










तंतु से वस्त्र तक (वर्ग 6)

विवरण	विद्यार्थी कपड़े से बने परिधान की पहचान करना और विभिन्न परिस्थितियों के लिए उपयुक्त प्रकार के कपड़ों का चयन करना सीखेंगे। विद्यार्थी सूती वस्त्र बनाने की प्रक्रिया को समझेंगे और टिकाऊ फैशन को प्रोत्साहित करने के लिए कपास से बने वस्त्रों के जीवन चक्र के बारे में जानेंगे।
प्रमुख सवाल	आपके कपड़े का चयन एवं उसके उपयोग पर्यावरण को कैसे प्रभावित करता है?
पाठ	तन्तु से वस्त्र तक
कुल आवश्यक समय	कक्षा में 5 दिनों के लिए प्रतिदिन 40 मिनट घर पर 4 दिनों के लिए प्रतिदिन 20 मिनट
आवश्यक संसाधन	नोटबुक, पेन, पेंसिल, स्केच पेन (कलर पेंसिल), अखबार/पुराना कपड़ा या कपड़े का कतरन, रूलर (स्केल), गोंद/टेप, कैंची (विकल्प: पुराना कपड़ा उपलब्ध न होने पर नोटबुक के पन्नों का उपयोग किया जा सकता है।)
सीखने के परिणाम	<ol style="list-style-type: none"> 1. विभिन्न प्रकार के तन्तुओं की पहचान, वर्गीकरण और अंतर कर पाते हैं। 2. पादप तंतुओं से वस्त्र बनाने की प्रक्रिया तथा मौसम के अनुसार वस्त्रों के चयन संबंधी अपने अधिगम अनुभवों का उपयोग करते हैं। 3. वस्त्र से परिधान बनाने की प्रक्रिया को समझते हैं। 4. अनुसंधान के माध्यम से फाइबर को कपड़े में बदलने की प्रक्रिया का पता लगाने के लिए विद्यार्थी जिज्ञासु होंगे और अपने कपड़ों के उत्पादन में उपयोग किए गए संसाधनों और ऊर्जा का आलोचनात्मक विश्लेषण करेंगे।
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 वो अगले दिन सामग्री लेकर आये। 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 हों। 4. शिक्षकों को यह सुझाव दिया जाता है कि पाठ योजना में दिए गए QR कोड को स्कैन कर वीडियो या आलेख कक्षा संचालन से पहले देख लें।

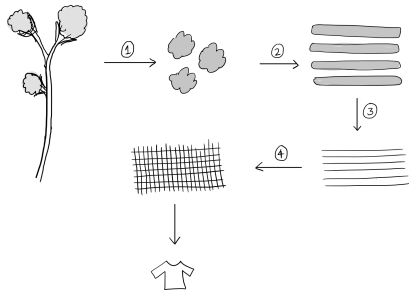
पहला दिन - विद्यार्थी विभिन्न मौसमों में पहने जाने वाले विभिन्न प्रकार के परिधान/वस्त्र, उनके गुणों, किन कपड़ों से बने हैं, और उनके स्रोतों की जांच करेंगे। विद्यार्थी कपड़ों और उनके स्रोतों के बारे में अपनी समझ बढ़ाने के लिए अपने घरों में विभिन्न कपड़ों से बने वस्त्रों की जांच करेंगे।

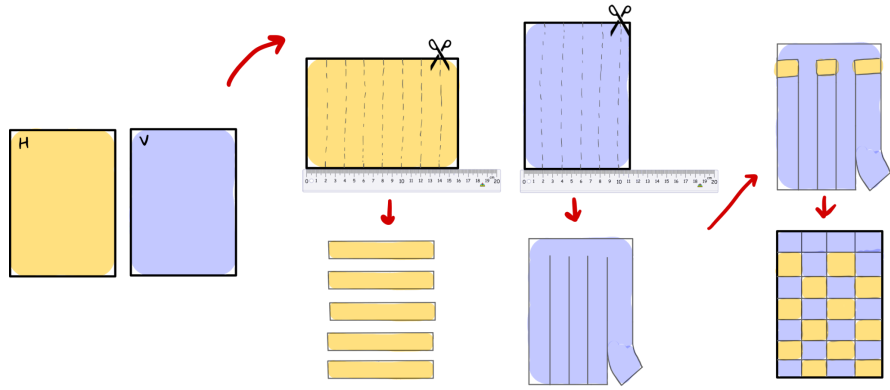
सामग्री	नोटबुक, पेन, पेंसिल, स्केच पेन (कलर पेंसिल)
समय	गतिविधि और विवरण
10 मिनट	<p>बच्चों से चर्चा करें:</p> <p>विद्यार्थियों से कपड़े और कपड़े के बारे में कुछ प्रश्न पूछें। जैसे:</p> <p>"क्या आप कभी कपड़े खरीदने के लिए किसी दुकान पर गए हैं? आपने क्या खरीदा? कपड़े किससे बनते हैं? कपड़े से बनी और कौन-सी चीजें हैं?"</p> <p>विद्यार्थियों से प्रतिक्रियाएँ लें और उन्हें बोर्ड पर नोट करें।</p> <p>इस सप्ताह, हम पता लगाएंगे कि दुनिया में इतने सारे लोगों के लिए इतने सारे कपड़े बनाने से हमारे पर्यावरण पर क्या असर पड़ता है - कल्पना कीजिए, दुनिया में कितने सारे लोग हैं और सभी के पास कितने सारे कपड़े हैं!</p>

20 मिनट	<p>विभिन्न मौसमों के लिए कपड़े हम सभी अलग-अलग मौसम में अलग-अलग तरह के कपड़े पहनते हैं। तो, हमें पता होना चाहिए कि कपड़े कितने प्रकार के होते हैं!</p> <p>बिहार में हम कौन से विभिन्न मौसमों का अनुभव करते हैं? (विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाएँ लें)</p> <p>आइए अपनी नोटबुक में इन विभिन्न मौसमों का चित्र बनाकर प्रारंभ करें। (उदाहरण के लिए नमूना तालिका दी गई है) इस तालिका को आगे भरने के लिए बच्चों को समूह में यह कार्य दें।</p> <table border="1" data-bbox="380 491 1455 1037"> <thead> <tr> <th rowspan="2">मौसम</th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> <tr> <th>गर्मी</th> <th>बरसात</th> <th>सर्दी</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>हम जो कपड़े पहनते हैं</td> <td>कमीज,,,,</td> <td>बरसाती,,,</td> <td>स्वेटर,,,,</td> </tr> <tr> <td>यह कपड़े क्यों पहनते हैं?</td> <td>- पसीना जल्दी सोख लेता है और जल्दी सूख जाता है -</td> <td>- हमें सूखा रखता है -</td> <td>- ठंड में हमें गर्म रखता है -</td> </tr> <tr> <td>कपड़े का नाम</td> <td>सूती,,,,</td> <td>प्लास्टिक,,,</td> <td>उनी,,,,</td> </tr> <tr> <td>कपड़े का स्रोत</td> <td>पौधा,,,,</td> <td>मनुष्य द्वारा,,,</td> <td>ऊन - भेड़,,,,</td> </tr> </tbody> </table> <p>गर्मी में कुर्ता, बरसात में पतला कपड़ा, सर्दी में जैकेट इत्यादि के बारे में भी सोचें।</p>	मौसम				गर्मी	बरसात	सर्दी	हम जो कपड़े पहनते हैं	कमीज,,,,	बरसाती,,,	स्वेटर,,,,	यह कपड़े क्यों पहनते हैं?	- पसीना जल्दी सोख लेता है और जल्दी सूख जाता है -	- हमें सूखा रखता है -	- ठंड में हमें गर्म रखता है -	कपड़े का नाम	सूती,,,,	प्लास्टिक,,,	उनी,,,,	कपड़े का स्रोत	पौधा,,,,	मनुष्य द्वारा,,,	ऊन - भेड़,,,,
मौसम																								
	गर्मी	बरसात	सर्दी																					
हम जो कपड़े पहनते हैं	कमीज,,,,	बरसाती,,,	स्वेटर,,,,																					
यह कपड़े क्यों पहनते हैं?	- पसीना जल्दी सोख लेता है और जल्दी सूख जाता है -	- हमें सूखा रखता है -	- ठंड में हमें गर्म रखता है -																					
कपड़े का नाम	सूती,,,,	प्लास्टिक,,,	उनी,,,,																					
कपड़े का स्रोत	पौधा,,,,	मनुष्य द्वारा,,,	ऊन - भेड़,,,,																					
10 मिनट	<p>विभिन्न कपड़ों के स्रोत</p> <p>आइए यह समझने के लिए एक कदम आगे बढ़ें कि विभिन्न कपड़े कहां से आते हैं। अलग-अलग कपड़े अलग-अलग स्रोतों से आते हैं। कपास कहां से आता है, इसके बारे में कोई अनुमान? (विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाएँ लें)</p> <p>कपास और जूट पौधों से आते हैं। इसी प्रकार भेड़ और रेशम के कीड़ों जैसे जानवरों से ऊन और रेशम प्राप्त होता है। कुछ कपड़े रसायनों का उपयोग करके भी बनाए जाते हैं, जैसे नायलॉन, पॉलिएस्टर आदि। ये मानव निर्मित कपड़े हैं। (ब्लैकबोर्ड पर उत्तर लिखें)</p> <p>गृह कार्य - विद्यार्थी अपने घर में मिलने वाली विभिन्न प्रकार की वस्तुओं के बारे में पता करेंगे जो कपड़ों से बनी हैं, उनके उपयोग और स्रोतों की पहचान करेंगे। विद्यार्थी दिए गए तालिका का उपयोग अपने प्राप्त जानकारीयों को लिखने के लिए कर सकते हैं!</p> <p>इस तालिका को ब्लैकबोर्ड पर बनाएं और 1-2 उदाहरण लिखें</p> <table border="1" data-bbox="380 1625 1455 1902"> <thead> <tr> <th>वस्तु</th> <th>इस्तेमाल</th> <th>स्रोत</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>सूती टी-शर्ट</td> <td>गर्मी में कपड़े पहनना</td> <td>कपास का पौधा</td> </tr> <tr> <td>पॉलिएस्टर पर्दे</td> <td>गर्मियों में गर्मी और तेज रोशनी से बचाव</td> <td>मनुष्य द्वारा</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	वस्तु	इस्तेमाल	स्रोत	सूती टी-शर्ट	गर्मी में कपड़े पहनना	कपास का पौधा	पॉलिएस्टर पर्दे	गर्मियों में गर्मी और तेज रोशनी से बचाव	मनुष्य द्वारा														
वस्तु	इस्तेमाल	स्रोत																						
सूती टी-शर्ट	गर्मी में कपड़े पहनना	कपास का पौधा																						
पॉलिएस्टर पर्दे	गर्मियों में गर्मी और तेज रोशनी से बचाव	मनुष्य द्वारा																						

--	--

दूसरा दिन - विद्यार्थी कपास के पौधे की कपड़े में परिवर्तित होने की प्रक्रिया को जानेंगे। वे यह भी कल्पना करेंगे कि विभिन्न गतिविधि के माध्यम से बुनाई करना कैसा लगता है। विद्यार्थी पड़ोस के दर्जी के पास जाकर और उनसे बात करके जानकारी प्राप्त करेंगे।

सामग्री	नोटबुक, पेन, पेंसिल, स्केच पेन (कलर पेंसिल), अखबार/पुराना कपड़ा या कपड़े का कतरन, रूलर (स्केल), गोंद/टेप, कैंची
समय	गतिविधि और विवरण
10 मिनट	<p>गृहकार्य की समीक्षा करें और प्रमुख प्रश्न को फिर से प्रस्तुत करें</p> <p>विद्यार्थियों से कुछ प्रतिक्रियाएँ लें कि उन्होंने अपने गृहकार्य के माध्यम से क्या पाया</p> <p>बहुत ही रोचक! अब, हम यह जानेंगे कि कपड़ा कैसे बनता है! आज हम सीखेंगे कि पौधों से कपास और जूट के उत्पाद कैसे बनाए जाते हैं। कपास और जूट का आमतौर पर बिहार में विशेष रूप से गर्मियों के महीनों में पहनने वाले कपड़े के प्रकारों में उपयोग किया जाता है।</p> <p>हम कपास के पौधे से आपकी कपास से परिधान बनने की यात्रा को समझेंगे!</p>
25 मिनट	<p>रेशों से कपड़े तक की प्रक्रिया (कपास)</p> <p>कपास का पौधा ऐसा दिखता है। क्या किसी ने इसे देखा है? <इस चित्र को ब्लैकबोर्ड पर चरणों में बनाएं क्योंकि इसी से बाकी पाठ योजना आगे बढ़ती है></p>  <p>कपास के पौधे आमतौर पर काली मिट्टी और गर्म जलवायु वाले स्थानों पर उगाए जाते हैं। कपास की गांठें नींबू के आकार जितने बड़े और फूले हुए होते हैं। इन गेंदों से कपास को आमतौर पर हाथ या मशीनों द्वारा चुना जाता है। इन गेंदों को बड़ी गांठें बनाने के लिए संकुचित किया जाता है, जिन्हें बाद में जिनिंग/ओटाई नामक प्रक्रिया में बीजों को अलग करने के लिए कंधी की जाती है।</p> <p>आपने क्या देखा? यह सही है! आपने पतले तार देखे जो बाकी कपड़े को बनाते हैं। इन पतले धागों को सूत कहते हैं। ये मोटे रेशे सूत में कैसे बदलते हैं? क्या आपने कभी अपने अंगूठे और उंगली के बीच रूई के टुकड़े को मरोड़ा है? ध्यान दें कि यह कैसे लंबा और पतला हो जाता है? इस प्रक्रिया को कटाई कहा जाता है और विभिन्न प्रकार के उपकरणों का उपयोग करके किया जाता है!</p> <p>सोचो सेमल की रूई से कपड़े क्यों नहीं बन पाते ?</p> <p>अब जबकि हमारे पास सूत है, हम इसे कपड़े में बदल सकते हैं! क्या कभी किसी ने देखा है कि सूत कैसे कपड़े में बदल जाता है? यदि आपने नहीं किया है, तो आज होते हुए देखते हैं !</p> <p>एक कपड़ा एक साथ व्यवस्थित यार्न के दो सेटों से बना होता है। इस प्रक्रिया को बुनाई कहा जाता है।</p>



1. बीच के पन्ने को अपनी नोटबुक से फाड़ दें और बीच वाले पन्ने को दो शीट में फाड़ दें
2. इनमें से एक शीट क्षैतिज यार्न होगी। आइए इस शीट को एच कहते हैं। दूसरी शीट सीधी खड़ी यार्न होगी। आइए इस पत्रक को V कहते हैं। हम इन शीटों को पहचानने के लिए इनमें रंग भरेंगे। अपने कलर बॉक्स में से दो रंग चुनें और प्रत्येक शीट को अपने चुने हुए रंगों में से एक में रंग दें।
3. अब, एक रूलर लें और शीट H को क्षैतिज रूप से डॉट्स के साथ चिह्नित करें जो 2 सेमी अलग हैं। इसी तरह, शीट V को सीधे खड़े रूप से डॉट्स के साथ चिह्नित करें जो 2 सेमी अलग हैं।
4. शीट H पर रेखाएँ खींचें और उन्हें धागे में काटें।
5. शीट V पर रेखाएँ खींचें और उन्हें काटें, लेकिन सभी रेखाओं के एक सिरे पर 2 सेमी छोड़ दें।
6. अब, दिखाए गए अनुसार शीट V यार्न के माध्यम से शीट H यार्न को एक-एक करके बुनें।

(वैकल्पिक) आप किनारों पर शीट V यार्न पर शीट H यार्न के सिरों को चिपका सकते हैं।

बेशक, ये सूत हमारी कागज़ की पट्टियों से बहुत पतले हैं! कपड़ों की बुनाई उन करघों पर की जाती है जो या तो हाथ से चलाए जाते हैं या बिजली से चलाए जाते हैं।

5 मिनट

गृह कार्य -


आज, हमने कपास के पौधे को सूती कपड़े में बदलने की प्रक्रिया के बारे में जाना! हम अपने सूती परिधानों को बनाने की प्रक्रिया को समझने के लिए जब आप घर जाएं, तो किसी बड़े व्यक्ति को नजदीक के दर्जी के पास ले जाने के लिए कहें और दर्जी से निम्नलिखित प्रश्न पूछें कि बिहार में सूती कपड़ा कहाँ से आता है, इस बारे में कुछ जानकारी प्राप्त करें!

1. आप आमतौर पर किस प्रकार के कपड़े से परिधान बनाते हैं?
2. आप परिधान बनाने के लिए सूती कपड़ा खरीदने कहाँ जाते हैं?
3. आपको क्या लगता है कि बिहार में सूती कपड़ा कहाँ से आता है?
4. आप कपड़े से परिधान कैसे बनाते हैं? क्या आप मुझे बता सकते हैं कि आप किस प्रक्रिया का पालन करते हैं?

क्या रंगीन सुतली का प्रयोग कर कपड़ा बना सकते हैं? अलग अलग रंग की सुतली के एक-एक, दो-दो या अधिक रंग की सुतली का इस्तेमाल करके अलग-अलग डिजाइन के कपड़े बना कर देख सकते हैं।

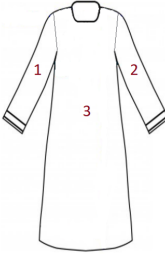

कल हम अपने सूती कपड़े सिलकर अपने सूती कपड़े बनाने की तैयारी करेंगे। इसलिए सुनिश्चित करें कि आपने दर्जी से पूछे गए सवालों के जवाब लिख लिए हैं - वे आपको अपने खुद के कपड़े सिलने के लिए तैयार करने में मदद करेंगे!

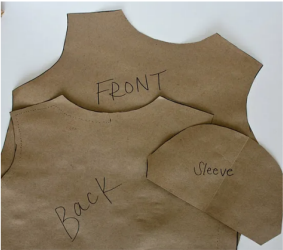
तीसरा दिन – विद्यार्थी तय करेंगे कि वे कौन सी सूती वस्त्र बनाने जा रहे हैं और उस वस्त्र के लिए माप लेंगे। विद्यार्थी अगले दिन कक्षा में लाने के लिए घर पर पुराने/इस्तेमाल किए गए कपड़ों की तलाश करेंगे।

सामग्री	अखबार/पुराना कपड़ा, रूलर (स्केल), गोंद/टेप, कैंची
समय	गतिविधि और विवरण
10 मिनट	<p>गृहकार्य की समीक्षा करें</p> <p>विद्यार्थियों से कुछ प्रतिक्रियाएँ लें कि उन्होंने अपने गृहकार्य के माध्यम से क्या पाया</p> <p>विद्यार्थी से पूछ कर कपड़े में परिधान सिलने के लिए दर्जी जो कदम उठाते हैं उसे श्यामपट्ट पर लिखें</p>
10 मिनट	<p>प्रमुख प्रश्न को फिर से प्रस्तुत करें</p> <p>अब, यदि आप पर्यावरण को ध्यान में रखते हुए अपने वस्त्र का चुनाव करते हैं तो कपास से बनी वस्त्र का चुनाव करेंगे! आज से हम अपने वस्त्र के सैम्पल्स पर काम करना शुरू कर देंगे। हम इन नमूनों को आपके द्वारा कक्षा में कागज पर या लाए गए कपड़े से बनाएंगे, इसलिए सुनिश्चित करें कि आप जिस परिधान को बनाने के लिए चुनते हैं वह उस सामग्री से बनाई जा सकती है जिसके साथ हम कपास के बिना काम करेंगे। अपनी पसंद के परिधान के बारे में और आप इसे क्यों बना रहे हैं अपनी नोटबुक में निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखें : (5 मिनट)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. कपड़े की कौन सी ड्रेस आप बनाने जा रहे हैं ? 2. इस परिधान को बनाने के लिए आपको कैसे प्रेरणा मिली ? आपको इसका या इसके डिजाइन का विचार कहां से मिला? <p>यह उत्पाद कैसा दिखता है? अपनी नोटबुक में लिखने के लिए पाँच मिनट का समय लें। यदि यह कोई कपड़े की वस्तु है, तो उस वस्तु को पहनने वाले व्यक्ति का चित्र बनाना सुनिश्चित करें।</p>
20 मिनट	<p>माप लेना</p> <p>अब, आप अपने द्वारा बनाई जा रही परिधान का आकार मापेंगे ताकि आप उन्हें कागज से काटना शुरू कर सकें। सबसे पहले, आइये अपना खुद का मापने वाला टेप बनाएं!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. कागज की 3 सें.मी. चौड़ी पट्टियाँ काटें जो आपके नोटबुक कागज की लंबाई के बराबर हों और उन्हें टेप/गोंद का उपयोग करके एक साथ जोड़ दें। 2. अपना मापने वाला टेप बनाने के लिए 0 से 60 तक के रूलर का उपयोग करके उन पर इंच चिह्नित करें।  <p>कपड़े के लिए :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. मापने वाले टेप का उपयोग करके आप जो कपड़े बनाना चाहते हैं, उसके लिए अपना माप लें। इस प्रोजेक्ट के अंत में, आप अपनी पहने हुए कपड़े के ऊपर आपके द्वारा बनाए गए कपड़े को पहनेंगे, इसलिए सुनिश्चित करें कि आपने अपना माप सही लिया है! 2. आपको अपने स्थान पर खड़ा होना है और अपना माप लेना है, यह ध्यान में रखते हुए कि पर्याप्त जगह होनी चाहिए। इसलिए डिजाइन को थोड़ा लंबा और लूज बनाएं।

	<p>3. आप अपने अंतिम उत्पाद की फोटो पर उन मापों को चिह्नित करके शुरू कर सकते हैं जिनकी आपको आवश्यकता होगी। उदाहरण के लिए, यदि आप एक टी-शर्ट बना रहे हैं, तो आपको अपने कंधों, छाती, कमर, कमर के निचले हिस्से, बांह की लंबाई और पीछे की लंबाई को मापना है।</p> <p>4. नापते समय, जरूरत पड़ने पर आप किसी दोस्त की मदद ले सकते हैं।</p> <p>5. अपने द्वारा बनाई गई तस्वीर को लेबल करते हुए, अपनी माप को अपनी नोटबुक में इंच में सही ढंग से लिखना सुनिश्चित करें।</p> <p>6. यहां उन मापों का एक उदाहरण दिया गया है जिनकी आपको आवश्यकता हो सकती है।</p> <p>वस्त्रों के लिए:</p> <ol style="list-style-type: none"> आपको यह कल्पना करने की कोशिश करनी चाहिए कि वस्त्र कितनी बड़ी होगी और इंच में अनुमानित मापों का पता लगाने में आपकी मदद करने के लिए मापने वाले टेप का उपयोग करें। उन मापों को अपने उत्पाद के ड्राइंग पर अंकित करें। <p>गृह कार्य - आज जब आप घर जाएं तो अपने परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों से पूछें कि क्या कोई पुराने कपड़े हैं जो वे अब इस्तेमाल नहीं करते हैं जो आप उनसे ले सकते हैं। आप अपने दर्जी से भी पूछ सकते हैं! ये कपड़े, पुराने समाचार पत्र, या कागज हमारे द्वारा आज लिए गए मापों के साथ कल हमारे उत्पाद को बनाने में मदद करेंगे! अपना गॉद/टेप, कैंची, कपड़े/कागज, और मापने वाला टेप जो आपने आज बनाया है।</p> <p>विद्यार्थियों को अगले दिन अपने वस्त्र बनाने के लिए कपड़े और/या कागज के टुकड़े ले कर आएं।</p>
--	---

चौथा दिन - विद्यार्थी अपने सूती वस्त्र का निर्माण कागज से करेंगे जिसे उन्हें बनाना है। वे अगले दिन कक्षा में आने से पहले अपने आसपास के वयस्कों तथा परिवार के सदस्यों से टिकाऊ या जिम्मेदार फैशन की जानकारी प्राप्त करेंगे।

सामग्री	पिछले दिन काटा गया कपड़ा, गॉद/टेप, कैंची
समय	गतिविधि और विवरण
5 मिनट	<p>गृहकार्य की समीक्षा करें और प्रमुख प्रश्न को फिर से प्रस्तुत करें</p> <p>कपड़े की खोज कैसी थी? मुझे उम्मीद है कि सभी को अपने वस्त्र बनाने के लिए कुछ सामग्री मिल गई होगी! आज, हम अंतिम उत्पाद बनाएंगे!</p>
15 मिनट	<p>हमारे डिजाइनों के 2डी संस्करण बनाना।</p> <p><यदि चार्ट पेपर या पुराने कपड़े उपलब्ध नहीं हैं, तो विद्यार्थी "कपड़े" के बड़े टुकड़े बनाने के लिए गॉद/टेप के साथ संलग्न अपनी नोटबुक से कागज का उपयोग कर सकते हैं।></p> <p>अगला कदम परिधान के विभिन्न हिस्सों को बनाना है ताकि उन्हें कपड़ों के एक टुकड़े के रूप में एक साथ लाया जा सके। आपको क्या लगता है कि यह कैसे किया जाता है (उदाहरण के लिए, टी-शर्ट के लिए)? विभिन्न भाग क्या हैं और उन्हें एक साथ कैसे लाया जाता है? परसों दर्जी के साथ अपनी बातचीत के बारे में सोचें! (विद्यार्थी से प्रतिक्रियाएँ लें)</p> <div style="text-align: right;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>

	<p>शिक्षक विद्यार्थियों को कपड़ों के एक टुकड़े का उपयोग करके एक उदाहरण दें, उन्हें अलग-अलग टुकड़ों के माध्यम से बतायें जो उस कपड़े को सिलने के लिए एक साथ आते हैं। उदाहरण के लिए: लंबी बाँहों वाली पोशाक बनाने के लिए, इन तीन टुकड़ों को अलग-अलग बनाने की आवश्यकता होती है। फिर, छात्रों से उन टुकड़ों को अलग-अलग निकालने और काटने के लिए कहें, ताकि उन्हें एक साथ सिल दिया जा सके।></p> <p>विद्यार्थियों को ध्यान रखना चाहिए:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. उसी मापने वाले टेप का उपयोग करें जिसे आपने कल खुद को मापने के लिए किया था। 2. याद रखें, आपकी सामग्री कितनी लोचदार है, इसके आधार पर, आपको प्रत्येक टुकड़े को वास्तविक माप से बड़ा बनाने की आवश्यकता हो सकती है, ताकि जब आप इसे पहनें, तो आप स्वतंत्र रूप से आगे बढ़ सकें। 3. अपने मापे गए टुकड़ों के किनारों पर थोड़ी अतिरिक्त सामग्री काटना सुनिश्चित करें ताकि आपके पास इन टुकड़ों को गोंद/टेप करने के लिए जगह हो! 
15 मिनट	<p>परिधान के विभिन्न हिस्सों को एक साथ रखना</p> <p>आपके द्वारा उपयोग की गई सामग्री के आधार पर सभी टुकड़ों को एक साथ चिपकाने या टेप करने के लिए 15 मिनट का समय दें। जब आप काम पूरा कर लें, तो आप अपने परिधान/उत्पाद को रंगों और पैटर्न से सजाने के लिए भी कुछ समय ले सकते हैं!</p>
5 मिनट	<p>टिकाऊ फैशन</p> <p>कपास से बनी वस्तुएं दुनिया भर में बहुत आम हैं और अक्सर उन दुकानों तक पहुंचने के लिए हजारों किलोमीटर की यात्रा करती हैं, जहां से आप इसे खरीदते हैं। कपास के पौधे के रेशे तैयार उत्पाद के रूप में तैयार होने के लिए देश भर में दूर-दूर तक यात्रा करते हैं। कपास के पौधे आमतौर पर काली मिट्टी और गर्म जलवायु वाले स्थानों पर उगाए जाते हैं। फिर देश के विभिन्न हिस्सों में उसकी ओटाई, कटाई और बुनाई होती है।</p> <p>अब, कल्पना करें कि आपका कपास आपके उत्पाद के रूप में बिकने से पहले कितनी यात्रा करता है। यह यात्रा सड़क और रेल मार्ग से की जाती है और इसमें काफी ईंधन खर्च होता है। हमारी प्रक्रिया के लिए ईंधन का उपयोग करने का मतलब है कि एक कपास वस्तु द्वारा महत्वपूर्ण मात्रा में प्रदूषण का योगदान होता है। इसके अलावा, कपास के पौधे को उत्पादन करने में बहुत अधिक पानी लगता है।</p> <p>हमारे द्वारा उपयोग की जाने वाली किसी भी अन्य चीज की तरह, कपास भी बहुत सारे संसाधनों की खपत करती है। हालाँकि, इसका मतलब यह नहीं है कि हमें कपास का उपयोग बंद कर देना चाहिए! अपने कपड़े के चुनाव के प्रति जिम्मेदार होने की और टिकाऊ फैशन के बारे में जानने की जरूरत है।</p> <p>गृह कार्य - <विद्यार्थियों की अब तक की रचनात्मकता और सीखने के लिए सराहना करें></p> <p>हम अब उस प्रश्न का उत्तर देने के बहुत करीब हैं जिसके साथ हमने शुरुआत की थी! कल, हम टिकाऊ फैशन के विभिन्न स्वरूपों के बारे में एवं अपने कपड़े के चुनाव से पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव को समझेंगे।</p> <p>आज जब आप घर जाएं तो अपने आसपास के वयस्कों तथा परिवार के सदस्यों से पता करें कि हमें कैसे कपड़े पहनना चाहिए और क्यों? पता करें क्या कपड़ों के प्रकार के कारण हमहे जलवायु पर कोई प्रभाव पड़ता है? हम पुराने कपड़ों का क्या क्या इस्तेमाल कर सकते हैं ?</p>

पाँचवा दिन -विद्यार्थी टिकाऊ/सर्कुलर फैशन और स्थिरता के बारे में सीखेंगे। वे उस प्रक्रिया पर विचार करेंगे जिसका उन्होंने पूरे सप्ताह पालन किया और स्थिरता के लिए भविष्य के कदमों पर निर्णय लेंगे।

सामग्री	प्रस्तुति के लिए उचित सामग्री
समय	गतिविधि और विवरण
5 मिनट	<p>गृहकार्य की समीक्षा करें और प्रमुख प्रश्न को फिर से प्रस्तुत करें</p> <p>आपको वस्त्रों के चयन एवं उपयोग के बारे में क्या बाते पता लगी ?</p> <p>आज, हम वस्त्रों के चयन एवं उपयोग से पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव को समझेंगे।</p>
10 मिनट	<p>टिकाऊ फैशन का परिचय</p> <p><विद्यार्थियों को निम्नलिखित शब्दों से परिचित कराएँ></p> <p><u>पर्यावरण-अनुकूल</u>: उन उत्पादों को संदर्भित करता है जिनका निर्माण इस तरह से किया गया है कि इससे पर्यावरण को कोई नुकसान नहीं हुआ है।</p> <p><u>सर्कुलर फैशन</u>: एक चक्र को संदर्भित करता है जिसमें संसाधनों को पुनः उपयोग और रीसायकल लूप के बाद विभिन्न रूपों में लगातार इस्तेमाल किया जाता है। इसलिए, ये संसाधन बर्बाद नहीं होते हैं।</p> <p><u>नैतिक फैशन</u>: जिसका उद्देश्य लोगों, जानवरों और धरती पर नकारात्मक प्रभाव को कम करना है। कपड़ों की किसी वस्तु के निर्माण में डिज़ाइन, श्रम और सामग्री शामिल होती हैं। नैतिक फैशन हर कदम पर धरती और लोगों के प्रति दयालु है: बीज से परिधान तक।</p> <p><u>फ़ास्ट फैशन</u>: ऐसे कपड़ों के डिज़ाइन का वर्णन करने के लिए उपयोग किया जाता है जो नए रुझानों को पूरा करने के लिए फैशन शो से दुकानों तक तेज़ी से जाते हैं। फ़ास्ट-फैशन अक्सर सस्ते में और जितनी जल्दी हो सके बनाया जाता है, जिसका अर्थ है कि कपड़े अक्सर खराब गुणवत्ता के साथ तैयार किए जाते हैं और परिधान निर्माण में श्रमिकों को अक्सर खतरनाक और अनुचित कामकाजी परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है।</p> <p><u>टिकाऊ</u>: कायम रहने योग्य। संसाधन को कम किए बिना या स्थायी रूप से नुकसान पहुंचाए बिना किसी संसाधन का संचयन या उपयोग करना। भावी पीढ़ियों की अपनी जरूरतों को पूरा करने की क्षमता से समझौता किए बिना अपनी जरूरतों को पूरा करना।</p> <p><u>अपसाइक्लिंग</u>: अपसाइक्लिंग, जिसे पुनः उपयोग के रूप में भी जाना जाता है, उप-उत्पादों, अपशिष्ट पदार्थों, बेकार या अवांछित उत्पादों को नई सामग्रियों या कलात्मक मूल्य या पर्यावरणीय मूल्य जैसे अधिक गुणवत्ता वाले उत्पादों में बदलने की प्रक्रिया है।</p> <p><u>शून्य-अपशिष्ट</u>: यह अपशिष्ट निवारण पर केंद्रित सिद्धांतों का एक समूह है जो संसाधन जीवन चक्रों के पुनः डिज़ाइन को प्रोत्साहित करता है ताकि सभी उत्पादों का पुनः उपयोग किया जा सके।</p> <p>लक्ष्य यह है कि कोई भी कचरा भूमि भराव क्षेत्र, भस्मक यंत्र या समुद्र में न भेजा जाए।</p>
10 मिनट	<p>विद्यार्थियों के साथ चर्चा</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अपनी खुद की बक्से/अलमारी के बारे में सोचो! आपकी कपड़े पहनने संबंधी आदतें पर्यावरण को कैसे प्रभावित करती हैं? क्या आप कहेंगे कि आपके कपड़े पर्यावरण-अनुकूल हैं? क्यों या क्यों नहीं? 2. आपका डिज़ाइन कितना टिकाऊ है? क्या इसे एक से अधिक बार पहना जा सकता है? क्या यह एक फ़ास्ट फैशन आइटम है? आमतौर पर कोई इसे कितने समय तक रख सकता है?

	3. बेकार की आदतों को कम करने के लिए आप और/या आपका परिवार फैशन से संबंधित कौन सा बदलाव करेगा?
15 मिनट	<p>प्रदर्शन</p> <p>बहुत बढ़िया! हम उस प्रश्न का उत्तर पाने के बहुत करीब हैं जिससे हमने शुरुआत की थी! अपने कपड़े का चुनाव करते समय हम इस बात का ध्यान रख सकते हैं कि पर्यावरण कम-से-कम नुकसान हो। हम अपने साथियों तथा भाई-बहन को बता सकते हैं कि हमारे कपड़े पर्यावरण को कैसे प्रभावित करते हैं।</p> <p>अब, हर कोई बारी-बारी से कमरे में दूसरों के उत्पादों को देखेंगे! <विद्यार्थियों को कक्षा में घूमने और कम से कम पांच अन्य उत्पादों को देखने के लिए बोलें></p> <p>जब आप अपने साथियों को अपनी परियोजना पेश कर रहे हों तब निम्नलिखित विवरण शामिल करें:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अपने परिधान की अवधारणा और उसका उपयोग 2. अपने परिधान में इस्तेमाल होने वाले कपड़े जो कपास, नायलॉन, ऊन, रेशम या अन्य धागों को एक साथ बुनकर तैयार किया जाता है 3. आपका परिधान कैसे पर्यावरण-अनुकूल है

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।