मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन

शिक्षा का उत्थान

अंक-६१ वर्ष-२०२६

माह अप्रैल

शिक्षक का सम्मान

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद

शिक्षण संवाद

मिशन शिक्षण संवाद का मासिक संकलन

वर्ष-२०२६
अंक-६१

माह- अप्रैल २०२६

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

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 सन्देश

मिशन शिक्षण संवाद की माह अप्रैल 2026 की ऑनलाइन मासिक पत्रिका के प्रकाशन पर हार्दिक शुभकामनाएँ।

यह पत्रिका शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार, उत्कृष्ट शिक्षण–अधिगम प्रक्रियाओं तथा प्रेरणादायी अनुभवों के आदान–प्रदान का एक सशक्त माध्यम है। मुझे विश्वास है कि यह अंक भी शिक्षकों, विद्यार्थियों एवं शिक्षा से जुड़े सभी हितधारकों को नई ऊर्जा, सकारात्मक सोच और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की दिशा में प्रेरित करेगा।

हम सभी का सामूहिक प्रयास ही राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020 एवं निपुण भारत मिशन के उद्देश्यों को साकार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। आइए, हम सब मिलकर शिक्षा में नवाचार, समर्पण और उत्कृष्टता के साथ प्रत्येक बच्चे के उज्ज्वल भविष्य के निर्माण का संकल्प लें।

मिशन शिक्षण संवाद परिवार को इस उत्कृष्ट पहल एवं अप्रैल 2026 अंक के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक बधाई एवं अनंत शुभकामनाएँ।

Rashmi.

(रश्मि मिश्रा)
(राज्य पुरस्कार विजेता)
जनपद – प्रतापगढ़, उत्तर प्रदेश

सम्पादकीय

शिक्षा का नवप्रभातः संवाद, सहयोग और नव सृजन की ओर

शिक्षण संवाद

प्रिय पाठको, शिक्षको, अभिभावको एवं मिशन शिक्षण संवाद परिवार के समर्पित साथियो! आप सभी को मिशन शिक्षण संवाद की मासिक पत्रिका 'शिक्षण संवाद' के अप्रैल–2026 अंक की हार्दिक शुभकामनाएँ।

हम सभी जानते हैं कि अप्रैल का महीना प्रकृति में नवजीवन, नवीन ऊर्जा और नई संभावनाओं का संदेश लेकर आता है। इसी प्रकार शिक्षा का क्षेत्र भी निरन्तर नव परिवर्तन, नवाचार और सृजन की मांग करता है। एक शिक्षक ज्ञान प्रदाता के साथ–साथ समाज के भविष्य का निर्माता भी होता है। उसके विचार, कार्यशैली और समर्पण से ही राष्ट्र की दिशा और दशा निर्धारित होती है।

इसीलिए मिशन शिक्षण संवाद का मूल उद्देश्य सदैव शिक्षकों को एक ऐसे सकारात्मक परिवार से जोड़ना रहा है, जहाँ वह अपने अनुभव, शोध कार्य, सफ़ल प्रयोग और प्रेरणादायक कार्यों को साझा कर आपस में सीख और सिखा सकें। हमें प्रसन्नता है कि आज देश के विभिन्न राज्यों से जुड़े हज़ारों शिक्षक इस मिशन के माध्यम से शिक्षा में गुणवत्ता, नवाचार और मानवीय मूल्यों की स्थापना के लिए निरन्तर प्रयासरत हैं।

चूँकि वर्तमान समय में शिक्षा केवल पाठ्यक्रम पूर्ण करने का माध्यम नहीं रह गई है। अब आवश्यकता है कि विद्यालय बच्चों के व्यक्तित्व विकास, जीवन कौशल, नैतिक मूल्यों, वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा सामाजिक उत्तरदायित्व के केंद्र बनें। जब शिक्षक स्वयं सीखने, चिंतन करने और निरन्तर आगे बढ़ने के लिए प्रयत्नशील होते हैं, तभी विद्यालय परिवर्तन के सशक्त केंद्र बन पाते हैं।

इसलिए इस अंक में भी हम ऐसे अनेक प्रेरणादायी प्रयासों, शैक्षिक नवाचारों, उत्कृष्ट शिक्षकों की उपलब्धियों तथा विद्यालयों की सफ़लता की कहानियों को आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहे हैं। हमें विश्वास है कि ये अनुभव न केवल आपको प्रेरित करेंगे, बल्कि आपके विद्यालय और कक्षा–कक्ष में भी सकारात्मक परिवर्तन का आधार बनेंगे।

मिशन शिक्षण संवाद सदैव इस विश्वास के साथ कार्य करता रहा है कि 'संवाद से विचार जन्म लेते हैं, विचारों से नवाचार और नवाचार से शिक्षा में परिवर्तन संभव होता है।' तो आइए, हम सभी मिलकर शिक्षा को अधिक मानवीय, आनंददायी, समावेशी और गुणवत्तापूर्ण बनाने के लिए आगे बढ़ें क्योंकि आपके सहयोग, प्रेम और विश्वास ने ही मिशन शिक्षण संवाद को एक परिवार का स्वरूप प्रदान किया है। इसके लिए मैं आप सभी का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ। आशा है कि भविष्य में भी आपका मार्गदर्शन एवं सहयोग इसी प्रकार मिलता रहेगा।

आइए, हम सब मिलकर शिक्षा के माध्यम से एक ऐसे समाज के निर्माण का प्रयास करें जो ज्ञानवान होने के साथ–साथ संवेदनशील, संस्कारित और मानवीय मूल्यों से परिपूर्ण हो।

आप सभी के उज्ज्वल भविष्य एवं सतत प्रगति की मंगलकामनाओं सहित।

सादर

विमल कुमार (संपादक)

मिशन शिक्षण संवाद

अनुक्रमणिका

विषय वस्तु	पृष्ठ सं०
मिशन गीत	9
शिक्षक उपलबधि	10-13
विचार शक्ति	14-15
टी.एल.एम.संसार	16
बात महिला शिक्षकों की	17-19
सद विचार	20-22
प्रेरक–प्रसंग	23-24
कविता	25-26
नवाचार	27
शैक्षिक तकनीकी	28-29
खेल जगत	30-31
योग विशेष	32-33
बाल साहित्य	34-36

मिशन गीत

अज्ञान का तिमिर मिटाने को
निकले है मिशन के वीर
डटे रहेंगे हम सब राहों में
स्कूलों की बदलेंगे तस्वीर..

बिना किसी लोभ लालच के
हम निरन्तर कार्य करते हैं
लेकर मिशन से नई प्रेरणा
निश दिन आगे बढ़ते हैं

अज्ञान का तिमिर मिटाने को
निकले है मिशन के वीर ...

पढ़ाई से प्रतियोगिता द्वारा
बच्चों का ज्ञान बढ़ाते है
नैतिक प्रभाव की कहानियों से
बच्चो को नैतिकता सिखलाते हैं

अज्ञान का तिमिर मिटाने को
निकले है मिशन के वीर ...

नवाचार और **TLM** का उपयोग कर
शिक्षण को सरल बनाते हैं
गीतांजलि और काव्यांजलि से
बच्चों को कविताएँ सिखलाते हैं

अज्ञान का तिमिर मिटाने को
निकले है मिशन के वीर ...

निस्वार्थ भाव से हम सब
मानव कल्याण करते हैं
शिक्षा के उत्थान के लिए
समर्पित होकर कार्य करते हैं

अज्ञान का तिमिर मिटाने को
निकले है मिशन के वीर ...

शिक्षण संवाद

रचनाकार
मृदुला वर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० अमरौधा प्रथम
ब्लॉक– अमरौधा,
जनपद– कानपुर देहात

टेकचंद रोहणी

(उमरिया वाले सरजी)

एक शिक्षक नहीं, एक युग की जीवंत स्मृति – तस्मै श्री गुरुवे नमः।

शिक्षण संवाद

जीवन की स्मृतियों में कुछ चेहरे समय के साथ धुँधले नहीं पड़ते, बल्कि और अधिक उज्ज्वल होते जाते हैं। वे केवल व्यक्ति नहीं रहते, बल्कि एक प्रेरणा, एक संस्कार और एक युग की पहचान बन जाते हैं। मेरे विद्यार्थी जीवन में ऐसे ही व्यक्तित्व थे श्री टेकचंद रोहणी जी, जिन्हें हम सब स्नेह और सम्मान से "उमरिया वाले सरजी" कहा करते थे।

जब मेरा प्रवेश शासकीय माध्यमिक शाला, मझगवां में हुआ, तब विद्यालय में आज जैसी सुविधाएँ नहीं थीं। न भव्य भवन थे, न आधुनिक संसाधन। बरसात में रास्ते कीचड़ से भर जाते थे और विद्यालय पहुँचना भी किसी चुनौती से कम नहीं होता था। किंतु इन कठिन परिस्थितियों का प्रभाव कभी हमारे शिक्षकों के कर्तव्यबोध पर नहीं पड़ा। लालपुर (उमरिया) से प्रतिदिन साइकिल चलाकर विद्यालय पहुँचना और विद्यालय के समीप साइकिल खड़ी कर हाथ में छाता लिए पैदल स्कूल तक आना। यह दृश्य आज भी मेरी स्मृतियों में उसी स्पष्टता से अंकित है। यह केवल एक शिक्षक का विद्यालय पहुँचना नहीं था, बल्कि अपने

दायित्व के प्रति उनकी अटूट निष्ठा का प्रत्यक्ष प्रमाण था।

सरजी मुख्यतः गणित पढ़ाते थे। उस समय गणित अधिकांश विद्यार्थियों के लिए कठिन विषय माना जाता था, परंतु उनकी सरल और प्रभावशाली शिक्षण शैली ने इस कठिनाई को सहज बना दिया। वे पहले स्वयं प्रश्न हल कराते, फिर उसी प्रकार के अनेक प्रश्न अभ्यास के लिए देते। गृहकार्य की नियमित जाँच उनके अनुशासन का अभिन्न हिस्सा थी। उनकी डाँट में कठोरता नहीं, बल्कि स्नेह और उत्तरदायित्व छिपा रहता था। इसलिए विद्यार्थी उनसे भय भी करते थे और उतना ही सम्मान व प्रेम भी।

उनकी कक्षा में गणित केवल संख्याओं और सूत्रों का विषय नहीं रह जाता था, बल्कि आत्मविश्वास, धैर्य और तर्कशीलता का अभ्यास बन जाता था। आज जब पीछे मुड़कर देखता हूँ, तो महसूस होता है कि उन्होंने हमें केवल गणित नहीं सिखाया, बल्कि जीवन की समस्याओं को धैर्य और विवेक से हल करना भी सिखाया।

जिस दिन किसी कारणवश वे विद्यालय नहीं आते थे, पूरा वातावरण जैसे फीका पड़ जाता था और यदि वे दोपहर में अचानक विद्यालय पहुँच जाते, तो बच्चे तालियाँ बजाकर प्रसन्नता से कहते– "उमरिया वाले सर आ गए... उमरिया वाले सर आ गए।" विद्यार्थियों के मुख से निकला यह सहज संबोधन उनके प्रति अपार स्नेह और आत्मीयता का सबसे सुंदर प्रमाण था।

6 जुलाई 1993 को उन्होंने शासकीय माध्यमिक शाला, मझगवां में अपनी प्रथम नियुक्ति ग्रहण की। विद्यालय का प्रत्येक सांस्कृतिक कार्यक्रम, सरस्वती पूजा, राष्ट्रीय पर्व, बालसभा अथवा खेलकूद उनके मार्गदर्शन में विशेष उत्साह और अनुशासन के साथ संपन्न होता था। वे केवल कार्यक्रमों का संचालन नहीं करते थे, बल्कि प्रत्येक विद्यार्थी को उसमें सहभागी बनाकर उसके व्यक्तित्व का विकास करते थे। उनके लिए विद्यालय नौकरी का स्थान नहीं, बल्कि संस्कारों की जीवंत पाठशाला था।

विद्यालय परिसर में उनके हाथों लगाए गए आम के दो छोटे–से पौधे आज विशाल और फलदार वृक्ष बन चुके हैं। जब भी मैं अपने गाँव के उस विद्यालय में जाता हूँ, उन वृक्षों को देखकर अनायास ही सरजी की याद ताज़ा हो जाती है। उनकी शीतल छाया और फलदायी शाखाएँ मानो उनके व्यक्तित्व का ही विस्तार प्रतीत होती हैं। ऐसा लगता है जैसे वे वृक्ष आज भी अपने रोपने वाले गुरु का स्नेहिल स्पर्श खोज रहे हों।

उस समय विद्यालय केवल शिक्षा का केंद्र नहीं था, बल्कि पूरे गाँव का सांस्कृतिक हृदय था। राष्ट्रीय पर्वों पर प्रभात फेरियाँ निकलती थीं। गाँव के बुजुर्ग, अभिभावक और कलाकार बच्चों के साथ विद्यालय पहुँचते थे। लोकगीत, कर्मा नृत्य, देशभक्ति गीत और विविध

सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ पूरे वातावरण को उत्सवमय बना देती थीं। विद्यालय की सफाई, सजावट, गोबर से कक्षाओं का लेपन, फूलों की मालाएँ बनाना, इन सभी कार्यों में शिक्षक, विद्यार्थी और ग्रामीण समान उत्साह से भाग लेते थे। शिक्षा वास्तव में सामाजिक सहभागिता और सामूहिक संस्कार का उत्सव थी।

आज समय बदल गया है। विद्यालयों में आधुनिक भवन हैं, संसाधनों की कोई कमी नहीं, तकनीक भी उपलब्ध है; फिर भी वह आत्मीयता, अनुशासन, सांस्कृतिक जीवंतता और समाज से जुड़ाव कहीं न कहीं कम होता दिखाई देता है। कार्यक्रम अब अधिकतर औपचारिक होकर रह गए हैं। यह परिवर्तन विकास का संकेत अवश्य है, किंतु उन मानवीय मूल्यों की याद भी दिलाता है, जिन्हें हमारे जैसे शिक्षक सहज रूप से अपने व्यवहार में जीते थे।

स्थानांतरण के बाद भी श्री टेकचंद रोहणी जी ने अपने पुराने विद्यालय और विद्यार्थियों से संबंध कभी नहीं तोड़ा। वर्षों तक प्रत्येक एक जनवरी को वे विद्यालय पहुँचकर बच्चों को टॉफियाँ बाँटते रहे। यह परंपरा उनके विद्यार्थियों के प्रति अटूट स्नेह और आत्मीय जुड़ाव का अद्भुत उदाहरण है। शिक्षक और विद्यार्थी के बीच ऐसा संबंध केवल कक्षा तक सीमित नहीं रहता, बल्कि जीवन भर साथ चलता है।

आज भी जब उनके विद्यार्थी उनसे मिलते हैं, तो सहज भाव से उनका आशीर्वाद लेते हैं और वे उसी आत्मीय मुस्कान के साथ सभी को स्नेह देते हैं। यही किसी शिक्षक की सबसे बड़ी उपलब्धि होती है। सम्मान, जो पद से नहीं, बल्कि व्यक्तित्व, समर्पण और संस्कारों से अर्जित होता है।

श्री टेकचंद रोहणी जी का जीवन सदैव निर्धन और वंचित बच्चों को निःशुल्क शिक्षा, उचित मार्गदर्शन और हर संभव सहयोग देने के संकल्प से प्रेरित रहा है। वे शिक्षा को केवल रोजगार का माध्यम नहीं, बल्कि समाज निर्माण की सबसे प्रभावी शक्ति मानते हैं। यही कारण है कि वे आज भी विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा और समाज के लिए आदर्श शिक्षक बने हुए हैं।

जब–जब अपने विद्यार्थी जीवन की स्मृतियों के पन्ने पलटता हूँ, "उमरिया वाले सरजी" का स्नेहमय व्यक्तित्व सबसे पहले आँखों के सामने उभर आता है। ऐसे गुरुजन केवल विद्यालय की पहचान नहीं होते, वे पीढियों के चरित्र का निर्माण करते हैं। समय बीत जाता है, भवन बदल जाते हैं, व्यवस्थाएँ बदल जाती हैं, पर ऐसे शिक्षकों की स्मृतियाँ कभी पुरानी नहीं होतीं। वे अपने विद्यार्थियों के हृदय में सदैव जीवित रहते हैं।

ऐसे श्रद्धेय गुरु को शत–शत नमन।

आदर्श शिक्षक - श्री टेकचंद रोहणी जी को समर्पित

ज्ञान का दीप जलाने वाले,
हर मन में विश्वास जगाने वाले।
सादा जीवन, ऊँचे विचार,
ऐसे हैं गुरु, हमारे आधार।

छह जुलाई की वह शुभ बेला,
कर्तव्य–पथ का हुआ था मेला।
मझगवां की पावन धरती पर,
शिक्षा का दीप जला निडर।

साइकिल से प्रतिदिन चल पड़ते,
धूप, वर्षा, आँधी सब सहते।
कठिन राह भी हार न मानी,
सेवा ही थी उनकी कहानी।

गणित को सरल बना देते,
हर प्रश्न का हल सिखला देते।
तर्क, अनुशासन, आत्मविश्वास,
भर देते हर छात्र के पास।

डाँट में भी ममता की धारा,
हर विद्यार्थी था आँख का तारा।
भविष्य सँवारने का था सपना,
शिक्षक धर्म निभाया अपना।

गीत, सभा और खेल के संग,
भर देते विद्यालय में रंग।
हर प्रतिभा को मंच दिलाया,
जीवन का सच्चा अर्थ बताया।

आम के पौधे जो रोपे थे,
आज विशाल वृक्ष वे हो गए।
फल–फूलों से देते संदेश,
सेवा का रहता अमिट परिवेश।

विद्यालय से नाता ऐसा,
जैसे गंगा का निर्मल धारा।
हर नववर्ष मिठास लुटाते,
टॉफी देकर प्रेम जताते।

निर्धन बच्चों के सच्चे साथी,
ज्ञान–दान ही सबसे बड़ी थाती।
सेवा, करुणा, त्याग महान,
यही रहा उनका सम्मान।

हे गुरुश्रेष्ठ! आपको प्रणाम,
आपसे ही रोशन हर धाम।
पीढ़ियाँ सदा गाएँगी गान,
"श्रेष्ठ शिक्षक, श्रेष्ठ इंसान।"

आपका जीवन अमर प्रकाश,
सद्गुणों का अनुपम इतिहास।
जब तक शिक्षा का होगा मान,
गूँजेगा आपका पावन नाम।

डॉ नवीन कुमार भट्ट नीर
जिला उमरिया मध्यप्रदेश

विचार शक्तिः

स्मार्टफोन की गिरफ्त में बचपन समय से पहले वयस्क होते बच्चे

शिक्षण संवाद

वर्तमान डिजिटल युग ने मानव जीवन को अनेक सुविधाओं से समृद्ध किया है। तकनीक ने संचार, शिक्षा और ज्ञानार्जन को सरल एवं सुलभ बनाया है। किंतु जहाँ इसके अनेक सकारात्मक पहलू हैं, वहीं इसके कुछ दुष्परिणाम भी सामने आ रहे हैं। विशेष रूप से इसका सबसे अधिक प्रभाव बच्चों के जीवन और उनके बचपन पर पड़ता दिखाई दे रहा है। आज का बचपन तेज़ी से बदल रहा है और यह परिवर्तन कई बार गंभीर चिंता का विषय बन जाता है।

यदि हम कुछ वर्ष पीछे मुड़कर देखें, तो पाएँगे कि जो जानकारियाँ पहले युवावस्था में प्राप्त होती थीं, वे आज छोटे बच्चों तक सहजता से पहुँच रही हैं। लगभग दो दशक पहले जिस प्रकार की जानकारी 18–20 वर्ष की आयु में मिलती थी, वही जानकारी अब 8–10 वर्ष के बच्चों के लिए भी आसानी से उपलब्ध है। इस परिवर्तन के केंद्र में स्मार्टफोन, इंटरनेट और सोशल मीडिया की बढ़ती पहुँच है।

आज स्मार्टफोन बच्चों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बन चुका है। ऑनलाइन शिक्षा की आवश्यकता के साथ इसकी उपयोगिता बढ़ी, किंतु धीरे–धीरे यह आवश्यकता कई बच्चों के लिए आदत और फिर लत का रूप लेने लगी। अधिकांश बच्चे पढ़ाई के नाम पर मोबाइल का उपयोग करते हैं, लेकिन वास्तविकता यह है कि उनका काफी समय सोशल मीडिया, ऑनलाइन गेम्स, वीडियो सामग्री और अन्य मनोरंजक माध्यमों में व्यतीत होने लगता है। इसका प्रतिकूल प्रभाव न केवल उनकी पढ़ाई पर पड़ता है, बल्कि मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास भी प्रभावित होता है।

कम उम्र में बच्चों का वयस्कों जैसी सोच अपनाना, विपरीत लिंग के प्रति समय से पहले आकर्षण महसूस करना, अनुचित विषयों में रुचि लेना तथा व्यवहार में असामान्य परिवर्तन दिखाई देना। इस बात के संकेत हैं कि कहीं न कहीं उनका बचपन प्रभावित हो रहा है। विशेषज्ञों का मानना है कि डिजिटल माध्यमों का अनियंत्रित उपयोग बच्चों में मानसिक असंतुलन, असमय भावनात्मक उत्तेजना तथा अनुचित जिज्ञासाओं को बढ़ावा दे सकता है।

इसके अतिरिक्त, ऑनलाइन गेमिंग और जुए जैसी प्रवृत्तियाँ भी बच्चों और किशोरों के लिए गंभीर चुनौती बनती जा रही हैं। भ्रामक विज्ञापनों और आकर्षक प्रलोभनों के माध्यम से उन्हें कम समय में अधिक धन कमाने के सपने दिखाए जाते हैं। कई बार प्रसिद्ध हस्तियों के प्रचार के कारण बच्चे इनकी ओर अधिक आकर्षित हो जाते हैं और अनजाने में आर्थिक तथा मानसिक हानि का सामना करते हैं।

यह स्थिति केवल बच्चों तक सीमित नहीं है, बल्कि अभिभावकों के लिए भी एक बड़ी चुनौती है। कई बार माता–पिता यह सोचकर निश्चिंत हो जाते हैं कि उनका बच्चा मोबाइल पर पढ़ाई कर रहा है, जबकि वास्तविकता कुछ और होती है। ऐसे में अभिभावकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

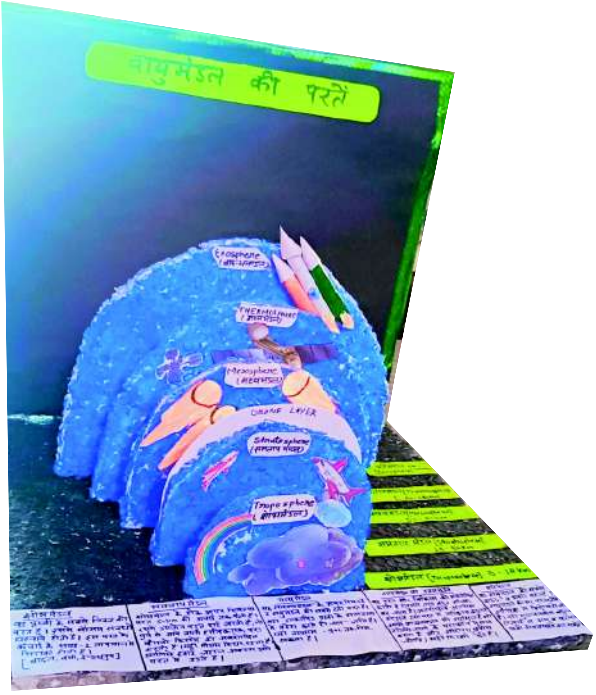
अभिभावकों को चाहिए कि वे बच्चों के डिजिटल व्यवहार पर संतुलित और सजग निगरानी रखें। समय–समय पर यह जानना आवश्यक है कि बच्चा किस प्रकार की सामग्री देख रहा है, किन लोगों के संपर्क में है और कौन–कौन से एप्लीकेशनों का उपयोग कर रहा है। बच्चों के साथ नियमित संवाद बनाए रखना, उन्हें सही और गलत के बीच अंतर समझाना तथा खेल, पठन–पाठन और रचनात्मक गतिविधियों की ओर प्रेरित करना समय की आवश्यकता है।

इसके साथ ही बच्चों के लिए स्मार्टफोन उपयोग की एक निश्चित समय–सीमा तय करना, परिवार में संवादपूर्ण वातावरण बनाए रखना तथा तकनीक के विवेकपूर्ण उपयोग के प्रति जागरूक करना। इस समस्या के समाधान की दिशा में प्रभावी कदम सिद्ध हो सकते हैं।

अंततः यह कहना अनुचित नहीं होगा कि स्मार्टफोन एक उपयोगी साधन है, किंतु वह जीवन का उद्देश्य नहीं बनना चाहिए। इसका संतुलित और सकारात्मक उपयोग बच्चों के भविष्य को उज्ज्वल बना सकता है, जबकि अनियंत्रित उपयोग उनके बचपन की सहजता और मासूमियत को प्रभावित कर सकता है। अतः समय रहते सजग होना और बच्चों को सुरक्षित, संतुलित तथा संस्कारयुक्त वातावरण प्रदान करना हम सभी की सामूहिक ज़िम्मेदारी है।

सुनील कुमार
संविलयन विद्यालय अड़गोड़वा
विकास क्षेत्र मिहींपुरवा बहराइच,
उत्तर प्रदेश

वायुमंडल की परतें

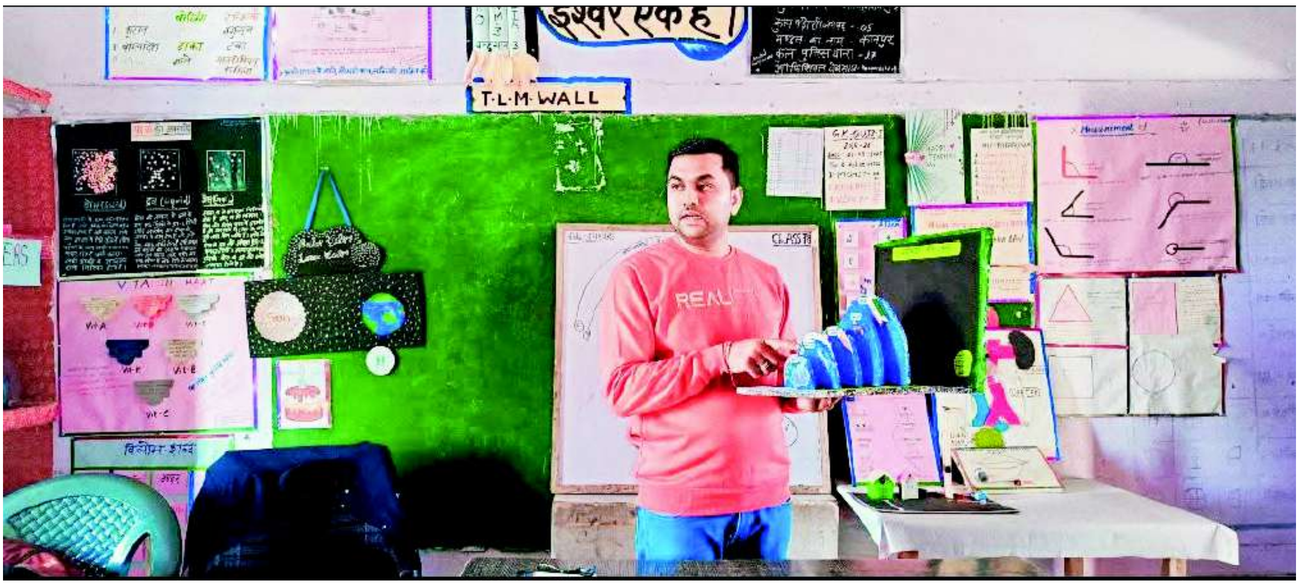


टीएलएम में प्रयोग सामग्री–

थर्माकोल,काला चार्ट, ब्रश कलर, वाटर कलर, रंगीन टेप, ए4 साइज रंगीन पेपर

उपयोग–

इस टीएलएम का उपयोग बच्चों कों वायुमंडल की परतों के बारे में बताने के लिए किया जाता है। इस मॉडल में वायुमंडल की पाँचों परतों कों स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है और प्रत्येक परत की महत्ता को समझा जा सकता है। ओजोन परत के बारे में इस मॉडल से जानकारी प्राप्त होती है।



अंशुल गुप्ता
संविलियन विद्यालय डेरा करीम नगर,
राजपुर, कानपुर देहात

घर और नौकरी

कामकाजी महिलाओं के लिए घर और नौकरी दोनों की व्यवस्था को संतुलित करना हमेशा से चुनौती रहा है। यहाँ बात करते हैं महिला शिक्षकों की। सुबह की पहली किरण के साथ उठने से लेकर रात को बिस्तर तक जाने में, पूरा दिन घड़ी की सुइयों की तरह चलते रहना। मेरा मानना है एक पुरुष सुबह अपने लिए उठता है, परंतु एक महिला पूरे घर के लिए उठती है या ये कहा जाए कि उसकी सुबह भी उसकी नहीं होती। पतिदेव को लंच के साथ ऑफ़िस भेजना, बच्चों को स्कूल एवं जो घर में रह जाते उनके भी दिन भर की व्यवस्था करके जाना।

इन सब में शायद वह अपनी चाय और नाश्ता भी भूल जाती है। तबियत ठीक न होने पर दवाई लेकर स्कूल पहुंच जाती है, क्योंकि उसे अपनी कैजुअल लीव घर में सबके लिए बचा कर रखनी है, चाहे वह बच्चों की पी.टी.एम. हो या बच्चों के एग्जाम हों, घर में कोई बीमार पड़ा हो, या घर में कोई आने वाला हो। यह सभी ज़िम्मेदारी महिलाओं को ही निभानी पड़ती है। इन सबके बावजूद जितनी ज़िम्मेदारी पुरुष शिक्षकों की विद्यालय में होती है, उतनी ही महिला शिक्षकों की भी होती है। विद्यालय के एमडीएम से लेकर विद्यालय का सारा प्रबंध भी महिलाएं देखती हैं। बच्चों और अभिभावकों को अलग से संभालना पड़ता है। विद्यालय से घर पहुंचने पर पुनः घर की सभी ज़िम्मेदारियाँ उसका स्वागत करती हैं। रविवार का दिन जो लोगों के लिए सुकून का दिन माना जाता है। वह भी महिलाओं के लिए पूरे हफ़्ते का पेंडिंग काम परिवार और बच्चों की फ़रमाइशों में जाता है और रविवार उसके लिए शून्य हो जाता है। एक गृहणी 24 घंटे घर संभालती है पर एक कामकाजी महिला को उस 24 घंटे में घर और अपना विद्यालय दोनों को बराबर संभालना होता है।

घर और विद्यालय दोनों को बराबर संभालते हुए वह अपना अस्तित्व कहीं खो देती है।

मंजुला मौर्य (प्रधानाध्यापिका)
प्राथमिक विद्यालय महोली द्वितीय
सरसौल– कानपुर नगर

महिला शिक्षकों को घर-नौकरी एक साथ व्यवस्थित करने में आने वाली कठिनाइयाँ

शिक्षण संवाद

'महिलाएँ समाज की वास्तविक शक्ति हैं। वे परिवार और कार्यक्षेत्र दोनों को समान कुशलता से सँभाल सकती हैं।'

—इंदिरा गांधी—

महिला शिक्षिकाएँ समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। वे विद्यालय में विद्यार्थियों को शिक्षा और संस्कार प्रदान करती हैं, वहीं घर पर परिवार की अनेक जिम्मेदारियों का निर्वहन भी करती हैं। घर और नौकरी के बीच संतुलन बनाना उनके लिए आसान नहीं होता है। सबसे बड़ी कठिनाई समय प्रबंधन की होती है। विद्यालय की तैयारी, पढ़ाई, कॉपियों की जाँच, बैठकों में भाग लेना तथा अन्य शैक्षणिक, गैर—शैक्षणिक कार्यों के साथ ही घर के काम, बच्चों की देखभाल, बुजुर्गों की सेवा और परिवार की आवश्यकताओं को पूरा करना भी उनकी जिम्मेदारी होती है।

मानसिक और शारीरिक थकान भी एक महत्वपूर्ण समस्या है। दिनभर विद्यालय में कार्य करने के बाद घर लौटकर घरेलू कार्यों में लग जाना उनके लिए अत्यंत श्रमसाध्य होता है जिसके चलते उन्हें पर्याप्त विश्राम और स्वयं के लिए समय नहीं मिल पाता।

'एक महिला जब शिक्षित और आत्मनिर्भर होती है, तो वह न केवल अपने परिवार बल्कि पूरे समाज को सशक्त बनाती है।'

—डॉ0 भीमराव अंबेडकर—

दूसरी बड़ी कठिनाई सामंजस्य की होती है। कई बार पारिवारिक और शैक्षणिक दायित्वों के बीच टकराव की स्थिति भी उत्पन्न हो जाती है। विद्यालय में किसी विशेष कार्यक्रम, प्रशिक्षण या परीक्षा के दौरान अतिरिक्त समय देना पड़ता है, जिससे पारिवारिक जिम्मेदारियों को निभाना कठिन हो जाता है। दूसरी ओर, परिवार में किसी आकस्मिक परिस्थिति के कारण विद्यालय के कार्य प्रभावित हो सकते हैं।

ग्रामीण क्षेत्रों में कार्यरत महिला शिक्षिकाओं को लंबी दूरी की यात्रा, परिवहन की समस्याओं और सुरक्षा संबंधी चुनौतियों का भी सामना करना पड़ता है। इससे उनका समय और ऊर्जा दोनों प्रभावित होते हैं।

इन कठिनाइयों के बावजूद महिला शिक्षिकाएँ अपने धैर्य, परिश्रम और समर्पण से घर और नौकरी दोनों की जिम्मेदारियों का सफलतापूर्वक निर्वहन करती हैं। परिवार, विद्यालय प्रशासन और समाज के सहयोग से उनकी चुनौतियों को कम किया जा सकता है। महिला शिक्षिकाओं के योगदान का सम्मान करें और उन्हें आवश्यक सहयोग प्रदान करें।

'महिलाएँ कमजोर नहीं होतीं, वे हर चुनौती को अवसर में बदलने की ताकत रखती हैं।'

—निष्कर्ष—

महिला शिक्षिकाएँ घर और कार्यस्थल दोनों स्थानों पर महत्वपूर्ण जिम्मेदारियाँ निभाती हैं। अनेक कठिनाइयों के बावजूद वे शिक्षा और परिवार दोनों के प्रति अपने कर्तव्यों का निर्वहन करती हैं। जब उन्हें उनके कार्यों की सराहना और सहयोग मिलता है, तब वे अधिक प्रभावी ढंग से समाज के विकास में योगदान देती हैं।

अर्चना मौर्य
(सहायक अध्यापक)
प्राथमिक विद्यालय पूरे दूलम,
विकास खण्ड—कुण्डा,
जनपद—प्रतापगढ़।

डॉ. भीमराव अम्बेडकर के शिक्षा संबंधी विचार

डॉ. भीमराव रामजी अम्बेडकर भारतीय इतिहास के ऐसे महान व्यक्तित्व थे, जिन्होंने शिक्षा को सामाजिक परिवर्तन का सबसे प्रभावी साधन माना। वे केवल संविधान निर्माता ही नहीं, बल्कि एक महान शिक्षाविद्, समाज सुधारक, अर्थशास्त्री और मानवाधिकारों के समर्थक भी थे। उन्होंने अपने जीवन में अनेक कठिनाइयों, सामाजिक भेदभाव और आर्थिक अभावों का सामना किया, फिर भी शिक्षा के बल पर विश्व के प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों से उच्च शिक्षा प्राप्त की। इसी अनुभव के आधार पर उन्होंने शिक्षा को समाज के कमज़ोर और वंचित वर्गों के उत्थान का सबसे शक्तिशाली माध्यम बताया।

डॉ. अम्बेडकर का मानना था कि जिस समाज में शिक्षा का प्रसार नहीं होता, वह समाज कभी प्रगति नहीं कर सकता। इसलिए उन्होंने शिक्षा को केवल व्यक्तिगत विकास का साधन नहीं, बल्कि सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक परिवर्तन का आधार माना।

शिक्षा का महत्व–

डॉ. अम्बेडकर के अनुसार शिक्षा मनुष्य को अंधविश्वास, अज्ञानता, रूढ़ियों और सामाजिक बंधनों से मुक्त करती है। शिक्षा व्यक्ति को सोचने–समझने की शक्ति प्रदान करती

है तथा उसे अपने अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक बनाती है। उनका विश्वास था कि शिक्षित व्यक्ति ही अपने जीवन की समस्याओं का समाधान खोज सकता है और समाज में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है। वे कहते थे कि यदि किसी समाज को सशक्त बनाना है तो सबसे पहले उसे शिक्षित बनाना होगा। शिक्षा के बिना स्वतंत्रता, समानता और न्याय जैसे लोकतांत्रिक मूल्यों की स्थापना संभव नहीं है।

'शिक्षित बनो, संगठित रहो और संघर्ष करो'– डॉ. अम्बेडकर का यह प्रसिद्ध नारा उनके शिक्षा–दर्शन का सार प्रस्तुत करता है। उन्होंने सबसे पहले 'शिक्षित बनो' पर बल दिया क्योंकि उनका मानना था कि शिक्षा के बिना व्यक्ति अपने अधिकारों की

रक्षा नहीं कर सकता। उनके अनुसार—

शिक्षा व्यक्ति को जागरूक बनाती है।

संगठन समाज को शक्ति प्रदान करता है। संघर्ष सामाजिक परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त करता है। इस प्रकार शिक्षा को उन्होंने सामाजिक क्रांति की पहली सीढ़ी माना।

सामाजिक समानता और शिक्षा—

डॉ. अम्बेडकर भारतीय समाज में व्याप्त जातिगत भेदभाव और छुआछूत के कट्टर विरोधी थे। उनका मानना था कि शिक्षा ही वह साधन है, जो समाज में समानता स्थापित कर सकती है। उन्होंने कहा कि जब तक दलित, पिछड़े और अन्य वंचित वर्ग शिक्षित नहीं होंगे, तब तक वे सामाजिक अन्याय के विरुद्ध प्रभावी ढंग से आवाज़ नहीं उठा पाएँगे। इसलिए उन्होंने सभी वर्गों को समान शिक्षा उपलब्ध कराने पर बल दिया। उनका विश्वास था कि शिक्षा के माध्यम से ही सामाजिक विषमताओं को दूर किया जा सकता है तथा एक समतामूलक समाज का निर्माण संभव है।

महिलाओं की शिक्षा पर विचार—

डॉ. अम्बेडकर महिलाओं की शिक्षा के प्रबल समर्थक थे। उनका मानना था कि किसी भी समाज की उन्नति महिलाओं की स्थिति पर निर्भर करती है। यदि महिलाएँ शिक्षित होंगी तो वे अपने परिवार, बच्चों और समाज के विकास में महत्वपूर्ण योगदान देंगी। उन्होंने महिलाओं को शिक्षा प्राप्त करने, आत्मनिर्भर बनने तथा सामाजिक और राजनीतिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया। उनके विचार में महिला शिक्षा समाज सुधार का आधार है।

शिक्षा और आत्मसम्मान—

डॉ. अम्बेडकर का मानना था कि शिक्षा व्यक्ति में आत्मविश्वास और आत्मसम्मान का विकास करती है। शिक्षित व्यक्ति अपने अधिकारों को पहचानता है और अन्याय का विरोध करने का साहस रखता है। उन्होंने कहा कि जो व्यक्ति शिक्षित होता है, वह किसी भी प्रकार के शोषण को स्वीकार नहीं करता। शिक्षा मनुष्य को स्वतंत्र सोच और निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण और तर्कशीलता—

डॉ. अम्बेडकर अंधविश्वास और रूढ़िवादिता के विरोधी थे। वे ऐसी शिक्षा चाहते थे जो विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण, तार्किक सोच और विवेकशीलता का विकास करे। उनके अनुसार शिक्षा का उद्देश्य केवल पुस्तकीय ज्ञान देना नहीं होना चाहिए, बल्कि विद्यार्थियों को प्रश्न पूछने, सत्य की खोज करने और समाज की समस्याओं का समाधान

खोजने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

शिक्षा और राष्ट्र निर्माण–

डॉ. अम्बेडकर का विश्वास था कि किसी राष्ट्र की प्रगति उसके नागरिकों की शिक्षा पर निर्भर करती है। शिक्षित नागरिक ही लोकतंत्र को मज़बूत बना सकते हैं और देश के विकास में योगदान दे सकते हैं। उन्होंने शिक्षा को राष्ट्रीय एकता, सामाजिक समरसता और आर्थिक विकास का आधार माना। उनका विचार था कि शिक्षा के माध्यम से ही एक मजबूत, समृद्ध और लोकतांत्रिक भारत का निर्माण किया जा सकता है।

उच्च शिक्षा के प्रति दृष्टिकोण–

डॉ. अम्बेडकर स्वयं उच्च शिक्षा के महत्व को समझते थे। उन्होंने कोलंबिया विश्वविद्यालय तथा लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों से शिक्षा प्राप्त की। वे चाहते थे कि भारत के युवाओं को भी उच्च शिक्षा के पर्याप्त अवसर मिलें। उनका मानना था कि उच्च शिक्षा केवल कुछ विशेष वर्गों तक सीमित नहीं रहनी चाहिए, बल्कि समाज के सभी वर्गों के लिए सुलभ होनी चाहिए।

वर्तमान समय में प्रासंगिकता–

आज भी डॉ. अम्बेडकर के शिक्षा संबंधी विचार अत्यंत प्रासंगिक हैं। डिजिटल युग में शिक्षा का महत्व और अधिक बढ़ गया है। सामाजिक समानता, महिला सशक्तिकरण, वैज्ञानिक दृष्टिकोण, लोकतांत्रिक मूल्यों और आर्थिक विकास के लिए उनके विचार आज भी मार्गदर्शक हैं। नई शिक्षा नीति, समावेशी शिक्षा और सभी के लिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षा जैसे प्रयासों में भी डॉ. अम्बेडकर के विचारों की स्पष्ट झलक दिखाई देती है।

अंततः कहा जा सकता है कि डॉ. भीमराव अम्बेडकर ने शिक्षा को मानव मुक्ति, सामाजिक न्याय और राष्ट्रीय विकास का सबसे प्रभावी साधन माना। उनका विश्वास था कि शिक्षा ही वह शक्ति है जो व्यक्ति को आत्मनिर्भर, जागरूक और सम्मानपूर्ण जीवन जीने योग्य बनाती है। उन्होंने शिक्षा को समाज के प्रत्येक व्यक्ति का अधिकार माना और इसके माध्यम से समानता, स्वतंत्रता तथा बंधुत्व पर आधारित समाज की कल्पना की। आज आवश्यकता है कि हम उनके विचारों को अपनाकर शिक्षा को जन–जन तक पहुँचाएँ और एक समतामूलक, प्रगतिशील तथा सशक्त भारत के निर्माण में योगदान दें।

रविन्द्र कुमार पटेल (स. अ.)
पी.एम.श्री उच्च प्राथमिक विद्यालय झौआ,
वि.ख.– औराई, जनपद –भदोही

छत्रपति शिवाजी महाराज के जीवन से न्याय की सीख

चरित्र और नैतिकता की असली परीक्षा तब होती है, जब इंसान के पास ताकत और अधिकार होते हैं। छत्रपति शिवाजी महाराज का पूरा जीवन हमें यही सिखाता है कि हम चाहे कितनी भी बड़ी सफलता हासिल कर लें, हमारे पैर हमेशा जमीन पर होने चाहिए और हमारे दिल में दूसरों के प्रति सम्मान होना चाहिए।

जब युद्ध में विजय के बाद शत्रु पक्ष की एक महिला को बंदी बनाकर लाया गया, तो शिवाजी महाराज ने अपनी शक्ति का अहंकार दिखाने के बजाय उसे अपनी माता के समान सम्मान दिया। उन्होंने साफ कर दिया कि किसी भी समाज की तरक्की इस बात से मापी जाती है कि वहाँ महिलाओं को कितना सुरक्षित और सम्मानित महसूस होता है। उनके लिए न्याय और इंसानियत का धर्म सबसे ऊपर था, जहाँ धर्म या जाति के आधार पर कभी कोई भेदभाव नहीं हुआ।

महाराज के इसी लोक–कल्याणकारी चरित्र और संवेदनशीलता का एक और जीवंत उदाहरण तब देखने को मिलता है, जब उनकी सेना के कुछ सिपाही एक गाँव से गुजर रहे थे। उस समय शाम होने को थी और सिपाहियों को रात बिताने के लिए जगह और घोड़ों के लिए चारे की जरूरत थी। कुछ सैनिकों ने बिना सोचे–समझे एक गरीब किसान के खेत में घुसकर उसकी फसल काट ली और अपनी जरूरतें पूरी करने लगे। वह किसान अपनी फसल बचाने के लिए गुहार लगाता रहा, लेकिन सैनिकों ने उसकी एक न सुनी।

जब यह बात शिवाजी महाराज तक पहुँची, तो वे चुप नहीं बैठे। उन्होंने तुरंत उन सैनिकों को अपने सामने हाजिर होने का हुक्म दिया। महाराज का चेहरा गुस्से से लाल था। उन्होंने सैनिकों से कहा, ष्क्या तुमने स्वराज्य की स्थापना इसलिए की है कि तुम अपनी ही प्रजा पर अन्याय करो? अगर राजा की सेना ही जनता को लूटेगी, तो हमारे और अत्याचारी शासकों में क्या फर्क रह जाएगा?

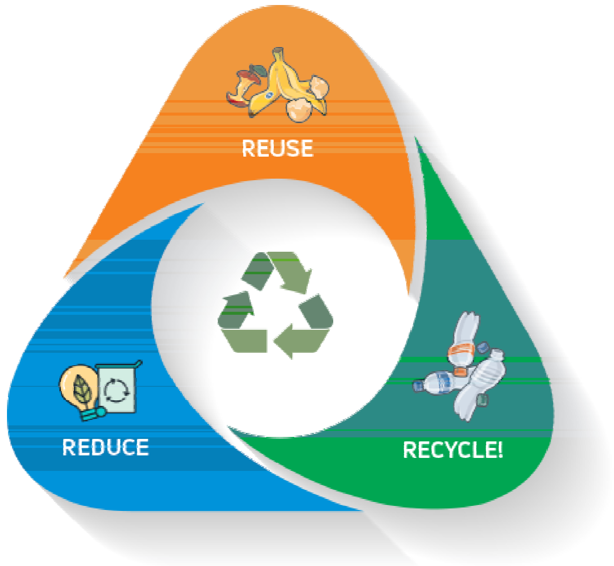
महाराज ने न केवल उन सैनिकों को कड़ी सजा दी, बल्कि उस गरीब किसान को दरबार में बुलाकर उसके नुकसान की पूरी भरपाई राजकीय खजाने से करवाई। इसके बाद उन्होंने अपनी पूरी सेना के लिए एक सख्त नियम बनाया कि कोई भी सैनिक किसी

भी किसान की फसल, फल या यहाँ तक कि एक तिनके को भी बिना उसकी मर्जी के हाथ नहीं लगाएगा।

यह प्रसंग हमें सिखाता है कि असली ताकत वही है जो कमज़ोरों की ढाल बने, न कि उनके शोषण का जरिया। शिवाजी महाराज का मानना था कि स्वराज्य का मतलब सिर्फ सत्ता बदलना नहीं, बल्कि प्रजा के आंसुओं को पोंछना और उन्हें न्याय देना है। आज के समय में हमें भी इस बात को समझने की जरूरत है कि बड़ी–बड़ी बातें करने से कोई महान नहीं बनता। हमारी महानता हमारे व्यवहार, हमारे विचारों की शुद्धता और समाज के हर व्यक्ति के प्रति हमारे आदर से तय होती है। अगर हम अपने जीवन में अनुशासन, ईमानदारी और दूसरों के सम्मान को जगह दें, तभी हम एक बेहतर और सच्चे समाज का निर्माण कर सकते हैं। यही शिवाजी महाराज के जीवन का सबसे सरल और सबसे बड़ा संदेश है।

राजीव कुमार सिंह (सहायक शिक्षक)
प्राथमिक विद्यालय कसरांव
शिक्षा क्षेत्र–हथगाम जनपद–फतेहपुर

मनुष्य को सीख



कचरा कहता हमसे,
क्यों कूड़ा बन जाना चाहते हो।
देख मुझे फिर भी क्यों,
खुद पर तरस ना खाते हो।

इधर फेंक उधर फेंक,
खुद ही तो बीमारियां बुलाते हो।
और अस्पतालों में जाकर,
मोटी रकम दे आते हो।
कचरा कहता हमसे ,..........

दिया प्रकृति ने अनमोल जीवन,
क्यों व्यर्थ गंवाते हो।
अपनाकर तीन R मंत्र एवं सही कचरा प्रबंधन,
जीवन सुगम क्यों नहीं बनाते हो।
पर फिर भी तुम मनुष्य हमेशा,
गलती ही कर जाते हो।
कचरा कहता हम सबसे ....

हवा हो ,नदी हो ,धारा हो हमेशा,
तुम कचरा फैलाते हो ।
बहुत समझाया आदत को बदलो,
फिर भी बदल ना पाते हो।
मानोगे ना तुम बात,
और फिर पछताते हो ।
कचरा कहता है हमसे
क्यों कूड़ा बन जाना चाहते हो।

गीतिका श्रीवास्तव
कंपोजिट विद्यालय चकिया निंदूरा,
बाराबंकी

■ कविता

'पेड़ लगाओ जीवन बचाओ'

शिक्षण संवाद

आओ हम सब पेड़ लगाएँ,
पेड़ों से अच्छा कौन है जानों,
आओ हम सब पेड़ लगाएँ।

पेड़ हमें फल—फूल सब्जी देते,
दवा, कपड़ा, गोंद, गुड़, चीनी देते,
कागज, पेन्सिल, सब प्रकार की लकड़ी देते,
जीवन चलाने को देते शुद्ध हवाएँ,
आओ हम सब पेड़ लगाएँ।

पानी के बहाव को रोक देते,
तेज हवाओं को ये रोक लेते,
जड़ें मिट्टी को जकड़े रहतीं,
यही वृक्ष देखो मानसून बनाएँ,
आओ हम सब पेड़ लगाएँ।

यह घर—आँगन को सुन्दर बनाते,
पक्षी इनकी शाखों पर हैं चहचहाते,
इन्हीं से हम बाग़—बग़ीचे सजाते,
फल देने को कैसे ये झुक जाते,
जीवन बचाना है तो इन्हे हम बचाएँ,
आओ हम सब पेड़ लगाएँ।

यूँ ही पेड़ काटेंगे तो हम मर जाएँगे,
फल—फूल, सब्जी, अनाज कहाँ से लायेंगे,
शुद्ध हवा और ठण्डी छाँव कहाँ पाएँगे,
सूख जायेगी धरती, बादल पानी न बरसाएँगे,
आओ हम सब यह मुहिम चलाएँ,
पेड़ लगाएँ और पेड़ बचाएँ सब बचाएँ।

स्वरचित—
ज़किया परवीन (प्रधानाध्यापक)
यूपीएस कुलकुमारी
बड़ोखर खुर्द, जनपद— बाँदा

फर्स्ट एड बॉक्स
(First Aid Box)

आवश्यक सामग्री– गत्ते या प्लास्टिक का खाली बॉक्स, चार्ट पेपर, फेविकोल, रंग, टेप तथा प्राथमिक चिकित्सा हेतु आवश्यक दवाइयां व सामग्री आदि।

बनाने की प्रक्रिया– ख़ाली बॉक्स को सफ़ेद चार्ट पेपर से गोंद की सहायता से अच्छे से ढक दें, डिब्बे के अंदर दफ्ती को काट के अलग–अलग खाने बना लें और उसमें प्राथमिक चिकित्सा के लिए आवश्यक सामग्री को सजा करके रख दें। बॉक्स के ऊपर स्पष्ट रूप से लाल रंग से फ़र्स्ट एड बॉक्स लिख दें।

फ़र्स्ट एड बॉक्स की उपयोगिता–

1. तुरंत प्राथमिक उपचार मिलता है।
2. आपातकाल में समय की बचत होती है।
3. संक्रमण का खतरा कम होता है।
4. दर्द और परेशानी कम होती है।
5. बच्चों और बुजुर्गों की सुरक्षा बढ़ती है।
6. अस्पताल पहुँचने तक सहायता मिलती है।
7. यात्रा या प्राकृतिक आपदा के समय उपयोगी होता है।
8. आवश्यकता पड़ने पर इसे आसानी से साथ ले जाया जा सकता है।

घर में फ़र्स्ट एड बॉक्स रखना एक अच्छी आदत और ज़िम्मेदार क़दम है। यह छोटी दुर्घटनाओं में तुरंत सहायता प्रदान करके परिवार की सुरक्षा सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

वन्दना सिंह (स.अ)
कम्पोजिट विद्यालय बंसहिया
ब्लॉक– गौरीबाजार
जनपद– देवरिया

रोल प्ले

रोल प्ले एक ऐसी गतिविधि है जहाँ बच्चे किसी विशेष परिस्थिति, कहानी या समस्या के पात्र बनकर निर्णय लेते हैं और बातचीत करते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य केवल नाटक करना नहीं, बल्कि किसी विषय या मानवीय व्यवहार को गहराई से समझना होता है। उदाहरण के लिए, इतिहास की किसी घटना को समझने के लिए राजा और प्रजा बनना, या विज्ञान में सौरमंडल को समझने के लिए ग्रहों की भूमिका निभाना।

गतिविधि का उपयोग–

हमने अपने पी० एम० श्री प्राथमिक विद्यालय धनौरा सिल्वर नगर न०1, विकास क्षेत्र– बागपत, जनपद– बागपत में संचालित पुस्तकालय में बच्चों को ले जाकर 5–5 के समूह में कहानी की पुस्तकें पढ़ने के लिए दीं। सभी बच्चों को निर्देश दिया कि इस कहानी को ध्यानपूर्वक समझते हुए पढ़ना है, इसके बाद इसमें आए हुए पात्रों को अपनी इच्छानुसार चुनकर प्रत्येक समूह को अपनी पढ़ी हुई कहानी का रोल प्ले करना है। बच्चों को इसमें कुछ नयापन लगा, उन्होंने बड़े उत्साह से कहानी की किताबों को चुना और समूह में पठन किया, तत्पश्चात सबको अपनी भूमिका समझने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया। फिर प्रत्येक समूह से अपनी अपनी कहानी का रोल प्ले कराया गया। सभी बच्चों ने बहुत सुंदर अभिनय किया। बच्चों का यह प्रथम प्रयास था। बच्चों ने अगले दिन फिर इसी गतिविधि को कराने की उत्सुकता दिखाई। इसके बाद प्रत्येक शनिवार को हम इस गतिविधि को कराने लगे।

रोल प्ले के प्रमुख लाभ –

सक्रिय भागीदारी– छात्र मूक दर्शक रहने के बजाय पढ़ाई में सीधे शामिल होते हैं।

सहानुभूति (Empathy) का विकास– दूसरों की भूमिका निभाकर बच्चे उनके दृष्टिकोण और भावनाओं को समझते हैं।

संवाद कौशल में सुधार– पात्रों के अनुसार बोलने से बच्चों की भाषा और अभिव्यक्ति मज़बूत होती है।

निर्णय लेने की क्षमता– छात्र परिस्थिति के अनुसार मौके पर ही सोचना और समस्याओं को सुलझाना सीखते हैं।

सामाजिक कौशल– यह गतिविधि टीम वर्क, सहयोग और दूसरों को सुनने की आदत को बढ़ावा देती है।

बच्चों के अधिगम (सीखने) पर प्रभाव –

दीर्घकालिक ज्ञान (Retentive Memory)– रटने के बजाय खुद अनुभव करके सीखने से ज्ञान दिमाग में लंबे समय तक टिका रहता है।

उच्च–स्तरीय सोच (Higher & Order Thinking)– बच्चे विषय का केवल ज्ञान प्राप्त नहीं करते, बल्कि उसका विश्लेषण और मूल्यांकन करना सीखते हैं।

मनोवैज्ञानिक जुड़ाव– पढ़ाई मनोरंजक बन जाती है, जिससे पढ़ाई के प्रति बच्चों का तनाव कम होता है और रुचि बढ़ती है।

अमूर्त अवधारणाओं को समझना– मुश्किल और अमूर्त (abstract) विषयों को भी अभिनय के ज़रिए आसानी से समझा जा सकता है।

रोल प्ले की सीमाएं (कमियां) –

समय की खपत– इसकी योजना बनाने, तैयारी करने और प्रस्तुति देने में बहुत अधिक समय लगता है।

शर्मीले बच्चों के लिए कठिन– अंतर्मुखी या संकोची स्वभाव के बच्चे इसमें भाग लेने में असहज महसूस कर सकते हैं।

सभी विषयों के लिए उपयुक्त नहीं– गणित के सूत्रों या व्याकरण के कुछ नियमों को रोल प्ले से सिखाना मुश्किल होता है।

गलत व्याख्या का डरः यदि शिक्षक सही मार्गदर्शन न दें, तो बच्चे विषय के मूल उद्देश्य से भटक सकते हैं और गलत निष्कर्ष निकाल सकते हैं।

जितेन्द्र कुमार (स०अ०)
पी० एम० श्री प्रा० वि० धनौरा सिल्वर नगर नं०1
विकास क्षेत्र व जनपद– बागपत

ट्रिपल जम्प

ट्रिपल जम्प को हॉप–स्टेप–जंप भी कहते हैं। ये एथलेटिक्स की फील्ड इवेंट है।

ट्रिपल जम्प के नियम

✓क्रमः– एथलीट को पहले हॉप करना है, फिर स्टेप और आखिर में जंप।

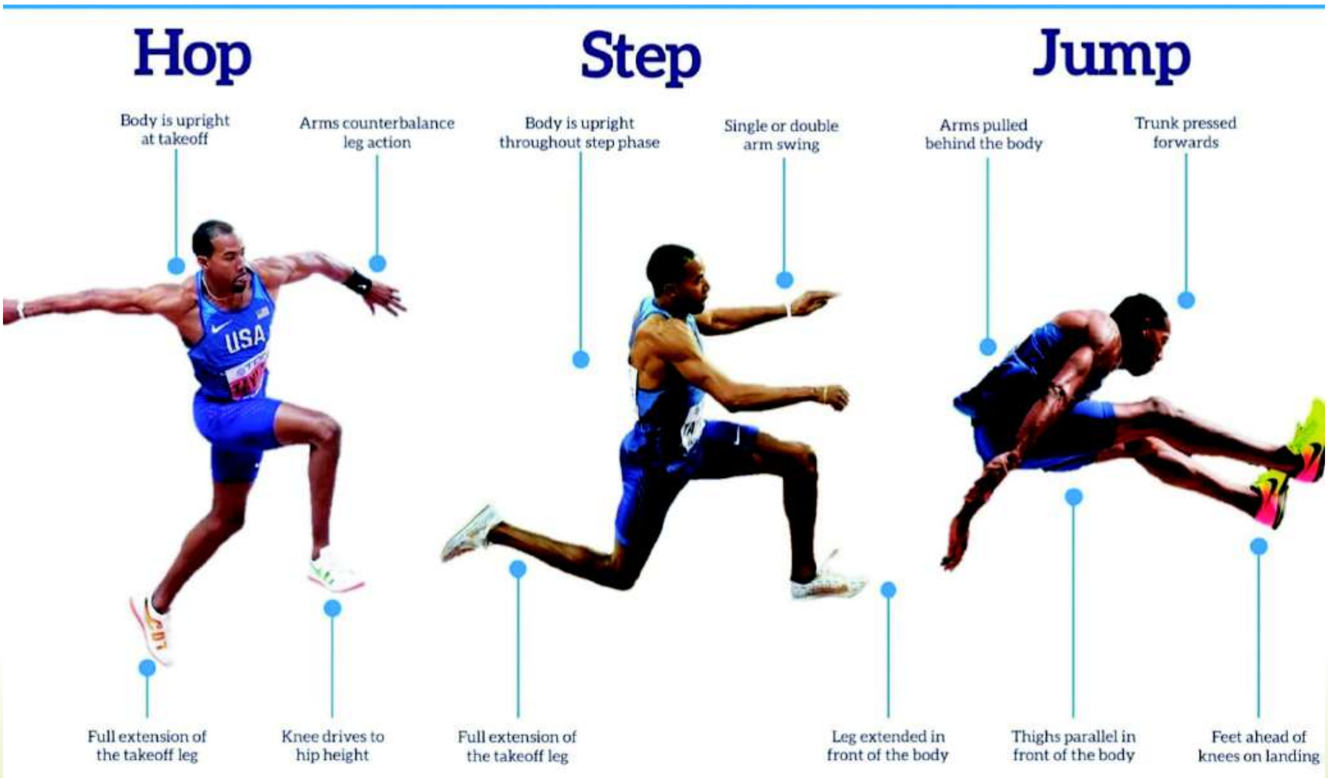
✓पैर का नियमः– हॉप और स्टेप एक ही पैर से नहीं होगा। जैसे दाएं–दाएं–बाएं या बाएं–बाएं–दाएं। ग़लत हुआ तो फाउल।

✓टेक–ऑफ बोर्ड :– बोर्ड की चौड़ाई 20 सेमी होती है। पैर का कोई भी हिस्सा बोर्ड के आगे प्लास्टिसीन लाइन को छुए तो फाउल।

✓प्रयासः– हर खिलाड़ी को आमतौर पर 3 प्रयास मिलते हैं। टॉप 8 को 3 और प्रयास मिलते हैं।

✓लैंडिंगः– रेत में लैंडिंग के बाद सबसे पीछे का निशान नापा जाता है। पीछे हाथ टिक गया तो वहीं से दूरी कम हो जाएगी।

✓समयः– ऑफिशियल के बुलाने के बाद 60 सेकंड के अंदर जंप शुरू करना होता है।



ज़रूरी उपकरण– 'रनवे' 40–45 मीटर लंबा, 1.22 मीटर चौड़ा सिंथेटिक ट्रैक, 'टेक–ऑफ बोर्ड', सफेद रंग का, रेत के गड्ढे से 11 मी पुरुष/9 मी महिला दूरी पर 'रेत का गड्ढा', 2.75 मी से 3 मी चौड़ा, 9 मी लंबा। रेत साफ़ और गीली हो, 'स्पाइक्स शूज', कील वाले जूते, ग्रिप और पुश के लिए होते है, 'मापने की टेप', लेजर या स्टील टेप से दूरी नापी जाती है

सावधानियाँ

✓वार्म–अप ज़रूरी:– बिना वार्म–अप के जंप लगाने से हैमस्ट्रिंग या टखना खिंच सकता है

✓तकनीक पहले:– ताकत से ज्यादा तकनीक पर ध्यान दें। गलत लैंडिंग से घुटने में इंजरी हो सकती है।

✓कोच की देखरेख:– शुरुआती लोग अकेले प्रैक्टिस न करें। अपने कोच की देख रेख में करें।

✓सतह सही हो:– पक्की ज़मीन पर ट्रिपल जम्प न करें, सिर्फ रेत या सॉफ़्ट मैट पर ही करें।

✓ओवरट्रेनिंग नहीं:– हफ्ते में 3–4 दिन से ज़्यादा जंप प्रैक्टिस न करें। मांसपेशियों को आराम चाहिए।

खेलों से लाभ/ट्रिपल जम्प से लाभ:–

✓शारीरिक लाभ:– पैरों, कमर और कोर की ताक़त ज़बरदस्त बढ़ती है। हड्डियां मज़बूत होती हैं।

✓विस्फोटक शक्ति– एक्सप्लोसिव पॉवर बनती है जो फुटबॉल, कबड्डी, बास्केटबॉल में काम आती है।

✓मानसिक लाभ– फोकस, अनुशासन और दबाव में प्रदर्शन करने की क्षमता बढ़ती है।

✓संतुलन और लचीलापन– तीनों फेज़ में शरीर का बैलेंस और कोऑर्डिनेशन सुधरता है।

✓कैरियर:– नेशनल–इंटरनेशनल लेवल पर मेडल, सरकारी नौकरी में स्पोर्ट्स कोटा का फायदा।

✓स्वास्थ्य:– मोटापा, डायबिटीज, दिल की बीमारी का खतरा कम होता है।

ट्रिपल जम्प ताकत, तकनीक, लय का खेल है। जल्दबाजी से चोट लगती है, इसलिए स्टेप बाय स्टेप सीखें।

मन मोहन सिंह चौहान
(ब्लाक व्यायाम शिक्षक)
उच्च प्राथमिक विद्यालय कादीपुर
सिराथू कौशाम्बी

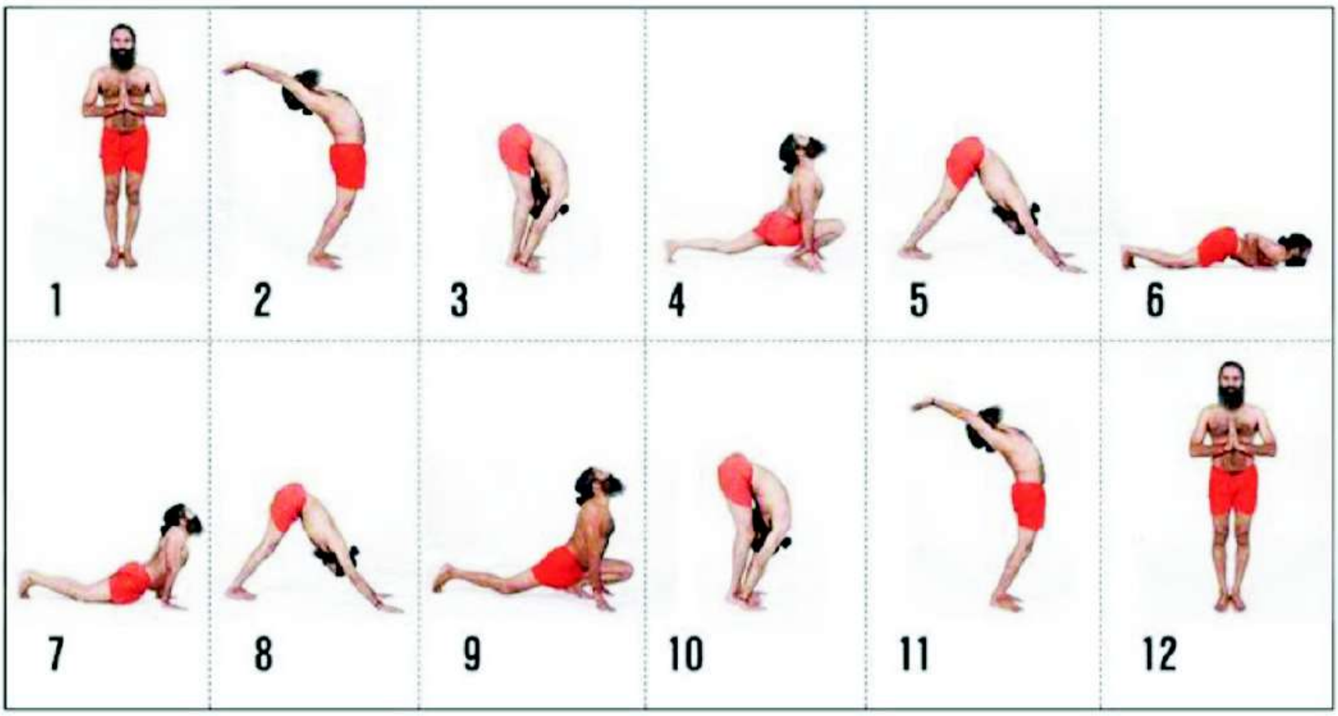
पाद हस्तासन

शिक्षण संवाद

योगासनों की श्रृंखला में आज हम पाद हस्तासन के बारे में जानेंगे। संस्कृत में पाद का अर्थ है पैर तथा हस्त का अर्थ है हाथ। इस आसन में हाथों को पैरों के समीप या नीचे ले जाने का प्रयास किया जाता है। इसलिए इस पादहस्तासन कहा जाता है।

विधिः—

1. सम स्थिति में सीधे खड़े हो जाएँ तथा दोनों पैरों में लगभग 2 से 3 इंच की दूरी रखें।
2. श्वांस भरते हुए दोनों भुजाओं को सामने से ऊपर उठाएं।
3. श्वास छोड़ते हुए कमर से आगे की ओर झुकें।
4. घुटनों को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को पैरों के समीप भूमि पर रखने का प्रयास करें।
5. सिर को घुटनों के निकट लाने का प्रयास करें।
6. अंतिम स्थिति में सामान्य स्वास्थ्य लेते हुए कुछ क्षण रुकें।
7. श्वांस भरते हुए धीरे—धीरे ऊपर उठें और शरीर को सीधा कर लें।
8. श्वांस छोड़ते हुए हाथों को नीचे ले आएं।
9. इस प्रक्रिया को चार से पांच बार दोहरा सकते हैं।



लाभः—

1. शरीर की हड्डी को लचीला एवं मज़बूत बनाता है।

2. शरीर में रक्त संचार को बेहतर बनाता है।

3 मानसिक तनाव एवं थकान को कम करने में सहायक है।

4. शरीर में स्फूर्ति एवं ऊर्जा का संचार करता है।

5. कमर पथ एवं पैरों की मांसपेशियों में खिंचाव देखकर उन्हें सशक्त बनाता है।

6. पाचन क्रिया में सुधार करता है।

सावधानियांः—

1. कमर दर्द या गंभीर रीढ़ संबंधी समस्या होने पर विशेषज्ञ की सलाह से ही अभ्यास करें।

2. गर्भवती महिलाएं इस आसन को न करें ।

3. उच्च रक्तचाप की समस्या वाले व्यक्ति सावधानी बरतें।

4. घुटनों को अनावश्यक रूप से न मोड़ें और शरीर पर ज़ोर ना डालें ।

5 अपनी क्षमता के अनुसार ही आगे झुकें।

इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर में लचीलापन, स्फूर्ति, सक्रियता एवं मन में शांति का विकास होता हैं। पादहस्तासन हमें विनम्रता, संतुलन और सहजता का गहरा संदेश देता है। यह आसन हमें सिखाता है कि जीवन में आगे बढ़ने और सफलता पाने के लिए कभी—कभी हमें झुकना पड़ता हैं।

गुप्ता राजेश्वरी (स. अ.)
प्राथमिक विद्यालय जयसिंहगढ़,
बाबा बेलखरनाथ धाम, प्रतापगढ़।

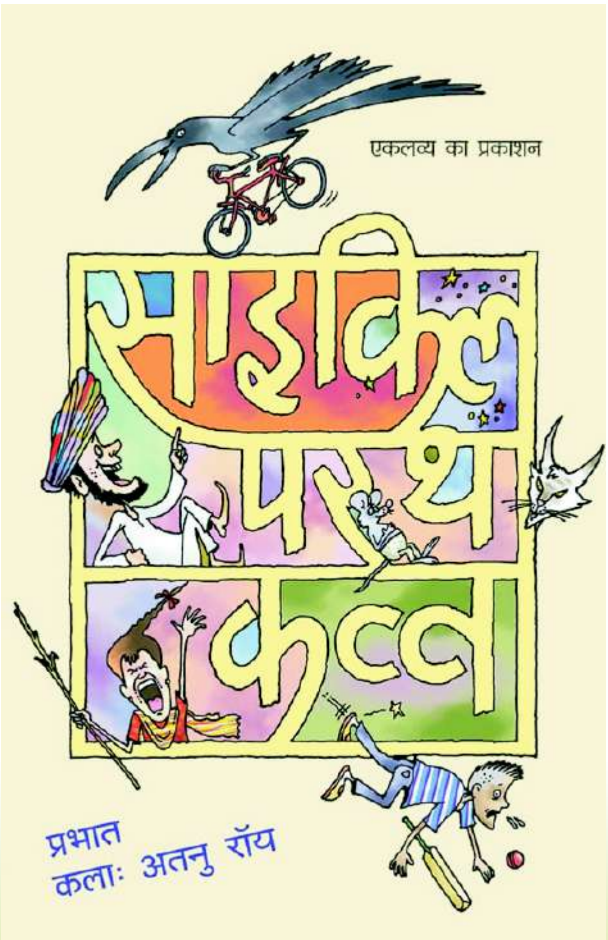
साइकिल

''साइकिल'' पत्रिका आधुनिक बाल साहित्य में एक बहुत ही अनूठा और सराहनीय प्रयास है। यह केवल कहानियों या कविताओं की एक साधारण किताब नहीं है, बल्कि इसे बच्चों की स्वतंत्र सोच, कल्पनाशीलता और उनकी स्वाभाविक जिज्ञासा को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। प्राथमिक और उच्च प्राथमिक (जूनियर) स्तर के बच्चों के लिए यह पत्रिका एक बेहतरीन दोस्त की तरह काम करती है।

बच्चों को 'साइकिल' पत्रिका क्यों पढ़नी चाहिए?

जबरदस्ती का उपदेश नहीं– इस पत्रिका की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह बच्चों को सीधे तौर पर 'ऐसा करो' या 'वैसा मत करो' जैसे उबाऊ उपदेश नहीं देती। यह बच्चों को खुद सोचने और निष्कर्ष निकालने का मौका देती है।

विविधता से भरपूर सामग्री– इसमें केवल एक ढर्रे की कहानियाँ नहीं होतीं, बल्कि बच्चों के खुद के लिखे लेख, कविताएँ, चित्र, यात्रा वृत्तांत (**Travelogues**) और विज्ञान से जुड़े दिलचस्प पहलू शामिल होते हैं।



'शानदार रेखाचित्र (**Illustrations**)– इस पत्रिका के चित्र बहुत ही जीवंत और कलात्मक होते हैं, जो बच्चों के दृश्य बोध (विजुअल लिटरेसी) को बढ़ाते हैं और उनका ध्यान आकर्षित करते हैं।

'बच्चों की अपनी आवाज़– 'साइकिल' में बच्चों द्वारा भेजी गई रचनाओं और उनके चित्रों को भी जगह दी जाती है, जिससे बच्चों को लगता है कि यह सचमुच 'उनकी अपनी' पत्रिका है।

इससे क्या शिक्षा मिलती है?

वैज्ञानिक दृष्टिकोण (**Scientific Temper**)– यह पत्रिका बच्चों के आसपास की दुनिया, प्रकृति, जीव–जंतुओं और रोज़मर्रा के विज्ञान को बहुत

ही सरल और तार्किक तरीके से समझाती है। इससे बच्चों में अंधविश्वास की जगह वैज्ञानिक सोच पैदा होती है।

संवेदनशीलता और सहअस्तित्व— इसके किरदारों और कहानियों के माध्यम से बच्चे पर्यावरण, पशु—पक्षियों, और अपने समाज के प्रति संवेदनशील बनते हैं। वे दूसरों के विचारों और भावनाओं का सम्मान करना सीखते हैं।

खोजने की प्रवृत्ति (**Inquisitiveness**)— इसमें दी जाने वाली पहेलियाँ, दिमागी कसरत और गतिविधियाँ बच्चों को केवल पाठक नहीं बनातीं, बल्कि उन्हें एक 'अन्वेषक' या खोजकर्ता (एक्सप्लोरर) बनने की शिक्षा देती हैं।

'साइकिल' पत्रिका पढ़ने के लाभ—

भाषा कौशल का विकास— पत्रिका में इस्तेमाल की जाने वाली भाषा सरल, समृद्ध और प्रवाहमयी होती है। इससे बच्चों का शब्दकोश (**Vocabulary**) बढ़ता है और उनकी अभिव्यक्ति की क्षमता मज़बूत होती है।

रचनात्मकता और कल्पनाशीलता को उड़ान— कहानियों के अधूरे मोड़ या चित्र बनाने की गतिविधियाँ बच्चों के दिमाग को सक्रिय करती हैं, जिससे उनकी रचनात्मक सोच (**Creative Thinking**) का विकास होता है।

पढ़ने की आदत (**Reading Habit**) का निर्माण— अक्सर बच्चे मोटी किताबों से डरते हैं। 'साइकिल' का रंग—बिरंगा स्वरूप और छोटे—छोटे रोचक खंड बच्चों में पढ़ने के प्रति अरुचि को खत्म करते हैं और उनमें 'रीडिंग फॉर प्लेजर' (आनंद के लिए पढ़ना) की आदत डालते हैं।

कक्षा शिक्षण में सहायक— शिक्षकों और शिक्षाविदों के लिए यह पत्रिका कक्षा में बाल—साहित्य के उपयोग (जैसे— रीडिंग कॉर्नर या पुस्तकालय गतिविधि) के लिए एक बेहतरीन टूल साबित होती है। इसके लेखों पर कक्षा में बच्चों के साथ खुलकर चर्चा की जा सकती है।

एक पंक्ति में कहें तो ''साइकिल'' पत्रिका बच्चों के बस्ते का बोझ बढ़ाए बिना उनके दिमागी और मानसिक क्षितिज को बड़ा करने का काम करती है।

नरेन्द्र नाथ पटेल (स.अ.)
कम्पोजिट विद्यालय सुरहन
विकास क्षेत्र – भदोही
जनपद – भदोही उत्तर प्रदेश

बाल साहित्य

आज धुलेंगे बाल

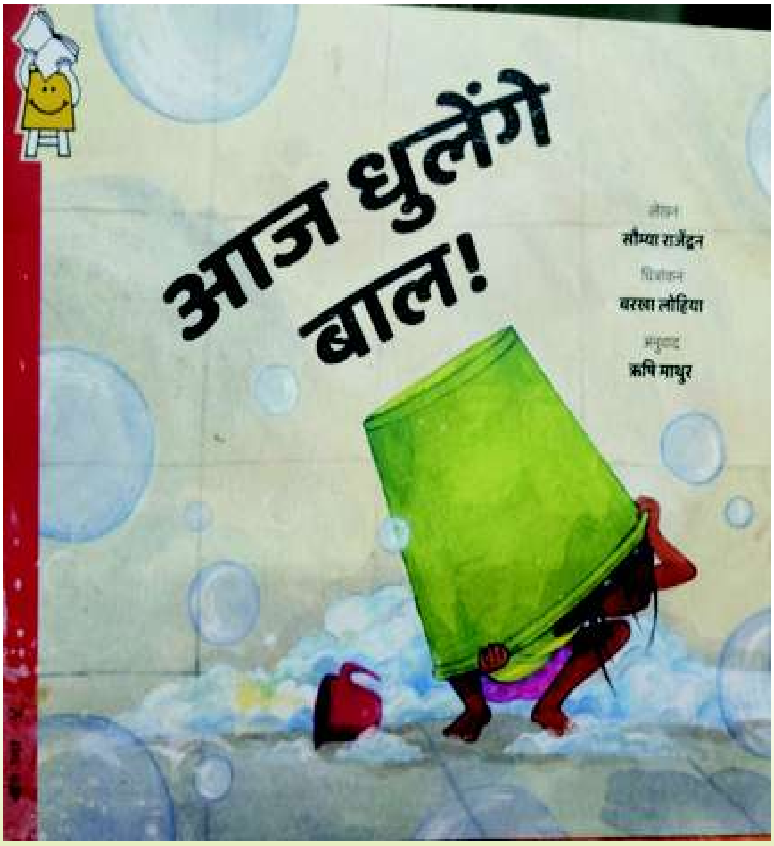
शुरुआती पाठकों के लिए एक रोचक बाल कहानी''

शिक्षण संवाद

प्रथम बुक्स द्वारा प्रकाशित पठन स्तर–2 की पुस्तक '''आज धुलेंगे बाल!''' उन बच्चों के लिए विशेष रूप से तैयार की गई है, जो पढ़ने की प्रारंभिक अवस्था में हैं। सरल भाषा, आकर्षक कथानक और जीवंत चित्रों से सुसज्जित यह पुस्तक नन्हे पाठकों को पढ़ने के प्रति रुचि विकसित करने में सहायक सिद्ध होती है।

इस पुस्तक की रचनाकार ''सौम्या राजेन्द्रन'' हैं, जबकि इसका हिंदी अनुवाद ''ऋषि माथुर'' ने किया है। पुस्तक के मनमोहक चित्र ''बरखा लोहिया'' द्वारा बनाए गए हैं, जो कहानी को और अधिक प्रभावशाली बनाते हैं।

कहानी की मुख्य पात्र एक छोटी बच्ची ''रीमा'' है, जिसे अपने लंबे और घने बाल धोना बेहद पसंद है। वह पूरे सप्ताह इस दिन का बेसब्री से इंतजार करती है। लेकिन जब आख़िरकार बाल धोने का दिन आता है, तो उसके सामने कई छोटी–बड़ी बाधाएँ खड़ी हो जाती हैं। रीमा इन चुनौतियों का सामना कैसे करती है और क्या उसके बाल अंततः धुल पाते हैं, यही इस रोचक कहानी का मुख्य आकर्षण है।



मनोरंजन के साथ–साथ यह पुस्तक बच्चों में धैर्य, उत्सुकता और दैनिक जीवन की छोटी–छोटी घटनाओं के प्रति संवेदनशीलता विकसित करती है। 90 रुपये मूल्य की यह पुस्तक ऑनलाइन भी उपलब्ध है और शुरुआती पाठकों के लिए एक उत्कृष्ट पठन सामग्री के रूप में अनुशंसित की जा सकती है।

विनीत शर्मा, इं0 प्र0 अ0,
प्राथमिक विद्यालय नगला केशोराय,
विकास खण्ड–टूंडला,
जनपद–फिरोजाबादस

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