सत्र योजना, मेरा नाम, मेरी आवाज़

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 नाम ख़ुद लिखे और अपने बारे में एक सच्ची बात कहे।

शुरू करने से पहले

- हर लड़की के लिए एक A4 काग़ज़ दो हिस्सों में फाड़ें। हर आधा एक नाम-कार्ड है।
- हर जगह पर: पन्ना क, पन्ना ख, एक नाम-कार्ड, एक पेंसिल या दो के बीच एक।
- जहाँ सबको दिखे वहाँ लिखें: मैं _____ हूँ। मुझे _____ पसंद है।
- **हर नाम वैसे ही दोहराएँ जैसे उसने कहा। किसी लड़की का नाम कभी न सुधारें।** 20 से ज़्यादा हों: 60 मिनट, जोड़ियों में।

घड़ी, 45 मिनट

- 0 से 5: नामों का घेरा
- 5 से 15: ज़ोर से कहना
- 15 से 30: अपना नाम लिखना
- 30 से 40: मेरा वाक्य
- 40 से 45: सुनाना और समापन

हो सके तो 45 चलाएँ। 30 मिनट में: 4, 10, 20, 27, 30। 60 में: 6, 18, 36, 50, 60। बीच का हिस्सा छोटा करें, समापन नहीं।

आप क्या करें

1. सबको घेरे में बैठाएँ। अपना नाम और अपने बारे में एक साधारण सच्ची बात कहें।
2. बारी-बारी: हर लड़की अपना नाम कहे, आप वैसे ही दोहराएँ। फिर दोबारा: नाम, और आज कैसा लग रहा है उसका एक शब्द।
3. दोनों अधूरे वाक्य ख़ुद दो बार पूरे करें, साधारण सच्ची बातों से। सब मिलकर बोलें, फिर हर लड़की पास वाली से।
4. अपना नाम वहाँ लिखें जहाँ सबको दिखे, हर अक्षर बनाते हुए उसे बोलें।
5. पन्ना क बाँटें। हर लड़की नाम तीन बार लिखे, फिर अपना नाम-कार्ड बनाए।
6. जब वे लिख रही हों, कमरे में घूमें और हर लड़की तक एक बार पहुँचें।
7. पन्ना ख बाँटें। वे लिखें, या चित्र बनाकर उसका नाम लिखें। वर्तनी जैसी वह सुने, मान लें।
8. जो चाहे वह सुनाए: ख़ुद पढ़े, काग़ज़ उठाकर दिखाए, या आप पढ़ें। सब कहें: "हमने तुम्हें सुना।"
9. नाम-कार्ड इकट्ठे करें या टाँग दें। बताएँ कि अगली बार कब मिलेंगे।

इन पर नज़र रखें

1. हर लड़की अपना नाम-कार्ड लेकर जाए और ढेर में से उसे पहचान ले।
2. तीन या ज़्यादा लड़कियाँ ख़ुद एक वाक्य काग़ज़ पर उतारें, शब्दों में या नाम लिखे चित्र में।
3. कोई वह जोड़े जो किसी ने माँगा नहीं: किनारी, दूसरा वाक्य, पीछे एक चित्र।

सबसे ज़्यादा क्या बिगड़ता है। कोई पहले नहीं बोलता। अपना वाक्य फिर पूरा करें, फिर पास बैठी लड़की से सीधे पूछें।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

अभ्यास पन्ने, मेरा नाम, मेरी आवाज़

पन्ना क, मेरा नाम

हर लड़की के लिए एक प्रति

नाम: _____ तारीख़: _____

अपना नाम इन लाइनों के बीच लिखो। बिंदियाँ बताती हैं कि बीच कहाँ है।

इसे फिर से लिखो:

एक बार और लिखो, बिना देखे:

जो तुम्हें सबसे अच्छा लगे, उसके चारों ओर किनारी बनाओ।

अब अपना सबसे अच्छा नाम कार्ड में बड़ा-बड़ा लिखो। टूटी लाइन पर से कार्ड काट लो।

मेरा नाम-कार्ड

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

पन्ना ख, मेरी आवाज़

हर लड़की के लिए एक प्रति

नाम: _____ तारीख़: _____

वाक्य पूरे करो। चाहो तो पहले चित्र बनाओ, फिर लिखो।

मेरा नाम _____ है।

मैं _____ हूँ।

मुझे _____ पसंद है।

मेरे बारे में एक और सच्ची बात:

यहाँ तुम अपना चित्र बना सकती हो:

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

क्या छापना है

- **एक बार, अपने लिए:** पेज 1, सत्र योजना।
- **हर लड़की के लिए एक प्रति:** पेज 2 (पन्ना क) और पेज 3 (पन्ना ख)। यानी हर लड़की के लिए 2 पेज।
- **इन्हें छापना ज़रूरी नहीं:** पेज 4 से 9, मार्गदर्शिका और उत्तर। सत्र इसके बिना भी चलता है।

मार्गदर्शिका, मेरा नाम, मेरी आवाज़

समूह: 4 से 30 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

- **हर नाम वैसे ही दोहराएँ जैसे उसने कहा। कोई लड़की अपना नाम जैसे बोलती है, उसे कभी न सुधारें।**
- किसी के आने से पहले, नाम-कार्ड के लिए हर लड़की का एक A4 काग़ज़ दो हिस्सों में फाड़ लें।
- क़रीब 20 से ज़्यादा लड़कियाँ हों तो 60 मिनट वाला रूप जोड़ियों में चलाएँ: पूरा सत्र इस पर टिका है कि जब वह लिख रही हो तब आप हर लड़की तक एक बार पहुँचें।
- वर्तनी आज का काम नहीं है। जैसी वह सुने, वैसी मान लें।
- काटने का काम आप करें, या वह लाइन पर से फाड़ ले। बच्चों वाली कैंची तभी, जब आप उसके पास हों।

इसे एक बार घर पर पढ़ लें। 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।** ज़्यादातर अभी पढ़ नहीं पाएँगी, और यही अपेक्षित है।
- **पढ़ना और लिखना।**
- **समूह का आकार।** 4 से 30 लड़कियाँ। क़रीब 20 से ऊपर हों तो 60 मिनट वाला रूप चलाएँ और लड़कियों को जोड़ियों में बैठाएँ, क्योंकि पूरा सत्र इस पर टिका है कि जब वह लिख रही हो तब आप हर लड़की तक एक बार पहुँचें।
- **एक ही कमरे में अलग-अलग स्तर।** वही गतिविधि सबके लिए काम करती है। जो लड़की अभी अक्षर नहीं बना पाती, वह आपके लिखे अपने नाम पर पेंसिल फेरती है, या फटे काग़ज़ के अक्षरों से नाम बनाकर फिर उस पर पेंसिल फेरती है। जो

लड़की अपना नाम आसानी से लिख लेती है, वह उसे एक बार लिखती है, फिर अपना पूरा नाम लिखती है, फिर अपने बारे में दूसरा वाक्य जोड़ती है। किसी को अलग पन्ना नहीं मिलता।

आपको क्या चाहिए

- अभ्यास पन्नों के लिए हर लड़की का एक काग़ज़
- नाम-कार्ड के लिए हर लड़की का आधा काग़ज़, A4 काग़ज़ को दो हिस्सों में फाड़कर
- हर लड़की के लिए एक पेंसिल, या दो के बीच एक
- **मुफ़्त और वैकल्पिक:** शुरुआती घेरे में घुमाने के लिए मुड़े-तुड़े काग़ज़ की एक गेंद, और नाम-कार्ड टाँगने के लिए थोड़ी डोरी या ख़ाली दीवार
- **यहाँ किसी चीज़ पर पैसा नहीं लगता।**

सत्र इस तरह क्यों बना है

पेंसिल से पहले घेरा। जो लड़की समूह के सामने अपना नाम ज़ोर से कह चुकी है, उसके लिए उसे लिखना कम डरावना होता है। दूसरा चक्कर, आज कैसा लग रहा है उसका एक शब्द, जान-बूझकर छोटा है: वह एक ही शब्द माँगता है, जिससे लगभग कोई मना नहीं करता।

हर नाम वैसे ही दोहराएँ जैसे उसने कहा। पूरे सत्र में यह सबसे ज़रूरी काम है। ठीक से न सुन पाएँ तो एक बार, धीरे से, पूछ लें और आगे बढ़ें। कोई लड़की अपना नाम जैसे बोलती है, उसे कभी न सुधारें।

अधूरे वाक्य पहले आप पूरे करें, दो बार। लड़की उसी ढाँचे की नक़ल करती है जो उसने अभी सुना। अपने बारे में साधारण सच्ची बातें कहें, मशहूर लोगों की नहीं, वरना जवाब में भी मशहूर लोग ही मिलेंगे। फिर उस लड़की की तारीफ़ करें जिसने कोशिश की, उस वाक्य की नहीं जो सबसे अच्छा बना।

जब वह लिख रही हो, आप हर लड़की तक एक बार पहुँचें। कमरे के उसी एक चक्कर में वह लड़की नज़र में आती है जिसने शुरू ही नहीं किया, और इसी के लिए 45 मिनट वाला रूप है। 30 मिनट वाले रूप में, क़रीब बारह से बड़े समूह में, यह नहीं हो पाएगा।

वर्तनी आज का काम नहीं है। जैसी वह सुने वैसी वर्तनी मान लें, बिना कुछ कहे। वर्तनी तभी सुधारें जब वह ख़ुद कहे। इस उम्र में उलटा लिखा अक्षर आम बात है। ध्यान में रखें, अगले सत्र में बताएँ, आज आगे बढ़ें।

हर कोई कुछ हाथ में लेकर जाए। नाम-कार्ड ही असली बात है। हर लड़की ऐसा कार्ड लेकर जाती है जिस पर उसका अपना नाम है, उसके अपने हाथ का लिखा, और यह बात ज़ोर से कहें भी।

"हमने तुम्हें सुना।" हर लड़की के सुनाने के बाद पूरा समूह यह साथ में कहता है, ताकि किसी लड़की को उसके पढ़े हुए पर परखा न जाए। ख़ुद पढ़ना, काग़ज़ उठाकर दिखाना, या आपसे पढ़वाना, तीनों बराबर सुनाना हैं।

सबको शामिल करना

जो लड़की अभी पढ़ नहीं पाती। इस सत्र में कुछ भी ऐसा नहीं जिसके लिए उसे पढ़ना पड़े। हर अधूरा वाक्य लिखे जाने से पहले ज़ोर से बोला जाता है, और वह हर हिस्सा बोलकर, चित्र बनाकर या पेंसिल फेरकर पूरा कर सकती है। उसके कार्ड पर उसका नाम

हल्के से लिख दें ताकि वह उस पर पेंसिल फेरे, या काग़ज़ के अक्षर फाड़कर दें जिन्हें वह क्रम से लगाए और फिर उतारे। आख़िर में उसके पास वही कार्ड होता है जो बाक़ी सबके पास है, और यह बात ज़ोर से कहें।

जो लड़की देर से आती है। नाम पता हो तो नाम लेकर उसका स्वागत करें, उसे बैठाएँ, और कमरा जिस भी क़दम पर हो, उसे नाम-कार्ड देकर लिखने वाले क़दम से शुरू कराएँ। समूह को पीछे न ले जाएँ, और उससे यह न पूछें कि देर क्यों हुई। जब बाक़ी लिख रही हों, एक वाक्य में उसे बता दें: "हम अपने नाम लिख रहे हैं, फिर अपने बारे में एक सच्ची बात।" अगर वह सुनाने के समय पहुँचे, तब भी वह कार्ड बनाती है, और अगली बार सुनाती है।

कमरे में लड़के। वे वही गतिविधियाँ और वही पन्ने करते हैं। अलग धारा न चलाएँ और किसी को बाहर न भेजें। ध्यान सुनाने वाले घेरे पर रखें, क्योंकि आपने छूट दी तो लड़के और निडर लड़कियाँ उसे पहले भर देंगे। एक नियम रखें, जो सुनाने की शुरुआत में एक बार कहा जाए और सब पर लागू हो: जब तक हर वह जो बोलना चाहता है एक बार बोल न ले, कोई दूसरी बार नहीं बोलता।

दो और बातें जो सामने आती हैं। अगर कोई लड़की रजिस्टर वाले नाम की जगह वह नाम लिखे जिससे उसे घर पर पुकारा जाता है, तो आज के लिए वही उसका नाम है; दूसरा नाम बाद में जोड़ने की बात तभी कहें जब वह चाहे। अगर समूह की घर की भाषा हिन्दी नहीं है, तो घेरा और बोले जाने वाले अधूरे वाक्य घर की भाषा में चलाएँ, फिर लिखते समय उन्हीं वाक्यों को हिन्दी में ले आएँ।

अगर कुछ बिगड़ जाए

घेरे में कोई पहले नहीं बोलता। चुप्पी के टूटने का इंतज़ार न करें, क्योंकि चुप्पी जम जाती है। अपना अधूरा वाक्य दूसरी बार किसी साधारण और थोड़ी मज़ेदार बात से पूरा करें, फिर पूरे कमरे से पूछने के बजाय अपने पास बैठी लड़की की ओर मुड़ें और वही वाक्य उससे सीधे पूछें। घेरे में क्रम से दो और लड़कियों से पूछें, फिर उसे दोबारा उनके लिए खोल दें जो ख़ुद बोलना चाहें। ठंडे कमरे में न्योते से ज़्यादा सीधा कहना काम करता है।

आधा समूह दो मिनट में पूरा कर लेता है और बाक़ी ने शुरू भी नहीं किया। छोटी उम्र के ऐसे समूह में, जहाँ एक कमरे में अलग-अलग स्तर हों, यही आम सूरत है, सत्र की ख़ामी नहीं। जल्दी पूरा करने वालों को उनके माँगने से पहले अगला काम दे दें: कार्ड के पीछे याद से फिर नाम लिखना, फिर पूरा नाम, फिर दूसरा सच्चा वाक्य। फिर उनसे काम लें। जो लड़की पूरा कर चुकी है, वह किसी ऐसी लड़की को अधूरा वाक्य ज़ोर से पढ़कर सुना सकती है जो अभी काम कर रही है। इससे आपको वे मिनट मिल जाते हैं जिनमें आप उन लड़कियों तक पहुँचें जिन्होंने शुरू नहीं किया।

इसे अपने हिसाब से ढालना

नाम, खाने की चीज़ें और जगहें बदलकर वे रखें जिन्हें आपके कमरे की लड़कियाँ पहचानें। लाइसेंस इसी के लिए है।

- उदाहरण में कोई नाम: वह नाम लें जिसे आपके कमरे की लड़की जानती हो।
- कोई जगह, जैसे बाज़ार: अपने यहाँ की सबसे मिलती-जुलती जगह लें।
- घर की भाषा या बोली: बोलने वाले हिस्से उसी में चलाएँ, फिर काग़ज़ पर हिन्दी में ले आएँ।

इसे छोटा या लंबा चलाना

30 मिनट। 0 से 4 नामों का घेरा, 4 से 10 ज़ोर से कहना, 10 से 20 अपना नाम लिखना, 20 से 27 मेरा वाक्य, 27 से 30 सुनाना और समापन। लिखने वाले क़दम के 10 मिनट में ज़्यादातर लड़कियाँ अपना नाम तीन की जगह एक ही बार ध्यान से लिख पाती हैं,

और क़रीब बारह से बड़े समूह में हर लड़की तक अलग से पहुँचना नहीं हो पाएगा। हो सके तो 45 चलाएँ।

45 मिनट। वही घड़ी जो सत्र योजना पर है।

60 मिनट। 0 से 6 नामों का घेरा, 6 से 18 ज़ोर से कहना, 18 से 36 अपना नाम लिखना, 36 से 50 मेरा वाक्य, 50 से 60 सुनाना और समापन। वाक्य वाले क़दम में लड़कियाँ जोड़ियों में काम करती हैं, और हर एक अपने बारे में लिखने के साथ अपनी जोड़ीदार के बारे में भी एक लाइन लिखती है। समापन का सुनाना इतना लंबा है कि हर वह लड़की बोल सके जो बोलना चाहती है।

सुरक्षा का ध्यान

इस सत्र में एक कार्ड काटा जाता है। चार और पाँच साल की बच्चियों के साथ काटने का काम आप करें, या वह टूटी लाइन पर से फाड़ ले, जो उतना ही ठीक काम करता है। बच्चों वाली कैंची तभी, जब आप उसके पास हों, और उसका काम पूरा होते ही कैंची वापस आपके हाथ में आ जाए।

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 नाम, मेरी आवाज़

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 कोई एक सही उत्तर नहीं है। लड़की जो भी नाम अपना बताए, उसे मान लें, और हर वह वाक्य भी जो उसके लिए सच है।

कोई भी पन्ना देखने से पहले दो बातें जान लेना अच्छा है:

- इस उम्र में उलटा लिखा अक्षर आम बात है, रुककर सुधारने वाली ग़लती नहीं। ध्यान में रखें, अगले सत्र में उससे कहें, और आज आगे बढ़ें।
- जैसी सुनी वैसी लिखी वर्तनी का मतलब है कि लड़की लिख रही है, यह नहीं कि वह चूक रही है। जब तक वह ख़ुद सुधारने को न कहे, उसे वैसा ही रहने दें।

आपको क्या दिख सकता है

पन्ने पर क्या है	आगे क्या सुझाएँ
सिर्फ़ नाम, या नाम और एक चित्र	उसका नाम उसे दोहराकर सुनाएँ, फिर अधूरा वाक्य "मुझे _____ पसंद है" ज़ोर से पढ़ें और उससे ज़ोर से उत्तर देने को कहें। वह चाहे तो उसका उत्तर उसके नाम के नीचे लिख दें, फिर वह उस पर पेंसिल फेरे।
नाम और एक छोटा वाक्य, जैसे "मुझे क्रिकेट पसंद है"	उसके बारे में एक सवाल पूछें: "और क्या?" फिर एक और सच्ची बात के लिए ख़ाली लाइन की ओर इशारा करें।
नाम, दो या ज़्यादा वाक्य, वर्तनी ज़्यादातर ठीक	उससे अपना पूरा नाम लिखने को कहें, फिर पास बैठी लड़की के बारे में एक लाइन।

जहाँ बात अटकती है

क्या होता है	क्या कहें या करें
"मुझे नहीं पता क्या कहूँ"	चार बातें ज़ोर से सुझाएँ और उसे चुनने दें: मदद करना, खेलना, दौड़ना, गाना। फिर उसकी चुनी बात पूरे वाक्य में उसे दोहराकर सुनाएँ, ताकि लिखने से पहले वह उसे सुन ले।
वह घेरे में सुनाना नहीं चाहती	उसे बिना बोले काग़ज़ उठाकर दिखाने दें, या वह हाँ कहे तो आप पढ़ दें। दोनों सुनाना ही हैं। जिस लड़की ने हाथ नहीं उठाया, उसे कभी न पुकारें।
वह देवनागरी के अलावा किसी और लिपि में लिखती है	यह उसका नाम है, सही लिखा हुआ। तारीफ़ करें, कार्ड सँभालकर रखें, और देवनागरी रूप उसके पास तभी लिखें जब वह कहे। यह पैक का हिन्दी संस्करण है; मूल अंग्रेज़ी में है।
वह कहती है कि उसका नाम ग़लत है, या रजिस्टर का नाम वह नाम नहीं जो वह इस्तेमाल करती है	वही नाम इस्तेमाल करें जो वह आज इस्तेमाल करती है। दूसरा नाम बाद में कार्ड पर जोड़ने की बात कहें, और सिर्फ़ तब जब वह चाहे।
वह तीन मिनट में सब कुछ पूरा कर लेती है	याद से पूरा नाम, फिर अपनी जोड़ीदार के बारे में एक लाइन। फिर वह किसी ऐसी लड़की को अधूरा वाक्य ज़ोर से पढ़कर सुनाए जो अभी काम कर रही है।

सत्र के बाद

नाम-कार्ड सँभालकर रखें, किसी फ़ोल्डर में या दीवार पर। पढ़ने-लिखने का अगला सत्र "अपना नाम-कार्ड अपने पास बैठी लड़की को पढ़कर सुनाओ" से शुरू हो सकता है। इसमें एक मिनट लगता है, और कुछ भी शुरू होने से पहले हर लड़की को एक जीत मिल जाती है।

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org