

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, 2 पेज। पन्ना क और पन्ना ख। यानी हर लड़की के लिए 2 पेज।
- इन्हें छापना ज़रूरी नहीं: इस मार्गदर्शिका के पेज 5 से 7, यानी उत्तर। सत्र इनके बिना भी चलता है।

मार्गदर्शिका, देखो और सोचो

समूह: 4 से 24 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 गलतियाँ 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

- सत्र से पहले कागज़ का एक टुकड़ा खुद दबाकर गेंद बनाएँ और एक मिनट उसे देखें। नरम या नम कागज़ शायद न खुले।
- पहली बार देखने और दूसरी बार देखने के बीच गेंदों को कोई नहीं छूता।
- उत्तर आप न दें। सवाल लौटा दें: "तुम्हें क्या लगता है?"
- इस्तेमाल हो चुका कागज़ ही सही कागज़ है।

इसे एक बार घर पर पढ़ लें। कमरे में आपको सिर्फ सत्र योजना चाहिए। यहाँ जहाँ भी "आप" लिखा है, उसका मतलब है जो भी सत्र चला रहा हो: शिक्षक, स्वयंसेवक, बड़ी बहन। पन्नों पर "दीदी" लिखा है; सत्र कोई और चला रहा हो तो बच्चियों से वही नाम कहें जिससे वे आपको बुलाती हैं।

यह किसके लिए है

- 4 से 7 साल की उम्र के लिए। वे लड़कियाँ जो पेंसिल पकड़ लेती हैं और एक मिनट तक एक ही चीज़ को देख पाती हैं। इस सत्र में कहीं भी पढ़ना या लिखना ज़रूरी नहीं है।
- देखना और समझना। यह "परछाई और आकार" जैसा नहीं है: वहाँ वह जानबूझकर एक चीज़ बदलती है, यहाँ चीज़ अपने आप बदलती है और वह सिर्फ देखती है।
- समूह का आकार। 4 से 24 लड़कियाँ।
- एक ही कमरे में अलग-अलग स्तर। चार साल की और सात साल की लड़की एक ही कागज़ से एक ही काम करती हैं, और आगे बढ़ने की गुंजाइश इसी गतिविधि के भीतर है। जो लड़की अभी चित्र बनाना सीख रही है, वह डिब्बे में गेंद के लिए एक निशान लगाती है और एक निशान उस हिस्से के लिए जिस पर उसने उँगली रखी थी, और उसका पन्ना पूरा है। जो लड़की आगे

है, वह दिख रहे कोने गिनती है और हर कोने के लिए एक निशान लगाती है, अपनी गेंद के लिए एक शब्द लिखती है या उस पर पेंसिल फेरती है, और पन्ना ख के पीछे गेंद तीसरी बार बनाती है। किसी को अलग पन्ना नहीं मिलता।

आपको क्या चाहिए

- हर लड़की के लिए एक अभ्यास पन्ना क और एक अभ्यास पन्ना ख
- हर लड़की के लिए एक पेंसिल, या दो के बीच एक
- हर लड़की के लिए दबाकर गेंद बनाने को कागज़ का एक टुकड़ा, करीब उसके हाथ जितना। इस्तेमाल हो चुका कागज़, जिस पर एक तरफ पहले से लिखा हो, नए कागज़ से बेहतर है
- मुफ्त और वैकल्पिक: कुछ नहीं
- यहाँ किसी चीज़ पर पैसा नहीं लगता।

सत्र इस तरह क्यों बना है

चीज़ अपने आप बदलती है, और उसे कोई नहीं छूता। कसकर दबाई गई कागज़ की गेंद नीचे रखने के बाद कई मिनट तक अपने आप खुलती रहती है। इस पैक का पूरा काम इसी से चलता है। वह देखती है, उसे छोड़ देती है, फिर देखती है, और कुछ बदल चुका होता है। उसने गेंद को छुआ नहीं, इसलिए यह बदलाव उसका किया हुआ नहीं है। तभी "क्या हुआ?" वाला सवाल खुला रहता है, और सोचना वहीं से शुरू होता है।

इस्तेमाल हो चुका कागज़ ही सही कागज़ है। कागज़ हर जगह मुफ्त नहीं मिलता, इसलिए किसी लिखे जा चुके कागज़ का पिछला हिस्सा लें। लड़कियाँ झिझकें तो यह बात ज़ोर से कहें: "इस कागज़ ने अपना पहला काम कर लिया है। यह इसका दूसरा काम है।" आखिर में वह उसे सीधा कर लेती है और वह अब भी कागज़ ही है।

ध्यान से देखी गई एक चीज़ तीन चीज़ों से बेहतर है। चार साल की बच्चियाँ पत्ते, पत्थर और डंडियाँ ले आने को कहेंगी। सत्र को उसी एक गेंद पर रखें जो उसके सामने है। यहाँ जिस हुनर का अभ्यास हो रहा है वह एक चीज़ को ज़्यादा देर तक देखना है, चीज़ें इकट्ठी करना नहीं।

इस उम्र में उँगली से दिखाना ही दर्ज करना है। समूह की ज़्यादातर लड़कियाँ लिख नहीं पातीं, और कुछ अभी अपना नाम भी नहीं लिख पातीं। इसलिए यहाँ दर्ज करने का मतलब है एक चित्र, एक निशान, उँगली का इशारा और बोला गया एक शब्द। पन्ना देते समय उस पर उसका नाम आप लिख दें, और उसके चित्र के नीचे उसका शब्द तभी लिखें जब वह कहे। उसका चित्र गेंद जैसा दिखे, यह ज़रूरी नहीं। ज़रूरी यह है कि वह उसका अपना हो।

इंतज़ार का काम हाथों को दूर रखता है। बदलाव के लिए कुछ मिनट चाहिए जिनमें कोई कुछ न छुए, और किसी दिलचस्प चीज़ के पास बैठी चार साल की बच्ची के लिए यह बहुत लंबा समय है। इसलिए बीच के हिस्से में पूरा कमरा खड़ा होकर मेज़ों से दूर जाता है, और वही हुनर उन चीज़ों पर आजमाता है जिन्हें दबाया नहीं जा सकता: दरवाज़ा, फ़र्श, उसका अपना हाथ।

उत्तर आप न दें। कोई पूछे कि गेंद क्यों खुली, तो सवाल लौटा दें: "तुम्हें क्या लगता है?" फिर: "हम कल फिर देख सकते हैं।" इस उम्र की लड़की को इसका नाम जानने की ज़रूरत नहीं है। ज़रूरत यह है कि उसने इसे देखा हो।

सबको शामिल करना

जो लड़की अभी पढ़ नहीं पाती। यह सत्र उससे कुछ भी पढ़ने को नहीं कहता। पन्ना ख के दो शब्द, अलग और वैसी ही, आप एक बार ज़ोर से पढ़ें, बोलते समय हर शब्द पर उँगली रखें, और वह उस शब्द पर निशान लगाए जो उसका उत्तर है। अगर उसे अपनी गेंद के लिए कोई शब्द चाहिए, तो वह आपको बताए, आप उसे लिखने वाली लाइन में हल्के हाथ से लिख दें, और वह उस पर पेंसिल फेरे। आखिर में उसके हाथ में ठीक वही दो पन्ने होते हैं जो बाक़ी सबके हाथ में हैं।

जो लड़की देर से आती है। दरवाज़े पर ही उसके लिए एक टुकड़ा फाड़ें, उसके साथ मिलकर उसे दबाएँ, और एक वाक्य कहें: "इसे नीचे रखो, छूना मत, और इसका चित्र बनाओ।" पूरा काम इतना ही है और इसके लिए पहले का कोई क़दम ज़रूरी नहीं। अगर वह दूसरी बार देखना शुरू होने के बाद आए, तो वह अभी पहली बार देखे और दूसरी बार तब देखे जब बाक़ी सब समापन कर रही हों; इसमें दो मिनट लगते हैं। समूह के सामने उससे कभी न पूछें कि वह कहाँ थी।

कमरे में लड़के। लड़के वही गतिविधि उसी कागज़ और उन्हीं पन्नों से करते हैं। दो बातें सत्र को लड़कियों पर केंद्रित रखती हैं, और दोनों में से कोई किसी को बाहर नहीं करती: समापन के दौर में लड़कियाँ पहले दिखाती और बोलती हैं, और आप ध्यान रखें कि कमरे की सबसे तेज़ आवाज़ अपने पास बैठी लड़की की जगह उत्तर न दे। अगर किसी लड़की के चित्र पर कोई हँसे, तो एक वाक्य कहें, "यहाँ हर चित्र एक अलग गेंद का है", और सीधे आगे बढ़ें।

जो लड़की अपना कागज़ दबाना नहीं चाहती। कुछ लड़कियाँ कागज़ को मसलना नहीं चाहेंगी, और कुछ घरों में यह समझदारी की आदत है। उसके लिए आप दबा दें, या वह अपनी जोड़ीदार की गेंद देखे और उसी का चित्र बनाए। दोनों तरह वह वही काम कर रही है।

अगर कुछ बिगड़ जाए

हाथ। कोई गेंद उठा ली जाती है, सीधी कर दी जाती है, बदल ली जाती है या उस पर कोई बैठ जाता है, और दूसरी बार देखने से पहले ही बदलाव ख़त्म हो जाता है। यह लगभग हर समूह में होता है और यह शरारत नहीं है; यह हिलती हुई चीज़ के पास बैठी चार साल की बच्ची है। तुरंत उसके लिए नया टुकड़ा फाड़ें, उसके साथ मिलकर दबाएँ, और जब बाक़ी कमरा इंतज़ार वाला खेल खेल रहा हो तब उसे पहली बार देखने से दोबारा शुरू कराएँ। पहली गेंद के बिगड़ने के बारे में कुछ न कहें और उसे समूह के लिए सबक़ न बनाएँ। अगर आधे कमरे के साथ ऐसा हो, तो गेंदें वहाँ रखें जहाँ हाथ न पहुँचें: मेज़ के दूर वाले सिरे पर, या दीवार की ओर मुँह करके रखी कुर्सी पर।

उसे गेंद वैसी ही दिखती है। उसकी गेंद बहुत कम खुली, या उसे अपने दोनों चित्र एक जैसे दिखते हैं, इसलिए वह कहती है कि कुछ नहीं बदला। उससे यह न कहें कि गेंद बदली है। उससे सिर्फ़ एक हिस्सा देखने को कहें: "वह कोना दिखाओ जो तुमने पहले बनाया था। क्या वह अब भी नीचे है?" फिर उसकी खुली हथेली गेंद के पास रखें और पूछें कि क्या गेंद अब उसकी उँगलियों से आगे तक पहुँचती है। अगर वह अब भी कहे कि गेंद वैसी ही है, तो उसे "वैसी ही" पर निशान लगाने दें और साफ़ कहें: "तो यही तुम्हारा उत्तर है, और इसे पाने के लिए तुमने ठीक से देखा।" जो लड़की ईमानदारी से बताती है कि कुछ नहीं बदला, उसने वही किया है जो यह पैक सिखाता है। पन्ने को बेहतर दिखाने के लिए कोई निशान कभी न मिटाएँ।

इसे अपने हिसाब से ढालना

- कागज़ की गेंद की जगह वह चीज़ लें जो आपके यहाँ अपने आप बदलती हो: गरम खिड़की पर रखा तोड़ा हुआ पत्ता जो मुड़ जाता है, पत्थर पर गीले हाथ की छाप जो सूख जाती है, बारिश के बाद का गड्ढे में भरा पानी, धूप में रखा पानी का प्याला जिसे

अगले हफ्ते दूसरी बार देखा जाए। कागज़ की गेंद वह चीज़ है जो हर कमरे में, हर मौसम में चलती है और जिसके लिए और कुछ नहीं चाहिए।

- "अलग" और "वैसी ही" के लिए वे शब्द लें जो आपकी लड़कियाँ बोलती हैं। दोनों शब्द वैसे भी ज़ोर से पढ़कर ही सुनाए जाने हैं।
- अगर आपका समूह फिर मिलता है, तो सीधे किए हुए कागज़ रख लें। अगली बार हर लड़की अपना कागज़ एक बार और देखे और पन्ना ख के पीछे उसका चित्र बनाए।
- चार का समूह पूरा सत्र एक घरे में बैठकर कर सकता है, गेंदें बीच में रखकर। इससे हाथों को रोके रखना आसान होता है।

इसे छोटा या लंबा चलाना

30 मिनट। 0 से 4 दबाओ और नीचे रखो, 4 से 12 पहली बार देखना, 12 से 18 हाथ पीछे, 18 से 25 दूसरी बार देखना, 25 से 30 दिखाओ और बताओ क्या बदला। नए समूह के लिए इस पैक का असली रूप यही है, और इसमें कुछ भी काट-छाँटकर नहीं रखा गया। इसमें जो छूटता है वह है तीसरी बार देखना और धीमा समापन का दौर, इसलिए हो सकता है किसी चुप रहने वाली लड़की को अपने चित्र पर उँगली रखकर अपना शब्द कहने की बारी न मिले। अगर आपके समूह में कोई चुप रहने वाली लड़की है, तो सबसे पहले उसके पास जाएँ।

45 मिनट। 0 से 6 दबाओ और नीचे रखो, 6 से 17 पहली बार देखना, 17 से 25 हाथ पीछे, 25 से 36 दूसरी बार देखना, 36 से 45 दिखाओ और बताओ क्या बदला। ज़्यादा समय देखने पर लगता है, नए काम पर नहीं: हर लड़की से दो बार एक छोटा हिस्सा दिखाने को कहा जाता है, और समापन के दौर में हर लड़की को बोलने की बारी मिलती है।

60 मिनट। 0 से 8 दबाओ और नीचे रखो, 8 से 22 पहली बार देखना, 22 से 32 हाथ पीछे, 32 से 46 दूसरी बार देखना, 46 से 60 दिखाओ और बताओ क्या बदला। यह लंबाई सिर्फ़ उस जमे हुए समूह के साथ लें जो पहले से आधा घंटा बैठ लेता है। ज़्यादा समय में पन्ना ख के पीछे तीसरी बार देखना जुड़ता है, और आखिर में दो-तीन मिनट यह अंदाज़ा लगाने के लिए कि कागज़ कल कैसा दिखेगा। इसमें कोई नया पन्ना या नई गतिविधि नहीं जुड़ती, क्योंकि इस उम्र के लिए लंबे सत्र का मतलब है ज़्यादा देखना, ज़्यादा सामग्री नहीं।

सुरक्षा का ध्यान

इस सत्र की कोई चीज़ किसी को चोट नहीं पहुँचा सकती। सिर्फ़ कागज़ और पेंसिलें, और कागज़ की गेंदें मेज़ों पर ही रहती हैं। अगर कोई लड़की अपनी गेंद रखना चाहे, तो रखने दें।

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, देखो और सोचो

इस संस्करण के बारे में। इस संस्करण का अनुवाद अंग्रेज़ी पैक से एआई ने किया है। इसमें गलतियाँ 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। वह अपनी गेंद का जो भी चित्र बनाए, उसे मान लें, और आखिर में दोनों में से जो भी शब्द वह चुने, उसे भी। "अलग" और "वैसी ही" दोनों सच्चे नतीजे हैं, क्योंकि वे उसे देखने से मिले हैं।

सत्र चलाने से पहले एक बात जान लेना अच्छा है: कसकर दबाई गई कागज़ की गेंद नीचे रखने के बाद कई मिनट तक अपने आप थोड़ी खुलती है, और कागज़ पतला, सूखा या पहले से मुड़ा हुआ हो तो ज़्यादा खुलती है। इसलिए आम उत्तर यह होता है कि गेंद चौड़ी हो गई, कोई कोना उठ गया, या वह पहले जितनी गोल नहीं रही। अगर आपका कागज़ नरम या नम है तो वह बहुत कम खुल सकता है, इसीलिए सत्र से पहले एक गेंद खुद दबाकर देखी जाती है।

पन्ना तब पूरा है जब:

पन्ना	कब पूरा है
क	उसकी गेंद का एक चित्र, और एक छोटा हिस्सा जिस पर उसने उँगली रखी और जिसे जानबूझकर बनाया। चित्र की जगह निशान भी गिने जाते हैं
ख	दूसरा चित्र, और एक शब्द पर निशान। लिखने वाली लाइन खाली रह सकती है

आपको क्या दिख सकता है

पन्ने पर क्या है	आगे क्या सुझाएँ
हर डिब्बे में एक आकार, कोई छोटा हिस्सा नहीं, किसी शब्द पर निशान नहीं	उसके पास घुटनों पर बैठें और असली गेंद की ओर इशारा करें: "मुझे एक कोना दिखाओ।" फिर: "वह कोना अपने चित्र में बनाओ।" एक हिस्सा काफ़ी है
दो चित्र जो उसे एक जैसे दिखते हैं, और "वैसी ही" पर निशान	सिर्फ़ एक हिस्से के बारे में पूछें, वह कोना जो उसने पहले बनाया था। फिर उसकी खुली हथेली गेंद के पास रखें और पूछें कि क्या गेंद पहले से आगे तक पहुँचती है। अगर वह अब भी "वैसी ही" पर निशान लगाए, तो रहने दें: उसने देखा, और काम यही है
दो चित्र, कई छोटे हिस्से, लिखने वाली लाइन में एक शब्द	पन्ना ख का पिछला हिस्सा, तीसरी बार देखने के लिए। फिर उससे पूछें कि कल गेंद कैसी दिखेगी और उसका अंदाज़ा उसी के शब्दों में लिख दें

जहाँ बात अटकती है

क्या होता है	क्या कहें या करें
वह अपनी गेंद छू लेती है, सीधी कर देती है या बदल लेती है	नया टुकड़ा फाड़ें, उसके साथ मिलकर दबाएँ, उसे पहली बार देखने से फिर शुरू कराएँ। पहली गेंद के बारे में कुछ न कहें
वह पूछती है कि गेंद क्यों खुली	"तुम्हें क्या लगता है?" फिर "हम कल फिर देख सकते हैं।" उसे उत्तर न दें
वह कहती है कि उसका चित्र ग़लत या भद्दा है	"यह तुम्हारी गेंद है, और यह किसी और के पास नहीं है।" फिर उससे एक और हिस्सा जोड़ने को कहें। सुधारने के लिए उसके पन्ने पर कभी चित्र न बनाएँ
वह एक पत्ता, एक पत्थर और एक डंडी भी लाना चाहती है	"आज हम एक ही चीज़ को बहुत देर तक देखेंगे। पत्ता अगली बार लाना"
वह पास वाली लड़की के चित्र की नक़ल करती है	"उसकी गेंद उसकी है और तुम्हारी गेंद तुम्हारी।" फिर उससे अपनी गेंद के एक हिस्से पर उँगली रखने और उसे चित्र में बनाने को कहें
वह काग़ज़ दबाना नहीं चाहती	उसके लिए आप दबा दें, या वह जोड़ीदार की गेंद का चित्र बनाए। दोनों तरह काम वही है
पूरे कमरे में कुछ भी नहीं बदला	यह ईमानदारी से कहें: "आज हमारा काग़ज़ हिला नहीं।" फिर सब "वैसी ही" पर निशान लगाएँ, और किसी सूखे दिन फिर आज़माएँ। ईमानदार "वैसी ही" से भरा कमरा बिगड़ा हुआ सत्र नहीं है
वह अपना नाम नहीं लिख पाती	पन्ना देते समय आप लिख दें, इससे पहले कि उसे कहना पड़े

"मुझे एक छोटा हिस्सा दिखाओ" कहें, "ठीक से देखो" कभी नहीं। "तुम्हें क्या लगता है?" कहें, "नहीं, यह इसलिए नहीं हुआ" कभी नहीं। किसी एक लड़की का चित्र अच्छे चित्र के तौर पर कभी उठाकर न दिखाएँ: अगर समूह को कोई चित्र देखना ज़रूरी हो, तो बोर्ड पर खुद एक सादी गेंद बना दें।

अगर कोई गंभीर बात सामने आए। इतना छोटा सत्र शायद ही किसी भारी बात तक पहुँचता है, लेकिन अगर कोई लड़की ऐसी बात कहे जिससे आपको चिंता हो, तो समूह को तुरंत कागज़ पर वापस लाएँ और सत्र को सामान्य ढंग से चलने दें। बाक़ी लड़कियों के सामने उससे कुछ न पूछें। बाद में उससे अकेले में, थोड़ी देर बात करें, और ज़्यादा बताने का दबाव न डालें। आपके स्कूल या संस्था में बच्चों की सुरक्षा का जो भी तरीक़ा पहले से तय है, उसी दिन उस पर चलें। अगर ऐसा कोई तरीक़ा नहीं है, तो उसी दिन अपने से ऊपर के किसी ज़िम्मेदार व्यक्ति को बताएँ। इस बारे में उसके पन्ने पर कुछ न लिखें।

सत्र के बाद

हर लड़की अपना कागज़ सीधा करके अपने पास रखे, या सीधे किए हुए कागज़ आप एक ढेर में रख लें। देखने का अगला सत्र इससे शुरू हो सकता है: "अपना कागज़ ढूँढो, क्या वह अब भी तुम्हारे चित्र जैसा है?" और कुछ सँभालकर रखने की ज़रूरत नहीं है, और इस पैक में किसी चीज़ पर न अंक दिए जाते हैं, न गिनती होती है, न रिपोर्ट बनती है।