति जागरूक नहीं है। क्योंकि अभी वह शिक्षा के महत्व से परिचित नहीं हैं और जिस परिवेश से हमारे बच्चे हैं, उनमें भी शिक्षा का अभाव है। एक शिक्षक होने के नाते हमें अपने बच्चों को शिक्षा के महत्व को समझना व बताना है। उन्हें शिक्षा के प्रति जागरूक करना है, जिससे एक शिक्षित और सभ्य समाज का निर्माण हो सके। हमारे नन्हें–मुन्ने भारत की शान बनेंगे। यही हमारी भावी पीढ़ी हैं। यही बड़े होकर पीएम, सीएम, डॉक्टर, इंजीनियर, साहित्यकार व डॉक्टर एपीजे अब्दुल कलाम जी जैसे भी बनेंगे। करोना जैसी महामारी ने हम सबको तोड़ कर रख दिया था। इस महामारी ने सबके जीवन में उथल–पुथल मचा दी। इसका सबसे ज्यादा असर हमारे नन्हें मुन्नों की शिक्षा पर पड़ा। इसके कारण शिक्षा व्यवस्था पर भारी असर पड़ा। जिसका दंश अभी भी हमारे बच्चे झेल रहे हैं। इसी लर्निंग गैप को दूर करने के लिए सरकार द्वारा निपुण भारत मिशन का शुभारंभ 05 जुलाई 2021 को किया गया। जिसके तहत हमें अपने बच्चों को शिक्षा की मुख्य धारा से जोड़ने का मौका मिला। मिशन का मुख्य उद्देश्य बच्चों और उनके अभिभावकों को शिक्षा के महत्व से अवगत कराना है तथा जो भी लक्ष्य निर्धारित हैं उनको प्राप्त करना–सूची के अनुसार। बिना शिक्षा मनुष्य एक पशु के समान होता है। उसे कोई समझ नहीं होती इसलिए शिक्षा के महत्व को समझें और शिक्षित समाज का निर्माण करें। सरकार द्वारा भी शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए अनेकों कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है जिससे एक भी बच्चा शिक्षा से विरत ना हो। शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए स्कूल चलो अभियान रैली, नामांकन रैली जैसे अनेकों योजनाओं का क्रियान्वयन स्कूल स्तर पर किया जाता है जिससे एक भी बच्चा शिक्षा से जुड़ने से वंचित न रहे। हम सबको मिलकर शिक्षा की अलख जगानी है जिससे चाहें वह हमारी बेटी हो या बेटा कोई भी शिक्षा के रस को पीने से वंचित न रहे क्योंकि एक शिक्षित बेटा तो एक ही घर को सँवारता है किंतु बेटी दो घरों को सँभालती है इसलिए शिक्षा में दोनों का बराबर अधिकार है।

शिक्षा की हर बच्चे में अलख जगाएँगे,
अपने इन नन्हें मुन्नों से देश सजाएँगे

हम शिक्षक हर बच्चे में उत्साह भर देंगे,
भारत की भावी पीढ़ी की तकदीर बदल देंगे।

कल्पना गौतम,
सहायक अध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय जगदीशपुर,
विकास खण्ड–देवमई,
जनपद–फतेहपुर।

मिशन गीत

बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाना है।

मिशन शिक्षण संवाद ने यह ठाना है
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाना है
मिशन हमारा यह संदेश देता है
कलम की ताकत से हाथ मिलाना है
शिक्षा के उत्थान से मानवता का कल्याण करना है।

आओ हाथ से.... हाथ मिलाएँ हम
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएँ हम

निपुण भारत मिशन को पूरा करें
हर बच्चे को आओ निपुण बनाएँ हम
भाषा और गणित में दक्ष बनाना है
सीखने में रोचक अनुभव लाना है
पढ़ाई से प्रतियोगिता तक जोड़ना है
हर बच्चे को उज्ज्वल भविष्य देना है

आओ हाथ से... हाथ मिलाएँ हम
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएँ हम

शैक्षिक संवर्धन अब करना है
सीखने सिखाने में रूचि लेना है
कक्षा शिक्षण आनंदमयी बनाना है
संतुलित भाषा शिक्षण अपनाना है
विद्यालय परिवारभाव से बढ़ाना है

आओ हाथ से हाथ मिलाएं हम
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएँ हम

प्रभावी विद्यालय संचालन करना है
जन समुदाय को भी शामिल करना है
हर बच्चे का सतत आंकलन करना है
बच्चों की अधिगम क्षति दूर करना है
बच्चों से आत्मीय लगाव बढ़ाना है

आओ हाथ से हाथ मिलाएं हम
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएँ हम

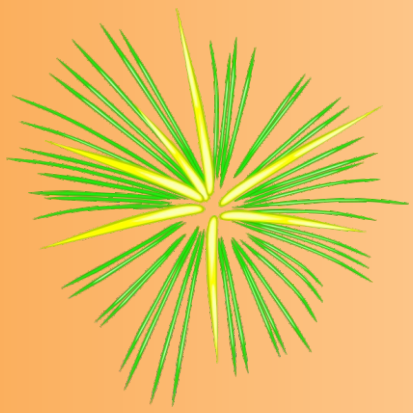
मिलजुल कर शिक्षक का मान बढ़ाना है
शिक्षा का उत्थान मिलकर करना है
मानवता का कल्याण भी करना है
देश के सुयोग्य नागरिक गढ़ना है
बुनियादी शिक्षा का महत्व बताना है

आओ हाथ से... हाथ मिलाएँ हम
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएँ हम

शिक्षा का अधिकार सबको देना है
माता, बहनों, सबको प्रेरित करना है
बुनियादी शिक्षा का महत्व बताना है
एक भारत श्रेष्ठ भारत
सपने को पूरा करना है
सबको मिल कर अपना देश बढ़ाना है

आओ हाथ से हाथ मिलाएँ हम
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएँ हम

ऋचा सिंह
उच्च प्राथमिक विद्यालय सिहुलिया
सुकरौली, कुशीनगर



बेसिक शिक्षा के अनमोल रत्न

६१४ अनमोल रत्न उमा शुक्ला
कम्पोजिट विद्यालय काजी देवर द्वितीय,
झंझरी, गोण्डा, उत्तर प्रदेश

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/01/blog-post_18.html

६१५ अनमोल रत्न राजन लाल (स.अ.)
विद्यालय– प्रा०वि० बंसथी प्रथम,
ब्लॉक– चौबेपुर, जनपद– कानपुर नगर, उत्तर प्रदेश

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/01/blog-post_19.html

६१६ अनमोल रत्न रेनू
GUPS Ramgarh,Shergarh,
Jodhpur, Rajasthan

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/01/gups-ramgarh-shergarh-jodhpur-rajasthan.html

६१७ अनमोल रत्न अशोक कुमार यादव
उच्च प्रा०वि० पटना, ब्लाक– हरिहरपुर रानी,
जिला– श्रावस्ती, उत्तर प्रदेश

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/01/blog-post_36.html

६१८ अनमोल रत्न अनिल कुमार विश्वकर्मा
उच्च प्राथमिक विद्यालय पुण्डा,
ब्लॉक– पाली, जनपद–गोरखपुर, राज्य– उ०प्र०

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/01/blog-post_73.html

६१९ अनमोल रत्न संगीता भास्कर
प्राथमिक विद्यालय बिस्टौली,
भरोहिया, गोरखपुर, उत्तरप्रदेश

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/blog-post_35.html

६२० अनमोल रत्न प्रीति शर्मा (सहायक अध्यापक)
संविलियन विद्यालय शहबाजपुर गुर्जर,
ब्लाक– धनौरा, जिला– अमरोहा, उत्तर प्रदेश

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/composite-school.html

६२१ अनमोल रत्न सुनील कुमार
उच्च प्राथमिक विद्यालय कोठीपुर,
वि०ख०–भाग्यनगर, जनपद औरैया, उ०प्र०

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/blog-post_15.html

६२२ अनमोल रत्न अमिता टंडन
कम्पोजिट विद्यालय राजापुर रानी
ब्लॉक – हरिहरपुर रानी,
जिला– श्रावस्ती, उत्तर प्रदेश

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/blog-post_8.html

६२३ अनमोल रत्न राम चन्द्र यादव
MAHATMA GANDHI GOVERNMENT SCHOOL,
KHAIRWA, PALI, RAJASTHAN

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/mahatma-gandhi-government-school.html

६२४ अनमोल रत्न नवल कुमार पाठक
उच्च प्राथमिक विद्यालय परसिया आलम,
पयागपुर, बहराइच

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/blog-post_9.html

६२५ अनमोल रत्न धनंजय प्रताप सिंह
प्राथमिक विद्यालय बस्तौरा,
ब्लॉक– रसड़ा, जनपद– बलिया उत्तर प्रदेश

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/blog-post_23.html

६२६ अनमोल रत्न प्रेमचन्द
उ०प्रा०वि० (1–8) सिसोला
खुर्द, जानी, मेरठ, उत्तर प्रदेश

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/1-8.html

६२७ अनमोल रत्न रमेश चन्द्र जायसवाल
अंग्रेजी माध्यम उच्च प्राथमिक विद्यालय खैरटिया,
ब्लॉक– चोपन, जनपद– सोनभद्र, राज्य– उत्तर प्रदेश

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/blog-post_48.html

६२८ अनमोल रत्न नरेश सिंह चौहान
पीएम श्री प्राथमिक विद्यालय सूरजपुर रुधेनी,
ब्लॉक– अराव, जनपद– फिरोजाबाद, राज्य–उ०प्र०

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/blog-post_75.html

६२९ अनमोल रत्न राकेश कुमार सिंह
प्रा०वि० रखवां, मड़ियाहूं, जौनपुर, उत्तर प्रदेश

https://shikshansamvad.blogspot.com/2024/02/blog-post_27.html

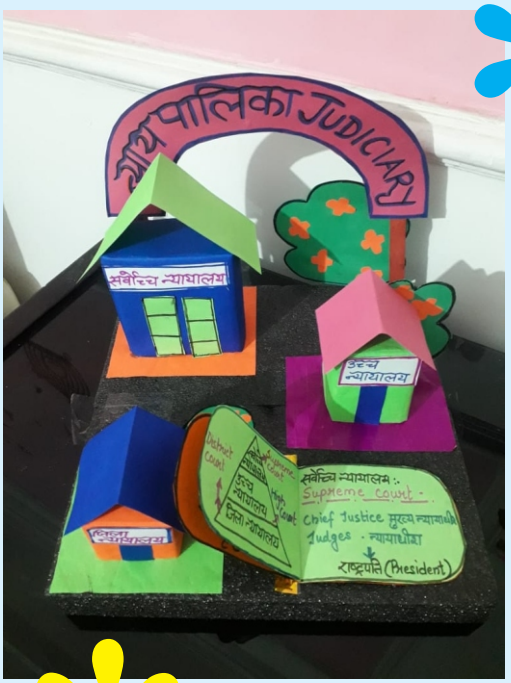
"भारत की न्यायपालिका"

कक्षा– प्राथमिक स्तर

विषय– हमारा परिवेश

आवश्यक सामग्री– चार्ट पेपर, कलर शीट टेप, मार्कर आदि।

उपयोगिता– इस TLM के माध्यम से छात्र भारत की न्यायपालिका और उसके विभिन्न अंगों एवं कार्यों के बारे में स्पष्ट रूप से जानकारी प्राप्त करेंगे।



डॉ० नीतू शुक्ला (प्र०अ०)
मॉडल प्राइमरी स्कूल, बेथर 1
ब्लॉक– सिकंदरपुर कर्ण
जनपद– उन्नाव

शिक्षण गतिविधि

बच्चों को संख्या पहचान और जोड़ सिखाने के लिए मज़ेदार गतिविधि

इस गतिविधि को करने के लिए सबसे पहले एक से 10 तक की संख्याएं गोले के अंदर एक लाइन में लिख लेंगे तथा दूसरी लाइन में 11 से 20 तक की संख्याएं गोले के अंदर एक लाइन में लिख लेंगे।

इस गतिविधि को कराने के लिए तीन बच्चों को बुला लेंगे। सबसे पहले आप पहली संख्या बोलेंगे तो पहला बच्चा उस अंक पर कूद जाएगा, फिर दूसरी संख्या बोलेंगे तो दूसरा बच्चा उस अंक पर कूद जाएगा। फिर तीसरे बच्चे को उन दोनों अंको को जोड़कर जो संख्या बनती है उस पर कूदना होगा।

इसी तरह आप फिर से तीन बच्चों को बुलाएंगे और इस गतिविधि को आगे बढ़ाएंगे।

इस मज़ेदार गतिविधि की सहायता से बच्चे खेल–खेल में संख्या ज्ञान और जोड़ आसानी से सीख जाएंगे।

अंजली मिश्रा
सहायक अध्यापक
कंपोजिट विद्यालय टिकरा
देवमई, फतेहपुर।

"डॉ. राम मनोहर लोहिया"

देश की राजनीति में स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान और स्वतंत्रता के बाद ऐसे कई नेता हुए, जिन्होंने अपने दम पर शासन का रुख बदल दिया, जिनमें से एक थे राम मनोहर लोहिया।

राम मनोहर लोहिया का जन्म 23 मार्च 1910 को उत्तर प्रदेश के फैज़ाबाद जनपद में अकबरपुर नामक स्थान में हुआ था। इनके पिता श्री हीरालाल पेशे से अध्यापक व हृदय से सच्चे राष्ट्रभक्त थे। जब यह ढाई वर्ष के ही थे तब इनकी माता जी (चंदा देवी) का देहांत हो गया। इन्होंने बनारस से इंटरमीडिएट और कोलकाता से स्नातक की पढ़ाई करने के बाद उच्च शिक्षा के लिए लंदन के स्थान पर बर्लिन का चुनाव किया था।

डॉ. राम मनोहर लोहिया भारत के स्वतंत्रता संग्राम के प्रमुख स्वतंत्रता सेनानियों में से एक थे। वे सभी की बराबरी में यकीन करते थे और भारत की जाति प्रथा के प्रखर विरोधी थे। आजादी के बाद उन्होंने खुलकर पं. जवाहरलाल नेहरू की नीतियों का विरोध किया। वे आरक्षण का समर्थन करते थे और महिला सशक्तिकरण की वकालत करते थे।

राम मनोहर लोहिया जी के बारे में एक बार गांधी जी ने कहा था कि "मैं शांति से नहीं बैठ सकता जब मैं राम मनोहर लोहिया और जयप्रकाश नारायण को जेल में देखता हूँ। मैं उनसे साहसी और स्पष्टवादी व्यक्ति को नहीं जानता हूँ।"

आइए हम डॉ राम मनोहर लोहिया के सद् विचारों को जानते हैं–

1. ज्ञान और दर्शन से सब काम नहीं होता। ज्ञान और आदत दोनों को ही सुधारने से मनुष्य सुधरता है।
2. अंग्रेज़ी का इतना दबदबा कहीं नहीं है। इसीलिए भारत आजाद होते हुए भी गुलाम है।
3. जाति प्रथा के विरुद्ध विद्रोह से ही देश में जागृति आएगी।
4. नारी को गठरी के समान नहीं बल्कि इतनी शक्तिशाली होनी चाहिए कि वक्त पर पुरुष को गठरी बना अपने साथ ले चले।
5. मिडिल स्कूल तक शिक्षा मुफ्त और अनिवार्य होनी चाहिए। उच्च स्तर पर शैक्षिक सुविधाएं मुफ्त या सस्ते में उपलब्ध कराई जानी चाहिए, खास तौर से अनुसूचित जाति, जनजाति और समाज के अन्य गरीब वर्गों को मुफ़्त या सस्ती आवासीय सुविधाएं भी उपलब्ध कराई जानी चाहिए।
6. भारत में असमानता सिर्फ आर्थिक नहीं है, यह सामाजिक भी है।
7. बिना काम के सत्याग्रह, क्रिया के बिना एक वाक्य की तरह है।
8. वे जाति एवं वर्ण व्यवस्था को कैंसर के समान मानते थे।

विद्या यादव (इं०प्र०अ०)
उच्च प्राथमिक विद्यालय पापड़
वि० क्षे०– दातागंज
जनपद– बदायूं (उ०प्र०)

मैरी कॉम

आज हम समाज के उस अभिन्न अंग की चर्चा कर रहे हैं, जिसके बिना इस सृष्टि की रचना तो दूर एक परिवार तक की कल्पना नहीं की जा सकती। पर हमारे देश का दुर्भाग्य तो देखिए, जिस एक समाज के बिना समाज, परिवार अधूरा है, उसी समाज को चूल्हा, चौका, शृंगार आदि के लिए ही बनी हो कर ग्रहस्थी की ज़ंजीरों में जकड़े रखा जाता है, पर समय–समय पर समाज की ज़ंजीरों को तोड़ मातृ शक्तियों ने इतिहास रचा है और समाज के लिए मॉडल बन कर सामने आई हैं। आज मैं एक ऐसी ही मातृ शक्ति की चर्चा कर रहा हूँ,जिन्होंने समाज में व्याप्त मिथक को तोड़ते हुए समाज में नया कीर्तिमान स्थापित करते हुए, अपने नाम का लोहा मनवाया। जिन्हें आज उनकी उपलब्धियों के लिए देश ही नहीं अपितु पूरा विश्व जानता है, मैं बात कर हूँ उस महान महिला मुक्केबाज मांगते चुंगनेजंग मैरी कॉम की। मैरी कॉम का जन्म 1 मार्च 1983 में कन्गथेइ, मणिपुर, भारत में हुआ था। इनके पिता एक गरीब किसान थे। ये चार भाई बहनों में सबसे बड़ी थीं, मैरी कॉम कम उम्र से ही बहुत मेहनती थी, अपने माता–पिता की मदद करना, भाई–बहनों की देखभाल के साथ साथ प्राथमिक शिक्षा ग्रहण करती थी।

मैरी कॉम ने इन सब कामों साथ–साथ कक्षा नौ, दस की पढ़ाई आदिमजाति हाई स्कूल से की। किन्तु वे परीक्षा में पास नहीं हो पाईं। स्कूल की पढ़ाई मैरी कॉम ने बीच में ही छोड़ दी और आगे उन्होंने NIOS की परीक्षा दी। इसके बाद इन्होंने अपना ग्रेजुएशन चुराचाँदपुर कॉलेज, इम्फाल (मणिपुर की राजधानी) से किया।

मैरी कॉम को बचपन से ही एथलीट बनने का शौक रहा था, स्कूल के समय वे फुटबॉल में हिस्सा लेती थीं। लेकिन हैरानी की बात यह है कि उन्होंने बॉक्सिंग में कभी भाग नहीं लिया था। सन 1998 में बॉक्सर 'डिंगको सिंह' ने एशियन गेम्स में गोल्ड मैडल जीता, वे मणिपुर के थे। उनकी इस जीत से उनकी पूरी मातृभूमि झूम उठी थी, यहाँ मैरी कॉम ने बॉक्सिंग करते हुए डिंगको को देखा, और इसे अपना कैरियर बनाने की ठान ली। इसके बाद उनके सामने पहली चुनौती थी, अपने घर वालों को इसके लिए राजी करना। छोटी जगह के साधारण से ये लोग,

बॉक्सिंग को पुरुषों का खेल समझते थे, और उन्हें लगता था इस तरह के गेम में बहुत ताकत व मेहनत लगती है, जो इस कम उम्र की लड़की के लिए ठीक नहीं है।

मैरी कॉम ने मन में ठान लिया था कि वे अपने लक्ष्य तक ज़रुर पहुंचेंगी, चाहे इसके लिए उन्हें कुछ भी करना पड़े। मैरी कॉम ने अपने माँ बाप को बिना बताये इसके लिए ट्रेनिंग लेना शुरू कर दी। एक बार इन्होने 'खुमान लम्पक स्पोर्ट्स काम्प्लेक्स' में लड़कियों को लड़कों से बॉक्सिंग करते देखा, जिसे देख वे स्तब्ध रह गई। यहाँ से उनके सपनों को मानो पंख से लग गए। वे अपने गाँव से इम्फाल गई और मणिपुर राज्य के बॉक्सिंग कोच एम् नरजीत सिंह से मिली और उन्हें ट्रेनिंग देने के लिए निवेदन किया। वह इस खेल के प्रति बहुत भावुक थी, ट्रेनिंग सेंटर से जब सब चले जाते थे, तब भी वे देर रात तक प्रैक्टिस करती रहती थी।

बॉक्सिंग शुरू करने के बाद मैरी कॉम को पता था, कि उनका परिवार उनके बॉक्सिंग में कैरियर बनाने के विचार को कभी नहीं मानेगा, जिस वजह से उन्होंने इस बात को अपने परिवार से छुपा कर रखा था। 1998 से 2000 तक वे अपने घर में बिना बताये इसकी ट्रेनिंग लेती रही। सन 2000 में जब मैरी कॉम ने 'वीमेन बॉक्सिंग चौम्पियनशीप, मणिपुर' में जीत हासिल की, और इन्हें बॉक्सर का अवार्ड मिला, तो वहाँ के हर एक समाचार पत्र में उनकी जीत की बात छपी, तब उनके परिवार को भी उनके बॉक्सर होने का पता चला। इस जीत के बाद उनके घर वालों ने भी उनकी इस जीत को सेलिब्रेट किया। इसके बाद मेरी ने पश्चिम बंगाल में आयोजित 'वीमेन बॉक्सिंग चैम्पियनशिप' में गोल्ड मैडल जीत, अपने राज्य का नाम ऊँचा किया।

जीत का सिलसिला यहीं नहीं रुका मैरी कॉम पाँच बार विश्व बॉक्सिंग चौंपियन रह चुकी है और 6 विश्व चौंपियनशिप में हर एक में मैडल जितने वाली पहली महिला बॉक्सर है। वह "शानदार मैरी" के नाम से भी जानी जाती है, वह अकेली ऐसी भारतीय महिला बॉक्सर है, जिन्हें समर 2012 के ओलिंपिक में शामिल किया गया था, उन्होंने 51 कि.ग्रा. की केटेगरी में अपने प्रतिस्पर्धी को हराकर ब्रोंज मैडल जीता। **AIBA** की विश्व महिला पहलवान की रैंकिंग में मैरी कॉम चौथे स्थान पर है। 2014 में इंचेओं, साउथ कोरिया के एशियाई खेलो में गोल्ड मैडल जीतने वाली वे पहली भारतीय महिला बॉक्सर रहीं।

राजीव कुमार सिंह
सहायक शिक्षक
कम्पोजिट विद्यालय अखरी
हथगाम–फतेहपुर।

जोर लगा के हैय्या

गिरीश गिरजा जोशी के निर्देशन में बनी बाल फिल्म ''ज़ोर लगा के हैय्या'' एक बहुत ही अच्छी और संदेशपरक फिल्म है। इस फिल्म के माध्यम से समाज में वृक्षों की महत्ता को बताते हुए उसे संरक्षित करने का सन्देश दिया गया है। फिल्म में एक बड़े बिल्डर के द्वारा अपने फ्लैट को तैयार करके उसकी बिक्री के माध्यम से अच्छी ख़ासी कमाई किये जाने का सीन दिखाया गया है। उसकी बिल्डिंग के सामने एक बहुत पुराना पेड़ भी रहता है, जिसे काटने का इरादा बिल्डिंग मालिक का होता है और उसके द्वारा इसके लिए विभिन्न प्रयास भी किये जाते हैं। लेकिन इस पेड़ को बचाने के लिए बाल कलाकारों की एक टीम के द्वारा लगातार उस पेड़ को बचाने का प्रयास किया गया और यही नहीं इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए बच्चों के द्वारा फ्लैट खरीदने वाले क्लाइंट को भी वृक्षारोपण व इनकी महत्ता के विषय में बहुत ही शालीनता से सन्देश दिया गया। हालांकि इस कार्य के लिए बच्चों को तरह तरह के कष्ट भी हुए, किन्तु अन्ततः बच्चों की यह टोली उस पेड़ को बचाने में कामयाब रही। इस मूवी के माध्यम से पेड़ों के महत्व व इनसे होने वाले लाभ के विषय में बताया गया है और अधिकाधिक वृक्षारोपण के लिए प्रेरित किया गया है।

श्रीमती अल्का शुक्ला
सहायक शिक्षिका
प्राथमिक विद्यालय हीरागंज
बाबागंज–प्रतापगढ़

चूहा

आँखों को मटकाता चूहा,
पूंछ अपनी लहराता चूहा।
बिल से अपनी बाहर आये,
देख के बिल्ली फिर छुप जाए।।

रोटी–कपड़ा कुतर वो जाता,
फिर मूंछों पर ताव लगाता।
उछल–कूद घर भर में करता,
बस बिल्ली को देख के डरता।।

रचना
ज्योति विश्वकर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० वि० जारी १
बड़ोखर खुर्द, बाँदा

बचपन

शिक्षण संवाद

बचपन को बहने दो
मधु बयार बन के
बच्चे पाठशाला में
फौजियों से तन के
कहें बात अपनी
चलें अपने मन से
खिले रहें कुसुम से
महक उठें सुमन से
राही रंगीले हैं
प्यारे ये बच्चे
सभी जानते हैं
हैं मन के ये सच्चे
जगह ज़रा सी दे दो
इन्हें अपने दिल में
बहुत मंहगे नहीं हैं
इनके नन्हे से सपने
बस एक पुचकार से
ये बनते बलवान
हौसला उठता ऊँचा
खिलती है मुस्कान
खिलने दो ये कलियाँ
ये पावस ले आयेंगी
खिलेंगी घर–घर में
तो जग को महकाएंगी

आशा शर्मा, प्रधानाध्यापक
P-S-सोनबरसा, खड्डा,
कुशीनगर, उत्तर प्रदेश।

महिला दिवस

शक्ति का आधार है नारी, धैर्य का भंडार है नारी।
नारी बिन ये जग है अधूरा, जीवन का आधार है नारी।।

महिलाएं आज समाज का अहम हिस्सा हैं। वहीं बदलते वक्त के साथ, महिलाएं आज राष्ट्र निर्माण में भी अपना अमूल्य योगदान दे रही हैं। दुनिया भर में प्रत्येक वर्ष 8 मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। यह दिन पूर्ण रूप से महिलाओं और उनसे जुड़े मुद्दों को समर्पित है।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाने का उद्देश्य समाज में महिलाओं को बराबरी का हक दिलाना, साथ ही किसी भी क्षेत्र में महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव को रोकने के मकसद से इस दिवस को मनाया जाता है। इसीलिए कहा भी गया है –
यत्र नार्यस्तु पूज्यंते रमंते तत्र देवता।
यत्रैतास्तु न पूज्यंते सर्वास्तत्राफला क्रिया।।

सर्वप्रथम इस दिवस को मनाने की शुरुआत वर्ष 1908 ईस्वी में हुई थी। जब न्यूयॉर्क शहर में 15000 महिलाओं ने काम के घंटे कम करने, बेहतर वेतन और वोट देने की मांग के साथ विरोध प्रदर्शन किया था। इसके 1 साल बाद अमेरिकी सोशलिस्ट पार्टी ने पहली बार राष्ट्रीय महिला दिवस मनाने की शुरुआत की थी। लेकिन इस दिन को अंतर्राष्ट्रीय बनाने का विचार ''क्लारा जेटकिंग'' नाम की महिला के दिमाग में सबसे पहले आया था।

संयुक्त राष्ट्र संघ ने वर्ष 1975 में पहली बार अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाने की घोषणा की। जिसका थीम था ''सेलिब्रेटिंग द पास्ट, प्लैनिंग, फॉर द फ्यूचर''। तब से 8 मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है।
इस वर्ष 2024 का थीम – ''इंस्पायर इंक्लूजन'' यह विषय महिलाओं को समावेशन के महत्व को समझाने और महत्व देने के लिए प्रेरित करता है।

चलो उठो इस दुनियां में, अपने अस्तित्व को संभालो।
सिर्फ एक ही दिन नही, हर दिन महिला दिवस मना लो।।

अंजूलता पटेल (स. अ.)
कंपोजिट विद्यालय करसड़ा
वि. ख.– मझवा, जनपद – मीरजापुर

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

नन्ही सी किलकारी वो,
सौभाग्य बनी घर की ।
बन बहिना, स्नेह लुटाती
वह भाई पर भी ।।

खिलखिलाती हंसी ने
दोस्त का भी रूप लिया।
पूर्ण समर्पण कर अर्धांगनी
स्वरूप स्वीकार किया।।

ममता के सांचे में ढल,
वो मां भी बनी।
कमर कस संघर्ष रण में,
रही सदैव तनी ।।

जिसके ममत्व ने,
सृष्टि का नव रूप लिया।
जिसके रक्त ने बंटकर,
नव जीवन जग को दिया।।

सृष्टि के आरंभ से ही
रही जो अस्तित्ववान ।
है पूजनीय समाज में,
पाती सहृदय सम्मान ।।

वो शक्तिस्वरूपा है,
नही अबला और विवश ।
हर नारी को दें सम्मान,
मनाएं अंतराष्ट्रीय महिला दिवस।।

श्रीमती अनिता नौडियाल
रा प्रा वि मैखण्डी मल्ली
कीर्तिनगर टिहरी गढ़वाल

Arloopa Application

शिक्षण संवाद

शैक्षिक तकनीकी का मुख्य रूप से संबंध शिक्षण प्रक्रिया से है। तकनीकी के द्वारा शिक्षक अपने शिक्षण को व्यवस्थित व नियोजित करता है। उसमें वस्तुनिष्ठता लाता है। शिक्षण को व्यावहारिक एवं प्रभावपूर्ण बनाता है। अध्यापक शिक्षण तकनीक से अपने शिक्षक को नियोजित, संगठित, अग्रेषित और नियंत्रित करता है। इन क्रियाओं के कारण उनके शिक्षण में वैज्ञानिकता आती है। अनावश्यक क्रियाओं पर रोक लगाती है। समय और श्रम की बचत होती है तथा शिक्षण अधिगम प्रभावित होता है।

शिक्षण अधिगम प्रक्रिया को प्रभावी बनाने हेतु विभिन्न एप्स का प्रयोग किया जाता है। जिसके अंतर्गत अरलूपा ऐप भी एक प्रभावी ऐप है, जिसका प्रयोग मेरे द्वारा शिक्षण में किया जाता है।

अरलूपा एप Arloopa अरलूपा एक संवर्धित वास्तविकता एप्लीकेशन है जो डिजिटल सामग्री जैसे छवियों, ध्वनियों तथा पाठों को वास्तविक दुनिया के वातावरण में एकीत करने में सक्षम बनाता है या अरलूपा ए आर विजुलाइजेशन टूल है जो भौतिक और डिजिटल दुनिया को एक साथ लाता है।

अरलूपा का प्रयोग कैसे करें–

प्ले स्टोर से अरलूपा ऐप को डाउनलोड कर इंस्टॉल करें।

इसे ओपन करने के बाद एनिमल, आर्ट एंड म्यूजियम, डायनासोर, मास्क आदि ऑप्शन ओपन होंगे। अपनी कक्षा की आवश्यकता अनुसार उसे एक्सप्लोर कर उपयोग कर सकते हैं।

अरलूपा एप के लाभ–

1. इस ऐप के माध्यम से बच्चों को किसी भी प्रकरण के बारे में वास्तविक रूप से दिखाकर प्रकरण की अच्छी समझ विकसित की जा सकती है, जैसे– यदि हम बच्चों को जानवरों के बारे में बता रहे हैं तो हम वहाँ जानवरों को दिखाकर उनकी विशेषताएँ बच्चों को बता सकते हैं।
2. इस ऐप के माध्यम से डिजिटल सामग्री का निर्माण भी किया जा सकता है।
3. इसके माध्यम से कक्षा शिक्षण को रोचक, प्रभावी एवं भय मुक्त वातावरण बनाया जा सकता है।
4. इस ऐप के प्रयोग से उदासीन शिक्षार्थियों को स्वप्रेरित और स्व–निर्देशित शिक्षार्थियों में बदला जा सकता है।

पूनम चतुर्वेदी,
सहायक अध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय सराय मुरलीधर,
विकास खण्ड–मदनपुर,
जनपद–फिरोजाबाद।

योग की महिमा

आज हम यहां पर महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग पर चर्चा करेंगे। अष्टांग योग ,जैसा कि इसके नाम से ही स्पष्ट है कि इसके आठ अंग है जो कि क्रमशः इस प्रकार हैं 1– यम 2– नियम 3– आसन 4–प्राणायाम 5– प्रत्याहार 6– धारणा 7– ध्यान 8–समाधि ।

जिसमें शुरू के पांच शरीर के बाहरी स्तर पर कार्य करते हैं तथा आखिर वाले तीन आंतरिक स्तर पर कार्य करते हैं। जिसमें यम और नियम दोनों के पांच–पांच उप अंग भी हैं। यम के पांच उपांग हैं 1–सत्य 2–अहिंसा 3– अस्तेय 4– अपरिग्रह 5– ब्रह्मचर्य और नियम के पांच उपांग है 1– तप 2– स्वाध्याय 3– शौच 4– संतोष 5– ईश्वर प्रणिधान।

योग की साधना करने वाले साधक के लिए सबसे पहले इन यम और नियमों का पालन करना आवश्यक है विना यम और नियम का पालन किए हुए व्यक्ति अगर सीधे आसन और प्राणायाम करने लगता है तो उसका फल उतना अच्छा नहीं आ पाता जितना की आना चाहिए। अष्टांग योग का पालन करके मनुष्य अपने जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है बिना अष्टांग योग का पालन किए हुए जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य को प्राप्त किया ही नहीं जा सकता। और वह सर्वोच्च लक्ष्य है ''अपनी खोज''। मैं कौन हूँ ?मैं क्या हूँ?मैं क्यों आया हूँ?मेरी क्या–क्या शक्तियां हैं?मैं क्या–क्या करने में समर्थ हूँ?और जिसने अपने आप को जान लिया उसने परमात्मा को भी जान लिया ।

अब थोड़ी सी चर्चा अष्टांग योग के तीसरे और चौथे अंग पर करते हैं तीसरा अंग है आसन , शारीरिक और मानसिक स्वस्थता के लिए हर व्यक्ति को आसन जरूर करने चाहिए । हर व्यक्ति की शरीर की प्रति, आवश्यकता और उम्र के हिसाब से अलग–अलग आसन होते हैं और उनका समय अंतराल भी अलग–अलग होता है। आसन करने का सबसे अच्छा समय सुबह को सूर्योदय के पूर्व है आसान को सीधे जमीन पर बैठकर या खड़े होकर नहीं करना चाहिए नीचे

कुछ चटाई या चादर जरूर बिछा लेना चाहिए । आसन करते समय स्वच्छ खुली और हवादार जगह का चयन करना चाहिए, किसी दूसरे की देखा देखी अपने शरीर की क्षमता से अधिक आसन कभी नहीं करने चाहिए नहीं तो उसके दुष्परिणाम ही सामने आएंगे। आसन करते समय मन पूरी तरह एकाग्रचित्त होना चाहिए तथा आसन के लाभों के प्रति मन में पूर्ण निष्ठा होनी चाहिए।

चौथा अंग है प्राणायाम , प्राणायाम का अर्थ है प्राणों का आयाम यानी कि एक विशेष प्रकार से लयबद्ध तरीके से अनुशासित तरीके से सांसों को लेना, रोकना तथा छोड़ना। सांस लेने को या फेफड़ों में भरने को पूरक कहते हैं, फेफड़ों में भरकर रोकने को कुंभक कहते हैं तथा बाहर निकालने को रेचक कहते हैं। अलग–अलग तरीके के प्राणायाम में पूरक ,कुंभक और रेचक की समय अवधि अलग–अलग होती है। प्राणायाम भी हर व्यक्ति की शरीर की प्रति ,उम्र व आवश्यकता के अनुसार अलग–अलग होते हैं ,व उनके करने का तरीका भी थोड़ा बहुत भिन्न हो सकता है। प्राणायाम करने से व्यक्ति की एकाग्रता बढ़ती है, शारीरिक व मानसिक बल बढ़ता है, रोगों को दूर करने में सहायक होते हैं, आत्म नियंत्रण बढ़ता है।

आखिर में बस यही कहना चाहूंगा कि ऊपर वर्णित सारे लाभ उस व्यक्ति को मिलेंगे जो इन नियमों का पालन करते हुए आसन और प्राणायाम को दीर्घ काल तक और प्रतिदिन करेगा केवल लेख पढ़ने वाले को यह लाभ नहीं मिलेंगे।

अमित बाबू, स०अ०,
कंपोजिट स्कूल करनपुर
ब्लॉक बिसौली जिला बदायूँ

गोला फेंक

गोला फेंक आधुनिक खेलकूद का एक बहुत ही चर्चित खेल है। बात अगर खेल कूद की की जाए तो इसे दो हिस्सों में बाँटकर देखा जा सकता है। जिसे हम इंडोर और आउटडोर के रूप में जानते हैं। गोला फेंक आउटडोर खेल का हिस्सा होता है। इसके अलावा यह खेल एथलेटिक्स का एक भाग है। एथलेटिक्स में बहुत सारे खेल शामिल हैं जैसे– दौड़, कूद, भाला फेंक आदि।

गोला फेंक को हम सब शॉटपुट के नाम से भी जानते व पहचानते हैं। इस खेल की यदि ओलम्पिक में बात की जाये तो पुरुष गोला फेंक सन 1896 से ओलम्पिक खेलों में शामिल है, जबकि महिला गोला फेंक सन 1948 से ओलम्पिक का हिस्सा बना है।

गोला फेंक के इस खेल में एक भारी गोले को एक निश्चित स्थान से नियमों के अन्तर्गत फेंकना होता है। अर्थात सभी नामांकित प्रतिभागी एक निर्धारित स्थान से इस खेल के नियमों का पालन करते हुए भारी गोले को थ्रो करता है। गोला फेंकने के कुछ नियम बनाये गये हैं जैसे–

- गोला फेंक का खिलाड़ी अपने एक हाथ से ही भारी गेंद को थ्रो करेगा।
- खिलाड़ी अपने हाथों में दस्ताने नहीं पहन सकता है।
- यदि विशेष समस्या हो तो व्यक्तिगत उंगलियों पर टेप लगाने की अनुमति होती है।
- खिलाड़ी गोले को एक हाथ में लेकर अपनी गर्दन से लगाकर थ्रो करता है।
- खिलाड़ी का नाम पुकारे जाने पर वह स्टार्ट प्वाइंट/थ्रोइंग सर्कल में आकर खड़ा होगा।
- थ्रो बनाये गए सेक्टर के अंदर ही गिरना चाहिए।
- थ्रो में केवल एक ही हाथ का प्रयोग किया जायेगा।

उपरोक्त नियमों का पालन करते हुए खिलाड़ी को इस खेल में प्रतिभाग करना होता है। सबसे अधिक दूर फेंकने वाला खिलाड़ी विजेता होता है।

बबलू सोनी
सहायक शिक्षक
प्राथमिक विद्यालय उतरार

अनमोल बाल रत्न

1

नाम – शनि शर्मा
कक्षा – 8
कंपोजिट विद्यालय झौआ
वि. ख.– औराई, जनपद – भदोही
खेल का नाम – लंबी कूद
स्थान – द्वितीय
स्तर – राज्य स्तर
आयोजन स्थल – स्पोर्ट्स अथारिटी ऑफ इंडिया स्टेडियम
लखनऊ, उत्तर प्रदेश

2

नाम – संजना बिंद
कक्षा – 8
कंपोजिट विद्यालय झौआ
वि. ख.– औराई, जनपद – भदोही
खेल का नाम – कुश्ती
स्थान – द्वितीय
स्तर – राज्य स्तर
आयोजन स्थल – स्पोर्ट्स अथारिटी ऑफ इंडिया स्टेडियम
लखनऊ, उत्तर प्रदेश

3

नाम–पंकज कुमार कक्षा –8
विद्यालय–उच्च प्राथमिक विद्यालय बढौली फतेह खां
विकास खंड–लोधा
जनपद–अलीगढ़
राज्य–उत्तर प्रदेश
खेल का नाम–दौड़ 400 मीटर ,600 मीटर
स्थान –प्रथम, 2 गोल्ड मेडल प्राप्त
खेल का नाम–कबड्डी
स्थान– प्रथम गोल्ड मेडल प्राप्त
स्तर– ब्लाक स्तर
आयोजन स्थल– अहिल्याबाई होल्कर स्टेडियम, अलीगढ़

मिशन शिक्षण संवाद

डिस्क्लेमरः— मिशन शिक्षण संवाद की मासिक पत्रिका शिक्षण संवाद बेसिक शिक्षा के शिक्षकों का आपसी सीखने—सिखाने का स्वैच्छिक और स्वयंसेवी साझा प्रयास है। इस पत्रिका में अनमोल रत्न शिक्षकों के विवरण, शिक्षकों के लेखों, बाल कविताओं, बाल कहानियों से लेकर महापुरुषों के विचार, अधिकारीगण के लेख और सामान्य ज्ञान के प्रश्न भी सम्मिलित हैं। इस पत्रिका में प्रकाशित किसी भी लेख, कविता की मौलिकता और तथ्यात्मकता के लिए सम्बंधित स्तम्भकार उत्तरदायी होगा। यद्यपि पत्रिका में प्रकाशित सभी स्तम्भों में उच्चकोटि की गुणवत्ता का ध्यान रखा गया है तथापि किसी भी तथ्य के लिए संपादक मंडल दावा नहीं करता है। किसी भी सुझाव या शिकायत के लिए मिशन के ईमेल shikshansamvad@gmail.com या व्हाट्सएप्प नम्बर—9458278429 पर सम्पर्क कर सकते हैं।

1-फेसबुक पेज: https://m.facebook.com/shikshansamvad/

2- फेसबुक समूह: https://www.facebook.com/groups/1180108654646 49/

3- मिशन शिक्षण संवाद ब्लॉग : https://www.shikshansamvad.blogspot.in

4-Twitter(@shikshansamvad): https://twitter.com/shikshansamvad

5-यू-ट्यूब: https://www.youtube.com/channel/UCPbbM1f9CQuxLymELvGgPig

6— व्हाट्सएप नं0 : 9458278429

7— ई मेल : shikshansamvad@gmail.com

8— वेबसाइट : www.missionshikshansamvad.com

विमल कुमार