शिक्षा का उत्थान शिक्षक का सम्मान मानवता का कल्याण

अंक : 53

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन

माह : अगस्त वर्ष : 2025

मिशन शिक्षण संवाद

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन

प्रधान सम्पादक

विमल कुमार

प्रबन्ध सम्पादक

अवनीन्द्र कुमार जादौन, प्रांजल सक्सेना

सम्पादक

आनंद मिश्रा, ज्योति कुमारी, बबलू सोनी

सह-सम्पादक

सुशांत सक्सेना, शंखधर द्विवेदी

छायांकन

वीरेन्द्र परनामी

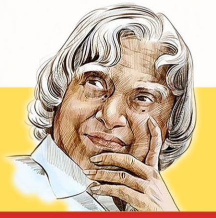
ग्राफिक एवं डिजाइन

विकास शर्मा, आनंद मिश्रा

विशेष सहयोगी

विकास मिश्रा, अफ़ज़ाल अहमद,

साकेत बिहारी शुक्ल

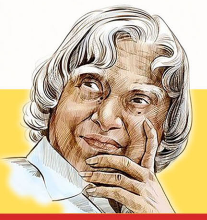


आओ हाथ से हाथ मिलाएं
बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएं

व्हाट्सएप एवं संपर्क नं० :-
9458278429

ई मेल :-
shikshansamvad@gmail.com

वेबसाइट :-
www.missionshikshansamvad.com



शुभकामना संदेश

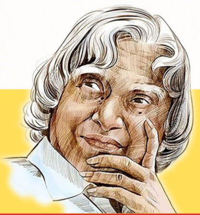
मिशन शिक्षण संवाद के मासिक साहित्य संकलन “शिक्षण संवाद” का नवीन अंक प्रकाशित होना शिक्षा-जगत के लिए अत्यंत हर्ष एवं गौरव का विषय है। यह पत्रिका शिक्षा के क्षेत्र में निरंतर प्रगति, नवाचार एवं गुणवत्ता संवर्धन की दिशा में एक सराहनीय प्रयास है।

शिक्षा केवल ज्ञानार्जन का साधन न होकर सामाजिक, सांस्कृतिक एवं नैतिक मूल्यों के संवर्धन का माध्यम भी है। इस दृष्टि से “शिक्षण संवाद” पत्रिका शिक्षकों, विद्यार्थियों एवं अभिभावकों के मध्य संवाद स्थापित कर शिक्षा की बहुआयामी भूमिका को सुदृढ़ बनाने में महत्त्वपूर्ण योगदान दे रही है।

शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञानार्जन तक सीमित नहीं है, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण, नैतिक मूल्यों का संवर्धन तथा समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाना भी उसका अभिन्न अंग है। इसी भावना को “शिक्षण संवाद” अपनी प्रत्येक कड़ी में आगे बढ़ाती है। इसमें संकलित आलेख, अनुभव, कविताएँ और रचनाएँ पाठकों के मन-मस्तिष्क को नई दिशा और ऊर्जा प्रदान करेंगी। निस्संदेह यह पत्रिका शिक्षा-जगत में विचार-विमर्श, ज्ञान-विस्तार एवं रचनात्मकता को प्रोत्साहित करने वाला मंच साबित होगी।

हमें विश्वास है कि “शिक्षण संवाद” का यह नवीन अंक शिक्षण-प्रक्रिया में नवाचार, रचनात्मकता और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देगा तथा शिक्षा-जगत में नए आयाम स्थापित करेगा। सम्पूर्ण संपादकीय टीम के अथक प्रयास और समर्पण के लिए हार्दिक बधाई और शुभकामनाएँ।

डॉ० रवीन्द्र कुमार,
अध्यक्ष,
राजभाषा हिंदी प्रकोष्ठ
सीआईईटी, एनसीईआरटी,
नई दिल्ली-16



दो शब्द

प्रिय शिक्षक एवं विद्यार्थी,

अगस्त का महीना अपने साथ स्वतंत्रता, समर्पण और नवप्रेरणा का संदेश लेकर आता है। यह वही समय है जब हम राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्यों और उत्तरदायित्वों को पुनः स्मरण करते हैं।

"शिक्षा जगत भी किसी राष्ट्र की स्वतंत्रता और प्रगति की सबसे सशक्त नींव है।"

यदि हम आने वाली पीढ़ी को ज्ञान, मूल्य और संवेदनशीलता से समृद्ध कर पाते हैं तो यही हमारी सच्ची स्वतंत्रता और वास्तविक समृद्धि है।

आज की दुनिया तेजी से बदल रही है- तकनीक, सूचना और वैश्विक प्रतिस्पर्धा हर कदम पर नई चुनौतियाँ लेकर खड़ी है। परन्तु इन सबके बीच एक शिक्षक और विद्यार्थी का रिश्ता अब भी उतना ही पवित्र और जीवनदायी है जितना कभी था। शिक्षक केवल पाठ्यपुस्तकें पढ़ाने वाला नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला सिखाने वाला होता है। वही विद्यार्थियों को यह विश्वास दिलाता है कि कठिनाइयाँ स्थायी नहीं होतीं, पर मेहनत और धैर्य स्थायी उपलब्धि में बदल सकते हैं।

मिशन "शिक्षण संवाद" का उद्देश्य भी इसी विश्वास को मजबूत करना है। हमारा प्रयास है—

1- शिक्षा के माध्यम से हर विद्यार्थी तक अवसर की समानता पहुँचे।

2- शिक्षक के सम्मान को समाज में उसका उचित स्थान मिले।

3- मानवता के कल्याण की दिशा में ज्ञान का दीपक कभी न बुझे।

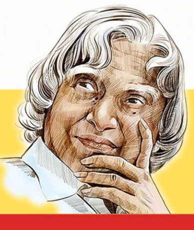
अगस्त हमें यह भी सिखाता है कि स्वतंत्रता केवल बाहरी बंधनों से मुक्त होना नहीं है, बल्कि अज्ञान, भेदभाव और संकीर्णता की जंजीरों को तोड़कर आगे बढ़ना भी है। जब तक समाज का प्रत्येक बच्चा शिक्षा का अधिकार और शिक्षक का मार्गदर्शन नहीं पा लेता, तब तक हमारा मिशन अधूरा रहेगा।

आइए, इस महीने हम सब मिलकर यह संकल्प लें कि शिक्षा केवल परीक्षा की तैयारी न रहे, बल्कि जीवन की तैयारी बने। हर शिक्षक अपने विद्यार्थियों के भीतर विश्वास जगाए, हर विद्यार्थी अपने भीतर मानवता की मशाल जलाए और हर नागरिक शिक्षा को राष्ट्र निर्माण का सर्वोच्च साधन माने।

हमें विश्वास है कि आप सभी के सहयोग, समर्पण और सकारात्मक प्रयासों से "शिक्षण संवाद" की यह यात्रा और भी सार्थक बनेगी।

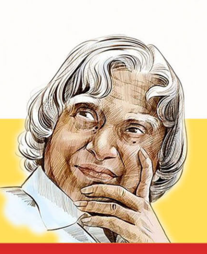
शुभकामनाओं सहित, सादर धन्यवाद।

विमल कुमार
मिशन शिक्षण संवाद



अनुक्रमणिका

मिशन गीत - जीत जाएंगे हम	7
शिक्षक उपलब्धि - अंशुल गुप्ता, कानपुर देहात	8
विचारशक्ति - वैश्विक पीढ़ी	9
शैक्षिक गतिविधि - पौधों में चरणबद्ध वृद्धि की समझ	10
सद्विचार - अरविंद घोष के शैक्षिक विचार	11-12
बात महिला शिक्षकों की - घर और नौकरी : कठिनाइयाँ एवं संघर्ष	13-14
दिवस विशेष - प्यारा तिरंगा	15
शैक्षिक तकनीकी - Google Classroom	16-18
योग विशेष - आधुनिक जीवन में योग का महत्व	19
नवाचार - उपस्थिति चार्ट	20
प्रेरक प्रसंग - डॉ. विक्रम साराभाई : ‘साइकिल से अंतरिक्ष तक’	21-22
अनमोल बालरत्न - पूनम कुमारी(छात्रा), हमीरपुर	23
टी.एल.एम. - हैंगिंग लाइब्रेरी	24
खेल विशेष - खेलों से लाभ	25
बाल कहानी - आत्मरक्षा प्रशिक्षण का महत्व, चाँद-सितारे	26, 27
बाल कविता - मीना का गाँव, डॉक्टर, नटखट चूहा	28, 29
बाल साहित्य - जंगल बुक, बिक्सू	30, 31
प्रकृति मित्र - अपराजिता: एक औषधीय देवपुष्प	32



जीत जाएंगे हम

गीत खुशियों के मिलकर गाएंगे हम,
मुश्किलों से कभी न घबराएंगे हम
मिशन शिक्षण संवाद सफल बनाएंगे हम।

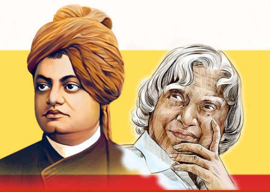
मन में ठाना है जो कर दिखाएंगे हम,
जीवन पथ पर बढ़ते जाएंगे हम
मिशन शिक्षण संवाद सफल बनाएंगे हम।

चलेंगे सदा वक्त के साथ हम,
पांव पीछे कभी न हटाएंगे हम
मिशन शिक्षण संवाद सफल बनाएंगे हम।

दिल किसी का कभी न दुखाएंगे हम,
गिरतों को सदा उठाएंगे हम
मिशन शिक्षण संवाद सफल बनाएंगे हम।

मतभेद सभी दिलों से मिटाएंगे हम,
दीवार नफरत की गिराएंगे हम
मिशन शिक्षण संवाद सफल बनाएंगे हम।

सुनील कुमार
सहायक अध्यापक,
उच्च प्राथमिक विद्यालय अड़गोड़वा(1-8),
ब्लॉक-मिहींपुरवा, जनपद-बहराइच



अंशुल गुप्ता

पदनामः सहायक अध्यापक

विद्यालयः कंपोजिट विद्यालय डेराकरीमनगर

ब्लॉकः राजपुर

जनपदः कानपुर देहात

शिक्षा का उत्थान, मिशन शिक्षण संवाद, शिक्षक का सम्मान।

पुरस्कार/सम्मान

1. जनपद स्तरीय नवाचार एवं बेस्ट प्रैक्टिस नॉलेज शेयरिंग महोत्सव मे जूनियर स्तर पर भाषा वर्ग में जनपद मे द्वितीय स्थान

किससे मिला – जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान(डायट) पुंखराया, कानपुर देहात

कब मिला – 11 सितम्बर 2025

' वैश्विक पीढ़ी '

भारतीय शिक्षक अपनी पीढ़ी को वैश्विक संतुलन बनाने के लिए तैयार कर रहे हैं। छात्र-छात्राओं के श्रेष्ठतम प्रयास से तस्वीर बदलेगी क्योंकि भविष्य की धरोहर को यदि भविष्य के कर्णधार संभालेंगे तो उसे कोई भी शक्ति नष्ट नहीं कर पाएगी। भारत की बढ़ती जनसंख्या जहां एक ओर इसके विकास में अवरोधक हैं वहीं दूसरी ओर यह हर माह वृक्षारोपण जैसे पुनीत कार्य में जुट जाएं तो विश्व में भारत का नाम तो रोशन होगा ही साथ ही पृथ्वी को एक सुसज्जित और सुरक्षित कवच प्रदान करने में हम सफल होंगे। बच्चों के सर्वांगीण विकास जैसे अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमय में उत्कृष्टता प्रदान करने हेतु प्र ति का संरक्षण करना है। जिस प्रकार वृक्षारोपण से प्रदूषण दूर होता है उसी प्रकार सकारात्मक विचारों से नकारात्मक तत्व दूर होकर खुशहाली पूर्ण समाज का निर्माण होता है। शिक्षकों को स्वयं कर्तव्यबोध एवं जिम्मेदारी सुनिश्चित करनी है जिससे भारत विकास हेतु संकल्प ले एवं अपनी पीढ़ी को ग्लोबल वार्मिंग जैसी ज्वलंत समस्या का निस्तारण करने हेतु तैयार करें।

हमारी पाठशाला के हमारे बच्चे,
हरियाली जहां खुशहाली वहां लाएंगे।
भारत का भविष्य है ये,
दुनिया में परचम लहराएंगे।
माता-पिता, शिक्षक से पढ़कर,
पढ़ते ही और पढ़ने जाएंगे।
खेलकूद में आगे बढ़कर,
देश की शान बढ़ाएंगे।
भावों और विचारों के फूलों से,
हर आंगन को महकाएंगे।
पौधे यह हैं हम माली हैं,
पृथ्वी को ,मिलकर हरा भरा बनाएंगे।
सुख, समृद्धि, विकास, स्वच्छता,
संस्कारों की सुगंध फैलाएंगे।
सोने की चिड़िया भारत को,
नए-नए पंखों से सजाएंगे।

शालिनी सक्सैना
सहायक अध्यापक,
उच्च प्राथमिक विद्यालय पथरा,
ब्लॉक-बनियाखेड़ा, जनपद-संभल

पौधों में चरणबद्ध वृद्धि की समझ

'स्वयं करके सीखना' (**Learning by doing**) एक महत्वपूर्ण अवधारणा है। इससे छात्रों को अवधारणाओं को बेहतर ढंग से समझने और उन्हें वास्तविक जीवन की स्थितियों में लागू करने में मदद मिलती है।

बच्चों द्वारा पौधों में वृद्धि टॉपिक को स्वयं करके और देखकर समझा गया–

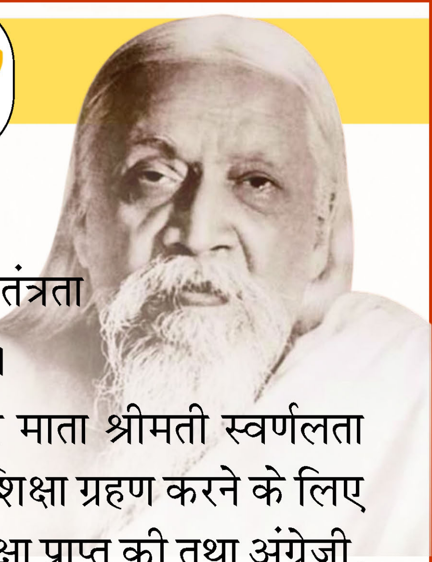
1– कक्षा 6 में पौधों में वृद्धि प्रकरण को बच्चों को समझाने के लिए सबसे पहले बच्चों को अंकुरित चने को लाने के लिए कहा गया।

2– कक्षा 6 के बच्चों द्वारा अंकुरित चने को स्वयं विद्यालय में ही बेकार पड़ी हुई प्लास्टिक की बोतल में मिट्टी भरकर उसमें बोया गया।

3– एक हफ्ते के अंदर अंकुरित चने में से जो चने का पौधा बाहर आया उसे बच्चों ने देखा उसका अवलोकन एवं आकलन किया और यह समझा कि कैसे पौधों में वृद्धि होती है। 15 से 20 दिन के पश्चात बच्चों ने देखा कि चने का पौधा बहुत बड़ा हो गया है।

इस शैक्षिक गतिविधि से बच्चों ने विज्ञान की पुस्तक के पाठ का प्रकरण बहुत अच्छे से समझा और बच्चों को यह ज्ञात हुआ की जानवरों और इंसान की तरह पौधों में भी वृद्धि होती है।

पूजा पाण्डेय
सहायक अध्यापक,
उच्च प्राथमिक विद्यालय निंदूरा,
ब्लॉक-निंदूरा, जनपद-बाराबंकी



अरविंद घोष के शैक्षिक विचार

श्री अरविंद घोष एक महान दार्शनिक,योगी, कवि और भारतीय स्वतंत्रता संग्राम सेनानी थे। इनका जन्म 15 अगस्त 1872 को कोलकाता में हुआ था।
इनके पिता श्री कृष्णधन घोष प्रगतिशील विचारों के समर्थक थे। इनकी माता श्रीमती स्वर्णलता देवी धार्मिक प्रवृत्ति की महिला थी। अरविंद घोष मात्र 7 वर्ष की आयु में शिक्षा ग्रहण करने के लिए इंग्लैंड भेजे गए। वहाँ सेंट पश्वल स्कूल और कैंब्रिज विश्वविद्यालय से शिक्षा प्राप्त की तथा अंग्रेजी, ग्रीक, लैटिन, फ्रेंच, जर्मन सहित कई भाषाओं के पारंगत हुए।

शिक्षा संबंधी विचार

अरविंद घोष के शिक्षा संबंधी विचार बहुत ही गहन, व्यापक और आध्यात्मिक ष्टिकोण पर आधारित थे। वे मानते थे कि शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान अर्जन या नौकरी प्राप्त करना नहीं है, बल्कि व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व और आत्मा का विकास होना चाहिए। उनके शिक्षा संबंधी विचार आज भी प्रासंगिक हैं। जो इस प्रकार हैं –

1. शिक्षा का उद्देश्य आत्मविकास

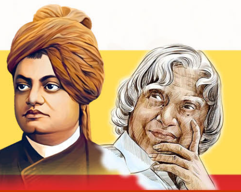
अरविंद घोष के अनुसार,शिक्षा का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति के अंदर छिपी दिव्यता को प्रकट करना है। वे कहते थे कि हर व्यक्ति के भीतर एक ईश्वरीय तत्व होता है, और शिक्षा का कार्य है उस तत्व को पहचानना और विकसित करना।

2. तीन मुख्य सिद्धांत

1. **कुछ सिखाया नहीं जा सकता–** गुरु का कार्य केवल प्रेरणा देना और दिशा दिखाना है। विद्यार्थी के भीतर जो ज्ञान है, वही बाहर लाना है।
2. **मन को उसके स्वाभाविक ढंग से विकसित होने देना चाहिए–** हर बच्चा अलग होता है। शिक्षा उसकी स्वाभाविक प्रवृत्तियों और योग्यताओं के अनुसार होनी चाहिए।
3. **निकट से दूर की ओर जाना चाहिए–** शिक्षा की शुरुआत बच्चे के आस–पास के अनुभवों से होनी चाहिए, फिर धीरे–धीरे उच्च स्तर के ज्ञान की ओर बढ़ना चाहिए।

3. शिक्षा के तीन अंग

1. **शिक्षक (Teacher)–** जो बच्चे को मार्गदर्शन दे, न कि उस पर ज्ञान थोपे।
2. **विद्यार्थी (Student)–** जो अपने अंदर की संभावनाओं को पहचानने की कोशिश करे।



अरविंद घोष के शैक्षिक विचार

3. **पर्यावरण (Environment)**– अनुकूल और प्रेरणादायक वातावरण जो विकास को सहज बनाए।

4. संपूर्ण शिक्षा (Integral Education)

अरविंद घोष ने संपूर्ण शिक्षा **(Integral Education)** का विचार दिया, जो पाँच पहलुओं के विकास पर आधारित है–

1. **शारीरिक**– स्वास्थ्य, अनुशासन, ताकत।
2. **भावनात्मक**– भावनाओं पर नियंत्रण, नैतिकता।
3. **मानसिक बुद्धि**– तार्किकता, विचारशक्ति।
4. **मानसातीत**– आत्मा का विकास, अंत:प्रेरणा।
5. **आध्यात्मिक**– परम सत्य की खोज, ध्यान, योग।

5. रटंत विद्या का विरोध

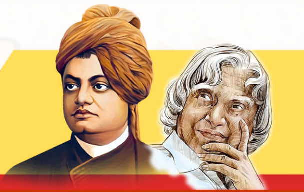
अरविंद घोष ने परीक्षा आधारित रटंत प्रणाली की आलोचना की। वे शिक्षा को रचनात्मक, प्रयोगात्मक और अनुभवात्मक बनाना चाहते थे।

6. मातृमंदिर और अरविंदो आश्रम की स्थापना

पांडिचेरी में स्थित श्री अरविंदो आश्रम और मातृमंदिर उनकी शिक्षा संबंधी ष्टि के उदाहरण हैं, जहाँ आध्यात्मिक, नैतिक और व्यावहारिक शिक्षा को एक साथ समाहित किया गया है।

उपरोक्त के आधार पर कहा जा सकता है कि अरविंद घोष के विचार आज भी प्रासंगिक हैं। वह शिक्षा को एक आध्यात्मिक प्रक्रिया मानते थे। जो व्यक्ति को अपनी सच्ची पहचान खोजने और समाज के साथ-साथ खुद को बेहतर बनाने में मदद करती है। उन्होंने पश्चिमी शिक्षा पद्धति की नकल का विरोध किया और भारत के लिए एक ऐसी शिक्षा प्रणाली की वकालत की जो उसकी अपनी आत्मा और जरूरत के अनुरूप हो। इनके शिक्षा प्रणाली केवल एक पाठ्यक्रम नहीं है,बल्कि एक जीवनदृष्टि है। उनका मानना था कि शिक्षा वह प्रक्रिया है जो व्यक्ति को ईश्वर की ओर बढ़ने में सहायता करे, न कि केवल संसार की दौड़ में आगे निकलने के लिए तैयार करें।

रविन्द्र कुमार पटेल
सहायक अध्यापक,
पी.एम.श्री उच्च प्राथमिक विद्यालय झौआ
ब्लॉक-औराई, जनपद-भदोही



महिला शिक्षकों को घर और नौकरी एक साथ व्यवस्थित करने में आने वाली कठिनाइयाँ एवं उनका संघर्ष

भारत जैसे पारंपरिक और सांस्कृतिक मूल्यों से जुड़े देश में महिलाओं की भूमिका सदैव बहुआयामी रही है। वे माँ, पत्नी, बहन, बेटी और एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में समाज में योगदान देती हैं। जब यही महिलाएँ शिक्षा के क्षेत्र में कदम रखती हैं और एक 'शिक्षिका' बनती हैं, तो उनकी जिम्मेदारियाँ और बढ़ जाती हैं। एक महिला शिक्षक से न केवल विद्यालय में उच्च गुणवत्ता की शिक्षा देने की अपेक्षा की जाती है, बल्कि यह भी अपेक्षा की जाती है कि वह अपने घर की देखभाल, बच्चों की परवरिश और पारिवारिक जिम्मेदारियों को भी बखूबी निभाए। घर और नौकरी के इस दोहरे भार को संभालते हुए जो संघर्ष वह करती हैं, वह अत्यंत प्रेरणादायक होने के साथ-साथ समाज के लिए एक विचारणीय विषय भी है।

महिला शिक्षक का दायित्वपूर्ण जीवनः

एक महिला शिक्षक का दिन अक्सर सूरज उगने से पहले ही शुरू हो जाता है। सुबह के समय घर के कार्य, बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना, परिवार के अन्य सदस्यों की आवश्यकताओं का ध्यान रखना, खुद को तैयार करना आदि करना होता है। इसके बाद उन्हें समय पर विद्यालय पहुँचकर पूरे दिन शिक्षण कार्य में व्यस्त रहना पड़ता है। विद्यालय में पढ़ाने के साथ-साथ उन्हें उपस्थिति पंजिका भरना, प्रश्नपत्र तैयार करना, उत्तर पुस्तिकाओं का मूल्यांकन करना, अभिभावकों से संवाद करना, विद्यालय की बैठकों में भाग लेना आदि अनेक कार्यों में हिस्सा लेना होता है। कभी-कभी उन्हें पाठ्यक्रम से अलग सांस्कृतिक खेल या अन्य गतिविधियों में भी भाग लेना पड़ता है।

महिला शिक्षकों को होने वाली प्रमुख कठिनाइयाँः

(क) समय प्रबंधन की समस्या–

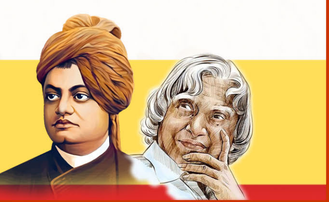
घर और स्कूल दोनों की जिम्मेदारियाँ इतनी व्यापक होती हैं कि महिला शिक्षकों के पास स्वयं के लिए समय निकालना बेहद कठिन हो जाता है। अक्सर उन्हें अपनी नींद, विश्राम और मनोरंजन की कीमत पर ये जिम्मेदारियाँ निभानी पड़ती हैं।

(ख) मानसिक और भावनात्मक तनाव–

दोनों मोर्चों पर संतुलन बनाए रखने का दबाव उन्हें मानसिक रूप से थका देता है। कभी विद्यालय की समस्याएँ घर तक चली आती हैं, तो कभी घरेलू चिंताएँ शिक्षण कार्य को प्रभावित करती हैं। यह द्वंद्व उन्हें निरंतर भावनात्मक तनाव में डाल देता है।

(ग) सामाजिक दबाव और अपेक्षाएँ–

महिलाओं से यह अपेक्षा की जाती है कि वे चाहे कितनी भी व्यस्त क्यों न हों, घर को प्राथमिकता दें। यदि घर में किसी भी प्रकार की कमी रह जाए, तो समाज उन्हें ही दोषी ठहराता है। वहीं कार्यस्थल पर यदि वे अधिक समय दें तो उन पर पारिवारिक उपेक्षा का आरोप लगता है। यह स्थिति उनके लिए अत्यंत कठिन होती है।



महिला शिक्षकों को घर और नौकरी एक साथ व्यवस्थित करने में आने वाली कठिनाइयाँ एवं उनका संघर्ष

(घ) स्वास्थ्य की उपेक्षा-

लगातार काम में व्यस्त रहने और पर्याप्त आराम न मिलने के कारण महिला शिक्षकों को थकान, पीठ दर्द, मानसिक अवसाद, अनिद्रा आदि समस्याएँ घेर लेती हैं। वे अक्सर अपने स्वास्थ्य को दरकिनार कर दूसरों के लिए समर्पित रहती हैं।

(ङ) सुरक्षा और यात्रा से जुड़ी समस्याएँ-

कई बार महिला शिक्षकों को दूरदराज के स्कूलों में जाना होता है। वहाँ आने-जाने की सुविधाएँ सीमित होती हैं और सुरक्षा का भी खतरा बना रहता है। विशेषकर ग्रामीण या अर्ध-शहरी क्षेत्रों में यह समस्या गंभीर रूप ले लेती है।

कठिनाइयों के बीच उनका संघर्ष और हौसला-

इन सभी बाधाओं के बावजूद महिला शिक्षक हार नहीं मानतीं। वे आत्मविश्वास, अनुशासन और धैर्य के साथ अपने दोनों कर्तव्यों को निभाती हैं। उनके संघर्ष में न सिर्फ़ उनका आत्मबल शामिल होता है, बल्कि कई बार परिवार, सहयोगी शिक्षक और विद्यालय प्रशासन का सहयोग भी सहायक सिद्ध होता है। कुछ महिला शिक्षक तो ऐसी होती हैं जो एक साथ विद्यालय में अध्यापन, घर में माँ-पत्नी की भूमिका और सामाजिक कार्यों में भागीदारी भी बखूबी निभाती हैं। वे छात्राओं के लिए एक **'रोल मॉडल'** बनती हैं। यह सिखाते हुए कि परिस्थितियाँ चाहे जैसी हों, अगर मन में लगन हो तो कोई भी कार्य असंभव नहीं है।

निष्कर्ष-

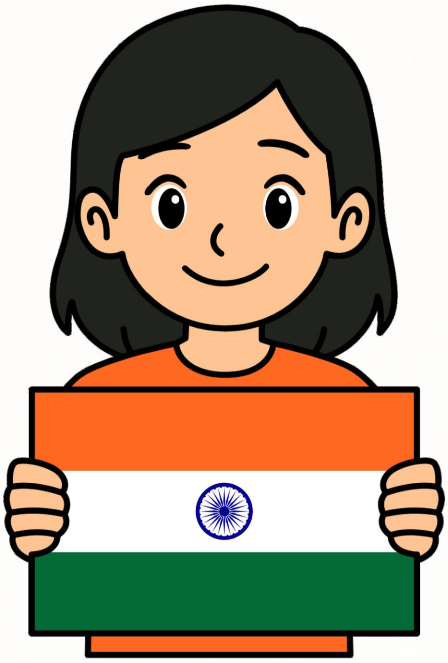
महिला शिक्षक हमारे समाज की नींव हैं। वे अगली पीढ़ी को गढ़ने का कार्य करती हैं। उनके संघर्ष को समझना, सराहना और सहयोग देना हम सभी का दायित्व है। घर और नौकरी दोनों में सामंजस्य बिठाकर वे जो संघर्ष करती हैं, वह केवल व्यक्तिगत नहीं होता वह समाज के लिए प्रेरणास्त्रोत बनता है।

यदि समाज,विद्यालय और परिवार मिलकर उन्हें आवश्यक सहयोग दें, तो वे और भी प्रभावी रूप से राष्ट्र निर्माण में अपनी भूमिका निभा सकती हैं और निभा भी रही हैं। उनके कार्य, त्याग और समर्पण को केवल सम्मान ही नहीं, सहयोग भी मिलना चाहिए।

"एक महिला शिक्षक के जीवन में त्याग, संघर्ष और सेवा के अद्‌भुत रंग होते हैं, वह न केवल ज्ञान देती है, बल्कि अपने जीवन से सीख भी देती है।"

डॉ. अंजू लता पटेल
सहायक अध्यापक,
पी.एम.श्री उच्च प्राथमिक विद्यालय करसड़ा
ब्लॉक-मझवा, जनपद-मीरजापुर

प्यारा तिरंगा

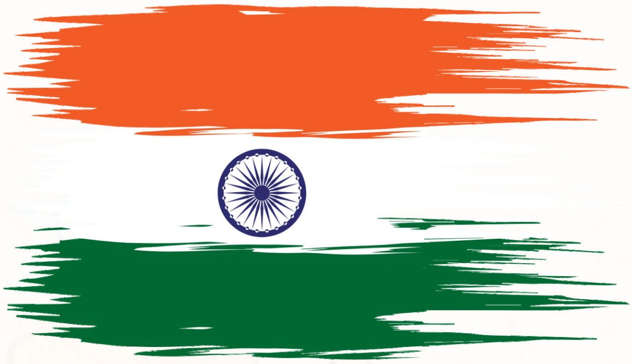


तीन रंगों का प्यारा तिरंगा
जब शान से लहराता है
भारत है वीरों की भूमि
यह सबको बतलाता है...2

पहला रंग इसमें केसरिया
वीरता त्याग दिखाता है
वीरों ने दी यहाँ कुर्बानी
सबको याद दिलाता है
तीन रंगों......2

दूजा रंग इसका सफेद है
मन में सादगी जगाता है
हम सब है भारत वासी
मिलजुल कर रहना सिखलाता है।।
तीन रंगों 2

तीसरा रंग हरियाली का है
देश की संपन्नता को दर्शाता है
प्रेम भाव सदा मन में रखना
हमको सदा समझाता है
तीन रंग का प्यारा......2
मध्य में इसके बना चक्र है
निरन्तर प्रगति दिखलाता है
भारत है वीरों की भूमि
सबको याद दिलाता है
मजहब छोड़ देश पर मिटना
मातृभूमि की रक्षा करना
देश प्रेम सदा दिल में रखना
हमको समझाता है
भारत है वीरों ...2



मृदुला वर्मा
सहायक अध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय अमरौधा प्रथम,
ब्लॉक-अमरौधा, जनपद-कानपुर देहात

Google Classroom

गूगल का एक नि:शुल्क (free) ऑनलाइन प्लेटफॉर्म है, जिसे विशेष रूप से शिक्षा और शिक्षण प्रक्रिया को सरल बनाने के लिए बनाया गया है। यह छात्रों और शिक्षकों को एक ही स्थान पर जोड़ता है।

Google Classroom की मुख्य विशेषताएँ :

1. **कक्षा प्रबंधन**– शिक्षक ऑनलाइन कक्षा (virtual class) बना सकते हैं और छात्रों को उसमें जोड़ सकते हैं।

2. **पाठ्य सामग्री साझा करना**– नोट्स, पीडीएफ, वीडियो, लिंक आदि आसानी से साझा किए जा सकते हैं।

3. **असाइनमेंट और होमवर्क**– शिक्षक कार्य (assignment) दे सकते हैं और छात्र सीधे वहीं से उसे जमा कर सकते हैं।

4. **ग्रेडिंग और फीडबैक**– शिक्षक अंक (grades) और प्रतिक्रिया (feedback) तुरंत दे सकते हैं।

5. **समय की बचत**– सभी कार्य ऑनलाइन होने से कागज और समय दोनों की बचत होती है।

6. **सहयोग (Collaboration)**– गूगल डॉक्स, शीट्स, स्लाइड्स और ड्राइव जैसे टूल्स से जुड़ा होने के कारण समूह में काम करना आसान होता है।

7. **संचार (Communication)**– शिक्षक घोषणाएँ (announcements) कर सकते हैं और छात्र टिप्पणी (comments) के माध्यम से बातचीत कर सकते हैं।

Google Classroom का उपयोग कैसे करें?

1. लॉगिन करना–

सबसे पहले Google Classroom की वेबसाइट या मोबाइल ऐप खोलें।

अपने Google Account (Gmail ID) से लॉगिन करें।

2. कक्षा (Class) बनाना / Join करना–

शिक्षक के लिए (Teacher)–

ऊपर दाईं ओर "+" (प्लस बटन) पर क्लिक करें।

Create Class चुनें।

कक्षा का नाम (जैसे– Class 6 Hindi), सेक्शन, विषय आदि भरें और Create पर क्लिक करें।

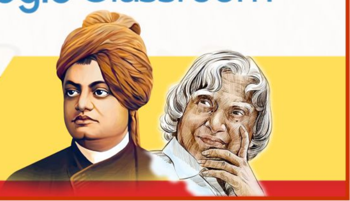
छात्र के लिए (Student)–

शिक्षक से मिला हुआ Class Code लें।

Join Class पर क्लिक करें और कोड डालें।

अब छात्र कक्षा में जुड़ जाएगा।

Google Classroom



Google Classroom

3. अध्ययन सामग्री और कार्य साझा करना-

शिक्षक Classwork टैब पर जाकर Assignment, Quiz, Material, Question आदि बना सकते हैं।
नोट्स, PDF, लिंक, वीडियो अपलोड कर सकते हैं।
छात्र इन्हें देखकर होमवर्क पूरा कर सकते हैं और सबमिट कर सकते हैं।

4. अंक और फीडबैक-

शिक्षक असाइनमेंट जांच कर अंक (grades) दे सकते हैं।
छात्र को तुरंत पता चल जाता है कि उसे कितने अंक मिले।
शिक्षक चाहें तो फीडबैक लिखकर सुझाव भी दे सकते हैं।

5. घोषणाएँ और संचार (Communication)-

Stream Tab में शिक्षक महत्वपूर्ण सूचनाएँ या घोषणाएँ डाल सकते हैं।
छात्र वहाँ पर टिप्पणी (comment) करके सवाल पूछ सकते हैं।

6. मोबाइल पर उपयोग-

Google Classroom का एप (Android/iOS) भी उपलब्ध है।
एप से छात्र और शिक्षक दोनों आसानी से पढ़ाई कर सकते हैं।

इस तरह Google Classroom एक डिजिटल स्कूल बैग जैसा है, जिसमें सब कुछ (किताबें, नोट्स, होमवर्क, टेस्ट) एक ही जगह मिल जाता है।

Google Classroom के लाभ (Advantages)-

1. **निःशुल्क और आसान**- यह पूरी तरह फ्री है और किसी भी शिक्षक-छात्र के लिए उपयोग करना आसान है।
2. **समय की बचत**- असाइनमेंट, नोट्स और टेस्ट सब कुछ ऑनलाइन होने से समय बचता है।
3. **पेपरलेस (Paperless)**- कॉपी-किताब और प्रिंटआउट की ज़रूरत नहीं, सब कुछ डिजिटल रूप में।
4. **कहीं से भी पढ़ाई** - छात्र मोबाइल/कंप्यूटर से कहीं से भी कक्षा जॉइन कर सकते हैं।
5. **सहयोग(Collaboration)**- गूगल डॉक्स, शीट्स, स्लाइड्स और ड्राइव के साथ मिलकर काम करना आसान होता है।
6. **फीडबैक और ग्रेडिंग**- शिक्षक तुरंत अंक और प्रतिक्रिया दे सकते हैं।
7. **सुरक्षित और व्यवस्थित**- यह गूगल का प्लेटफॉर्म है, इसलिए सुरक्षित है और सभी चीजें एक ही जगह व्यवस्थित रहती हैं।

Google Classroom

Google Classroom की सीमाएँ (Disadvantages)–

1. **इंटरनेट पर निर्भरता** – बिना इंटरनेट के इसका उपयोग संभव नहीं।

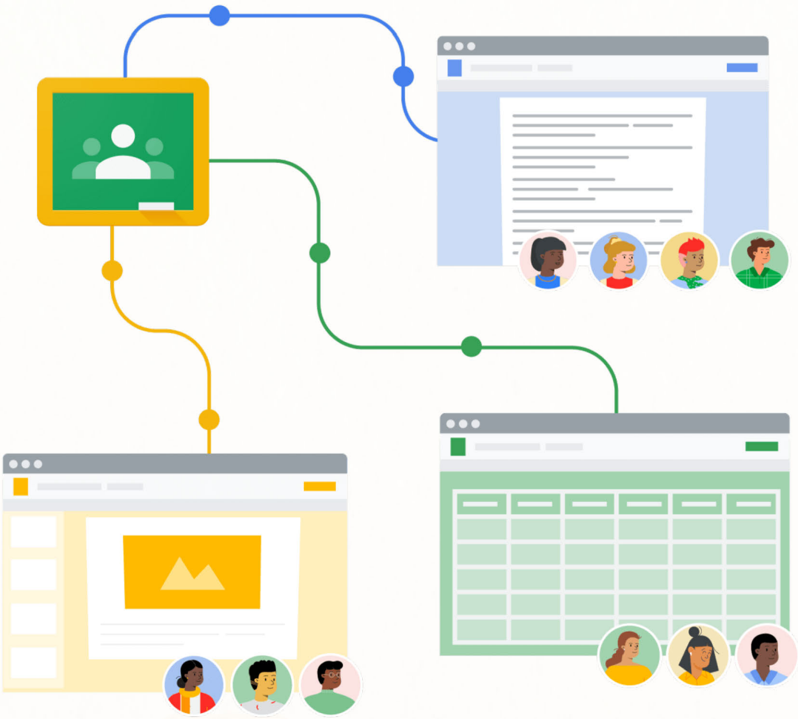
2. **टेक्नोलॉजी की समझ** – जिन छात्रों या शिक्षकों को मोबाइल/कंप्यूटर चलाने की आदत नहीं है, उनके लिए शुरुआत में मुश्किल हो सकती है।

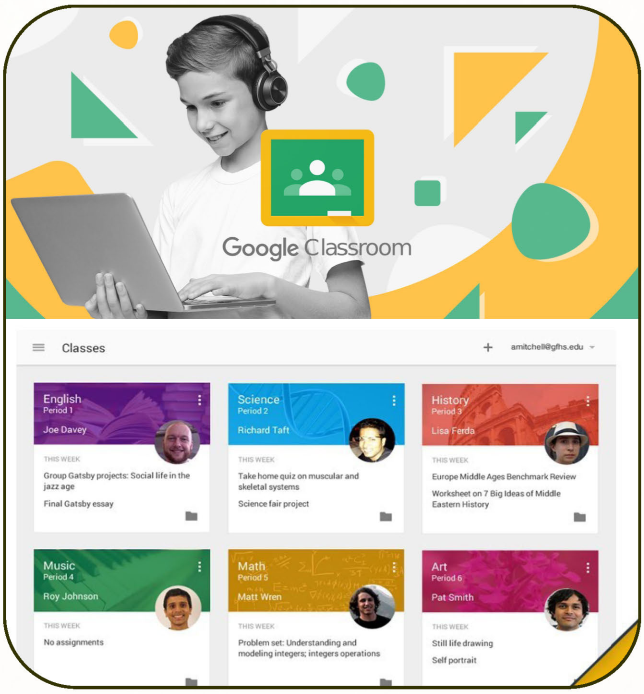
3. **व्यक्तिगत संपर्क की कमी**– आमने–सामने कक्षा जैसी अनुभवात्मक शिक्षा (face-to-face learning) कम हो जाती है।

4. **नोटिफिकेशन ओवरलोड** – बहुत सारी घोषणाएँ और असाइनमेंट आने पर छात्रों को भ्रम हो सकता है।

5. **सीमित सुविधाएँ** – यह अधिकतर असाइनमेंट और नोट्स साझा करने तक सीमित है, लाइव क्लास या उन्नत टूल्स के लिए अलग ऐप की ज़रूरत पड़ती है (जैसे - Google Meet, Zoom)।

निष्कर्ष – यह है कि Google Classroom आधुनिक शिक्षा का एक बहुत उपयोगी साधन है, लेकिन इसे सफल बनाने के लिए अच्छा इंटरनेट, तकनीकी जानकारी और शिक्षण कौशल भी जरूरी है।





जितेन्द्र कुमार
सहायक अध्यापक,
पी०एम०श्री प्रा०वि० धनौरा सिल्वर नगर न०1
ब्लॉक-बागपत, जनपद-बागपत

आधुनिक जीवन में योग का महत्व

आज के भाग-दौड़ भरे जीवन में, जहाँ तनाव, चिंता और बीमारियाँ आम हो गई हैं, योग एक प्राकृतिक और प्रभावी तरीका है जो हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। योग एक प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति है जो शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का प्रयास करती है।

योग का इतिहास और महत्वः

योग का इतिहास दस हजार वर्ष से भी अधिक पुराना है। ऋग्वेद में योग का प्रथम उल्लेख मिलता है। महर्षि पतंजलि को योग का पिता माना जाता है, जिन्होंने योग सूत्रों की रचना की। योग हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने के साथ-साथ शरीर में नवीन ऊर्जा का संचार भी करता है।

योग के लाभः

1. **शारीरिक स्वास्थ्यः** योग शरीर को शक्तिशाली और लचीला बनाता है, और तनाव दूर कर एकाग्रता बढ़ाता है।
2. **मानसिक स्वास्थ्यः** योग मन को शांत और स्थिर बनाता है, और चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं से बचाव में मदद करता है।
3. **आत्म-ज्ञानः** योग आत्म-ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार में मदद करता है, और जीवन के उद्देश्य को समझने में सहायक होता है।

योग के प्रकारः

1. **हठयोगः** हठयोग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।
2. **राजयोगः** राजयोग आत्म-ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार के लिए उपयोगी है।
3. **भक्तियोगः** भक्तियोग भगवान की भक्ति और प्रेम के लिए उपयोगी है।
4. **कर्मयोगः** कर्मयोग निस्वार्थ सेवा और कर्म के लिए उपयोगी है।

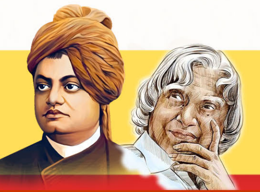
योग करने के लिए सुझावः

1. **योग गुरु के सानिध्य में अभ्यास करें:** योग आरंभ करने से पूर्व किसी योग गुरु के सानिध्य में योग का अभ्यास अवश्य कर लें।
2. **स्वच्छ और शांत स्थानः** योग हमेशा स्वच्छ व हवादार शांत स्थान में ही करें।
3. **खाली पेट योग करें:** नित्य क्रियाओं से निवृत्त होकर सुबह खाली पेट योग करें।
4. **तंग कपड़े न पहनें:** योग करते समय तंग कपड़े न पहनें।
5. **सांस लेने का ध्यान रखें:** योग करते समय हमेशा नाक से ही सांस लें।

निष्कर्षः

योग एक प्राकृतिक और प्रभावी तरीका है जो हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। योग करने से हमारे शरीर के सभी अंगों को लाभ पहुंचता है, और हम शारीरिक व मानसिक दोनों ही रूप से स्वस्थ रहते हैं। यदि हर व्यक्ति योग को अपनी दिनचर्या बना लें तो उसका जीवन स्वस्थ-सुखी और खुशहाल हो जाएगा।

सुनील कुमार
सहायक अध्यापक,
उच्च प्राथमिक विद्यालय अड़गोड़वा(1-8),
ब्लॉक-मिहींपुरवा, जनपद-बहराइच



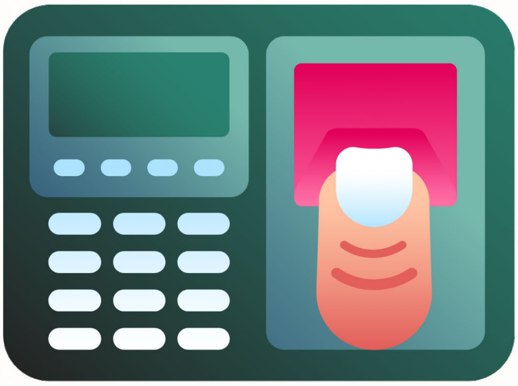
उपस्थिति-चार्ट (Attendance Chart)

यह नवाचार एक उपस्थिति-चार्ट (Attendance Chart) को दर्शाता है, जो प्राथमिक विद्यालय छितौनी, काशी विद्यापीठ के एक कक्षा में बनाया गया है।

इसमें छात्रों के नाम अलग-अलग कॉलम में लिखे गए हैं।

प्रत्येक नाम के आगे एक-एक मछली जैसी आकृति लगी है, बच्चा जब आता है तो अपने नाम वाले कॉलम में मछली को लगा देता है, जिससे पता चलता है कि बच्चा उपस्थित है। जिससे लगता है कि वह अपनी उपस्थिति दर्ज कर रहा है।

यह एक रचनात्मक और बच्चों के अनुकूल बना चित्र चार्ट है, जो उनकी उपस्थिति और उत्सुकता को बढ़ाता है।



नीलू त्रिपाठी
सहायक अध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय छितौनी,
ब्लॉक-काशी विद्यापीठ, जनपद-वाराणसी

डॉ. विक्रम साराभाई : 'साइकिल से अंतरिक्ष तक'

1960 के दशक की बात है, भारत अभी नया-नया आज़ाद हुआ था। चारों ओर गरीबी और कठिनाइयाँ थीं। देश में बिजली, सड़कें, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसी बुनियादी सुविधाओं की कमी थी। लोग कहते थे - "हमें खाने को अनाज नहीं, बच्चों को पढ़ाने को स्कूल नहीं, फिर अंतरिक्ष की बातें क्यों ?"

लेकिन एक व्यक्ति थे डॉ. विक्रम साराभाई। उनकी आँखों में एक सपना था 'भारत को अंतरिक्ष की ऊँचाइयों तक पहुँचाना है।' उनका मानना था "अगर हम अंतरिक्ष अनुसंधान करेंगे तो यह केवल विज्ञान या प्रतिष्ठा के लिए नहीं होगा, बल्कि यह शिक्षा, संचार, मौसम और कृषि में सुधार लाकर आम जनता के जीवन को बेहतर बनाएगा।"

किन्तु भारत के पास उस समय न रॉकेट थे, न लॉन्चिंग पैड, न उपग्रह। हमें विदेशी तकनीक पर निर्भर रहना पड़ता था। काम करने के लिए वैज्ञानिकों की टीम छोटी थी और साधन बहुत सीमित थे।

थुम्बा गाँव का चयन

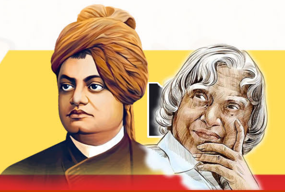
एक दिन उन्होंने केरल के तट पर बसे एक छोटे-से गाँव थुम्बा का दौरा किया। वहाँ एक छोटा-सा गिरजाघर था। साराभाई मुस्कुराए और बोले "यहीं से भारत का अंतरिक्ष सफ़र शुरू होगा।"

लोगों को यह अजीब लगा। कोई हँस पड़ा, कोई बोला "गिरजाघर से रॉकेट उड़ेंगे ? ये कैसे संभव है ?" लेकिन साराभाई ने हार नहीं मानी। उन्होंने गिरजाघर को कार्यालय बनाया, पास की झोपड़ी को गोदाम, और एक छोटे कमरे को कंट्रोल सेंटर बनाकर काम करना शुरू किया।

साइकिल और बैलगाड़ी की कहानी

थुम्बा तक जाने के लिए कोई पक्की सड़क भी नहीं थी इसलिए जब अमेरिका से एक रॉकेट का पुर्जा आया तो उसे कार या ट्रक पर नहीं, बल्कि साइकिल और बैलगाड़ी पर ढोकर गिरजाघर तक लाया गया।

लोग यह देखकर दंग रह जाते "साइकिल पर रॉकेट! क्या इससे सच में आसमान छुआ जा सकेगा ?" साराभाई शांत स्वर में कहते "हाँ, अगर विश्वास और मेहनत हो, तो साइकिल से भी सितारों तक पहुँचा जा सकता है।"



डॉ. विक्रम साराभाई : 'साइकिल से अंतरिक्ष तक'

पहला प्रक्षेपण

फिर आया वह ऐतिहासिक दिन 21 नवंबर 1963।

थुम्बा के समुद्र किनारे से भारत ने अपना पहला साउंडिंग रॉकेट छोड़ा।

वैज्ञानिकों ने तालियाँ बजाई, ग्रामीणों ने खुशी मनाई, और साराभाई ने आसमान की ओर देखते हुए कहा, "यह तो शुरुआत है । एक दिन भारत अपने उपग्रह खुद बनाएगा और अंतरिक्ष में झंडा गाड़ेगा।"

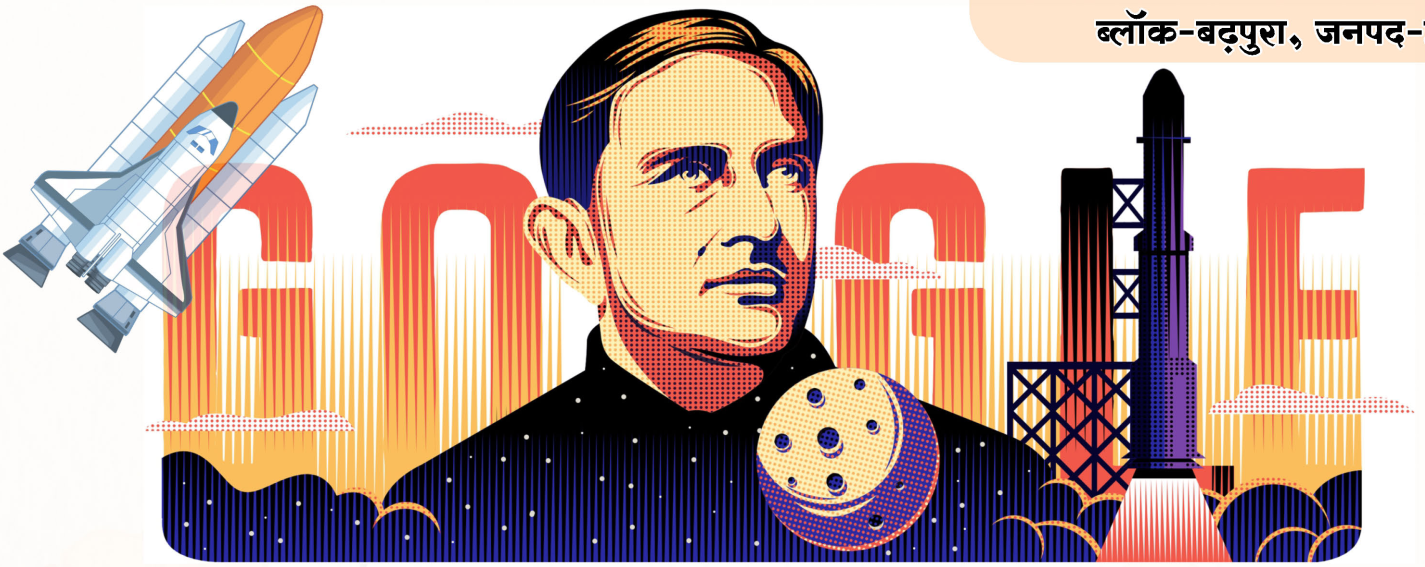
सीख

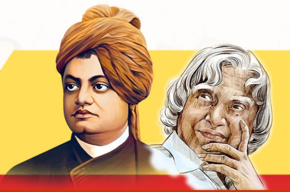
आज जब हम भारत को अंतरिक्ष की दुनिया में अग्रणी शक्ति के रूप में देखते हैं, तो हमें याद आता है वह गिरजाघर, वह साइकिल, वह बैलगाड़ी और वह महान व्यक्ति डॉ. विक्रम साराभाई।

उनकी कहानी हमें सिखाती है –

- संसाधनों की कमी कभी भी प्रगति की राह में बाधा नहीं बन सकती।
- सपने तभी पूरे होते हैं जब उन पर अटूट विश्वास और निरंतर प्रयास किया जाए।
- जहाँ चाह, वहाँ राह !

जितेन्द्र कुमार तिवारी
सहायक अध्यापक,
उच्च प्राथमिक विद्यालय भटपुरा,
ब्लॉक-बढ़पुरा, जनपद-इटावा





अनमोल बालरत्न

पूनम कुमारी

छात्रा

विद्यालय: उ0प्रा0वि0(1-8) सिलौली,

ब्लॉक: मौदहा

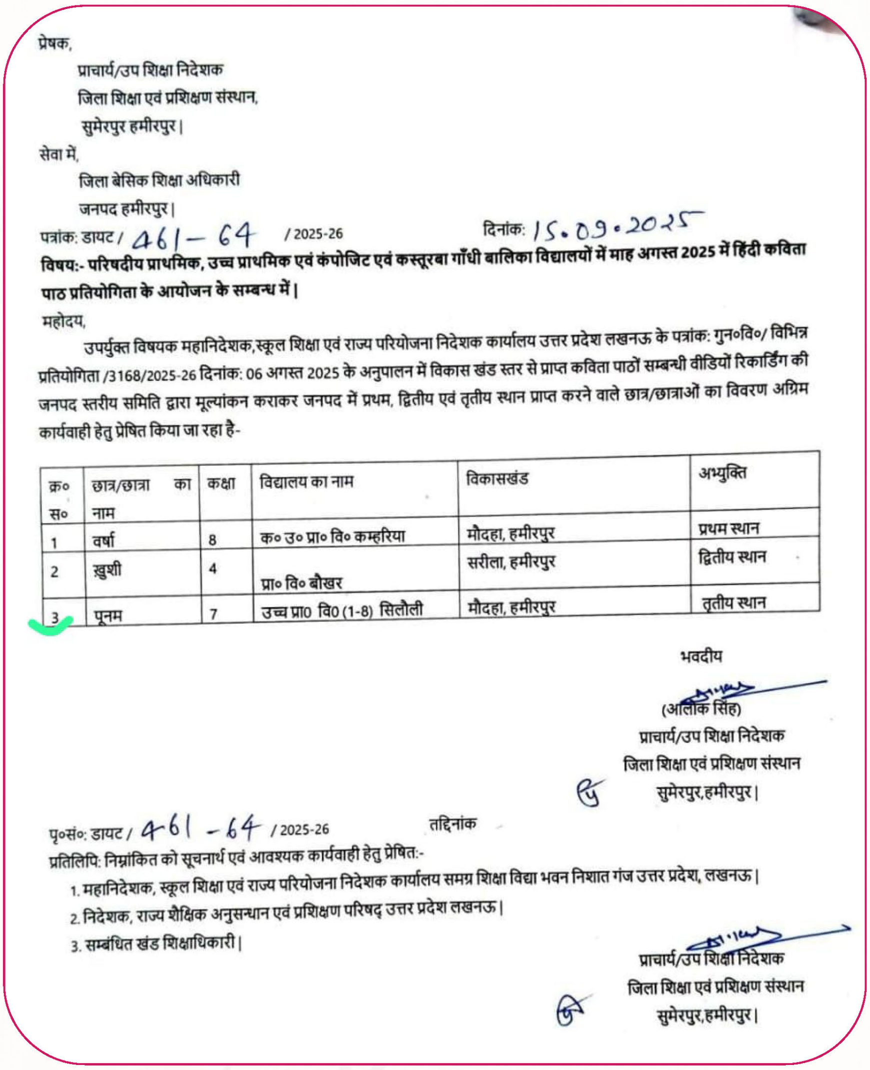
जनपद: हमीरपुर

पुरस्कार/सम्मान

1. हिन्दी कविता पाठ प्रतियोगिता में तृतीय स्थान

   किससे मिला – जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान(डायट) सुमेरपुर, हमीरपुर

   कब मिला – 15 सितम्बर, 2025



प्रेषक,

प्राचार्य/उप शिक्षा निदेशक
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान,
सुमेरपुर हमीरपुर।

सेवा में,

जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी
जनपद हमीरपुर।

पत्रांक: डायट/ 461–64 /2025-26 दिनांक: 15.09.2025

विषय:- परिषदीय प्राथमिक, उच्च प्राथमिक एवं कंपोजिट एवं कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालयों में माह अगस्त 2025 में हिंदी कविता पाठ प्रतियोगिता के आयोजन के सम्बन्ध में।

महोदय,

उपर्युक्त विषयक महानिदेशक,स्कूल शिक्षा एवं राज्य परियोजना निदेशक कार्यालय उत्तर प्रदेश लखनऊ के पत्रांक: गुन०वि०/ विभिन्न प्रतियोगिता /3168/2025-26 दिनांक: 06 अगस्त 2025 के अनुपालन में विकास खंड स्तर से प्राप्त कविता पाठों सम्बन्धी वीडियों रिकार्डिंग की जनपद स्तरीय समिति द्वारा मूल्यांकन कराकर जनपद में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले छात्र/छात्राओं का विवरण अग्रिम कार्यवाही हेतु प्रेषित किया जा रहा है-

क्र० स०	छात्र/छात्रा का नाम	कक्षा	विद्यालय का नाम	विकासखंड	अभ्युक्ति
1	वर्षा	8	क० उ० प्रा० वि० कम्हरिया	मौदहा, हमीरपुर	प्रथम स्थान
2	ख़ुशी	4	प्रा० वि० बौखर	सरीला, हमीरपुर	द्वितीय स्थान
3	पूनम	7	उच्च प्रा0 वि0 (1-8) सिलौली	मौदहा, हमीरपुर	तृतीय स्थान

भवदीय

(आलोक सिंह)
प्राचार्य/उप शिक्षा निदेशक
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान
सुमेरपुर,हमीरपुर।

पृ०सं०: डायट/ 461 -64 /2025-26 तद्दिनांक

प्रतिलिपि: निम्नांकित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित:-

1. महानिदेशक, स्कूल शिक्षा एवं राज्य परियोजना निदेशक कार्यालय समग्र शिक्षा विद्या भवन निशात गंज उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
2. निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद् उत्तर प्रदेश लखनऊ।
3. सम्बंधित खंड शिक्षाधिकारी।

प्राचार्य/उप शिक्षा निदेशक
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान
सुमेरपुर,हमीरपुर।

मार्गदर्शक शिक्षक

हरिमोहन गुप्ता
सहायक अध्यापक,
उ0प्रा0वि0 (1-8) सिलौली,
ब्लॉक-मौहदा, जनपद-हमीरपुर

हैंगिंग-लाइब्रेरी

विद्यालय का पुस्तकालय, स्कूल का "**हृदय**" होता है, जो छात्रों और शिक्षकों के लिए सीखने और ज्ञान प्राप्त करने का एक केंद्रीय स्थान है। यह केवल किताबों का भंडार नहीं है, बल्कि एक सक्रिय शिक्षण अधिगम केंद्र है जो छात्रों के बौद्धिक, व्यक्तिगत और सामाजिक विकास में सहायता करता है। यहाँ छात्र अपनी कक्षा की पढ़ाई के अलावा स्वतंत्र रूप से अध्ययन कर सकते हैं, आलोचनात्मक सोच और अनुसंधान कौशल विकसित कर सकते हैं, और जीवन भर के लिए सीखने की आदत डाल सकते हैं।

विद्यालय पुस्तकालय छात्रों और शिक्षकों के लिए ज्ञान और शिक्षण का एक महत्वपूर्ण केंद्र है, जो न केवल पुस्तकों का भंडार प्रदान करता है, बल्कि आलोचनात्मक सोच, अनुसंधान कौशल, और पढ़ने की आदत को बढ़ावा देता है। एक विद्यालय पुस्तकालय एक '**संज्ञानात्मक और व्यक्तिगत विकास**' का स्थान होता है, जो छात्रों को आजीवन सीखने के लिए तैयार करता है, और यह विद्यालय समुदाय के सभी सदस्यों के शैक्षणिक और व्यक्तिगत विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

विद्यालय में पुस्तकालय की पुस्तकों तक छात्र/छात्रायें आसानी और सुगमता के साथ पहुँच सकें या यह कह सकते हैं कि विद्यालय के छात्र/छात्रायें पुस्तकों से घुल मिल सकें, उनसे मित्रता कर सकें, इसी को दृष्टिगत करते हुए हमने एक **हैंगिंग लाइब्रेरी** बनाने का निर्णय लिया और एक लाइब्रेरी हैंगर को बनवाया।

हैंगिंग लाइब्रेरी के निर्माण में प्रयुक्त सामग्री–

इस प्रकार की हैंगिंग लाइब्रेरी बनाने के लिये बहुत कम चीजों की आवश्यकता होती है।

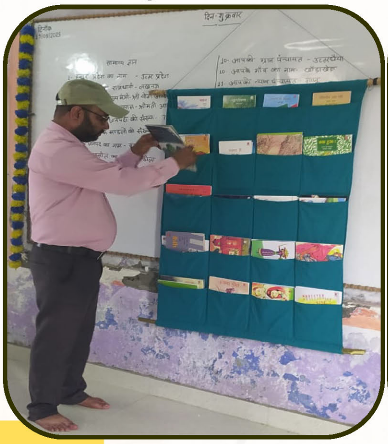
(1) 2 मीटर कपड़ा (2) दो डंडे (3) 2 मीटर मोटी रस्सी

इस सामग्री को एकत्र करके या तो आप किसी सिलाई का कार्य करने वाले से बनवा सकते हैं और यदि सिलाई का कार्य जानते हैं तो स्वयं भी बना सकते हैं।

इसको बनाने की प्रक्रिया बेहद आसान और साधारण है, 2 मीटर कपड़े के एक-एक मीटर के दो टुकड़े कर लें जो लंबाई और चौड़ाई में बराबर हों। उसके बाद एक भाग को ऊपर और नीचे से 2-2 इंच में मोड़ दें, जिससे कि आप उसमें डंडे डाल सकें। उसके दूसरे कपड़े के भाग में से 20-20 सेंटीमीटर की 5 पट्टियों को काटकर, पट्टियों को पहले मोड़े गये कपड़े के ऊपर बराबर दूरी पर रखकर सिलाई कर दें। इस प्रकार लगभग 250 से 300 रुपये की लागत में आपका हैंगिंग लाइब्रेरी हैंगर बनकर तैयार हो जाता है।

प्रयोग व उपयोगिता–

इस प्रकार की हैंगिंग लाइब्रेरी का प्रयोग कक्षा-कक्ष पुस्तकालय बनाने के लिये कर सकते हैं, इसमें पुस्तकें सुरक्षित रहती हैं, छात्र/छात्राओं को आसानी और सुगमता के साथ उपलब्ध रहती हैं। इसके अलावा यह कम लागत में निर्मित बेहद सुंदर और आकर्षक TLM की तरह भी होता है।



दीपक कुमार दीक्षित
सहायक अध्यापक,
कछौना, हरदोई

खेलों से लाभ

कहा जाता है –**"जो खेलता है वही खिलता है।"**

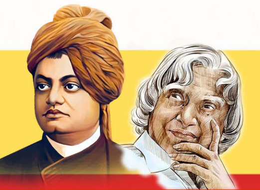
खेल हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है,जो हमें शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से मजबूत बनाता है। नियमित रूप से खेलने से हृदय, फेफड़े और मांसपेशियाँ मजबूत बनती हैं। खेल रोग–प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है।

मानसिक दृष्टि से खेल धैर्य और आत्मविश्वास प्रदान करते हैं। खेलों से तनाव और चिंता कम होती है। खेल निर्णय लेने की क्षमता का विकास करते हैं। खेलों के द्वारा मन प्रसन्न और सक्रिय बना रहता है।

सामाजिक स्तर पर खेल हार–जीत का सही अर्थ समझाते हैं। और जीवन में अनुशासन बनाए रखने की आदत डालते हैं। नेतृत्व क्षमता, टीम भावना और सहयोग का विकास भी खेलों के द्वारा होता है।

खेल सहकर्मियों और परिवार के सदस्यों के बीच सकारात्मक संबंध बनाने में मदद करते हैं। खेल मोटापा कम करने और ऊर्जा स्तर बढ़ाने में सहायक होते हैं। खेलों के द्वारा मानसिक और शारीरिक थकावट दूर होती है। जिससे नींद आने में मदद मिलती है। खेल न केवल शरीर और मन को सशक्त बनाते हैं बल्कि जीवन को भी संतुलित और सफल बनाने में सहायक होते हैं। अतः हमें अपने जीवन में खेल को एक महत्वपूर्ण हिस्सा मानकर नियमित रूप से आजीवन खेलना चाहिए ताकि हम एक स्वस्थ व सुंदर जीवन जी सकें।

रेखा शर्मा
सहायक अध्यापक,
रा0 प्राथमिक विद्यालय दौड़बसी,
बादशाहपुर बहादराबाद, जनपद-हरिद्वार

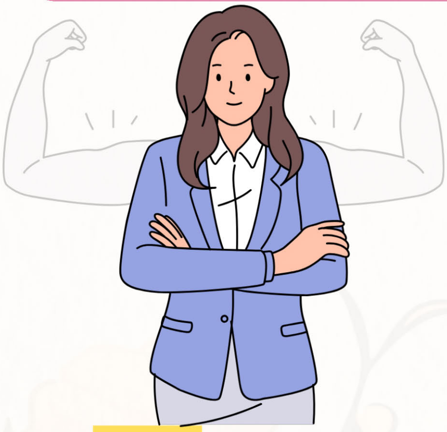


आत्मरक्षा प्रशिक्षण का महत्व

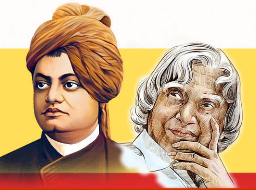
एक लड़की थी उसका नाम प्रिया था। वह एक छोटे से गाँव में रहती थी। उस गाँव में छेड़-छाड़ बहुत अधिक होती थी। प्रिया की दो सहेलियाँ थी, रिया और चित्रा। वह तीनों एक साथ कॉलेज जाया करती थी। पर एक दिन प्रिया की बस छूट गई और उसी दिन प्रिया की परीक्षा थी। बस में उसकी सहेलियाँ कॉलेज के लिए निकल गईं और प्रिया वहाँ अकेली रह गई। फिर उसने एक रिक्शा को देखा। उसने वह रिक्शा रोकी। वह उसमें बैठ गई पर कुछ ही दूर जाने के बाद रिक्शा के पिछले टायर से फटने की आवाज़ आई। जब रिक्शा वाले ने उतरकर देखा तो पिछला टायर फट चुका था। उसने एक मैकेनिक को फ़ोन करके बुलाया। उसे आने में देर हो गयी थी तो प्रिया वहाँ से पैदल ही चली गई। लेकिन उसे लगा की कोई उसका पीछा कर रहा है। प्रिया ने पीछे मुड़कर देखा तो दो बदमाश लड़के उसका पीछा कर रहे थे। प्रिया घबरा गयी। फिर अचानक से उसे याद आया कि कुछ दिनों पहले हमारे कॉलेज में आत्मरक्षा प्रशिक्षण के बारे में बताया गया था कि ऐसी स्थिति में अपनी रक्षा कैसे करें और पंच का प्रयोग कैसे करें। फिर उसने कॉलेज में सिखाए गए पंच और किक का प्रयोग करके उन दोनों को ढेर कर दिया। उनके ऊपर पंच का प्रयोग करके उन दोनों की नाक तोड़ दी। फिर वे दोनों वहाँ से बदहवास हालत में भाग गए। फिर प्रिया भी वहाँ से अपने गाँव की तरफ चली गई।

सीख

विद्यालय और कॉलेज में दी जाने वाली आत्मरक्षा प्रशिक्षण हर लड़की को सीखनी चाहिए। क्या पता कब और कहाँ उसकी जरूरत पड़ जाए? समाज में लड़कियों को कमजोर माना जाता है। इस बात को गलत साबित करने के लिए और समाज की बुराईयों को समाप्त करने के लिए लड़कियों को लड़ना/आत्मरक्षा करना आना चाहिए।



कु० अंशिका
छात्रा, कक्षा-8,
उ०प्रा०वि० निवाली कम्पोजिट,
ब्लॉक-बागपत, जनपद-बागपत



चाँद-सितारे

जय और प्रेम शाम के वक्त अपने घर की छत पर खेल रहे थे। खेलते-खेलते रात हो गयी। माँ ने आवाज दी, "बच्चो! कितना खेलोगे? तुम्हारे पिता जी के आने का समय हो गया है। नीचे आ जाओ और खाना खा लो।"

जय बोला, "माँ आ रहा हूँ। प्रेम! चलो, माँ बुला रही है। तुम आसमान में क्या देख रहे हो?"

"जय भाई! आसमान में ये बल्ब चमक रहा है और कितना अच्छा लग रहा है! बहुत से बल्ब है आसमान में। देखो, तुम भी।"

"हाँ.. हाँ.. हाँ! तुम हँस क्यूँ रहे हो? तुम्हारी बातों से हँसी आ गयी, वो बल्ब नहीं चाँद सितारे है।"

"अच्छा चाँदे-सितारे हैं। ये कितने प्यारे है?"

"अरे, नहीं महामूर्ख! वो चाँद-सितारे हैं। चाँदे-सितारे नहीं। चाँद एक है, इसलिए चाँद कहेंगे, सितारा अनगिनत है इसलिए सितारे कहेंगे।" प्रेम जय की बात सुनकर रोने लगा।

"अरे! मैंने तुम्हें हकीकत बतायी और तुम रो रहे हो, क्यों?"

"जय भाई! आपने मुझे महामूर्ख कहा, इसलिए रो रहा हूँ।"

दोनों की बातें सुनकर माँ आ गयी। माँ ने जय को प्यार से समझाया, "प्रेम! तुम से छोटा है। तुम्हारा फर्ज है, छोटे भाई के सवालों को सुलझाना और सही जवाब देना। वो भी बिना तकलीफ पहुँचाये।"

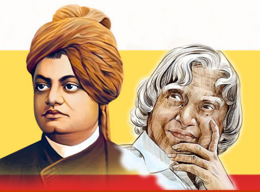
फिर माँ ने जय को समझाया, "बेटा! जरा-जरा सी बात पर रोते नहीं हैं, वरना कैसे बहादुर बच्चे बनोगे?"

जय और प्रेम को माँ की बात समझ आ गयी। दोनों ने एक-दूसरे से सॉरी बोलकर माँ से वादा किया, "माँ! हम दोनों अब गलती नहीं करेंगे और अच्छे बच्चे कहलायेंगे।" यह सुनकर माँ बहुत प्रसन्न हुई और दोनों बच्चों को हृदय से लगा लिया।

शिक्षा

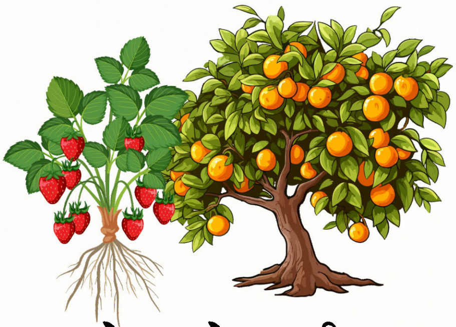
सवाल पूछना अच्छी बात है। धैर्य के साथ जवाब देना और भी अच्छी बात है।

शमा परवीन
अनुदेशक,
पूर्व माध्यमिक विद्यालय टिकोरा मोड,
जनपद-बहराइच



मीना का गाँव

मीना का गाँव सुन्दर है,
गाँव पहाड़ के पार है।
मीठा एक झरना भी बहता,
नदियों की भरमार है।।



पेड़, बाग, बगीचों में,
फल-फूलों की बहार है।
आम, पपीता, चीकू लगते,
अंगूर, चेरी रसदार हैं।।

कोयल, तोता, मोर, पपीहा,
पक्षियों का यहाँ परिवार है।
चारों ओर चहचाहट है,
पक्षी उड़ने को तैयार हैं।।

मीना के घर की गाय,
कामधेनु सी साकार है।
खूब मीठा दूध देती,
सबकी पालनहार है।।

मीना के गाँव का स्कूल,
देखो कितना शानदार है।
सभी बच्चे खूब पढ़ते,
शिक्षक भी जिम्मेदार हैं।।

गीता रानी
सहायक अध्यापक,
पी०एम०श्री प्रा०वि० धनौरा सिल्वर नगर न०1
ब्लॉक-बागपत, जनपद-बागपत

बाल कविता

डॉक्टर

डॉक्टर होते हैं वे,
जो इलाज हमारा करते हैं।
गरीब हो या हो अमीर,
सबका वह सम्मान करते हैं।।

जब जान गयी मरीजों की,
डॉक्टर भी दु:खी होते हैं।
नहीं समझते कुछ इन्सान कि,
डॉक्टर भी दु:खी होते हैं।।

कौसें हर वक्त डॉक्टर को,
पर डॉक्टर कहते न कुछ इनको।
फिर भी वे डॉक्टर से कहते,
माफी मागों तुम हमसे।।

डॉक्टर भी इन्हे समझाना चाहते,
पर वह तो कुछ न समझें।
डॉक्टर भी इनसे कहते,
माफ करो तुम हमको।।

हमने नहीं ली जान उनकी,
यह ऊपर वाले की है मर्जी।
जब चाहे वह दे दे,
जब चाहे दुनिया से ले ले।।

रिया
छात्रा, कक्षा-5,
प्राथमिक विद्यालय पलड़ा,
ब्लॉक-बिनौली, जनपद-बागपत

नटखट चूहा

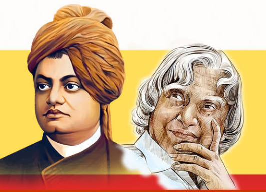
आज दिखा मुझे अचानक,
आया घर में चूहा नटखट।
इधर उधर है दौड़ लगाता,
यहाँ-वहाँ जाता है सरपट।।

रोटी, दाना लेकर जाए,
दाँतो से खाता है कटकट।
रात में नहीं सोने देता,
जाने क्या करता है खटपट।।

कुर्सी पर कभी जा बैठता,
फुदक गेट पर चढ़े फटाफट।
नहीं जाल में फँसता है ये,
पर रोटी ले भागे झटपट।।

हमे चिढ़ाता, नहीं है डरता,
माँ ने कहा है शायद डर मत।
कितने कपड़े मेरे कुतरे,
भाग यहाँ से अब रुकना मत।।

अनुपमा यादव
सहायक अध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय जिरसमी प्रथम,
ब्लॉक-शीतलपुर, जनपद-एटा



जंगल बुक

जंगल बुक, जिसे रुडयार्ड किपलिंग ने लिखा है, एक ऐसा बाल साहित्य है जो दुनिया भर में बहुत पसंद किया जाता है। यह सिर्फ एक रोमांचक कहानी नहीं है, बल्कि इससे हमें बहुत कुछ सीखने को मिलता है।

जंगल बुक क्यों पढ़ना चाहिए?

जंगल बुक पढ़ने का सबसे बड़ा कारण है इसकी अद्वितीय कहानी और रोमांचक दुनिया। यह कहानी हमें एक ऐसे बच्चे, मोगली, से मिलवाती है जो जंगल में जानवरों के बीच पला-बढ़ा है। कहानी में जानवरों को इंसानों की तरह बात करते और सोचते हुए दिखाया गया है, जिससे यह और भी दिलचस्प बन जाती है।

यह कहानी दोस्ती, वफादारी और साहस का एक खूबसूरत उदाहरण है। मोगली और उसके दोस्तों, बघीरा (पैंथर) और बलू (भालू), का साथ हमें सिखाता है कि सच्चे दोस्त हर मुश्किल में साथ देते हैं। इसके अलावा, इस किताब में प्रकृति और जानवरों के प्रति प्रेम और सम्मान का संदेश भी छिपा है, जो बच्चों को पर्यावरण के करीब लाता है।

जंगल बुक से मिलने वाली शिक्षा: इस किताब से कई महत्वपूर्ण शिक्षा मिलती हैं-

अपनापन और स्वीकार्यता- मोगली को जंगल के जानवर अपना लेते हैं, भले ही वह उनसे अलग है। यह हमें सिखाता है कि हमें दूसरों को वैसे ही स्वीकार करना चाहिए जैसे वे हैं, उनके रंग, रूप या स्वभाव को देखे बिना।

प्रकृति के साथ सामंजस्य- यह कहानी दिखाती है कि अगर हम प्रकृति और जानवरों के साथ मिलजुल कर रहें, तो हमारा जीवन कितना समृद्ध हो सकता है। यह हमें पर्यावरण का सम्मान करना सिखाती है।

साहस और हिम्मत- मोगली को कई खतरों का सामना करना पड़ता है, जैसे शेर खान से लड़ना। उसकी कहानी हमें सिखाती है कि मुश्किलों से डरने के बजाय उनका डटकर मुकाबला करना चाहिए।

नियमों का पालन- जंगल में रहने वाले जानवरों के कुछ अपने नियम होते हैं, जिन्हें **'जंगल का कानून'** कहा जाता है। मोगली इन नियमों का पालन करना सीखता है। इससे हमें यह सीख मिलती है कि समाज में रहने के लिए कुछ नियमों का पालन करना ज़रूरी है।

जंगल बुक सिर्फ बच्चों के लिए नहीं, बल्कि हर उम्र के लोगों के लिए एक बेहतरीन किताब है। यह हमें जीवन के कुछ सबसे महत्वपूर्ण पाठ पढ़ाती है, वो भी एक मजेदार और रोमांचक तरीके से।

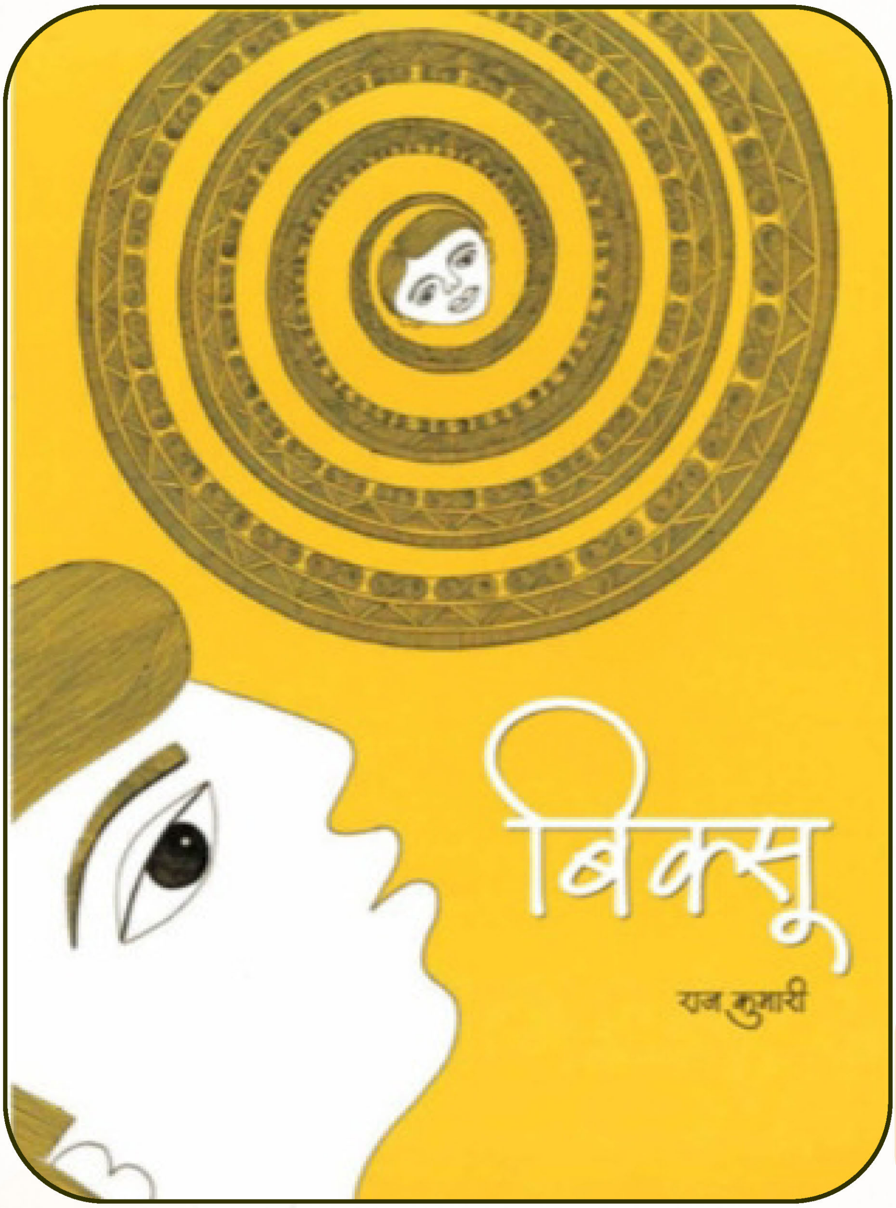
नरेन्द्र नाथ पटेल
सहायक अध्यापक,
कम्पोजिट विद्यालय सुरहन,
जनपद-भदोही

बिक्सू

जुगनू प्रकाशन की किताब बिक्सू कहानी है एक 12 साल के बच्चे की जिसका नाम है बिक्सू। जो अपने घर परिवार और गाँव से बहुत प्यार करता है।

बिक्सू का आवासीय स्कूल में एडमिशन होने के कारण उसे घर छोड़ना पड़ता है और अपने गाँव की याद करते हुए नए स्कूल की शुरुआत करता है।

बिक्सू की यह डायरी हमें एक 12 साल के बच्चे की मनोस्थिति बताती है। राजकुमारी जी का मधुबनी आर्ट में इलस्ट्रेशन इसे और रोचक बनाता है और कॉमिक्स जैसा अनुभव देता है।



विनीत शर्मा
प्रभारी प्रधानाध्यापक,
प्राथमिक विद्यालय नगला केशोराय,
ब्लॉक-टूंडला, जनपद-फ़िरोज़ाबाद

अपराजिता: एक औषधीय देवपुष्प

एक गाँव में गीता नाम की लड़की रहती थी। उसे पौधे और फूल बहुत पसंद थे। एक दिन वह आँगन में लगे गेंदा, गुलाब और चमेली के पौधों में पानी दे रही थी तभी उसकी दादी ने कहा "गीता, अगर तुम अपने आँगन में अपराजिता का पौधा लगाओगी, तो यह न केवल तुम्हारे घर को सुंदर बनाएगा बल्कि सेहत और पूजा दोनों में काम आएगा।"

गीता ने उत्सुक होकर पूछा– "दादी, अपराजिता में ऐसा क्या खास है?"

दादी मुस्कुराईं और समझाने लगीं– "अपराजिता की नीली और सफेद कलियाँ बहुत सुंदर होती हैं। इसे भगवान को अर्पित करना शुभ माना जाता है। साथ ही अपराजिता (Clitoria ternatea) एक औषधीय पौधा भी है, जिसके फूल और पत्तियाँ दोनों ही औषधि की तरह काम करते हैं।

अपराजिता के फूलों से बहुत से लाभ हैं जैसे– यह स्मरणशक्ति और एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है। अपराजिता के फूलों की चाय रक्तचाप को नियंत्रित करने, तनाव कम करने और हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करती है। अपराजिता के फूल का रस या चाय आँखों की थकान दूर करने में सहायक होती है और इनका रस शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होता है।

अपराजिता की पत्तियों के भी बहुत लाभ होते हैं जैसे– अपराजिता की पत्तियों के अर्क से ज्वर और सर्दी–जुकाम में राहत मिलती है। ये पाचन सुधारने में सहायक है। घाव या फोड़े–फुंसी पर इसकी पत्तियों का लेप लगाया जाता है। कीड़े–मकौड़ों के काटने पर पत्तियों का रस लगाने से आराम मिलता है। **इसे "शंखपुष्पी"** भी कहते हैं।

गीता बोली– "वाह दादी! लेकिन इसे लगाऊँ कैसे?"

दादी ने बताया– "बेटी, इसे बहुत आसानी से लगाया जा सकता है। बस, इसके बीज या छोटी टहनी लेकर मिट्टी में रोप दो। ध्यान रहे कि गमले में या जमीन में, जहाँ भी इसे लगाया जा रहा है उस जगह की मिट्टी उपजाऊ हो। इसे ज्यादा पानी की ज़रूरत नहीं, बस हल्का–सा रोज़ छिड़काव कर दो। यह बेल की तरह फैलती है, तो इसे सहारा देने के लिए लकड़ी या रस्सी बाँध देना। थोड़े ही दिनों में यह हरे–भरे पत्तों और नीले–सफेद फूलों से लहलहा उठेगी।"

गीता ने वैसा ही किया। कुछ ही महीनों में उसके आँगन की दीवार अपराजिता की बेल से ढक गई। हर सुबह वह फूल तोड़कर पूजा में चढ़ाती और शाम को दादी के साथ अपराजिता की चाय पीती।

गीता सोचती– "सचमुच, अपराजिता का नाम अपने को यथार्थ सिद्ध करता है, यह हर मायने में अपराजेय है, सुंदर भी और उपयोगी भी।"

जितेन्द्र कुमार तिवारी
सहायक अध्यापक,
उच्च प्राथमिक विद्यालय भटपुरा,
ब्लॉक-बढ़पुरा, जनपद-इटावा

डिस्क्लेमर (अस्वीकरण)

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन 'शिक्षण संवाद' बेसिक शिक्षकों का आपसी सीखने-सिखाने का स्वैच्छिक और स्वयंसेवी साझा प्रयास है। इस संकलन 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 संकलन में प्रकाशित किसी भी लेख, कविता की मौलिकता और तथ्यात्मकता के लिए सम्बंधित स्तम्भकार उत्तरदाई होगा। यद्यपि पत्रिका में प्रकाशित सभी स्तम्भों में उच्च कोटि की गुणवत्ता का ध्यान रखा गया है तथापि किसी भी तथ्य के लिए सम्पादक मण्डल दावा नहीं करता है।

किसी भी सुझाव शिकायत के लिए मिशन के ईमेल- shikshansamvad@gmail.com या व्हाट्सएप नम्बर 9458278429 पर सम्पर्क कर सकते हैं।

1. मिशन शिक्षण संवाद ऐप :
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.missionshikshansamvad.app

2. फेसबुक पेज : http://www.facebook.com/shikshansamvad/

3. फेसबुक समूह : http://www.facebook.com/groups/118010865464649

4. मिशन शिक्षण संवाद ब्लॉग : https://www.shikshansamvad.blogspot.com

5. X : https://twitter.com/shikshansamvad?t=t61sjplXv4SmGJcD3I8x8Q&s=09

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

7. व्हाट्सऐप नं0 : 9458278429

8. ई-मेल : shikshansamvad@gmail.com

9. टेलीग्राम : https://t.me/missionshikshansamvad

10. वेबसाइट : www.missionshikshansamvad.com

विमल कुमार
मिशन शिक्षण संवाद