सत्र योजना, 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.

लक्ष्य। हर लड़की अपना दिन क्रम में रखे और एक बात बताए जो वह ख़ुद तय करती है।

शुरू करने से पहले

- हर जगह पर: पन्ना क, पन्ना ख, एक पेंसिल या दो के बीच एक। पन्ना ग सिर्फ़ 60 के लिए।
- **"तय करना" यानी कोई छोटी और सुरक्षित बात, घर के बड़ों के ख़िलाफ़ जाना कभी नहीं।**

घड़ी, 45 मिनट

- 0 से 7: दिन में क्या-क्या होता है
- 7 से 21: अपने दिन की पट्टी बनाना
- 21 से 29: मैं क्या तय करती हूँ, उस पर निशान
- 29 से 38: कल के लिए एक फ़ैसला
- 38 से 45: सुनाना और समापन

हो सके तो 45 चलाएँ। 30 में: 5, 15, 20, 26, 30। 60 में: 8, 23, 32, 42, 60, आख़िर में पन्ना ग। बीच छोटा करें, समापन नहीं।

आप क्या करें

1. तीन डिब्बे बनाएँ: सुबह, दोपहर, शाम। पूछें कि दिन में क्या-क्या होता है।
2. क़रीब आठ उत्तर डिब्बों में रखें। जो वे दें वही लें; स्कूल, खेल या किसी एक तरह के दिन की ओर न मोड़ें।
3. कहें: "इस कमरे में हर दिन अलग है, और हर दिन एक असली दिन है।"
4. पन्ना क बाँटें। हर लड़की डिब्बों में अपना दिन बनाए, जागने से सोने तक। चार भरे डिब्बे पूरी पट्टी है।
5. पूछें "फिर क्या होता है?", "बस इतना ही?" नहीं। क्रम पर अटके तो दो ही डिब्बे: "पहले क्या, यह या यह?"
6. कमरे का उदाहरण दें: "आज तुमने तय किया कि कहाँ बैठना है। वह फ़ैसला तुम्हारा था।"
7. जहाँ वह कुछ तय करती है, वहाँ घेरा लगाए। एक काफ़ी, कोई नहीं भी ठीक; तब छोटे हिस्से पूछें: किस रास्ते, किसके साथ।
8. पन्ना ख: छोटी बात जो वह कल तय करेगी, कब, कौन मदद करे। तीन छोटे, सुरक्षित उदाहरण दें: "छोटा फ़ैसला भी फ़ैसला है।"
9. जोड़ियों में पट्टी और फ़ैसला सुनाएँ, हर एक को दो मिनट। फिर दो-तीन लड़कियाँ, जो चाहें।
10. समापन: "तुमने अपना दिन क्रम में रखा, वह पाया जो तुम्हें तय करना है।" पन्ना घर जाए या रहे, वह चुने। कारण न पूछें।

इन पर नज़र रखें

1. हर लड़की की पट्टी में कम से कम चार डिब्बे हों, ऐसे क्रम में जो वह समझा सके।
2. धीरे से पूछने पर हर लड़की एक घेरे वाला डिब्बा दिखाकर बताए कि वहाँ वह क्या तय करती है।
3. कोई लड़की बिना कहे अपनी पट्टी बदले: डिब्बा आगे-पीछे करे, जोड़े, या काट दे।

सबसे ज़्यादा क्या बिगड़ता है। कोई कहे कि वह कुछ तय नहीं करती: बहस नहीं; बात इस कमरे, इस घंटे तक छोटी करें, फिर रहने दें।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org