क्या छापना है

- **एक बार, अपने लिए:** run.pdf, 1 पेज। सत्र चलाते समय इसे हाथ में रखें।
- **हर लड़की के लिए एक प्रति:** sheets.pdf, 3 पेज। पन्ना क और पन्ना ख। यानी हर लड़की के लिए 2 पेज। पन्ना ग वैकल्पिक है।
- **इन्हें छापना ज़रूरी नहीं:** इस मार्गदर्शिका के पेज 5 से 7, यानी उत्तर। सत्र इनके बिना भी चलता है।

मार्गदर्शिका, मेरा दिन, मेरी योजना

समूह: 4 से 25 लड़कियाँ · सतत विकास लक्ष्य 4, 5 · हिन्दी संस्करण · प्रकाशित · AI translation from English master, Machine translation; English master by Nameet Potnis

इस संस्करण के बारे में। इस संस्करण का अनुवाद अंग्रेज़ी पैक से एआई ने किया है। इसमें ग़लतियाँ हो सकती हैं। अगर कुछ ठीक करना हो या किसी बात को अलग ढंग से कहना हो, तो hello@potnis.org पर लिखें — हम इसे सुधार देंगे।

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

कमरे में जाने से पहले

- **"तय करना" का मतलब है कोई छोटी और सुरक्षित बात जो उसकी पहुँच में हो: कौन सा काम पहले, वह कहाँ बैठे, क्या बनाए। इसका मतलब घर के बड़ों के ख़िलाफ़ जाना कभी नहीं है।**
- काम और ज़िम्मेदारी से भरा दिन कोई ग़लत उत्तर नहीं है। दो पट्टियों की तुलना सबके सामने कभी न करें।
- कोई लड़की घर के बारे में कोई दुख की बात कहे, तो बात को काग़ज़ पर लौटा लाएँ, बाद में उससे अकेले में बात करें, और उसी दिन अपने बाल सुरक्षा के तय तरीक़े पर चलें।
- पन्ना घर तभी जाए जब वह चाहे। कारण न पूछें।
- पन्ना ग सिर्फ़ 60 मिनट के सत्र के लिए है। 30 या 45 मिनट के लिए पन्ना क और पन्ना ख छापें।

इसे एक बार घर पर पढ़ लें, और सत्र चलाने से पहले वह लाइन पढ़ें जो बताती है कि "तय करना" का क्या मतलब है। कमरे में आपको सिर्फ़ सत्र योजना चाहिए। यहाँ जहाँ भी "आप" लिखा है, उसका मतलब है जो भी सत्र चला रहा हो: शिक्षक, स्वयंसेवक, बड़ी बहन।

यह किसके लिए है

- **4 से 7 साल की उम्र के लिए।** वे लड़कियाँ जो घटनाओं को क्रम में रख सकती हैं और अपने दिन के बारे में बात कर सकती हैं।
- **जीवन कौशल।**
- **समूह का आकार।** 4 से 25 लड़कियाँ।
- **एक ही कमरे में अलग-अलग स्तर।** पूरा सत्र चित्र बनाने, क्रम लगाने और बात करने का है, इसलिए कहीं भी पढ़ना या लिखना ज़रूरी नहीं। जिस लड़की को क्रम लगाना कठिन लगे, वह छह की जगह चार डिब्बे भरे, और उससे एक बार में दो डिब्बों

के बारे में पूछें: "पहले क्या आता है, यह या यह?" जो लड़की आगे है, वह अपने चित्रों के नीचे नाम लिखे और पन्ना ग ले, जहाँ वह अपनी योजना बदलती है और बताती है कि वह बदलाव हो सके, इसके लिए क्या होना ज़रूरी है।

यहाँ "तय करना" का क्या मतलब है

सत्र चलाने से पहले इसे पढ़ें। इस पैक में "तय करना" का मतलब है कोई छोटी बात जो उसकी पहुँच में हो: दो कामों में से कौन सा वह पहले करे, कहाँ बैठे, क्या बनाए, कोई सवाल ज़ोर से पूछे या नहीं। इसका मतलब घर के बड़ों के ख़िलाफ़ जाना कभी नहीं है। किसी लड़की को ऐसा फ़ैसला अपना बताने के लिए न उकसाएँ जो वह सुरक्षित रहकर नहीं ले सकती। काम और ज़िम्मेदारी से भरा दिन कोई ग़लत उत्तर नहीं है, और उसके साथ कभी ऐसा बर्ताव न हो।

आपको क्या चाहिए

- हर लड़की के लिए एक अभ्यास पन्ना, या छह डिब्बों में मोड़ा हुआ सादा काग़ज़
- हर लड़की के लिए एक पेंसिल, या दो के बीच एक
- **मुफ़्त और वैकल्पिक:** तीन डिब्बों के लिए ब्लैकबोर्ड या दीवार पर जगह; ये डिब्बे हवा में भी बनाए जा सकते हैं
- **यहाँ किसी चीज़ पर पैसा नहीं लगता।**

सत्र इस तरह क्यों बना है

उदाहरण लड़कियों से आते हैं, आपसे नहीं। अपना दिन बोर्ड पर न रखें। वे जो भी दें, ले लें: जागना, पानी लाना, खाना, कहीं पैदल जाना, काम करना, हाथ बँटाना, खेलना, सोना। उन्हें स्कूल की ओर, खेल की ओर, या किसी एक तरह के दिन की ओर न मोड़ें। फिर सीधे कहें: "इस कमरे में हर दिन अलग है, और हर दिन एक असली दिन है।"

चार भरे डिब्बे एक पूरी पट्टी है। "फिर क्या होता है?" पूछें, "बस इतना ही?" नहीं। दूसरा सवाल लड़की को बताता है कि उसका दिन बहुत छोटा है। छह डिब्बों को क्रम में लगाने से दो डिब्बों को मिलाना कहीं आसान है, इसलिए जब वह क्रम पर अटके, सिर्फ़ दो के बारे में पूछें।

तय करने का उदाहरण इसी कमरे से आता है। "आज तुमने तय किया कि कहाँ बैठना है। वह फ़ैसला तुम्हारा था।" कमरे का उदाहरण सुरक्षित है। घर का उदाहरण उसके लिए चुनना आपका काम नहीं।

एक भी घेरा न लगाना ठीक है। जहाँ कोई लड़की किसी डिब्बे पर घेरा न लगाए, पूरे काम की जगह उसके छोटे हिस्सों के बारे में पूछें: "क्या तुम तय करती हो कि पानी लाना है" नहीं, बल्कि "क्या तुम तय करती हो कि किस रास्ते से चलोगी, या किसके साथ चलोगी, या चलते हुए क्या सोचोगी?" किसी लड़की से उसके अपने दिन पर बहस न करें, और यह न पूछें कि कोई बात कोई बड़ा क्यों तय करता है। यह सत्र उसके लिए नहीं है।

मदद करने वाला कोई बड़ा हो, यह ज़रूरी नहीं। बहन, सहेली, पड़ोसी, आप, या "कोई नहीं, यह मैं ख़ुद कर सकती हूँ", सब ठीक हैं। सीधे कहें: "छोटा फ़ैसला भी फ़ैसला है। तुम किसी से कोई वादा नहीं कर रही हो।"

पन्ना घर तभी जाए जब वह चाहे। कारण समझाए बिना उसे चुनने दें: कुछ घर ऐसे पन्ने के लिए अच्छी जगह नहीं होते जिस पर निजी बातें हों।

सबको शामिल करना

जो लड़की अभी पढ़ नहीं पाती। दिन की पट्टी चित्रों से बनती है, और पन्ना क पर एक भी शब्द लिखना ज़रूरी नहीं। जब वह अपना फ़ैसला बताए तो उसका चित्र बनाए, और उसके शब्द नीचे तभी लिखें जब वह चाहे। वह इस सत्र का हर क़दम उसी स्तर पर करती है जिस पर बाक़ी सब, और अपने दिन की ऐसी पट्टी लेकर जाती है जिसे वह उँगली रखकर आपको पढ़कर सुना सकती है।

जो लड़की देर से आए। उसे एक पन्ना दें और एक वाक्य कहें: "डिब्बों में अपना दिन बनाओ, जागने से लेकर सोने तक।" पूरा काम यही है, और इसके लिए पहले का कोई क़दम ज़रूरी नहीं। घेरा लगाने वाले क़दम पर वह जब पहुँचे, तब जुड़ जाए। समूह के सामने उससे कभी न पूछें कि वह कहाँ थी। देर से आने वाली लड़की शायद काम कर रही थी, और यह सवाल आपको जितना बताता है उससे ज़्यादा उसे चुभता है।

कमरे में लड़के हों तो। लड़के यही गतिविधि अपने दिन पर करते हैं। दो बातें सत्र को लड़कियों पर टिकाए रखती हैं, और दोनों में से कोई किसी को बाहर नहीं करती: हर बार सुनाते समय लड़कियाँ पहले बोलती हैं, और आप ध्यान रखें कि किसका दिन आम माना जा रहा है और किसके दिन पर हँसी हो रही है। किसी भी लड़की के दिन का मज़ाक़ उड़े तो सुनाना तुरंत रोकें और एक वाक्य कहें: "इस कमरे में हर दिन एक असली दिन है।" फिर आगे बढ़ें। इसे चर्चा न बनाएँ, उससे उसके लिए बात और बिगड़ती है।

जहाँ दिन बहुत अलग-अलग हों। कुछ लड़कियों के दिन काम से भरे होते हैं, कुछ के पास ख़ाली घंटे होते हैं। दो पट्टियों की तुलना सबके सामने कभी न करें, किसी एक को उदाहरण बनाकर कभी न दिखाएँ, और कभी न कहें कि दिन में क्या होना चाहिए। जो लड़की बिलकुल सुनाना न चाहे, वह अपना पन्ना सिर्फ़ आपको दिखा सकती है, या किसी को नहीं, और यह भी भाग लेना ही है। समूह के सामने उसका नाम न लें।

अगर कुछ बिगड़ जाए

कोई लड़की कहती है कि वह कुछ भी तय नहीं करती। वह किसी डिब्बे पर घेरा नहीं लगाती और कहती है कि सब कुछ उसके लिए कोई और तय करता है, और हो सकता है वह अपना दिन ठीक-ठीक बता रही हो। बहस न करें और उसे मनाएँ नहीं। बात को इतना छोटा करें कि वह पिछले एक घंटे में इसी कमरे में हुई हो: वह कहाँ बैठी, पहले क्या बनाया, बोली या चुप रही। उससे कहें कि उसी पर घेरा लगाए, पट्टी पर या किनारे पर। फिर भी वह घेरा न लगाए तो रहने दें, उसके पन्ने पर इस बारे में कुछ न लिखें, और ध्यान रखें कि अगले सत्र के पहले सवाल में सबसे पहले उसी से पूछा जाए। इस हफ़्ते एक फ़ैसला काफ़ी है, और उसका पन्ना कोई अंक-तालिका नहीं है।

सुनाना घर की बातें खोलने में, या तुलना में बदल जाए। कोई लड़की समूह को अपने घर की कोई दुख की बात बताती है, या समूह यह तौलने लगता है कि किसका दिन ज़्यादा कठिन है। बात को तुरंत और बिना हलचल के काग़ज़ पर लौटा लाएँ: "शुक्रिया। चलो तुम्हारी पट्टी का क्रम देखें।" कुरेदें नहीं, समूह के सामने आगे सवाल न पूछें, और समूह को भी न पूछने दें। बाद में उससे अकेले में बात करें, थोड़ी देर, और ज़्यादा कहने का कोई दबाव डाले बिना। आपके स्कूल या संस्था में बाल सुरक्षा का जो तरीक़ा पहले से तय है, उसी दिन उस पर चलें। कोई तरीक़ा तय न हो, तो उसी दिन अपने से ऊपर के किसी ज़िम्मेदार व्यक्ति को बताएँ। बाक़ी सत्र आम ढंग से चलता रहे, क्योंकि सब कुछ रोक देने से वह सबसे अलग दिखने लगती है।

इसे अपने हिसाब से ढालना

- दिन के वही पहर लें जो आपकी लड़कियाँ बोलती हैं। सुबह, दोपहर और शाम सिर्फ़ शुरुआत का ढाँचा है।
- छह डिब्बे या चार, चित्र या शब्द, किसी भी मेल में। पट्टी उसकी है।

- कोई लड़की बीच में अपनी पट्टी बदलना चाहे तो बदलने दें। अपनी योजना ख़ुद बदलना ही इस पैक का मक़सद है।

इसे छोटा या लंबा चलाना

30 मिनट। 0 से 5 दिन में क्या-क्या होता है, 5 से 15 अपने दिन की पट्टी बनाना, 15 से 20 मैं क्या तय करती हूँ उस पर निशान, 20 से 26 कल के लिए एक फ़ैसला, 26 से 30 सुनाना और समापन। जोड़ियों में सुनाना और पन्ना ग, दोनों हट जाते हैं, इसलिए दिन की पट्टी इस बात का लेखा रह जाती है कि उसके साथ क्या होता है, वह योजना नहीं बन पाती जिसे वह बदले, जबकि पैक का मक़सद वही है।

45 मिनट। वही घड़ी जो सत्र योजना पर है।

60 मिनट। 0 से 8 दिन में क्या-क्या होता है, 8 से 23 अपने दिन की पट्टी बनाना, 23 से 32 मैं क्या तय करती हूँ उस पर निशान, 32 से 42 कल के लिए एक फ़ैसला, 42 से 60 एक चीज़ बदलना, सुनाना और समापन। आख़िरी हिस्से में हर लड़की अपनी पट्टी पन्ना ग पर उतारती है और एक चीज़ बदलती है: दो डिब्बों का क्रम आपस में बदलती है, या कुछ ऐसा जोड़ती है जो वह अपने दिन में चाहती है। फिर वह कहती या लिखती है कि वह बदलाव हो सके, इसके लिए क्या होना ज़रूरी है। इसे हल्का रखें, और किसी लड़की से कभी वादा न करें कि बदलाव होगा।

सुरक्षा का ध्यान

इस सत्र की कोई चीज़ किसी को चोट नहीं पहुँचा सकती। सिर्फ़ काग़ज़ और पेंसिल। यहाँ ध्यान इस पर चाहिए कि लड़की क्या कहती है, इस पर नहीं कि उसके हाथ में क्या है: कोई सच्ची और गंभीर बात सामने आए तो क्या करना है, यह ऊपर लिखा है।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org. अंग्रेज़ी में लेखन और संपादन: Nameet Potnis. यह हिन्दी संस्करण अंग्रेज़ी से एआई का किया अनुवाद है; किसी इंसान ने इसे हिन्दी में जाँचा नहीं है। श्रेय देकर कॉपी करें, छापें, ढालें और बाँटें।

उत्तर और संचालन के संकेत

उत्तर और क्या कहें, मेरा दिन, मेरी योजना

इस संस्करण के बारे में। इस संस्करण का अनुवाद अंग्रेज़ी पैक से एआई ने किया है। इसमें ग़लतियाँ हो सकती हैं। अगर कुछ ठीक करना हो या किसी बात को अलग ढंग से कहना हो, तो hello@potnis.org पर लिखें — हम इसे सुधार देंगे।

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

उत्तर

इस पैक में कहीं भी कोई एक सही उत्तर नहीं है। लड़की का दिन उसका अपना है और उसे कभी जाँचा नहीं जाता। वह जो भी दिन बताए, जिस भी क्रम में वह समझा सके, उसे मान लें।

पन्ना तब पूरा है जब:

पन्ना	कब पूरा है
क	चार या ज़्यादा डिब्बे भरे हों, ऐसे क्रम में जो वह समझा सके, और घेरा लगाने वाला क़दम आज़माया गया हो
ख	एक फ़ैसला, बनाया या लिखा हुआ, और साथ में कब। मदद वाली लाइन ख़ाली रह सकती है, या उस पर "कोई नहीं" लिखा हो सकता है
ग	छह डिब्बे, जिनमें एक बदलाव सोच-समझकर किया गया हो, और एक लाइन कि वह किस बात से हो सकेगा

पट्टी के आख़िर में ख़ाली डिब्बे कोई नाकामी नहीं हैं। चार डिब्बों में बना और साफ़ समझाया गया छोटा दिन उन छह जल्दबाज़ी में भरे डिब्बों से बेहतर नतीजा है जिनके बारे में वह बात नहीं कर सकती।

फ़ैसला किसे गिनें। इन सबको गिनें: दो कामों में से कौन सा वह पहले करती है, कहाँ बैठती है, किसके साथ चलती है, क्या बनाती है, किसी चीज़ को क्या नाम देती है, कोई सवाल ज़ोर से पूछती है या नहीं, जो काम उसे बताया गया उसे कितने ध्यान से करती है, यह कहना कि उसे मदद चाहिए, यह कहना कि नहीं चाहिए।

क्या नहीं गिना जाता, और जो कभी सुझाया न जाए। ऐसी कोई भी बात जो उसे घर के किसी बड़े के ख़िलाफ़ खड़ा करे। घर छोड़ने, मना करने या कुछ छिपाने की कोई भी बात। ऐसी कोई भी बात जिसमें पैसा लगे। ऐसी कोई भी बात जो आपने उसके लिए इसलिए चुनी कि उसका पन्ना बेहतर दिखे। कोई बात सुझाएँ या नहीं, इस पर शक हो तो न सुझाएँ। ख़ाली घेरा सच्चा है, और जो फ़ैसला वह सुरक्षित रहकर नहीं ले सकती, वह उसे कोई फ़ैसला न होने से ज़्यादा महँगा पड़ता है।

आपको क्या दिख सकता है

पन्ने पर क्या है	आगे क्या सुझाएँ
दो या तीन डिब्बे, क्रम पक्का नहीं, कोई घेरा नहीं	दो-दो डिब्बे लेकर काम करें: "पहले क्या आता है, यह या यह?" फिर एक घेरा उस बात के लिए जो उसने आज इसी कमरे में की
पूरी पट्टी, एक डिब्बे पर घेरा, फ़ैसला पास वाली से उतारा हुआ	उसकी अपनी सुबह के बारे में एक सवाल पूछें, और उसका उत्तर उसी के शब्दों में लिखें। अगला क़दम उसका अपना फ़ैसला है, ज़्यादा साफ़-सुथरा पन्ना नहीं
पूरी पट्टी, कई घेरे, एक फ़ैसला जिसके साथ कब और मदद करने वाला लिखा है	पन्ना ग। वह एक चीज़ बदले, और बताए कि उसके लिए क्या होना ज़रूरी है

जहाँ बात अटकती है

क्या होता है	क्या कहें या करें
वह तय नहीं कर पाती कि पहले क्या आता है	सिर्फ़ दो डिब्बों के बारे में पूछें, छह के बारे में कभी नहीं
वह हर डिब्बे में एक ही चीज़ बनाती है	मान लें। पूछें कि दिन के हर पहर में क्या अलग है। कुछ अलग न हो, तो उसका दिन यही है
वह पास वाली की पट्टी उतार लेती है	"तुम्हारी पट्टी उसकी पट्टी से अलग हो सकती है, और दोनों सही हैं।" फिर उसकी अपनी सुबह के बारे में एक सवाल पूछें
वह कहती है कि वह कुछ भी तय नहीं करती	बात को इस कमरे, इस घंटे तक छोटा करें। फिर भी कुछ न हो तो छोड़ दें, और अगले सत्र में सबसे पहले उसी से पूछें
वह पूछती है कि उसका दिन आम दिन है या नहीं	"कोई आम दिन नहीं होता। तुम्हारा दिन तुम्हारा है।" फिर बात को खींचे बिना आगे बढ़ें
वह बीच में अपनी पट्टी बदलना चाहती है	बदलने दें। अपनी योजना ख़ुद बदलना ही इस पैक का मक़सद है
वह पन्ना घर नहीं ले जाना चाहती	उसे ऐसी जगह रखें जहाँ से वह माँग सके। कारण न पूछें
दो लड़कियाँ तौलती हैं कि किसका दिन ज़्यादा कठिन है	"इस कमरे में हर दिन एक असली दिन है।" तुरंत काग़ज़ पर लौट आएँ

कहें "तुम्हारे दिन में फिर क्या होता है?", "तुम बस इतना ही करती हो?" कभी नहीं। कहें "यह हिस्सा तुम्हारे तय करने का है", "तुम्हें और ज़्यादा तय करना चाहिए" कभी नहीं। किसी एक लड़की की पट्टी को अच्छे उदाहरण की तरह कभी न दिखाएँ: समूह को कोई पट्टी देखनी ही हो, तो बोर्ड पर एक सादी पट्टी बनाएँ जिसमें किसी की कोई निजी बात न हो।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

अगर कोई गंभीर बात सामने आए। समूह को तुरंत काग़ज़ पर लौटा लाएँ और सत्र को आम ढंग से चलने दें। समूह के सामने आगे कोई सवाल न पूछें और समूह को भी पूछने से रोकें। बाद में उससे अकेले में बात करें, थोड़ी देर, बिना किसी दबाव के। आपके स्कूल या संस्था में बाल सुरक्षा का जो तरीक़ा तय है, उसी दिन उस पर चलें, और कोई तरीक़ा न हो तो उसी दिन अपने से ऊपर के किसी ज़िम्मेदार व्यक्ति को बताएँ। उसके पन्ने पर इस बारे में कुछ न लिखें: पन्ना कोई लेखा नहीं है।

सत्र के बाद

पट्टियाँ आपके पास रहें, तो जीवन कौशल का अगला सत्र इस सवाल से शुरू हो सकता है: "अपनी पट्टी देखो, क्या तुम्हारा दिन अब भी ऐसा ही है?" और कुछ सँभालकर रखना ज़रूरी नहीं, और इस पैक में किसी चीज़ पर अंक नहीं दिए जाते, कुछ गिना नहीं जाता, कुछ आगे भेजा नहीं जाता।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org