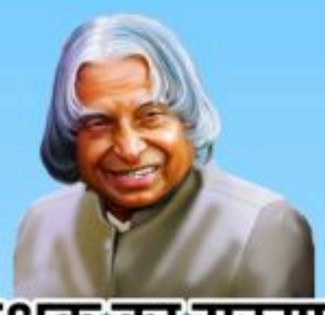
शिक्षा का उत्थान

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक साहित्य संकलन



शिक्षक का सम्मान

अंक : 58

शिक्षण संवाद

माह : जनवरी

वर्ष : 2026

मिशन शिक्षण संवाद

आओ हाथ से हाथ मिलाएं, बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएं।

मिशन शिक्षण संवाद

आओ हाथ से हाथ मिलाएं, बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएं।

शिक्षा का उत्थान, शिक्षक का सम्मान,
मानवता का कल्याण

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन

वर्ष : २०२६
अंक : ५८

माह : जनवरी

प्रधान सम्पादक
श्री विमल कुमार

प्रबन्ध सम्पादक
अवनीन्द्र जादौन, प्रांजल सक्सेना

सम्पादक
आनन्द मिश्रा, सुश्री ज्योति कुमारी, बबलू सोनी

सह सम्पादक
सुशांत सक्सेना, शंखधर द्विवेदी,

छायांकन
वीरेन्द्र परनामी

तकनीकी सहयोगी
जितेन्द्र कुमार, अनिल मौर्य, विकास शर्मा

विशेष सहयोगी
विकास मिश्रा, अफ़ज़ाल अहमद, साकेत बिहारी शुक्ला

मिशन शिक्षण संवाद

आओ हाथ से हाथ मिलाएं, बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएं।

शिक्षा का उत्थान, शिक्षक का सम्मान,
मानवता का कल्याण

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

शुभकामना संदेश

नववर्ष के संकल्पों के साथ "शिक्षण संवाद" के जनवरी अंक का अभिनन्दन!

आदरणीय शिक्षक साथियों एवं सुधि पाठकों,

नववर्ष की प्रथम किरण के साथ मिशन शिक्षण संवाद की लोकप्रिय मासिक पत्रिका “शिक्षण संवाद” का जनवरी अंक आप सभी के सम्मुख प्रस्तुत है। यह अंक केवल सूचनाओं का संग्रह नहीं, बल्कि बेसिक शिक्षा के क्षेत्र में हो रहे नित नए प्रयोगों, नवाचारों और सामूहिक प्रयासों का दर्पण है।

मिशन शिक्षण संवाद परिवार का मूल उद्देश्य "शिक्षा का उत्थान, शिक्षक का सम्मान एवं मानवता का कल्याण" है। जनवरी का यह अंक इसी दिशा में हमारे बढ़ते कदमों का प्रतीक है। इस माह में हम न केवल नए वर्ष के संकल्प लेते हैं, बल्कि गणतंत्र दिवस के पावन पर्व पर राष्ट्र निर्माण में अपनी भागीदारी को भी रेखांकित करते हैं।

इस अंक की विशेषताएं :

नवाचारी प्रयास :- शिक्षकों द्वारा विकसित उत्कृष्ट TLM (Teaching Learning Material) और डिजिटल टूल्स का विस्तृत विवरण।

प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी :- "पढ़ाई से प्रतियोगिता" अभियान के तहत छात्रों के लिए बहुउपयोगी अध्ययन सामग्री।

अनुभव साझा करना :- देश भर के शिक्षकों द्वारा कक्षा-कक्ष में सीखने-सिखाने के अपने सफल अनुभवों का साझा मंच।

मै "शिक्षण संवाद" की पूरी संपादन टीम और मिशन से जुड़े हर उस स्वैच्छिक स्वयंसेवी शिक्षक को बधाई देता हूँ, जो बिना किसी पद या प्रतिष्ठा के लोभ के, नि:स्वार्थ भाव से शिक्षा की इस अलख को जगाए हुए हैं। यह पत्रिका हम सभी के लिए आपसी सीखने-सिखाने (Peer Learning) का एक सशक्त माध्यम बनी रहे, ताकि ज्ञान की यह गंगा अविरल बहती रहे। आशा है कि यह जनवरी अंक आप सभी पाठकों को नई ऊर्जा और प्रेरणा प्रदान करेगा।

समस्त मिशन शिक्षण संवाद परिवार को उज्ज्वल भविष्य की हार्दिक मंगलकामनाएं!

उदित कुमार

खण्ड शिक्षा अधिकारी

बागपत

सम्पादकीय

"शिक्षा हमें धन, सुविधा और सम्मान तो दे सकती है लेकिन जीवन में शान्ति के लिए सत्य एवं संस्कारों का होना उससे भी अधिक आवश्यक है।"

प्रिय पाठकगण, शिक्षकों, अभिभावकों और मिशन शिक्षण संवाद परिवार के समर्पित सदस्यों,

नववर्ष- 2026 की हार्दिक शुभकामनाएँ!

नया वर्ष केवल कैलेंडर का परिवर्तन नहीं है, यह चिंतन, आत्ममंथन और दिशा-निर्धारण का शुभ और सुखद अवसर भी है। जब हम शिक्षा पर संवाद करते हैं तो प्रायः उसके बाह्य परिणामों "उच्च पद, प्रतिष्ठा, आर्थिक सम्पन्नता और सामाजिक सम्मान" को ही सफलता का मापदण्ड मान लेते हैं।

निस्संदेह शिक्षा व्यक्ति को सक्षम बनाती है, उसके जीवन में सुविधाएँ लाती है और उसे समाज में आदर दिलाती है। परन्तु क्या शान्ति एवं सुखमय जीवन के लिए केवल इतना ही पर्याप्त है?

क्योंकि आज का युग सूचना और प्रतिस्पर्धा का युग है। ज्ञान के साधन सहज उपलब्ध हैं। परन्तु इस ज्ञान के साथ यदि सत्यनिष्ठा, नैतिकता और संस्कार न हों, तो वही ज्ञान सकारात्मक दिशा के स्थान पर नकारात्मक भ्रम भी उत्पन्न कर सकता है। जो व्यक्ति के स्वयं के जीवन सहित सम्पूर्ण मानवीय समाज के बिखरने का कारण भी बन सकता है। हमारा मानना हैं कि शिक्षा से बुद्धि का विकास तो होता है, किन्तु संस्कारों से चरित्र का निर्माण होता है। बुद्धि हमें आगे बढ़ना सिखाती है, पर चरित्र हमें सही दिशा में चलना सिखाता है। यह भी सदैव याद रखना चाहिए। क्योंकि इतिहास साक्षी है कि जिन व्यक्तियों ने सत्य और संस्कारों को जीवन का आधार बनाया, वे केवल सफल ही नहीं, बल्कि शांत और संतुलित भी रहे। शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य केवल रोजगार उपलब्ध कराना नहीं, बल्कि मनुष्य को "मनुष्य" बनाना भी है। यदि विद्यालय और परिवार मिलकर केवल अंकों की होड़ और धनार्जन की मशीन बनना ही सिखाएँगे, तो हम कुशल पेशेवर तो तैयार कर लेंगे, पर संवेदनशील नागरिक शायद नहीं।

इसीलिए मिशन शिक्षण संवाद का मूल उद्देश्य भी यही है कि शिक्षा को जीवन से जोड़ा जाए। हम ऐसी शिक्षा व्यवस्था की परिकल्पना करते हैं जिसमें पाठ्यक्रम के साथ-साथ जीवन-मूल्य भी पढ़ाए जाएँ; जहाँ बच्चों को केवल प्रतियोगिता नहीं, बल्कि सहयोग भी सिखाया जाए; जहाँ सफलता का अर्थ केवल व्यक्तिगत उपलब्धि न होकर सामाजिक उत्तरदायित्व भी हो।

जनवरी का यह अंक हमें स्मरण कराता है कि यदि शिक्षा के साथ सत्य और संस्कार जुड़ जाएँ, तो जीवन में संतुलन और शान्ति स्वतः स्थापित होती है। धन और सुविधा बाह्य सुख दे सकते हैं, परन्तु आत्मिक शांति केवल नैतिक जीवन से ही प्राप्त होती है। शिक्षा तब सार्थक होती है जब वह व्यक्ति को भीतर से परिष्कृत करे।

आइए, इस नववर्ष में हम सब मिलकर संकल्प लें कि हम अपने शिक्षण में मूल्यों को स्थान देंगे, अपने व्यवहार में सत्य को अपनाएँगे और आने वाली पीढ़ी को केवल सफल नहीं, बल्कि सज्जन और संवेदनशील नागरिक बनाएँगे; यही सच्चे अर्थों में शिक्षा का उद्देश्य है और यही मिशन शिक्षण संवाद की प्रतिबद्धता भी।

आप सभी के सहयोग, विश्वास और निरंतर सहभागिता के लिए हृदय से आभार।

सादर

विमल कुमार

मिशन शिक्षण संवाद

अनुक्रमणिका

मिशन गीत - यह संकल्प हमारा है	7
शिक्षक उपलब्धि - छत्रसाल कुशवाहा, डॉ0 भरत झा	8
अनमोल बाल रत्न - अर्पिता पटेल, राधिका	9
विचारशक्ति - शिक्षा विभाग	10
टीएलएम संसार - मानव में लिंग निर्धारण	11
नवाचार - टाई एंड डाई	12
बात महिला शिक्षकों की - शिक्षिकाओं का संघर्ष एवं समाज की जिम्मेदारी	13
English Medium Diary - Learning environment in an English medium	14
प्रेरक प्रसंग - आई. सी. एस. त्याग का हृदयस्पर्शी और भावुक निर्णय	15-16
सद्विचार - स्वामी विवेकानंद के शिक्षा संबंधी विचार	17-18
शैक्षिक तकनीकी - Olabs (Online Labs)	19
बाल कविता - नन्हा पौधा बोला मुझसे	20
बाल कहानी - सच्ची मित्रता	21
शैक्षिक गतिविधि - वाष्पोत्सर्जन क्रिया को समझना	22
योग विशेष - परिषदीय विद्यालयों में योग एवं इसका महत्व	23-24
खेल विशेष - लंगड़ी टांग	25-26
बाल फिल्म - कोको	27

मिशन गीत

यह संकल्प हमारा है

मिशन शिक्षण संवाद समूह, अति सुंदर, अति प्यारा है,
शिक्षा का उत्थान करेंगे, यह संकल्प हमारा है।

शिक्षण कार्यों में लगे हुए को, मिशन दृढ़ विश्वास दिया,
शिक्षा के उत्थान के लिए, सतत नया प्रयास किया।
चाहे कोई कुछ भी कहे, यह बात सभी ने मानी है,
बुनियादी शिक्षा के क्षेत्र में, चमकता हुआ सितारा है।।
शिक्षा का उत्थान करेंगे....

दैनिक श्यामपट्ट, दैनिक संदेश, या आओ परखें ज्ञान से,
और बहुत सामग्री को बच्चे, नित पढ़ते हैं ध्यान से।
बाल रत्न या लिटिल मास्टर, विद्या रत्न बन जाते हैं,
पढ़ाई से प्रतियोगिता ने, पांव बहुत पसारा है।।
शिक्षा का उत्थान करेंगे....

दैनिक योग संदेश से बच्चे, बाल योगी बन जाते हैं,
योग करने, कराने वाले योग रत्न बन जाते हैं।
शिक्षा रत्न, अनमोल रत्न से, भरा पड़ा परिवार है,
मिशन के ऐसे रत्नों से ही, चारों तरफ उजियारा है।।
शिक्षा का उत्थान करेंगे ....

मिशन शिक्षण संवाद समूह, अति सुंदर, अति प्यारा है,
शिक्षा का उत्थान करेंगे, यह संकल्प हमारा है।

मुकेश कुमार गोंड
(प्रभारी प्र.अ.)
पू0 मा0 वि0 देवरिया बाबू
रामकोला, कुशीनगर

छत्रसाल कुशवाहा

पदनाम : सहायक अध्यापक

विद्यालय : प्रा0 वि0 शीतलपुर राहा

विकास क्षेत्र : घाटमपुर

जनपद : कानपुर नगर

पुरस्कार/सम्मान

राज्य स्तरीय आर्ट, क्राफ्ट एवं पपेट्री प्रतियोगता- 2025 में विजयी।

प्रथम प्रयास में ही विजयश्री मिली।

किससे मिला- राज्य शिक्षा, अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, उत्तर प्रदेश (लखनऊ) द्वारा।

डॉ0 भरत झा

पदनाम : सहायक अध्यापक

विद्यालय : प्रा0 वि0 बाघू

विकास क्षेत्र : बागपत

जनपद : बागपत

पुरस्कार/सम्मान

कोमल स्पोर्ट्स फाउंडेशन दिल्ली के सौजन्य से गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर आयोजित सम्मान समारोह में शिक्षा एवं समाज सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्यों के लिए "राष्ट्रीय एकता पुरस्कार" से सम्मानित किया गया।

किससे मिला- दिल्ली फायर सर्विस के चीफ श्री धर्मपाल भारद्वाज जी द्वारा।

अर्पिता पटेल

छात्रा

कक्षा- 7

विद्यालय- कंपोजिट स्कूल सराय खान देव

विकास क्षेत्र- बाबागंज

जनपद- प्रतापगढ़

पुरस्कार/सम्मान

मण्डल स्तरीय "प्रगति स्वाभिमान और सफलता की 2.0" बाल उत्सव कार्यक्रम की राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयन हुआ है।

किससे मिला- शिक्षा निदेशक (बेसिक) द्वारा प्रमाणपत्र एवं मेडल प्रदान कर सम्मानित किया गया।

मार्गदर्शक शिक्षक

जय कुमार गौड (स0अ0)

कंपोजिट स्कूल सराय खान देव

बाबागंज, प्रतापगढ़

राधिका

छात्रा

कक्षा- 7

विद्यालय- उच्च प्राथमिक विद्यालय अमौली

विकास क्षेत्र- अमौली

जनपद- फतेहपुर

पुरस्कार/सम्मान

“प्रगति- स्वाभिमान और सफलता की 2.0” बाल उत्सव कार्यक्रम की राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए चयन हुआ है।

किससे मिला- शिक्षा निदेशक (बेसिक) द्वारा प्रमाणपत्र एवं मेडल प्रदान कर सम्मानित किया गया।

मार्गदर्शक शिक्षिका

प्रतिमा उमराव (स0अ0)

कम्पोज़िट विद्यालय अमौली

अमौली, फतेहपुर

शिक्षा विभाग

मैं एक शिक्षक हूँ, शिक्षा विभाग से मेरा गहरा नाता है। मेरे विचार वर्तमान परिप्रेक्ष्य में शिक्षा विभाग से परिचित कराते हैं। आओ आपको मैं अपने विचारों से अवगत कराती हूँ। क्षमा कीजिए अगर कोई भूल हुई, क्योंकि हम सब शिक्षक हैं। छात्र हित में अपनी बात रखते हैं।

जैसा कि हम सभी अवगत है कि कोरोना जैसी महामारी के कारण विद्यालय सालों बंद रहे जिस कारण हमारे बच्चों को लर्निंग गैप का दंश झेलना पड़ा जो हम सभी शिक्षकों के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती थी कि कैसे अपने विद्यालय के बच्चों को पुनः लर्निंग गैप को भरते हुए उन्हें कक्षा अनुसार दक्षताओं तक पहुँचाएँ। ऑनलाइन कक्षाओं के संचालन हेतु सभी विद्यालयों के शिक्षकों द्वारा स्कूल के ऑनलाइन शिक्षण हेतु व्हाट्सएप ग्रुप भी बनाए गए जिसके माध्यम से भी बच्चों की पढ़ाई हुई, लेकिन सभी बच्चों के पास मोबाइल न होने के कारण सभी को इसका लाभ नहीं मिल पाया। इस लर्निंग गैप को देखते हुए हमारी सरकार द्वारा बेसिक शिक्षा विभाग में मिशन प्रेरणा को लागू किया गया। मिशन प्रेरणा की सफलता के पश्चात निपुण भारत मिशन का आगाज हुआ जो हमारी सरकार की सफल योजना साबित हुई। हम सभी शिक्षकों ने अपने विद्यालय के 100 प्रतिशत बच्चों को कक्षा अनुसार दक्षताओं तक पहुँचाने हेतु हर सम्भव कोशिश की और हमारे विद्यालय निपुण विद्यालय घोषित हुए।

हम सभी शिक्षक अपने छात्रों को शत प्रतिशत देना चाहते हैं लेकिन इधर कुछ समय से शिक्षा विभाग में शिक्षण से इतर भी शिक्षकों को इतने कार्य सौंप गए हैं, जिससे शिक्षक समझ ही नहीं पा रहा है कि अपना शत प्रतिशत अपने बच्चों को कैसे दे? अगर किसी विद्यालय में तीन शिक्षक हैं तो एक पंचायत बी० एल० ओ० है, दूसरा विधानसभा बी० एल० ओ० एस० आई० आर० में लगा है, तीसरा बोर्ड ड्यूटी में लगाया गया है। इस तरह से कहीं न कहीं हमारे बच्चों व अभिभावकों को इस सब का दंश झेलना पड़ता है। अभिभावकों का भी हम शिक्षकों के प्रति नजरिया बदलता जा रहा है। हम सभी शिक्षकों का हमारी सरकार से अनुरोध है कि ऐसी व्यवस्था बनाएँ कि इन सब कार्यों के चलते छात्रों का शिक्षण कार्य बाधित न हो। बाकी हम सभी अपने अपने शिक्षा विभाग के आदेशों से परिचित हैं आदेश आते ही हम अपने-अपने दायित्वों को निभाने में लग जाते हैं।

हम बेसिक के शिक्षक हैं,
एक माटी के ढेले को अनमोल बनाते हैं।
यह कोई करिश्मा नहीं है,
इसे यथार्थ करके दिखाते हैं।।

कल्पना गौतम (स0अ0)
प्राथमिक विद्यालय जगदीशपुर
देवमई, फतेहपुर

मानव में लिंग निर्धारण

टी०एल०एम० का नाम- मानव में लिंग निर्धारण

विषय- विज्ञान

कक्षा- उच्च प्राथमिक स्तर

निर्माण में प्रयुक्त सामग्री- हार्डबोर्ड, एक्रेलिक कलर, क्ले, चुंबक, बोर्ड पिन, ब्रश, कैंची आदि।

लर्निंग आउटकम- इस टी०एल०एम० की सहायता से बच्चे मानव में लिंग निर्धारण किस प्रकार से होता है तथा लड़का या लड़की पैदा होने के लिए महिला जिम्मेदार नहीं होती बल्कि Y गुणसूत्र जिम्मेदार होता है; इस तथ्य को आसानी से समझ पाएंगे।

निर्माणकर्ता- करिश्मा यादव (कक्षा-7)

मिशन शिक्षण संवाद

आओ हाथ से हाथ मिलायें, बेसिक शिक्षा का मान बढ़ायें।

शिक्षा का उत्थान, शिक्षक का सम्मान, मानवता का कल्याण

मार्गदर्शक शिक्षिका
श्रीमती शिखा (स०अ०)
उ० प्रा० वि० गढ़वा मिश्र
सलेमपुर, देवरिया

टाई एंड डाई

आवश्यक सामग्री- सफेद सूती कपड़ा (टी-शर्ट, रुमाल आदि), कपड़े का रंग, रबर बैंड या धागा, पानी, बाल्टी या कटोरा और दस्ताने (यदि उपलब्ध हों)

बनाने की प्रक्रिया-

सबसे पहले कपड़े को साफ पानी से धो लें ताकि धूल या गंदगी निकल जाए। कपड़े को अपनी पसंद के अनुसार मोड़ें या घुमाएँ। अलग-अलग जगह पर रबर बैंड या धागे से कसकर बाँध दें। जहाँ बाँधेंगे, वहाँ रंग कम लगेगा और डिज़ाइन बनेगा।

एक कटोरे में पानी लें। उसमें कपड़े का रंग मिलाएँ और अच्छी तरह घोलें। बँधे हुए कपड़े को रंग वाले पानी में 15–30 मिनट तक रखें।कपड़े को निकालकर सुखाएँ।

कपड़े को बाहर निकालें और सूखने दें। सूखने के बाद रबर बैंड या धागा खोल दें।

टाई एंड डाई के लाभ-

1. इससे बच्चे और बड़े अपनी कल्पना से सुंदर और अलग-अलग डिज़ाइन बना सकते हैं।
2. पुराने या फीके कपड़ों को टाई एंड डाई से नया और आकर्षक बनाया जा सकता है।
3. एक सस्ता तरीका है, जिससे बिना ज्यादा पैसे खर्च किए सुंदर कपड़े बनाए जा सकते हैं।
4. टाई एंड डाई सीखकर लोग कपड़े सजाकर बेच सकते हैं और पैसा कमा सकते हैं।
5. प्रक्रिया में ध्यान और धैर्य की जरूरत होती है, जिससे यह गुण विकसित होते हैं।
6. कपड़ों को फेंकने की बजाय उन्हें नया रूप देकर पर्यावरण की रक्षा की जा सकती है।

वन्दना सिंह (स0अ0)
कम्पोजिट विद्यालय बंसहिया
गौरीबाजार, देवरिया

शिक्षिकाओं का संघर्ष और समाज की जिम्मेदारी

अपने परिवार और बच्चों को समय कम दे पाने, स्वयं के लिए समय न निकाल पाने और विभागीय दायित्वों के निर्वहन के चक्कर में अपने शौक (hobbies) और स्वयं की रुचि वाले कार्य करने का समय न मिल पाना महिला शिक्षक बहनों में एक कुंठा उत्पन्न करता है जिसका प्रभाव कहीं न कहीं उनके व्यक्तित्व व जीवन पर नकारात्मक स्वरूप में देखने को मिलता है।

प्रत्येक क्षण कोई जिम्मेदारियाँ निभाता हुआ ही नहीं रह सकता। व्यक्ति को अपने सर्वोत्तम स्वरूप में अभिव्यक्त होने के लिए पहले कुछ विश्राम, कुछ तैयारी, कुछ मनन और आह्लादित होने की भी आवश्यकता होती है। स्त्रियों के ऐसा कर पाने के लिए उन्हें भी परिवार से सहयोग और स्वयं के लिए समय व अवसर की अपेक्षा होती है।

ऐसा नहीं होना चाहिए कि स्त्री होने के नाते उन्हें परिवार के लिए दायित्वों की पूर्ति का माध्यम मान लिया जाए और उन्हें अपने को अभिव्यक्त करने का मौका न मिले तथा कामकाजी होने के कारण स्थिति और बदतर हो जाए। सभी को अपने जीवन का कुछ समय उन्मुक्त होकर जीने का हक है। ईश्वर ने सभी को अभिरुचियों से सिंचित किया है। तो सभी को (महिला शिक्षकों को भी) थोड़ा खुद के लिए, अपनी अभिरुचियों के लिए जी लेने का समय भी मिलना चाहिए। कहना सिर्फ ये है कि समाज और परिवार में हम सभी एक-दूसरे की जिम्मेदारी हैं और हम सभी को अपनी इस जिम्मेदारी को समझना चाहिए, निभाना चाहिए और किसी को भी उसका जीवन बोझ न लगने लगे, इसके लिए प्रयास करना चाहिए।

कुछ लोग ये अच्छा काम करते भी हैं तो परिणामस्वरूप उनसे जुड़ी महिलाओं का स्वर्णिम रूप भी समाज के सम्मुख आता है किन्तु अभी बड़े पैमाने पर ऐसी जागरूकता नहीं देखने को मिलती; अभी और जागरण की आवश्यकता है। स्त्रियों को और अधिक मुखर होने का समय दिया जाए उन्हें समझा जाए, उन्हें अवसर दिये जाएं और साथ में प्रोत्साहन व सम्मान भी। तब हमारे समाज में, परिवार मे स्त्रियाँ गर्व बनकर उभरेंगी, कुंठा से मुक्त होकर नव सृजन करेंगी और हमारे समाज का और अधिक सुन्दर श्रृंगार करेंगी; ईश्वर करे ऐसा हो! मेरी शुभकामनाएँ हैं।

आशा शर्मा (स0अ0)
उ0 प्रा0 वि0 खड्डा
खड्डा, कुशीनगर

learning environment in an English medium

A positive learning environment in an English medium school prioritizes a student-friendly, intellectually stimulating, and emotionally safe atmosphere, featuring modern infrastructure like interactive boards,, flexible seating, and ample natural light. These schools emphasize active communication, collaborative learning, and student-centered approaches to boost engagement and academic achievement.

Key Characteristics of the Learning Environment :-

Physical Environment :- Classrooms are often bright, organized, and designed to reduce intimidation, sometimes incorporating flexible, movable furniture.

Psychological and Emotional Safety :- Schools focus on fostering a sense of belonging, with policies for student support, anti-bullying measures, and counselors to support mental well-being.

Interactive and Student-Centered :- Pedagogy focuses on student needs, encouraging, critical thinking, active participation, and collaboration over rote memorization.

Culturally Diverse and Inclusive :- Content is often adapted to be culturally relevant, creating a respectful space for diverse backgrounds.

Supportive Atmosphere :- Teachers act as facilitators, encouraging a "growth mindset" where mistakes are seen as part of the learning process.

Components of a Positive Climate :-

Active Engagement :- High levels of student involvement and motivation are prioritized.

Small Class Sizes :- Often smaller, allowing for more individual attention.

Positive Reinforcement :- Celebrating both effort and achievement, rather than just results.

Effective Communication :- Encouraging open dialogue between teachers and students.

These environments are designed to make students feel comfortable, safe, and motivated to learn, which is crucial for holistic development.

Reena Kumari (A.T.)
P. M. Shri U. P. S. Sisana (1-8)
Baghpat, Baghpat

प्रेरक प्रसंग

आई.सी.एस. त्याग का हृदयस्पर्शी और भावुक निर्णय

कल्पना कीजिए एक युवा, मात्र 24 वर्ष का जिसके हाथों में सुनहरा भविष्य था। वह ब्रिटिश साम्राज्य की सबसे प्रतिष्ठित सेवा- भारतीय सिविल सेवा (ICS) में चौथा स्थान प्राप्त कर चुका था। पूरा परिवार गर्व से फूला नहीं समा रहा था। पिता जानकीनाथ बोस, एक सफल वकील, सपने देख रहे थे कि उनका बेटा 'कलेक्टर' बनेगा, घर में रोशनी लाएगा, समाज में सम्मान बढ़ाएगा। माँ प्रभावती देवी की आँखों में आँसू थे, खुशी के आँसू। भाई-बहन, रिश्तेदार, दोस्त सब कह रहे थे, "सुभाष ने नाम रोशन कर दिया।" लेकिन उस युवा के दिल में तूफान था। रातों की नींद उड़ी हुई थी। जलियांवाला बाग की लाशें, अंग्रेजों की लाठियाँ, भारत की चीखें सब उसके कान में गूँज रही थीं। वह सोचता, "क्या मैं उसी शासन की वर्दी पहनकर उसके खिलाफ लड़ने वाले अपने भाइयों-बहनों का दुश्मन बन जाऊँ? क्या मैं उस माँ भारत की सेवा करूँ, या उस सरकार की जो उसे गुलाम बनाए बैठी है?"

उसके मन में दो आवाजें लड़ रही थीं– एक तरफ परिवार का प्यार, माँ की चिंता, पिता का सपना, आर्थिक सुरक्षा, आरामदायक जीवन तो दूसरी तरफ मातृभूमि की पुकार, आत्मसम्मान की ज्वाला, स्वतंत्रता की ललक। वह रात भर जागता रहा, आँसू बहाता रहा, और अंततः फैसला लिया– वह त्याग करेगा।

22 अप्रैल 1921 को उसने भारत के राज्य सचिव एडविन मॉन्टेग्यू को पत्र लिखा-

"मैं चाहता हूँ कि मेरा नाम भारतीय सिविल सेवा के प्रशिक्षुओं की सूची से हटा दिया जाए।" उसने यह भी लिखा कि अब तक प्राप्त 100 पाउंड का भत्ता वह भारत कार्यालय को लौटा देगा क्योंकि वह एक पैसा भी उस सरकार से नहीं रखना चाहता जो उसके देश को लूट रही है।

फिर आया वह सबसे भावुक क्षण जब उसे अपने पिता को बताना था। जानकीनाथ बोस पहले तो स्तब्ध रह गए। उनकी आँखें भर आयीं। उन्होंने पूछा, "बेटा, क्या तुम सोच-समझकर यह फैसला ले रहे हो? परिवार का क्या होगा? तुम्हारा भविष्य....?" सुभाष की आवाज काँप रही थी, लेकिन दृढ़ थी-

"पिताजी, मैं अपने देश की सेवा करना चाहता हूँ, न कि उस सरकार की जो उसे गुलाम बनाए हुए है। अगर मैं ICS बन गया, तो मैं रोज अपनी मातृभूमि के साथ विश्वासघात करूँगा। मेरा आत्मसम्मान मुझे यह करने नहीं देगा।"

पिता चुप हो गए। कमरे में सन्नाटा छा गया। माँ प्रभावती देवी ने चुपचाप सुभाष को गले लगाया। उनकी आँखों से आँसू बह रहे थे, लेकिन वे आँसू गर्व के थे। उन्होंने कहा, "बेटा, जो भी फैसला तूने लिया है, माँ तेरे साथ है। तेरे पिता को भी समय लगेगा, लेकिन वे समझ जाएँगे। तू भारत माँ का बेटा है और भारत माँ को ऐसे बेटों की जरूरत है।"

सुभाष चंद्र बोस

प्रेरक प्रसंग

आई.सी.एस. त्याग का हृदयस्पर्शी और भावुक निर्णय

उस रात सुभाष ने अपने भाई शरत चंद्र बोस को पत्र लिखा, जिसमें उसने अपनी पीड़ा बयान की। उसने कहा कि महर्षि अरविंद और स्वामी विवेकानंद के आदर्श उसके दिल में बस चुके हैं, वह गुलामी की नौकरी नहीं कर सकता।

यह त्याग सिर्फ नौकरी छोड़ना नहीं था। यह था– सपनों को कुचलना, परिवार की उम्मीदों को तोड़ना, सुरक्षित जीवन को ठुकराना, और अनिश्चितता, जेल, संघर्ष, शायद मौत का रास्ता चुनना। लेकिन सुभाष चंद्र बोस ने चुना क्योंकि उनके लिए राष्ट्रप्रेम परिवार से भी बड़ा था, व्यक्तिगत सुख से भी ऊपर था।

यह प्रसंग आज भी आँसू ला देता है। एक युवा जो कह सकता था "मैं ICS बनकर भी देश की सेवा करूँगा" लेकिन उसने कहा, "नहीं, मैं गुलामी की वर्दी नहीं पहन सकता।" उसका यह बलिदान आगे चलकर आजाद हिंद फौज तक पहुँचा, "दिल्ली चलो" का नारा बना, और भारत की आजादी की नींव रखी।

प्रेरक सीख- सच्चा प्रेम वह है जो त्याग माँगता है, चाहे वह परिवार का हो या स्वयं का। जब दिल कहे "देश पहले", तो आँसू बहाना पड़ता है, लेकिन वह आँसू अमर हो जाते हैं। नेताजी ने सिखाया– आत्मसम्मान और राष्ट्रप्रेम के आगे कोई पद, कोई धन, कोई सपना नहीं टिकता।

मिहिर यादव (स0अ0)

कंपोजिट विद्यालय कुकुहाँ

करंजाकलाँ, जौनपुर

स्वामी विवेकानंद के शिक्षा संबंधी विचार

स्वामी विवेकानंद आधुनिक भारत के महान संत, आध्यात्मिक गुरु, चिंतक और युवा प्रेरणा स्रोत थे। उन्होंने भारतीय संस्कृति, वेदांत दर्शन और मानवता के उच्च आदर्शों को पूरे विश्व में प्रतिष्ठित किया। उनके विचार केवल धार्मिक उपदेश नहीं थे, बल्कि जीवन को सफल, सार्थक और शक्तिशाली बनाने की प्रेरणा देने वाले थे। वे युवाओं को आत्मविश्वास, परिश्रम और राष्ट्रसेवा का संदेश देते थे। उनका मानना था कि शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान प्राप्त करने का साधन नहीं है, बल्कि यह मनुष्य के भीतर छिपी शक्तियों को जागृत करने की प्रक्रिया है। उन्होंने शिक्षा को व्यक्ति के सर्वांगीण विकास का आधार माना। उनके अनुसार शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जो मनुष्य को आत्मनिर्भर, चरित्रवान, साहसी और समाजोपयोगी बनाए।

स्वामी विवेकानंद का सबसे प्रमुख विचार था- "उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य की प्राप्ति न हो जाए।" उनका मानना था कि प्रत्येक मनुष्य के भीतर अपार शक्ति निहित है, आवश्यकता केवल उसे पहचानने और जागृत करने की है। वे आत्मविश्वास को सफलता की कुंजी मानते थे। उनका कहना था कि यदि मनुष्य स्वयं पर विश्वास कर ले, तो वह किसी भी कठिनाई को पार कर सकता है।

शिक्षा का वास्तविक अर्थ- स्वामी विवेकानंद ने कहा था- "शिक्षा वह है जिससे मनुष्य में निहित पूर्णता का विकास हो।" उनका विश्वास था कि हर व्यक्ति के भीतर असीम शक्तियाँ छिपी होती हैं, शिक्षा का कार्य उन शक्तियों को बाहर लाना है। उन्होंने शिक्षा को अत्यंत महत्व दिया। उनके अनुसार शिक्षा का उद्देश्य केवल पुस्तकीय ज्ञान प्राप्त करना नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण, आत्मनिर्भरता और नैतिक मूल्यों का विकास करना है। वे ऐसी शिक्षा चाहते थे जो व्यक्ति को मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाए। उनके विचार में राष्ट्र की उन्नति उसके युवाओं की शक्ति और चरित्र पर निर्भर करती है। केवल तथ्यों और सूचनाओं को रट लेना शिक्षा नहीं है। यदि शिक्षा से चरित्र निर्माण, आत्मबल और विवेक का विकास नहीं होता, तो वह अधूरी है।

चरित्र निर्माण पर बल- विवेकानंद जी शिक्षा में चरित्र निर्माण को सबसे अधिक महत्व देते थे। उनका मानना था कि मजबूत चरित्र वाला व्यक्ति ही समाज और राष्ट्र को उन्नति के मार्ग पर ले जा सकता है। उन्होंने युवाओं को सत्य, निष्ठा, साहस और आत्मविश्वास का पाठ पढ़ाया। उनके अनुसार शिक्षा का उद्देश्य ऐसे नागरिक तैयार करना होना चाहिए जो नैतिक मूल्यों से परिपूर्ण हों।

आत्मनिर्भरता और व्यावहारिक शिक्षा- स्वामी विवेकानंद शिक्षा को आत्मनिर्भरता से जोड़ते थे। वे चाहते थे कि शिक्षा ऐसी हो जो व्यक्ति को जीवन के संघर्षों से लड़ने की शक्ति दे। केवल सैद्धांतिक ज्ञान नहीं, बल्कि व्यावहारिक ज्ञान भी आवश्यक है। उन्होंने तकनीकी और औद्योगिक शिक्षा पर भी बल दिया ताकि युवा रोजगार प्राप्त कर सकें और देश की आर्थिक प्रगति में योगदान दें।

स्वामी विवेकानंद के शिक्षा संबंधी विचार

मन और हृदय का संतुलित विकास- विवेकानंद जी के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य केवल बुद्धि का विकास नहीं, बल्कि हृदय और भावनाओं का भी विकास होना चाहिए। वे आध्यात्मिकता और नैतिकता को शिक्षा का अभिन्न अंग मानते थे। उनका विचार था कि शिक्षा मनुष्य को दयालु, सहिष्णु और मानवता से परिपूर्ण बनाए।

महिला शिक्षा संबंधी विचार- स्वामी विवेकानंद ने महिला शिक्षा का भी समर्थन किया। उनका मानना था कि जब तक महिलाएँ शिक्षित नहीं होंगी, तब तक समाज और राष्ट्र की उन्नति संभव नहीं है। उन्होंने महिलाओं को आत्मनिर्भर और सशक्त बनाने के लिए शिक्षा को आवश्यक बताया।

राष्ट्र निर्माण में शिक्षा की भूमिका- विवेकानंद जी का विश्वास था कि शिक्षा राष्ट्र निर्माण का सबसे प्रभावी साधन है। शिक्षित और जागरूक युवा ही देश को शक्तिशाली बना सकते हैं। उन्होंने युवाओं को अपने भीतर की शक्ति पहचानने और राष्ट्र सेवा के लिए समर्पित होने का संदेश दिया।

अंततः कहा जा सकता है कि स्वामी विवेकानंद के शिक्षा संबंधी विचार आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं जितने उनके समय में थे। उन्होंने शिक्षा को केवल डिग्री प्राप्त करने का माध्यम नहीं, बल्कि जीवन निर्माण की प्रक्रिया बताया। उनका शिक्षा दर्शन हमें सिखाता है कि सच्ची शिक्षा वही है जो व्यक्ति के भीतर आत्मविश्वास, चरित्र, आत्मनिर्भरता और मानवता का विकास करे। यदि आज की शिक्षा प्रणाली उनके विचारों को अपनाए, तो निश्चित ही एक सशक्त, नैतिक और उन्नत राष्ट्र का निर्माण संभव है।

रविन्द्र कुमार पटेल (स0अ0)
पी0 एम0 श्री उ0 प्रा0 वि0 झौआ
औराई, भदोही

OLabs (Online Labs)

OLabs (Online Labs) एक अत्याधुनिक डिजिटल प्लेटफॉर्म और मोबाइल ऐप है जिसे विशेष रूप से स्कूली छात्रों के लिए विज्ञान और अन्य विषयों के प्रयोगों को डिजिटल रूप से सीखने के लिए बनाया गया है। इसे MeitY (भारत सरकार) के सहयोग से Amrita Vishwa Vidyapeetham और C-DAC, Mumbai द्वारा विकसित किया गया है।

1. OLabs App का विवरण (Description) :-

यह ऐप कक्षा 6 से 12 तक के छात्रों के लिए एक वर्चुअल प्रयोगशाला (Virtual Lab) की तरह कार्य करता है। यह NCERT/CBSE और विभिन्न राज्य बोर्डों के पाठ्यक्रम पर आधारित है।

विषय :- इसमें भौतिक विज्ञान (Physics), रसायन विज्ञान (Chemistry), जीव विज्ञान (Biology), गणित, अंग्रेजी और कंप्यूटर विज्ञान के प्रयोग शामिल हैं।

उपलब्धता :- यह वेब पोर्टल और एंड्रॉइड ऐप दोनों पर उपलब्ध है। इसे ऑफलाइन मोड में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

2. प्रयोग कैसे करें? (How to Use) :-

OLabs का उपयोग करना बहुत सरल है। हर प्रयोग को चार मुख्य चरणों में बाँटा गया है :-

Theory (सिद्धांत) :- सबसे पहले छात्र प्रयोग से संबंधित वैज्ञानिक सिद्धांतों और परिभाषाओं को पढ़ते हैं।

Procedure (प्रक्रिया) :- इसमें प्रयोग को करने के चरणों (Steps) की विस्तृत जानकारी दी जाती है।

Simulation (सिमुलेशन) :- यह सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है जहाँ छात्र एक 'वर्चुअल लैब' में उपकरणों को छूकर, रसायनों को मिलाकर या बटन दबाकर प्रयोग खुद करके देखते हैं।

Assessment & Viva (मूल्यांकन) :- प्रयोग के बाद छात्र अपनी समझ जाँचने के लिए क्विज़ और मौखिक प्रश्नों के उत्तर दे सकते हैं।

3. लाभ (Benefits) :-

सुरक्षित वातावरण :- यहाँ रसायनों के जलने या काँच के टूटने का कोई डर नहीं होता, इसलिए छात्र बिना किसी डर के प्रयोग दोहरा सकते हैं।

लागत में कमी :- उन स्कूलों के लिए वरदान है जहाँ महंगी लैब सामग्री या उपकरणों की कमी है।

कहीं भी, कभी भी :- छात्र घर बैठे अपने मोबाइल पर जितनी बार चाहें प्रयोग का अभ्यास कर सकते हैं।

बेहतर समझ :- सिमुलेशन और एनिमेशन के जरिए जटिल वैज्ञानिक अवधारणाएं आसानी से समझ आ जाती हैं।

बहुभाषी :- यह ऐप हिंदी, अंग्रेजी और अन्य क्षेत्रीय भाषाओं में उपलब्ध है, जिससे भाषा की बाधा दूर होती है।

नरेन्द्र नाथ पटेल (स0अ0)
कम्पोजिट विद्यालय सुरहन
भदोही, उत्तर प्रदेश

नन्हा पौधा बोला मुझसे

नन्हा पौधा बोला मुझसे,
मुझे जरा सा प्यार दो।
धूप, हवा और पानी देकर,
हरा-भरा संसार दो।।

आज लगाओ एक पौधा,
कल होगी ठंडी छाया।
पंछी आएँ, फूल खिलें,
धरती माँ मुस्काए।।

आओ बच्चों कसम ये खाएँ,
पेड़ कभी न काटेंगे।
नन्हे पौधे पालेंगे हम,
पर्यावरण बचाएँगे।।

शशि द्विवेदी (स0अ0)
प्राथमिक विद्यालय छित्तमपुर
चोलापुर, वाराणसी

सच्ची मित्रता

एक जंगल में शेर, भालू, और हिरण तीनों अच्छे दोस्त थे। वे हमेशा साथ खेलते, साथ खाते, और एक दूसरे की मदद करते थे। उनकी दोस्ती देखकर जंगल के बाकी जानवर भी हैरान थे।

एक दिन, शेर जंगल में शिकार की तलाश में निकला। वह एक खुले मैदान में पहुँचा, जहाँ कुछ शिकारियों द्वारा एक जाल बिछाया गया था। वह जाल में फंस गया और जितना ज्यादा कोशिश करता, उतना ही ज्यादा फंसता जाता। उसकी गर्जना सुनकर भालू और हिरण उसकी मदद के लिए दौड़े। भालू ने अपने मजबूत पंजों से जाल को तोड़ने की कोशिश की, लेकिन वह सफल नहीं हो पाया। हिरण अपनी तेज गति से दौड़कर एक नुकीला पत्थर का टुकड़ा उठा लाया, जिससे भालू ने जाल काटकर शेर को मुक्त कर दिया।

शेर ने अपने दोस्तों का शुक्रिया अदा किया और कहा, "तुम्हारी दोस्ती के बिना मैं आज मर जाता। मैं तुम्हारा यह कर्ज कभी नहीं उतार पाऊँगा।" भालू और हिरण ने कहा, "दोस्ती में ये बातें नहीं होती, हम हमेशा साथ हैं।"

इस घटना के कुछ दिन बाद, एक तूफान आया और जंगल में तबाही मचा दी। भालू का घर टूट गया और वह बेघर हो गया। हिरण ने भालू को अपने घर में शरण दी और शेर ने उसका घर फिर से बनाने में उसकी हर तरह से मदद की।

भालू ने कहा, "मैं तुम्हारा शुक्रिया कैसे करूँ, तुमने मुझे रहने की अपना घर दिया और मेरा घर फिर से बनवाया।" शेर और हिरण ने कहा, "दोस्ती में ये बातें नहीं होती, हम हमेशा साथ हैं।"

इस कहानी से हमें सीखने को मिलता है कि सच्ची मित्रता में एक दूसरे की मदद करना और साथ खड़े रहना सबसे जरूरी है।

नीलम रानी (स0अ0)
उ0 प्रा0 वि0 निबाली (1-8)
ब्लॉक व जनपद- बागपत

वाष्पोत्सर्जन क्रिया को समझना

📘 विषय- विज्ञान

प्राथमिक विद्यालय में बच्चों को विज्ञान की अवधारणाएँ गतिविधि के माध्यम से समझायी गयी।

🔎 गतिविधि विवरण-

सर्वप्रथम बच्चों को बताया गया कि जब पौधे अपना भोजन बना लेते हैं, तो उनमें उपस्थित अतिरिक्त जल पर्णरंध्र (Stomata) के माध्यम से बाहर निकल जाता है। इसी प्रक्रिया को वाष्पोत्सर्जन कहते हैं।

इसके पश्चात बच्चों से पत्तियाँ छूने को कहा गया, जो बिल्कुल सूखी थीं। फिर उन पत्तियों पर एक सूखी पॉलीथिन बाँधकर लगभग 2 घंटे के लिए छोड़ दिया गया।

⏳ दो घंटे बाद जब पॉलीथिन खोली गयी तो बच्चों ने देखा कि-

✔ पॉलीथिन अन्दर से गीली थी।

✔ पत्तियों पर पानी की छोटी-छोटी बूंदें दिखाई दे रही थी।

🌱 इस प्रत्यक्ष अनुभव से बच्चों को स्पष्ट रूप से समझ आया कि पौधों में वाष्पोत्सर्जन की क्रिया किस प्रकार होती है।

✨ गतिविधि आधारित शिक्षण के माध्यम से बच्चों ने इस वैज्ञानिक अवधारणा को सरलता एवं रोचक तरीके से समझा।

दिव्या पुरी (स0अ0)
प्राथमिक विद्यालय पल्टा
चिलकहर, बलिया (उ0प्र0)

परिषदीय विद्यालयों में योग एवं इसका महत्व

योग भारत की प्राचीन एवं गौरवशाली परंपरा का अमूल्य उपहार है। यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के संतुलन की एक समग्र पद्धति है। वर्तमान समय में जब बच्चों का जीवन अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक, तकनीक-प्रधान और तनावपूर्ण होता जा रहा है, ऐसे में विद्यालयों में योग का समावेश अत्यंत आवश्यक हो गया है। विशेष रूप से परिषदीय विद्यालयों (सरकारी प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक विद्यालयों) में योग शिक्षा का महत्व और भी अधिक है, क्योंकि यहाँ विविध सामाजिक एवं आर्थिक पृष्ठभूमि से आने वाले विद्यार्थी अध्ययन करते हैं।

योग का अर्थ एवं स्वरूप :-

'योग' शब्द संस्कृत धातु 'युज्' से बना है, जिसका अर्थ है- जोड़ना या एकीकृत करना। योग व्यक्ति के शरीर, मन और आत्मा को जोड़कर उसे संतुलित एवं स्वस्थ बनाता है। योग में प्राणायाम, आसन, ध्यान, यम-नियम और विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक अभ्यास सम्मिलित हैं। यह व्यक्ति को अनुशासित जीवन जीने की प्रेरणा देता है और सकारात्मक सोच विकसित करता है।

परिषदीय विद्यालयों में योग की आवश्यकता :-

परिषदीय विद्यालयों में अध्ययनरत अधिकांश बच्चे ग्रामीण एवं आर्थिक रूप से साधारण परिवारों से आते हैं। कई बार उचित पोषण, स्वास्थ्य सुविधा एवं मानसिक मार्गदर्शन के अभाव में उनका समुचित विकास बाधित हो सकता है। योग इन सभी चुनौतियों का सरल एवं प्रभावी समाधान प्रस्तुत करता है।

शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार– नियमित योगाभ्यास से बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। आसनों से शरीर लचीला, सुदृढ़ एवं संतुलित बनता है। प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और श्वसन संबंधी समस्याओं को कम करता है। ध्यान एवं प्राणायाम से विद्यार्थियों की एकाग्रता बढ़ती है। इससे वे पढ़ाई में अधिक ध्यान दे पाते हैं और उनकी स्मरण शक्ति सुदृढ़ होती है।

अनुशासन एवं नैतिक विकास– योग के यम-नियम बच्चों में सत्य, अहिंसा, स्वच्छता, संतोष एवं अनुशासन जैसे गुणों का विकास करते हैं।

तनाव एवं चिंता से मुक्ति– आजकल परीक्षाओं, पारिवारिक परिस्थितियों और सामाजिक दबाव के कारण बच्चों में तनाव बढ़ रहा है। योग उन्हें मानसिक शांति एवं आत्मविश्वास प्रदान करता है।

योग और शैक्षिक गुणवत्ता।

योग विशेष

परिषदीय विद्यालयों में शैक्षिक गुणवत्ता के उन्नयन के लिए योग एक सशक्त माध्यम सिद्ध हो सकता है। जब विद्यार्थी शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होंगे, तभी वे शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में सक्रिय रूप से भाग ले सकेंगे। प्रातःकालीन प्रार्थना सभा में यदि 10–15 मिनट योग एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया जाए, तो बच्चों में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होगा। इससे विद्यालय का वातावरण भी अनुशासित एवं उत्साहपूर्ण बनेगा।

योग केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सामाजिक समरसता को भी बढ़ावा देता है। सामूहिक योगाभ्यास से बच्चों में सहयोग, भाईचारा और टीम भावना का विकास होता है। वे एक-दूसरे का सम्मान करना सीखते हैं। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए भी योग अत्यंत लाभकारी है, क्योंकि यह उनके आत्मविश्वास और संतुलन को बढ़ाता है।

आज योग को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी मान्यता प्राप्त है। प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि योग केवल भारत की धरोहर नहीं, बल्कि संपूर्ण विश्व के लिए स्वास्थ्य एवं शांति का संदेश है। यदि परिषदीय विद्यालयों में बाल्यावस्था से ही योग की आदत डाली जाए, तो आने वाली पीढ़ी अधिक स्वस्थ, जागरूक और अनुशासित बनेगी।

विद्यालयों में प्रतिदिन प्रार्थना सभा के पश्चात संक्षिप्त योग सत्र आयोजित किया जाए।

शिक्षकों को योग प्रशिक्षण प्रदान किया जाए ताकि वे विद्यार्थियों का सही मार्गदर्शन कर सकें। स्थानीय योग प्रशिक्षकों अथवा आयुष विभाग के सहयोग से समय-समय पर विशेष योग शिविर लगाए जाएं।

बच्चों को योग के वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक लाभों से अवगत कराया जाए, जिससे वे इसे बोझ नहीं, बल्कि आनंद के रूप में ग्रहण करें।

अतः स्पष्ट है कि परिषदीय विद्यालयों में योग का समावेश विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। यह न केवल उनके शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है, बल्कि मानसिक, नैतिक एवं सामाजिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग से सुसज्जित विद्यार्थी ही स्वस्थ समाज और सशक्त राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं।

इसलिए आवश्यक है कि योग को विद्यालयी दिनचर्या का अभिन्न अंग बनाया जाए, ताकि प्रत्येक छात्र-छात्रा स्वस्थ, आत्मविश्वासी और सफल जीवन की ओर अग्रसर हो सके।

बबलू सोनी (स0अ0)
प्राथमिक विद्यालय उतरार
बाबागंज, प्रतापगढ़

लंगड़ी टांग

लंगड़ी टांग (जिसे कई क्षेत्रों में केवल लंगड़ी भी कहा जाता है) भारत का एक अत्यंत लोकप्रिय और प्राचीन पारंपरिक खेल है। यह खेल न केवल मनोरंजन का साधन है, बल्कि शारीरिक संतुलन और स्फूर्ति बढ़ाने का एक बेहतरीन व्यायाम भी है।

इतिहास और उत्पत्ति

प्राचीन जड़ें :- माना जाता है कि इस खेल की उत्पत्ति दक्षिण भारत के पांड्य राजवंश के दौरान हुई थी, जहाँ इसे 'नोन्दियाट्टम' (Nondiyaattam) कहा जाता था।

विविध नाम :- भारत के विभिन्न हिस्सों में इसे अलग-अलग नामों से जाना जाता है। दिल्ली और उत्तर भारत में इसे 'लंगड़ी टांग' कहते हैं, पंजाब में 'लंगड़ा शेर', ओडिशा में 'चुटा गुडो', और दक्षिण में 'कुंटाटा' के नाम से पहचाना जाता है।

आधुनिक मान्यता :- 2010 में राष्ट्रीय लंगड़ी महासंघ को भारत में राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त हुई, जिसके बाद इसे पेशेवर और स्कूली स्तर पर अधिक बढ़ावा मिला।

खेल के नियम और खेलने का तरीका

यह खेल मुख्य रूप से दो टीमों के बीच एक आयताकार मैदान में खेला जाता है।

टीमें और खिलाड़ी :- प्रत्येक टीम में आमतौर पर 12 खिलाड़ी होते हैं, जिनमें से 9 खिलाड़ी एक समय में मैदान पर उतरते हैं।

पकड़ने वाला (Chaser) :- टॉस जीतने वाली टीम पहले बचाव करती है या आक्रमण। आक्रमण करने वाली टीम का एक खिलाड़ी एक पैर मोड़कर (लंगड़ा कर) दूसरे पैर पर उछलते हुए विपक्षी टीम के खिलाड़ियों को छूने की कोशिश करता है।

बचाव करने वाला (Defender) :- बचाव करने वाले खिलाड़ी घेरे के अंदर दौड़कर पकड़े जाने से बचते हैं। यदि कोई खिलाड़ी सीमा रेखा से बाहर चला जाए या उसे 'लंगड़ी' ले रहा खिलाड़ी छू ले, तो वह आउट माना जाता है।

पारी और समय :- एक मानक मैच में 4 पारियाँ (Innings) होती हैं, जिनमें प्रत्येक पारी लगभग 9 मिनट की होती है।

फाउल :- यदि लंगड़ी लेने वाला खिलाड़ी अपना मुड़ा हुआ पैर जमीन पर टिका देता है, तो वह फाउल माना जाता है और उसकी बारी समाप्त हो जाती है।

शारीरिक और मानसिक लाभ

शारीरिक संतुलन :- एक पैर पर कूदने से पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर का संतुलन (Balance) बेहतर होता है।

एकाग्रता :- विपक्षी को छूने के लिए खिलाड़ी को अत्यधिक एकाग्रता और त्वरित प्रतिक्रिया (Reflexes) की आवश्यकता होती है।

अन्य खेलों का आधार :- इसे खो-खो, वॉलीबॉल, फुटबॉल और जिम्नास्टिक जैसे खेलों के प्रशिक्षण के लिए एक बुनियादी खेल माना जाता है।

शून्य लागत :- इस खेल के लिए किसी महंगे उपकरण की आवश्यकता नहीं होती, इसे कहीं भी समतल मैदान पर खेला जा सकता है।

लंगड़ी टांग जैसे खेल हमारी सांस्कृतिक विरासत का हिस्सा हैं और आज के डिजिटल युग में बच्चों को शारीरिक रूप से सक्रिय रखने के लिए इन्हें बढ़ावा देना अत्यंत आवश्यक है।

जितेन्द्र कुमार (स0अ0)

पी0 एम0 श्री प्रा0 वि0 धनौरा सिल्वर नगर-1

ब्लॉक व जनपद- बागपत

कोको

वैसे तो मैं एक विज्ञान शिक्षिका हूँ और मेरा काल्पनिक दुनिया जैसे लोक-परलोक और स्वर्ग नरक में कोई विश्वास नहीं है। मैं सिर्फ तथ्यों और सबूतों पर ही भरोसा करती हूँ। पर आज से कुछ साल पहले मैंने एक एनिमेटेड फिल्म देखी थी जो मुझे अन्दर से भावुक कर गयी और मेरे जेहन में एक अमिट छाप छोड़ गयी जिसे मैं आज भी भूल नहीं पायी हूँ; तो आज उसी फिल्म की चर्चा मैं यहाँ करने जा रही हूँ नाम है..... "कोको"।
कोको एक ऐसी फिल्म है जो हर माँ-बाप को अपने बच्चों को दिखाना चाहिए है ताकि उनकी सभ्यता और संस्कृति बची रहे और उनके बच्चे अपने पूर्वजों को हमेशा याद रखें तो शुरू करते हैं--
कोको 2017 में रिलीज हुई एक बेहद भावुक और लोकप्रिय डिज़्नी पिक्सार एनिमेटेड फिल्म है यह एक मेक्सिकन संस्कृति के त्योहार "डे ऑफ डेड" पर आधारित है और उस समय की सुपर-डुपर हिट फिल्म में से एक है।

(1) फिल्म का मुख्य आधार- यह फिल्म परिवार, यादों, परंपरा और अपने सपनों को पूरा करने के महत्व को दर्शाती है। कहानी 12 साल के मिगेल नामक लड़के की है जो संगीत से बहुत प्यार करता है और एक मशहूर गायक अर्नेस्टो डे ला क्रुज की तरह बनना चाहता है; लेकिन उसके परिवार वालों को यह एकदम पसंद नहीं वो चाहते हैं कि वह खानदानी बिजनेस सँभाले पर वह नहीं मानता है और एक दिन 'डे ऑफ डी डेड' के दिन अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए गिटार चोरी करते वक्त अनजाने में 'लैंड ऑफ डी डेड' (पूर्वजों की दुनिया) में चला जाता है। वहाँ उसकी मुलाकात एक हेक्टर नामक रूह से होती है जो उसे उसके पूर्वजों को ढूँढने में मदद करता है। वहाँ मिगेल को पता चलता है कि उसका असली महान पूर्वज अरनेस्ट्रो नहीं बल्कि हेक्टर है जिसे अरनेस्टो ने धोखा देकर मार डाला था और अरनेस्टो ही हेक्टर के गाने चुरा कर महान बना था।

(2) परिवार का महत्व- वहाँ जाकर मिगेल समझता है कि परिवार का प्यार और यादें बहुत महत्व रखती हैं क्योंकि हेक्टर को कोई याद नहीं करता था जिस करण हेक्टर दूसरी दुनिया से भी हमेशा के लिए गायब होने वाला था।

(3)भावनात्मक अंत- मिगेल वापस जीवित लोगों की दुनिया में आता है और अपनी परदादी "कोको" को उसके पिता हेक्टर के बारे में याद दिलाता है जिससे कि हेक्टर दूसरी दुनिया में भी जीवित रहे।

मुख्य संदेश-

1. कोई तब तक नहीं मरता जब तक उसे याद किया जाता है।
2. अपने परिवार की परम्पराएँ और जड़ों का सम्मान करें।
3. अपने सपनों को पूरा करने के लिए निडर रहें।

आखिर में मेरा यह मानना है कि यह एनिमेटेड फिल्म एक बार सभी को जरूर देखनी चाहिए।

रीता (स0अ0)
उ0 प्रा0 वि0 फतनपुर,
गौरा, प्रतापगढ़

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 पेजः http://m.facebook.com/shikshansamvad/
2. फेसबुक समूहः http://www.facebbook.com/groups/118010865464649
3. मिशन शिक्षण संवाद ब्लॉगः https://www.shikshansamvad.blogspot.in
4. Twitter@shikshansamvad): https://twitter.com/shikshansamvad
5. यू–टयूबः https://www.youtube.com/channel/UCPbbM119CQuxLymELvGgPig
6. व्हाट्सएप नं0 : **9458278429**
7. ई मेलः shikshansamvad@gmail.com
8. वेबसाइटः www.missionshikshansamvad.com

विमल कुमार
टीम मिशन शिक्षण संवाद