

मेरे शरीर का परिवर्तन। (वर्ग 8)

विवरण	विद्यार्थी अपने बारे में स्वयं अथवा किसी काल्पनिक पात्र के बारे में एक छोटी कहानी लिखेंगे जिसमें वे युवावस्था से जुड़ी शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तन का विवरण करेंगे।
पाठ	किशोरावस्था की ओर
प्रमुख सवाल	हम अपने ही कहानी के मुख्य नायक / नायिका कैसे बन सकते हैं ?
कुल आवश्यक समय	कक्षा में: 5 दिनों के लिए प्रतिदिन 40 मिनट
आवश्यक संसाधन	कार्डबोर्ड, पेंसिल, रंग
सीखने के परिणाम	<ol style="list-style-type: none"> 1. युवावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक, सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तन को याद करेंगे। 2. किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन तथा लक्षणों की व्याख्या करेंगे। 3. बालक और बालिका में किशोरावस्था संबंधी शारीरिक एवं द्वितीयक लैंगिक लक्षणों में अंतर करेंगे। 4. स्त्री और पुरुष के यौन लक्षण में अंतर करेंगे। 5. मानव में प्रजनन एवं स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों को अपनाने की आवश्यकता को समझेंगे।
शिक्षक / शिक्षिकाओं के लिए सुझाव	<ol style="list-style-type: none"> 1. सभी शिक्षक / शिक्षिकाएं कक्षा शुरू होने के पहले प्रत्येक दिन की सामग्री और प्लान देख लें। 2. जिस दिन की सामग्री स्कूल में उपलब्ध ना हो, उसे बच्चों को एक दिन पहले बताएं ताकि वे अगले दिन सामग्री लेकर आएं। 3. पहला दिन शुरू करने से पहले सभी बच्चों को समूहों में बांट दें जिससे वो समूह कार्य, प्रयोग या अन्य कोई गतिविधि समूह में ही करेंगे। ध्यान दें कि समूह हमेशा मिश्रित समूह हो जिसमें सभी स्तर के बच्चे हो।

पहला दिन - आज विद्यार्थी युवावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के बारे में जानेंगे।

सामग्री	
समय	गतिविधि और विवरण
10 मिनट	<p>शिक्षक कक्षा के प्रारम्भ में छात्रों को ये निर्देश दे कि क्योंकि आज हम युवावस्था पर चर्चा करेंगे, इसलिए ये जरूरी है कि हर छात्र अपने सहपाठियों का सम्मान करे। बच्चे निम्नलिखित बातों पर चर्चा करेंगे -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. लड़का और लड़की जब बड़े होते हैं तो उस दौरान उनके जीवन चरण में कौनसे परिवर्तन होते हैं। 2. प्रत्येक समूह एक विशिष्ट आयु (जैसे - शिशु अवस्था, किशोरावस्था, वृद्धावस्था इत्यादि) पर चर्चा करेंगे। वे प्रत्येक चरण के दौरान होने वाली विशेषताओं, जिम्मेदारियों और परिवर्तनों के बारे में सोचेंगे और अपने साथियों से बातें करेंगे। शिक्षक समूहों को अपनी चर्चा प्रदर्शित करने के लिए कहेंगे।
10 मिनट	<p>प्रोजेक्ट पर चर्चा - इस प्रोजेक्ट के अंत में आप स्वयं को केंद्र में रखकर अपने बदलाव की कहानी लिखेंगे या फिर एक कॉमिक बुक बना सकते हैं। (एक कॉमिक बुक एक साधारण पुस्तक है जो संवाद या चित्रों के माध्यम से</p>

	<p>एक चरित्र या पात्रों के समूह की कहानी बताती है। कॉमिक बुक की कहानी में: पात्र, घटनाएं और एक संदेश होता है) आप चाहे तो सिर्फ एक छोटी कहानी भी लिख सकते हैं जो आपके या किसी पात्र के शारीरिक बदलाव या बनावट के बारे में हो। आपकी कहानी में निम्न बातें जरूर होनी चाहिए।</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. आपकी कॉमिक बुक/ कहानी का विषय किशोरावस्था/ युवावस्था के बदलाव से उभरने के बारे में होना चाहिए, आप कम से कम 2 परिवर्तनों को शामिल करेंगे, जिसमें स्वयं की देखभाल करने के तरीके शामिल हों। 2. कहानी में एक शुरुआत, एक अंत और एक संदेश होना चाहिए। 3. किताब/ कहानी कम से कम 3 - 4 पेज लंबी होनी चाहिए। 4. कहानी के अंत में एक संदेश होना चाहिए। उदाहरण के लिए, अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों के बारे में आश्वस्त रहें, अपने शरीर की देखभाल कैसे करें, अपने परिवार/ समुदाय का समर्थन कैसे प्राप्त करें... आदि 5. यह किताब/ कहानी एक विशिष्ट श्रोता को संबोधित करना चाहिए (माता-पिता, किशोर, अपने घर के किसी बड़े आदि) 6. वैकल्पिक - पुस्तक में मुख्य पात्रों के चित्र/चित्रण शामिल होने चाहिए जो कहानी की घटनाओं से मेल खाते हों। <p>सुझाव - शिक्षक बच्चों को एक कॉमिक बुक दिखा सकते हैं जिसका एक नमूना इस योजना के अंत में दिया गया है या आप चाहे तो गूगल की मदद ले सकते हैं।</p>		
20 मिनट	<p>गतिविधि - बच्चों को बताएं - आज, हम जानेंगे कि "युवावस्था" के इस विशेष समय के दौरान हमारे शरीर कैसे बदलते और बढ़ते हैं।</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अपनी आँखें बंद करें और स्वयं के बारे में सोचें: आप जैसे आज हैं (यानि अभी का वक्त) और जैसे 2-3 साल पहले थे। उन परिवर्तनों के बारे में सोचें जो आपने पिछले कुछ वर्षों में अपने शरीर में अनुभव किए हैं, जैसे कि लंबा होना, या अपनी आवाज़ या त्वचा में अंतर देखना। 2. अब सोचिए आप अपने आप के दो संस्करणों में क्या बदलाव देख सकते हैं? आपकी भावनाएं, विचार, सामाजिक जीवन कैसे बदला है? 3. अब, अपनी आँखें खोलें, सभी परिवर्तनों को लिखें और अपने अनुभवों को अपने समूह के साथ साझा करें। याद रखें, हम सब इस सुपरहीरो यात्रा पर एक साथ हैं! बारी-बारी से अपने परिवर्तन साझा करें, अपने साथी के अनुभवों को सुनें। <p>बड़े समूह में चर्चा :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. आपको क्या लगता है कि युवावस्था में परिवर्तन के क्या कारण हैं? (हार्मोन - वो रसायन हैं जो आपके रक्त के माध्यम से विभिन्न अंगों तक संदेश ले जाकर आपके शरीर में विभिन्न कार्यों को सक्षम करते हैं) 2. युवावस्था में, हमारा शरीर इन मुख्य हार्मोनों के उत्पादन के साथ साथ अन्य हार्मोन का भी उत्पादन करता है। ये हार्मोन उन परिवर्तनों के लिए जिम्मेदार हैं जिन पर आप ध्यान देते हैं: जैसे कि महिलाओं में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन का उत्पादन, और पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन। <p>शारीरिक बदलाव का चार्ट-</p> <p>अब आप अपने नोटबुक में अपने अनुभव के अनुसार स्वयं में होने वाले प्राथमिक और द्वितीयक विशेषताओं के बारे में लिखेंगे (शिक्षक ये निर्देश दे कि बच्चे किताब की सहायता भी ले सकते हैं)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. प्राथमिक यौन विशेषताएं- जैसे की प्रजनन अंगों और कार्यों से संबंधित (टेस्टिकल्स की वृद्धि, या ऋतुस्त्राव अथवा रजोधर्म का आगमन) 2. द्वितीयक यौन विशेषताएं- जैसे विकास में तेजी, चेहरे के बाल, आवाज में बदलाव, या त्वचा में बदलाव। <table border="1" data-bbox="415 1787 1414 1850"> <tr> <td data-bbox="415 1787 915 1850">प्राथमिक यौन विशेषताएं</td> <td data-bbox="915 1787 1414 1850">द्वितीयक यौन विशेषताएं</td> </tr> </table>	प्राथमिक यौन विशेषताएं	द्वितीयक यौन विशेषताएं
प्राथमिक यौन विशेषताएं	द्वितीयक यौन विशेषताएं		

<p>बच्चे जब बदलाव चार्ट पूरी कर लें, तो वे अपने समूहों में अन्य लोगों के साथ अपने परिवर्तनों की तुलना करें और विचार साझा करें।</p> <p>शिक्षक बच्चों को बताये कि ये सारे बदलाव प्राकृतिक हैं इसलिए उन्हें अपने बदलाव को स्वीकार करना चाहिए।</p> <p>गृह कार्य -</p> <p>बच्चे अपने अभिभावक से जाने कि पिछले कुछ वर्षों में उनकी लम्बाई कितनी बढ़ी है या और क्या बदलाव आये हैं जो उन्हें दीखते हैं।</p> <p>अपनी कहानी के बारे में सोचें कि वो क्या लिखना चाहेंगे।</p>		

दूसरा दिन - आप युवावस्था के बारे में होने वाले एक बदलाव को देखेंगे (जैसे स्त्रियों में रजोधर्म चक्र) और अपने कॉमिक बुक/ कहानी के पात्रों का निर्माण करेंगे।

सामग्री	
समय	गतिविधि और विवरण
5 मिनट	<p>गृहकार्य पर चर्चा -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. क्या आपने अपने माता पिता से बातें की? आपकी लम्बाई कितनी बढ़ी है? 2. आपने अपनी कहानी के बारे में सोचा? <p>(बच्चों से उनके विचार सुने।)</p>
10 मिनट	<p>बच्चों से पूछे की क्या वे ऋतुस्त्राव अथवा रजोधर्म के बारे में जानते हैं ? इसके बारे में उन्हें कहा से पता चला?</p> <p>शिक्षक बच्चों को बातें करने/ अपने विचार लिखने के लिए प्रेरित करें।</p>
15 मिनट	<p>ऋतुस्त्राव अथवा रजोधर्म चक्र -</p> <p>हमने पहले उल्लेख किया है कि यौवनारम्भ की उम्र तब होती है जब शरीर प्राथमिक यौन विशेषताओं को विकसित करता है (जिससे जनन सक्षम जैसे ओवा और शुक्राणु में परिवर्तन होते हैं)</p> <p>मासिक धर्म चक्र का उद्देश्य महिला के शरीर को संभावित गर्भावस्था के लिए तैयार करना है। अब बच्चे समूहों में काम करेंगे और जानेंगे की ऋतुसाव/ मासिक धर्म कैसे होता है। (इसके लिए बच्चे अपनी किताब के पेज 42 पर दिए गए टॉपिक मानव में जनन अवधि की सहायता ले सकते हैं)</p> <p>यदि बच्चों की कहानी में कोई महिला पात्र है तो इस ऋतुस्त्राव से सम्बंधित परिवर्तनो से प्रेरणा लेकर वे कहानी का उल्लेख कर सकते हैं।</p>
10 मिनट	<p>मुख्य पात्र का वर्णन -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. बच्चे अपनी कहानी के लिए सबसे पहले एक पात्र पर काम करेंगे। पात्र स्त्री या पुरुष हो सकते हैं। 2. वे उन विभिन्न परिवर्तनों के बारे में सोचेंगे जो युवावस्था के दौरान होते हैं और कैसे उनके नायक/ नायिका उन्हें अनुभव करता है। (हमने स्त्रियों में होने वाले बदलाव के एक उदाहरण को ऊपर देखा।) 3. बच्चे किशोरावस्था में खाने पीने की आदतों में बदलाव के बारे में चर्चा करके लिखेंगे। <p>बच्चे ये कार्य अकेले या समूहों में कर सकते हैं। बच्चे चित्र बना कर भी इसपर काम कर सकते हैं।</p> <p>गृह कार्य -</p> <p>बच्चे गृह कार्य में एक सर्वे करेंगे जिसमें वे 2 लोगों से कुछ प्रश्न करेंगे और उत्तर नोट करेंगे।</p> <p>(प्रश्नों के कुछ उद्धरण)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. शारीरिक: आपने अपने शरीर के आकार में क्या बदलाव देखे हैं? आपको उनके बारे में कैसा लगा?

	<p>2. भावनात्मक: क्या आपने अपने रूप रंग को लेकर चिंता की भावनाओं या गर्व का अनुभव किया है?</p> <p>3. सामाजिक: क्या आप पर किसी विशिष्ट तरीके से दिखने या व्यवहार करने का कोई सामाजिक दबाव था? उदाहरण के लिए: वजन घटाना/बढ़ाना।</p>
--	---

तीसरा दिन - बच्चे युवावस्था में अपने साथ होने वाले सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तनों के बारे में जानेंगे और अपनी कहानी को विकसित करेंगे।

सामग्री	
समय	गतिविधि और विवरण
5 मिनट	<p>गृहकार्य पर चर्चा -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. कल के सर्वे में आपने क्या सुना? 2. किशोरावस्था में खानपान को लेकर किस प्रकार का ध्यान रखना चाहिए? (इस समय खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए - शिक्षक इसके सर्वे के उत्तरों से जोड़े - जिस प्रकार किशोरों में शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक बदलाव होते हैं, बच्चों को सही मात्रा में पोषक तत्वों को लेना जरूरी है) (बच्चों से उनके विचार सुने।)
20 मिनट	<p>सर्वे पर विस्तृत चर्चा (10 मिनट)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. समूहों में सर्वेक्षण उत्तरों पर चर्चा करें। परिवर्तनों, समस्याओं और युक्तियों को सूचीबद्ध करें। 2. समूह में सभी अपने अपने सहपाठियों के उत्तरों पर ध्यान दें क्योंकि ये उत्तर आपको अपनी कॉमिक बुक/ कहानी विकसित करने में मदद करेंगे। <p>सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तन (10 मिनट)</p> <p>बच्चों को बताये -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. हम समझते हैं कि हार्मोन के कारण शारीरिक परिवर्तन होते हैं, तो आखिर इन सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तनों का क्या कारण है? 2. युवावस्था के दौरान मस्तिष्क बहुत अधिक हार्मोन बनाना शुरू कर देता है। क्या आप जानते हैं कि एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन और टेस्टोस्टेरोन- जो सेक्स हार्मोन हैं, ये मस्तिष्क के उस हिस्से को भी प्रभावित करता है जिसके कारण भावनाओं या मनोदशाओं में उतार-चढ़ाव होता है। <p>बच्चे पांच मिनट में, अपनी नोटबुक पर उन सभी सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तनों की सूची बनाएंगे, जिनका अनुभव वे किशोर होने के बाद से कर रहे हैं। भावनाओं, सामाजिक दबाव, शरीर की असुरक्षा... आदि का उल्लेख करें।</p> <p>वर्णन करने के बाद एक साथी चुनें और अपनी यात्रा के बारे में बात करें।</p>
15 मिनट	<p>किन्हीं दो बदलाव को चुने</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. बच्चे युवावस्था के दौरान होने वाले कम से कम दो बदलावों को चुनेंगे। 2. घटनाओं के अनुक्रम की योजना बनाएं (शुरुआत, मध्य, अंत), और तय करें कि कौन से बदलाव को बताना है। (उदाहरण - लड़को में चेहरे पर मूँछ निकलना, लड़कियों में शारीरिक बदलाव) 3. अपने पात्रों की विशेषताओं को शामिल करें। 4. अपनी कल्पना का प्रयोग करें और रचनात्मक बनें। कहानी को सरल वाक्यों में लिखें। (बच्चों से उनके विचार सुने।)

चौथा दिन - आज बच्चे सीखेंगे कि अपनी देखभाल कैसे करें और साथ साथ अपनी कहानी पर काम करेंगे।

सामग्री	
समय	गतिविधि और विवरण

10 मिनट	खानपान पर चर्चा - पिछली कक्षा में बच्चों ने सर्वे के प्रश्नों के आधार पर अपने खानपान पर चर्चा की। बच्चे एक साथी के साथ चर्चा करेंगे कि किशोरावस्था में सही विकास होने के लिए उन्हें किस तरह का खाना खाना चाहिए। शिक्षक 1-2 जोड़ियों से उनके जवाब सुनेंगे।
20 मिनट	टीवी / रेडियो शो : बच्चों को निर्देश दें - 1. आज सभी विद्यार्थी युवावस्था विशेषज्ञ और टीवी शो/रेडियो प्रस्तुतकर्ता की तरह काम करेंगे। 2. प्रत्येक समूह युवावस्था परिवर्तन (शारीरिक देखभाल, मासिक धर्म स्वच्छता, सामाजिक समर्थन, आत्मविश्वास) के एक क्षेत्र को कवर करेगा और अपनी देखभाल कैसे करें इस पर सुझाव साझा करेंगे। 3. प्रत्येक समूह एक नाम चुने और चर्चा के लिए विषय चुने (जैसे की शारीरिक देखभाल (आहार, नींद, व्यायाम); व्यक्तिगत स्वच्छता (पुरुष और महिला); सामाजिक-भावनात्मक देखभाल; आत्मविश्वास आदि) इसके लिए अपने सर्वे या किताब की मदद लें। 4. जब एक समूह बात करे तो बाकी सभी समूह उनकी बातें सुनेंगे ताकि वो देखभाल के बिन्दुओं को अपनी कहानी में जोड़ पाए। 5. सभी समूहों को इसकी तैयारी करने के लिए 5 मिनट का समय मिलेगा।
10 मिनट	अपनी कहानी के तीन भागों (शुरुआत, मध्य और अंत) का विस्तार करे कहानी बनाते समय सबसे जरूरी है कि कहानी के शुरुआत, मध्य और अंत पर काम हो। बच्चे कहानी की रूपरेखा तैयार करेंगे। गृह कार्य - बच्चे कहानी को पूरा करेंगे।

पांचवा दिन - विद्यार्थी अपनी युवावस्था की कहानी को समाप्त करेंगे (समाप्त यदि ना हुआ हो तो) और कक्षा में प्रस्तुत करेंगे।

सामग्री	प्रस्तुति के लिए सामग्री
समय	गतिविधि और विवरण
10 मिनट	छात्र अपनी लिखी हुई कहानी को अंतिम रूप देंगे और इन बातों पर ध्यान देंगे: 1. अच्छे शीर्षक के साथ एक कवर पेज दें। 2. अपना नाम और अपने स्कूल का नाम जरूर लिखें।
30 मिनट	प्रस्तुति शिक्षक बच्चों को निर्देश दें - 1. कहानी सुनने समय वक्ता (बोलने वाले) की ओर ध्यान दें और सम्मान पूर्वक रहें। 2. सभी बच्चे कहानी ध्यान से सुनें। 3. यदि कोई सवाल हो तो कहानी के अंत में हाथ उठा कर सवाल करें। शिक्षक सभी बच्चों को कहानी सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें। सुझाव - यदि आपके विद्यालय में कोई पुस्तिका छपती हो तो आप सर्वश्रेष्ठ कहानी को उस पुस्तिका में छपवाने का भी प्रोत्साहन बच्चों को दे सकते हैं।

शिक्षकों के लिए नोट - कृपया हैंडबुक में उपलब्ध क्यू आर कोड को स्कैन करके बच्चों के सीखने के सम्बन्ध में कुछ सूचनाएं गूगल फॉर्म में भरें।