काय छापायचे

- **एकदाच, तुमच्यासाठी:** run.pdf, 1 पान. सत्र चालवताना ते हातात ठेवा.
- **प्रत्येक मुलीसाठी एक प्रत:** sheets.pdf, 3 पाने. पान अ आणि पान ब. म्हणजे प्रत्येक मुलीसाठी 2 पाने. पान क ऐच्छिक आहे.
- **हे छापायची गरज नाही:** या मार्गदर्शिकेतील पाने 5 ते 7, उत्तरे. त्याशिवायही सत्र चालते.

मार्गदर्शिका, माझा दिवस, माझी योजना

गट 4 ते 25 · शाश्वत विकास ध्येये 4, 5 · मराठी आवृत्ती · प्रकाशित · AI translation from English master, Machine translation; English master by Nameet Potnis

या आवृत्तीविषयी. ही आवृत्ती इंग्रजी संचातून कृत्रिम बुद्धिमत्तेने अनुवादित केली आहे. यात चुका असू शकतात. काही दुरुस्त करायचे असेल किंवा वेगळ्या शब्दांत सांगायचे असेल तर hello@potnis.org वर लिहा — आम्ही ती सुधारून देऊ.

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.

खोलीत जाण्यापूर्वी

- **"ठरवणे" म्हणजे तिच्या आवाक्यातली लहान आणि सुरक्षित गोष्ट: कोणते काम आधी, कुठे बसायचे, काय काढायचे. घरातल्या मोठ्यांच्या विरुद्ध जाणे असा त्याचा अर्थ कधीच नाही.**
- काम आणि जबाबदारीने भरलेला दिवस हे चुकीचे उत्तर नाही. दोन पट्ट्यांची तुलना मोठ्याने कधीच करू नका.
- घराविषयी एखादी दुखरी गोष्ट मुलीने सांगितली तर गटाला कागदाकडे परत आणा, नंतर तिच्याशी एकटीत बोला, आणि बालसुरक्षेची तुमची पद्धत त्याच दिवशी पाळा.
- पान घरी जाईल ते तिला हवे असेल तरच. का ते विचारू नका.
- पान क फक्त 60 मिनिटांच्या सत्रासाठी. 30 किंवा 45 मिनिटांसाठी पान अ आणि पान ब छापा.

हे घरी एकदाच वाचा, आणि सत्र चालवण्याआधी "ठरवणे" म्हणजे काय ती ओळ पुन्हा वाचा. खोलीत तुम्हाला फक्त सत्राचे पान लागते. इथे "तुम्ही" म्हटले आहे, तिथे सत्र चालवणारी कोणीही अभिप्रेत आहे: वर्ग घेणारी ताई, स्वयंसेविका किंवा मोठी बहीण.

संबोधनाविषयी. मराठीत क्रियापद लिंगानुसार बदलते, आणि ही मार्गदर्शिका सत्र चालवणारीला स्त्रीलिंगी संबोधते, कारण ही सत्रे चालवणाऱ्या बहुतेक स्त्रिया आणि मुली आहेत. पुरुषानेही हे सत्र संपूर्णपणे चालवता येते: सगळ्या सूचना जशाच्या तशा त्याच्यासाठीही आहेत.

ही कोणासाठी

- **4 ते 7 वर्षांच्या मुलींसाठी.** ज्यांना घडलेल्या गोष्टी क्रमाने लावता येतात आणि स्वतःच्या दिवसाविषयी बोलता येते.
- **जीवनकौशल्ये.**

- **गटाचा आकार.** 4 ते 25 मुली.
- **एकाच खोलीत वेगवेगळे स्तर.** अख्खे सत्र काढणे, क्रम लावणे आणि बोलणे यांचेच आहे, त्यामुळे कुठेही वाचण्याची किंवा लिहिण्याची गरज नाही. ज्या मुलीला क्रम लावणे जड जाते ती सहाऐवजी चार चौकोन भरेल आणि तुम्ही तिला एका वेळी दोनच चौकोनांबद्दल विचाराल, "आधी काय, हे की हे?" जी पुढे असेल ती तिच्या चित्रांखाली नावे लिहील आणि पान क घेईल, जिथे ती स्वतःची योजना बदलते आणि तो बदल घडण्यासाठी काय खरे असावे लागेल ते सांगते.

इथे "ठरवणे" म्हणजे काय

सत्र चालवण्याआधी हे वाचा. या संचात "ठरवणे" म्हणजे तिच्या आवाक्यातली लहान गोष्ट: दोन कामांपैकी कोणते आधी करायचे, कुठे बसायचे, काय काढायचे, मोठ्याने प्रश्न विचारायचा की नाही. घरातल्या मोठ्यांच्या विरुद्ध जाणे असा त्याचा अर्थ कधीच नाही. सुरक्षितपणे घेता येणार नाही असा निर्णय आपला आहे असे म्हणायला मुलीला उत्तेजन देऊ नका. काम आणि जबाबदारीने भरलेला दिवस हे चुकीचे उत्तर नाही आणि त्याला तसे कधीच वागवू नये.

काय लागेल

- प्रत्येक मुलीसाठी एक पान, किंवा सहा चौकोनांत घडी घातलेला कोरा कागद
- प्रत्येक मुलीसाठी एक पेन्सिल, किंवा दोघींत एक
- **फुकट आणि ऐच्छिक:** तीन चौकोनांसाठी फळा किंवा भिंतीची जागा, जे हवेत बोटाने काढले तरी चालते
- **इथले काहीही विकत घ्यावे लागत नाही.**

सत्राचा आकार असा का

उदाहरणे मुलींकडून येतात, तुमच्याकडून नाही. तुमचा स्वतःचा दिवस फळ्यापासून दूर ठेवा. त्या जे देतील ते घ्या: उठणे, पाणी आणणे, जेवणे, कुठेतरी चालत जाणे, काम करणे, मदत करणे, खेळणे, झोपणे. त्यांना शाळेकडे, खेळाकडे किंवा कोणत्याही एका प्रकारच्या दिवसाकडे वळवू नका. मग स्पष्ट शब्दांत सांगा: "या खोलीतला प्रत्येक दिवस वेगळा आहे, आणि प्रत्येक दिवस खरा आहे."

चार भरलेले चौकोन म्हणजे पूर्ण पट्टी. "एवढेच का?" नव्हे, "पुढे काय होते?" असे विचारा. दुसरा प्रश्न मुलीला सांगतो की तिचा दिवस फारच लहान आहे. सहा चौकोनांचा क्रम लावण्यापेक्षा दोन चौकोनांची तुलना करणे खूप सोपे असते, म्हणून ती क्रमात अडली की दोनच चौकोनांबद्दल विचारा.

ठरवण्याचे उदाहरण याच खोलीतून येते. "आज तू कुठे बसायचे ते ठरवलेस. तो तुझा निर्णय होता." खोलीतले उदाहरण सुरक्षित असते. घरातले उदाहरण तिच्यासाठी निवडण्याचा हक्क तुम्हाला नाही.

एकही गोल नसला तरी चालतो. जिथे मुलगी एकही गोल काढत नाही, तिथे अख्ख्या गोष्टीबद्दल नव्हे, लहान भागांबद्दल विचारा: "पाणी आणायचे का ते तू ठरवतेस का?" असे नव्हे, तर "कोणत्या वाटेने जायचे, कोणाबरोबर जायचे, जाताना काय विचार करायचा — हे तू ठरवतेस का?" मुलीशी तिच्याच दिवसाबद्दल वाद घालू नका, आणि एखादी गोष्ट मोठे माणूस का ठरवते असे विचारू नका. ते या सत्राचे काम नाही.

मदत करणारी व्यक्ती मोठी असायलाच हवी असे नाही. बहीण, मैत्रीण, शेजारीण, तुम्ही, किंवा "कोणीच नाही, ही गोष्ट मी एकटीच करू शकते" — सगळे चालते. स्पष्ट सांगा: "लहान निर्णयालाही किंमत आहे. तू कोणालाही वचन देत नाहीयेस."

पान घरी जाईल ते तिला हवे असेल तरच. कारण न सांगता निवड द्या: काही घरांत खासगी गोष्टी लिहिलेले पान ठेवणे चांगले नसते.

सगळ्यांना सामावून घेताना

अजून वाचता न येणारी मुलगी. दिवसाची पट्टी म्हणजे चित्रेच आहेत, आणि पान अ वरचा एकही शब्द लिहावा लागत नाही. ती तिचा निर्णय सांगते तेव्हा तो काढते, आणि तिला हवे असेल तरच तुम्ही तिचे शब्द खाली लिहून देता. या सत्रातली प्रत्येक पायरी ती बाकीच्यांच्या बरोबरीने करते, आणि स्वतःच्या दिवसाची पट्टी हातात घेऊन बाहेर पडते — जी ती बोट दाखवून तुम्हाला वाचून दाखवू शकते.

उशिरा येणारी मुलगी. तिला पान द्या आणि एकच वाक्य सांगा: "उठल्यापासून झोपेपर्यंतचा तुझा दिवस या चौकोनांत काढ." एवढेच संपूर्ण काम आहे आणि त्याला आधीची एकही पायरी लागत नाही. गोल काढण्याच्या पायरीपर्यंत ती पोहोचेल तेव्हा त्यात सामील होईल. ती कुठे होती हे गटासमोर कधीच विचारू नका. उशिरा येणारी मुलगी काम करत असण्याची शक्यता असते, आणि हा प्रश्न तिला जे सांगतो त्यापेक्षा जास्त महागात पडतो.

खोलीत मुलगे असतील तर. मुलगे तीच कृती स्वतःच्या दिवसावर करतात. सत्र मुलींवर केंद्रित राहावे म्हणून दोन गोष्टी पुरतात, आणि त्यांतली एकही वगळणारी नाही: प्रत्येक वेळी सांगताना मुली आधी बोलतात, आणि कोणाचा दिवस नेहमीसारखा मानला जातो व कोणाच्या दिवसावर हसले जाते हे तुम्ही पाहत राहता. कोणत्याही मुलीच्या दिवसाची थट्टा झाली तर सांगणे लगेच थांबवा आणि एकच वाक्य म्हणा: "या खोलीतला प्रत्येक दिवस खरा आहे." मग पुढे जा. त्याची चर्चा करू नका, त्याने तिच्यासाठी ते अजून वाईट होते.

जिथे दिवस फार वेगळे असतात. काही मुलींचे दिवस कामाने भरलेले असतात, काहींना मोकळे तास असतात. दोन पट्ट्यांची तुलना मोठ्याने करू नका, एकही पट्टी उदाहरण म्हणून उंच धरू नका, आणि दिवसात काय असायला हवे हे सांगू नका. ज्या मुलीला गटासमोर अजिबात सांगायचे नाही ती तिचे पान फक्त तुम्हाला दाखवू शकते, किंवा कोणालाच दाखवू शकत नाही, आणि तेही सहभाग म्हणून मोजले जाते. तिचे नाव गटासमोर घेऊ नका.

काही बिघडले तर

"मी काहीच ठरवत नाही" असे मुलगी म्हणते. ती एकही गोल काढत नाही आणि सगळे माझ्यासाठी दुसरे कोणीतरी ठरवते असे सांगते, आणि कदाचित ती तिचा दिवस खरेच अचूक सांगत असेल. वाद घालू नका आणि तिचे मन वळवू नका. मागच्या एका तासात याच खोलीत घडलेल्या एखाद्या गोष्टीएवढे ते लहान करा: ती कुठे बसली, आधी काय काढले, बोलली की गप्प राहिली. त्याभोवती गोल काढायला सांगा, पट्टीवर किंवा कडेला. तरीही गोल नसेल तर तसेच राहू द्या, तिच्या पानावर त्याबद्दल काहीही लिहू नका, आणि पुढच्या सत्राचा पहिला प्रश्न तिला विचारला जाईल एवढे पाहा. या आठवड्यात एक निर्णय पुरेसा आहे, आणि तिचे पान म्हणजे गुणफलक नव्हे.

सांगण्याचे रूपांतर घरातल्या गोष्टी उघड करण्यात किंवा तुलनेत होते. एखादी मुलगी गटाला तिच्या घरातली दुखरी गोष्ट सांगते, किंवा कोणाचा दिवस जास्त कठीण याची गटात क्रमवारी सुरू होते. लगेच आणि कोणताही गाजावाजा न करता कागदाकडे परत या: "धन्यवाद. आता तुझ्या पट्टीवरचा क्रम पाहू या." खोदून विचारू नका, गटासमोर पुढचे प्रश्न विचारू नका, आणि गटालाही विचारू देऊ

नका. नंतर तिच्याशी एकटीत बोला, थोडक्यात आणि आणखी सांगण्याचा दबाव न आणता, आणि तुमच्या शाळेची किंवा संस्थेची बालसुरक्षेची जी पद्धत आधीपासून असेल ती त्याच दिवशी पाळा. तशी काही पद्धत नसेल तर त्याच दिवशी एखाद्या वरिष्ठ व्यक्तीला सांगा. बाकीचे सत्र नेहमीसारखे चालू ठेवा, कारण सगळे थांबवल्याने ती वेगळी पडते.

हिच्यात बदल कसे करावे

- दिवसाच्या ज्या वेळा तुमच्या मुली वापरतात त्याच वापरा. सकाळ, दुपार आणि संध्याकाळ ही फक्त सुरुवातीची चौकट आहे.
- सहा चौकोन किंवा चार, चित्रे किंवा शब्द, कोणत्याही मिश्रणात. पट्टी तिची आहे.
- मध्येच मुलीला स्वतःची पट्टी बदलायची असेल तर बदलू द्या. स्वतःची योजना बदलणे हेच या संचाचे काम आहे.

कमी किंवा जास्त वेळेत

30 मिनिटे. 0 ते 5 दिवसात काय काय होते, 5 ते 15 माझ्या दिवसाची पट्टी काढा, 15 ते 20 मी काय ठरवते त्यावर खूण, 20 ते 26 उद्यासाठी एक निर्णय, 26 ते 30 सांगा आणि समारोप. जोड्यांत सांगणे आणि पान क दोन्ही वगळली जातात, त्यामुळे दिवसाची पट्टी तिच्या बाबतीत काय घडते याची नोंद राहते आणि ती बदलता येणारी योजना बनत नाही — आणि तेच या संचाचे काम आहे.

45 मिनिटे. सत्राच्या पानावरचे घड्याळ.

60 मिनिटे. 0 ते 8 दिवसात काय काय होते, 8 ते 23 माझ्या दिवसाची पट्टी काढा, 23 ते 32 मी काय ठरवते त्यावर खूण, 32 ते 42 उद्यासाठी एक निर्णय, 42 ते 60 एक गोष्ट बदल, सांगा आणि समारोप. शेवटच्या टप्प्यात प्रत्येक मुलगी तिची पट्टी पान क वर उतरवते आणि त्यात एक गोष्ट बदलते: दोन चौकोनांची जागा बदलते, किंवा तिला हवी असलेली एक गोष्ट वाढवते. मग तो बदल घडण्यासाठी काय खरे असावे लागेल ते ती सांगते किंवा लिहिते. हे हलकेफुलके ठेवा, आणि तो बदल घडेलच असे वचन कोणत्याही मुलीला देऊ नका.

सत्र सुरक्षित ठेवताना

या सत्रातले काहीही कोणाला दुखवू शकत नाही. फक्त कागद आणि पेन्सिल. इथे काळजी लागते ती मुलगी काय हाताळते याची नाही, ती काय बोलते याची: खरेखुरे काही समोर आले तर काय करायचे ते वरची टीप पाहा.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org. मूळ इंग्रजी मजकूर लिहिला आणि संपादित केला नमित पोटणीस (Nameet Potnis) यांनी. ही मराठी आवृत्ती इंग्रजी आवृत्तीवरून केलेले एआय भाषांतर आहे आणि ती कोणत्याही माणसाने मराठीत तपासलेली नाही. श्रेय देऊन प्रत काढा, छापा, बदला आणि वाटा.

उत्तरे आणि सत्र चालवण्याच्या सूचना

उत्तरे आणि काय बोलायचे, माझा दिवस, माझी योजना

या आवृत्तीविषयी. ही आवृत्ती इंग्रजी संचातून कृत्रिम बुद्धिमत्तेने अनुवादित केली आहे. यात चुका असू शकतात. काही दुरुस्त करायचे असेल किंवा वेगळ्या शब्दांत सांगायचे असेल तर hello@potnis.org वर लिहा — आम्ही ती सुधारून देऊ.

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.

उत्तरे

या संचात कुठेही एकच बरोबर उत्तर नाही. मुलीचा दिवस तिचा आहे आणि त्याला कधीच गुण दिले जात नाहीत. ती जो दिवस सांगेल तो, आणि ती जो क्रम सांगू शकेल तो, स्वीकारा.

पान पूर्ण झाले असे केव्हा म्हणायचे:

पान	पूर्ण झाले असे केव्हा
अ	चार किंवा जास्त चौकोन भरलेले, ती सांगू शकेल अशा क्रमात, आणि गोल काढण्याची पायरी तिने करून पाहिलेली
ब	एक निर्णय, काढलेला किंवा लिहिलेला, आणि तो केव्हा ते. मदतीची ओळ कोरी असली किंवा "कोणीच नाही" असली तरी चालते
क	सहा चौकोन, त्यात मुद्दाम केलेला एक बदल, आणि तो घडण्यासाठी काय लागेल याची एक ओळ

पट्टीच्या शेवटी कोरे चौकोन राहणे ही चूक नाही. चार चौकोनांत काढलेला आणि नीट सांगता येणारा छोटा दिवस हा घाईत भरलेल्या पण सांगता न येणाऱ्या सहा चौकोनांपेक्षा चांगला आहे.

निर्णय कशाला म्हणायचे. हे सगळे मोजा: दोन कामांपैकी कोणते आधी करायचे, कुठे बसायचे, कोणाबरोबर चालायचे, काय काढायचे, एखाद्या गोष्टीला काय नाव द्यायचे, मोठ्याने प्रश्न विचारायचा की नाही, सांगितलेले काम किती काळजीपूर्वक करायचे, मदत हवी आहे असे सांगणे, आणि नको आहे असे सांगणे.

काय मोजायचे नाही, आणि काय कधीच सुचवायचे नाही. घरातल्या मोठ्यांच्या विरुद्ध नेणारे काहीही. निघून जाणे, नाकारणे किंवा लपवणे यांविषयीचे काहीही. पैसे लागणारे काहीही. तिचे पान चांगले दिसावे म्हणून तुम्ही तिच्यासाठी निवडलेले काहीही. सुचवावे की नाही अशी शंका असेल तर सुचवू नका. कोरा गोल प्रामाणिक असतो, आणि सुरक्षितपणे घेता येणार नाही असा निर्णय तिला निर्णय नसण्यापेक्षा जास्त महागात पडतो.

काय दिसू शकते

पानावर काय आहे	पुढे काय द्यायचे
दोन-तीन चौकोन, क्रमाची खात्री नाही, एकही गोल नाही	दोन-दोन चौकोन घ्या: "आधी काय, हे की हे?" मग आज याच खोलीत तिने केलेल्या एका गोष्टीभोवती गोल
पूर्ण पट्टी, एक गोल, पण निर्णय शेजारणीकडून उतरवलेला	तिच्या स्वतःच्या सकाळबद्दल एक प्रश्न विचारा आणि तिचे उत्तर तिच्याच शब्दांत लिहा. नीटनेटके पान नव्हे, तिचा स्वतःचा निर्णय ही पुढची पायरी
पूर्ण पट्टी, अनेक गोल, आणि केव्हा व कोण मदत करेल यासह निर्णय	पान क. एक गोष्ट बदल, आणि ती घडण्यासाठी काय खरे असावे लागेल ते सांग

अडणारे ठिकाणे

काय होते	काय बोलायचे किंवा करायचे
आधी काय येते हेच तिला ठरवता येत नाही	सहा नव्हे, फक्त दोन चौकोनांबद्दल विचारा
ती प्रत्येक चौकोनात तीच गोष्ट काढते	स्वीकारा. दिवसाच्या प्रत्येक वेळेत वेगळे काय आहे ते विचारा. काहीच वेगळे नसेल तर तोच तिचा दिवस
ती शेजारणीची पट्टी उतरवते	"तुझी पट्टी तिच्याहून वेगळी असू शकते, आणि दोन्ही बरोबर आहेत." मग तिच्या स्वतःच्या सकाळबद्दल एक प्रश्न विचारा
"मी काहीच ठरवत नाही" असे ती म्हणते	ही खोली, हा तास एवढ्यावर आणा. तरीही काही नसेल तर तसेच राहू द्या, आणि पुढच्या सत्रात तिला पहिल्यांदा विचारा
माझा दिवस नेहमीसारखा आहे का असे ती विचारते	"नेहमीसारखा दिवस असा काही नसतो. तुझा दिवस तुझा आहे." मग त्यावर न थांबता पुढे जा
मध्येच तिला स्वतःची पट्टी बदलायची आहे	बदलू द्या. स्वतःची योजना बदलणे हेच या संचाचे काम आहे
तिला पान घरी न्यायचे नाही	ती मागू शकेल अशा ठिकाणी ते ठेवा. का ते विचारू नका
दोन मुली कोणाचा दिवस जास्त कठीण याची तुलना करतात	"या खोलीतला प्रत्येक दिवस खरा आहे." लगेच कागदाकडे परत या

"तुझ्या दिवसात पुढे काय होते?" असे विचारा, "एवढेच का तू करतेस?" असे कधीच नाही. "हा भाग तुझ्या हातात आहे" असे म्हणा, "तू आणखी ठरवायला हवेस" असे नाही. एखाद्या मुलीची पट्टी चांगले उदाहरण म्हणून कधीच उंच धरू नका: गटाला एखादी पाहायची असेल तर फळ्यावर साधी पट्टी काढा, तिच्यात कोणाचेही खासगी काही नसावे.

काही गंभीर समोर आले तर. गटाला लगेच कागदाकडे परत आणा आणि सत्र नेहमीसारखेच चालू ठेवा. गटासमोर पुढचे प्रश्न विचारू नका आणि गटालाही विचारू देऊ नका. नंतर तिच्याशी एकटीत, थोडक्यात आणि कोणताही दबाव न आणता बोला. तुमच्या शाळेची किंवा संस्थेची बालसुरक्षेची जी पद्धत असेल ती त्याच दिवशी पाळा, आणि तशी काही नसेल तर त्याच दिवशी एखाद्या वरिष्ठ व्यक्तीला सांगा. तिच्या पानावर याबद्दल काहीही लिहू नका: ते पान म्हणजे नोंद नव्हे.

सत्रानंतर

पट्ट्या तुम्ही ठेवल्या तर पुढचे जीवनकौशल्याचे सत्र "तुझी पट्टी पाहा, तुझा दिवस अजूनही तसाच आहे का?" या प्रश्नाने सुरू करता येते. याशिवाय काहीही साठवायची गरज नाही, आणि या संचातल्या कशालाही गुण दिले जात नाहीत, कशाचीही मोजणी होत नाही आणि कुठे अहवाल जात नाही.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org