कागज़ की गुड़िया बनाओ-अपने शरीर को जानो (स्तर 1)

विवरण	विद्यार्थी विभिन्न गतिविधियाँ कर मानव शरीर के बारे में अपनी समझ बनाएंगे: -अंगो को नाम बताना -पाँचो इन्द्रियों को समझना -कुछ शारीरीक कार्य कर यह समझना कि हमारा शरीर कैसे काम करता है
मुख्य प्रश्न	क्या आप स्वयं कागज़ से मानव शरीर को बना सकते हैं?
कार्य में लगाने वाला समय	लगभग 4 दिनों के भीतर कोई भी 4 घंटे
आवश्यक सामग्री	कागज़ और पेन
सिखने के प्रतिफल	1. शरीर के विभिन्न अंगो और मानव शरीर की रचना को समझना 2. पाँचो इन्द्रियों के कार्य को समझना 3. मानव और जानवरों के अंगों के अंतर को जानना 4. हमारी विभिन्न भावनओं को पहचानना और उन्हें नाम देना 5. व्यायाम और तनाव के कारण शरीर में आए बदलाव को महसूस करना
पूर्व ज्ञान	-

EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

education above all

दिन-1

आज आप अपने शरीर के अंगों और उनके कार्यों के बारे में जानेंगे|

सुझाई हुई अवधि	गतिविधि और विवरण
5 मिनट	• विद्यार्थी मजेदार खेल से शरीर के अंगो के नाम लेकर शुरुवात करेंगे, जैसे “सर, कंधा, घुटना, उंगलियाँ”-Heads and shoulders, knees and toes या फिर वे अपने परिवार के साथ कुछ खेल सकते है है|
15 मिनट	• साक्षरता विस्तार: विद्यार्थी समान ध्वनि वाले शब्द सीखेंगे, वे अपने हाथ शरीर के अंगों पर रखेंगे और उनका नाम बोलेंगे| जैसे- कन्धा| घर के बड़े लोग समान ध्वनि वाले शब्द बोलेंगे, जैसे- धंधा, अगर वो सामान ध्वनि वाला शब्द हो, तो विद्यार्थी कूदेंगे या अगर नहीं है तो नहीं कूदेंगे| फिर इसी खेल को उलटा करेंगे, अब बड़े लोग अपने हाथ शरीर के अंगों पर रखेंगे और उनका नाम बोलेंगे और विद्यार्थी सामान ध्वनि वाले शब्द सोचेंगे| अगर सामान ध्वनि हुए तो दोनों मिलकर बोलेंगे या फिर बैठ जाएंगे| बड़े विद्यार्थी खेल समाप्त होने के बाद उन शब्दों को लिख भी सकते है| अंग्रेजी के शब्द भी इस्तेमाल करेंगे जैसे Knees-Trees-Bees-fees

EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

20 मिनट	• विद्यार्थी अब अपने हाथ और पैरों के कार्य के बारे में सोचेंगे| वे खड़े होकर चलेंगे और सोचेंगे की दूसरे जानवर कैसे चलते है, तथा उनके अंग कैसे अलग है? • विद्यार्थी जानवरों जैसे चलने की कोशिश करेंगे|

-जैसे, कुत्ता! अपने घुटने पर चलना | वे सोचेंगे की, कुत्ता अपने हाथ का इस्तमाल कुछ चीज पकड़ने के लिए नहीं करता बल्कि वो अपने मुँह और दातों का इस्तमाल करता है|

-भालू के जैसे हाथ और घुटनों पर रेंगना और सोचना कि भालू कैसे अपनी पीठ खुजाने के लिए पेड़ की सहायता लेता है क्योंकि उसके हाथ उसकी पीठ तक नहीं पहुँच पाते|

-

मादा कंगारू दो पैरों पर ऊँची छलांग लगाते हुए कूदती है| विद्यार्थी सोचेंगे कि कैसे कंगारू के शरीर पर एक झोली है जिसमें वे अपने बच्चों को रखती है क्योंकि वो अपने हाथों से उन्हें पकड़ नहीं पाती|

-

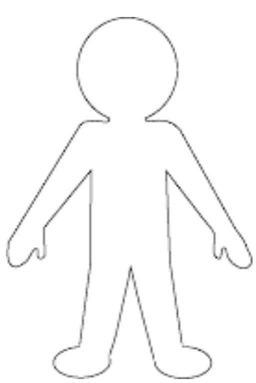
- केकड़े के जैसे रेंघना - विद्यार्थी नव्वचे बैठकर, अपने दोनों हाथ पीछे जमीन पर रखेंगे, शरीर को ऊपर उठाकर, अपने हाथ और परों पर चलते हुए आगे बढ़ेंगे - विद्यार्थी केकड़े जैसे कुछ पकड़ने की कोशिश करेंगे|

EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

सांप जमीन पर लेटा हुआ है - विद्यार्थी जमीन पर लेटकर, अपने हाथ और पैर की मदद के बिना आगे बढ़ने की कोशिश करेंगे|

इसीतरह विद्यार्थी मेंढक की कूद, बत्तख का चलना, बगुले का संतुलन इत्यादी चाल करते रहेंगे|

30 मिनट	विद्यार्थी एक गुडिया का चित्र बनाएंगे| एक लड़की या लड़के का आकार बना सकते हैं| विद्यार्थी विविध अंगो पर निशान लगा, हाथों और पैर के भाग का नाम लिखेंगे| जैसे; जांघ, पैर की उंगलियाँ , एड़ी, हाथ की उंगलियाँ, अंगूठा, कलाई, कोहनी आदि। विद्यार्थी सारे अंगो के कार्य का वर्णन करेंगे| जैसे; हाथ और उंगलियाँ कुछ उठाने के लिए, खाना खाने के लिए, लिखने आदि के लिए मदद करती है| पैर चलने, कूदने, दौड़ने में सहायता करते है|



EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

दिन-2

आज हम अपने पाँचों इन्द्रियों को समझेंगे और एक पुस्तिका / flip-book बनाएंगे|

सुझाई हुई अवधि	गतिविधि और विवरण
15 मिनट	• विद्यार्थी पहले अपने सूंघने की क्षमता (sense-of-smell) के बारे में जानेंगे | - विद्यार्थी एक छोटा खेल खेलेंगे| वे एक घर के सदस्य की आखों पर पट्टी बांध देंगे और कुछ चीजे लाकर सूंघ कर पहचानने को कहेंगे| - विद्यार्थी घर के आसपास घूमकर, अलग अलग गंध सुंगने की कोशिश करेंगे| वे इन वस्तुओं सी आने वाली सुगंध और दुर्गन्ध पहचानेंगे, जैसे: फुल, फल, कचरा आदि| - • विद्यार्थी अब अपनी आँखों के माध्यम से दृष्टि की क्षमता (sense-of-sight) के बारे में जानेंगे|
20 मिनट	• साक्षरता विस्तार: विद्यार्थी अपना वर्णमाला चार्ट (अंग्रेजी या हिंदी में)बनाएंगे| वे पाँच-पाँच अक्षर एक लाइन में लिखेंगे| पहले पाँच अक्षर बड़े होंगे और उनके नीचे जो पाँच अक्षर लिखेंगे वे उनसे छोटे और फिर उनके नीचे और भी छोट-छोटे होते जाएंगे| -विद्यार्थी अब नेत्र-विशेषज्ञ या आँखों का डाक्टर बनकर आखों की दृष्टी की जांच करेंगे| विद्यार्थी अक्षरों का चार्ट एक निश्चित दूरी (6 मीटर/20 फीट) पर पकड़ेंगे या दीवार पर चिपका देंगे और घर के सदस्यों को उनकी एक आँख बंद करके उसे पढ़ने को कहेंगे|

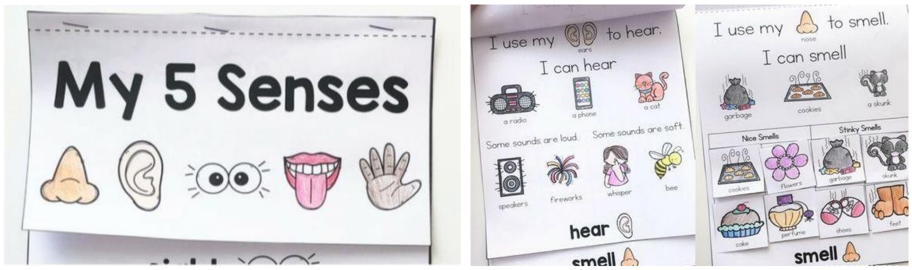
EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

	-विद्यार्थी एक पन्ने पर आँख का चित्र बनाकर, कोई पाँच अलग-अलग रंगों की चीज़ों को देखकर उनका चित्र बनाएंगे|
15 मिनट	• विद्यार्थी अब अपनी जीभ के माध्यम से स्वाद पहचानने के क्षमता (sense-of-taste) के बारे में जानेंगे| -विद्यार्थी आँख को पट्टी बाँध कर फिर से खेल खेलेंगे जिसमें परिवार के सदस्य आँखें बंद रखकर (या आँखों पर पट्टी बांधकर) कुछ चीज़ों को चखकर उनका स्वाद जानेंगे| - विद्यार्थी अलग-अलग चीज़ें खाकर उनके स्वाद-खट्टा, मीठा, नमकीन, कड़वा इत्यादि बताएंगे|
15 मिनट	• विद्यार्थी अपने कानों के माध्यम से सुनने की क्षमता (sense-of-hearing) के बारे में जानेंगे| - विद्यार्थी विभिन्न आवाजों (जो उन्हें सुनाई दे रही है) की सूचि बनाकर उन्हें - तेज, मधुर या बाहर की या घर के अन्दर की- में वर्गीकरण करेंगे|

EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

10 मिनट

- विद्यार्थी अपनी त्वचा के माध्यम से स्पर्श की क्षमता (sense-of-touch) के बारे में जानेंगे|
  - विद्यार्थी विभिन्न तरह की चीज़ें जैसे कि खुरदुरा और मुलायम चिजों की पहचान करेंगे| जैसे; दो चीजे जो गरम और ठन्डे है उन्हें एक पन्ने पर अलग अलग लिखेंगे|



15 मिनट

- विद्यार्थी अब दूसरा चित्र बनाएंगे जो कि एक लड़की या लड़के का चेहरा होगा, उसमें नाक, कान, आँख, जीभ बनाएंगे| (ऐसा मान सकते हैं कि सारे अंगो के द्वारा किसी भी चीज़ को छूआ जा सकता है)

EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

दिन - 3

आज आप मानव शरीर की कुछ मजेदार बातें जानेंगे|

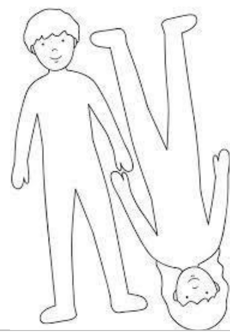
सुझाई हुई अवधि	गतिविधि और विवरण
5 मिनट	• साँस लेना: विद्यार्थी पहले अपने साँस पर ध्यान देंगे| आँखें बंद कर के एक मिनट में कितनी बार सांस ले रहे है वे गिनेंगे| अपने पेट पर हाथ रखकर, पेट और छाती फूलना और कम होने को महसूस करेंगे|
5 मिनट	• नाड़ी: विद्यार्थी अपनी कलाई पर दो उँगलियाँ या अंगूठा रखकर अपनी नाड़ी की चाल को महसूस करेंगे| वे चाल की गिनती करते हुए जानेंगे की एक मिनट में कितने बार नाड़ी चलती है (pulse-rate)|
5 मिनट	• विद्यार्थी अब कुछ व्यायाम करेंगे, जैसे 50 बार कूदना, एक ही जगह खड़े हो कर दौड़ना और उसके बाद अपने शरीर पर आ रहे बदलावों को जानेंगे जैसे क्या दिल की धड़कन तेज़ हुई या नाड़ी चाल तेज़ हुई?
5 मिनट	• विद्यार्थी जानने की कोशिश करेंगे की, जब वे तनाव में होते है या व्यायाम करते है तो उनके शरीर पर क्या-क्या बदलाव आते हैं| साँस लेने में बदलाव आना, धड़कन तेज होना, पसीना छूटना आदि|
15 मिनट	• विद्यार्थी अपने शरीर पर व्यायाम के पहले और व्यायाम के बाद हुए बदलावों को दिखाने के लिए दो अलग-अलग कागज़ की गुडिया बनाएंगे|

EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

दिन - 4

आज आप कागज़ की गुड़ियां बनाना पूरा करेंगे!

सुझाई हुई अवधि	गतिविधि और विवरण
30 मिनट	• विद्यार्थी अपनी अलग-अलग भावानाओं के बारे में सोचेंगे और अपनी चौथी कागज़ की गुडिया बनाएंगे| भावनाएँ जैसे कि- ख़ुशी, दुख, गुस्सा, उलझन, चौंकना इत्यादि अलग-अलग चेहरे बनाएंगे और सोचेंगे की क्या करने से ऐसी भावना उत्पन्न होती है|

30 मिनट	• विद्यार्थी एक कागज़ को दोनों बाज़ू से मोड़ते हुए दरवाजा जैसा बनाकर अपनी पाँचवी कागज़ की गुडिया बनाएंगे| विद्यार्थी ऊपरी भाग पर गुडिया का चित्र बनाएंगे| -विद्यार्थी ऊपरी चित्र पर शरीर के बाहरी अंगो का नाम लिखेंगे, जैसे बाल, सर, गला, पेट आदि| -विद्यार्थी पन्ने खोलते हुए अन्दर, शरीर के अन्दर के अवयवों के नाम लिखेंगे, जैसे दिल, फेफड़े आदि| 
5 मिनट	• मानव शरीर पर बनी अपनी समझ को साझा करने के लिए, विद्यार्थी अब पाँचों कागज़ की गुड़ियाँ को साथ रखेंगे और सबको अबतक जो सीखा है वह बताएंगे|

मूल्यांकन के मापदंड

- कागज़ की गुडिया का चित्रण
- कागज़ की गुडिया में अंगों को नाम देने या लिखने की स्पष्टता
- इन्द्रियों, अंगो, और मानव शरीर की विविध क्रियाओं की समझ
- अलग अलग जानवरों के बारे में सोच कर उनकी चाल की नक़ल कर पाना

EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

अतिरिक्त समृद्ध गतिविधियाँ

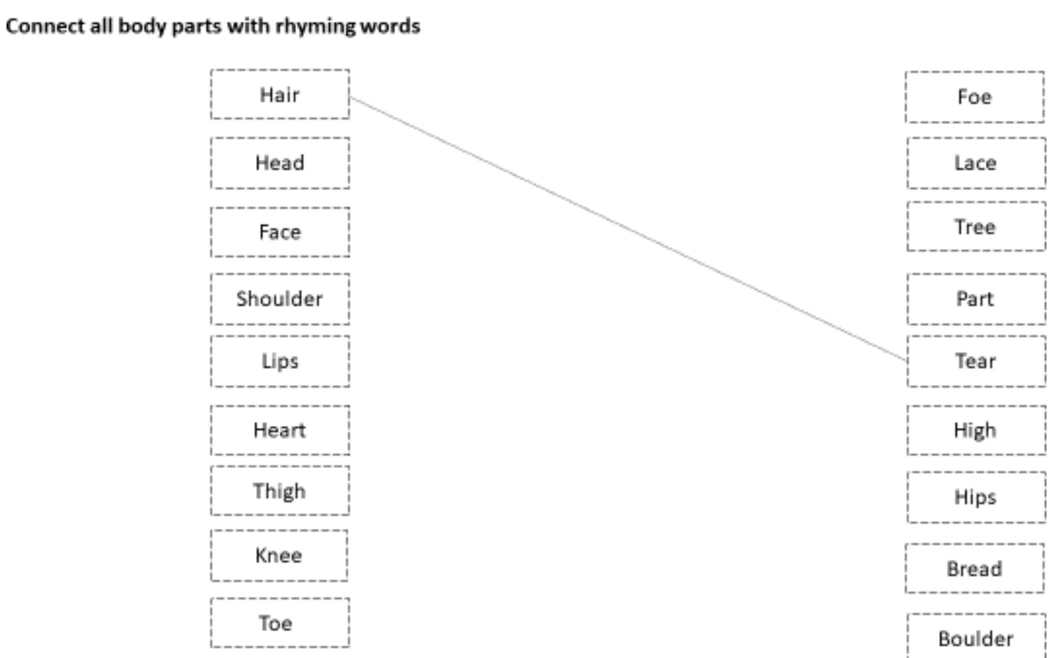
विद्यार्थी circulatory, श्वसन (respiratory) और कंकाल (skeletal) प्रणाली/system पर एक गुड़िया बना सकते है|

सरलीकरण करने के तरीके

विद्यार्थी कागज़ की गुड़िया बनाकर उन्हें जो भी बाहरी या शरीर के भीतर के अंगों के नाम पता हो, सिर्फ उन्ही का चित्र बनाकर नाम लिख सकते है|

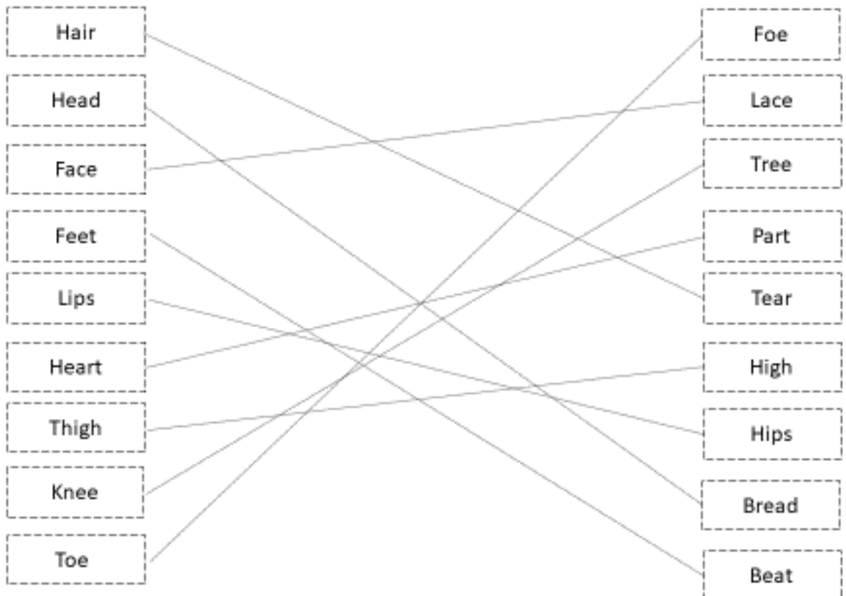
शेषसंग्रह

समान ध्वनी वाले शब्दों की सूची (अंग्रेजी में):



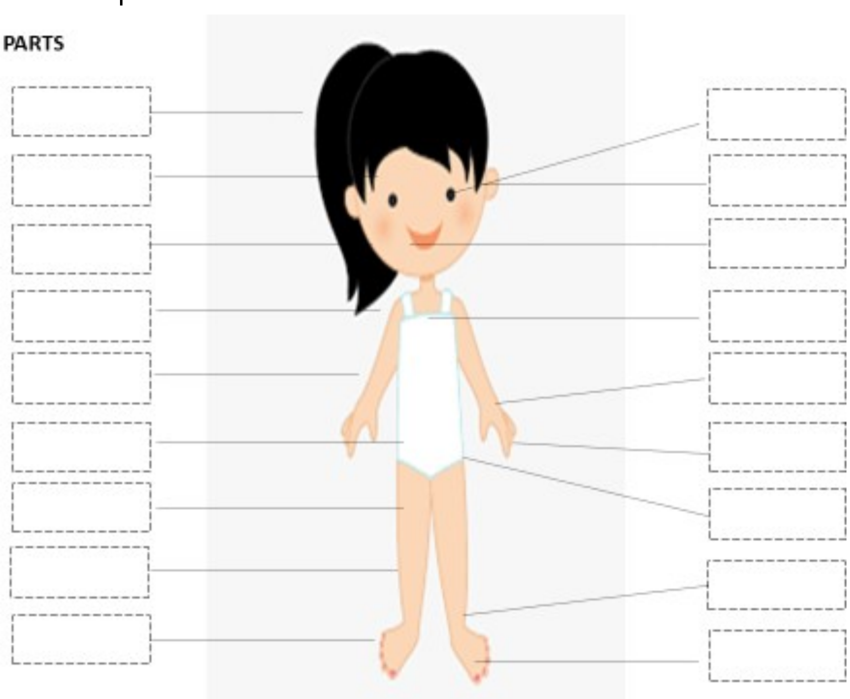
EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

Connect all body parts with rhyming words
Answer Key



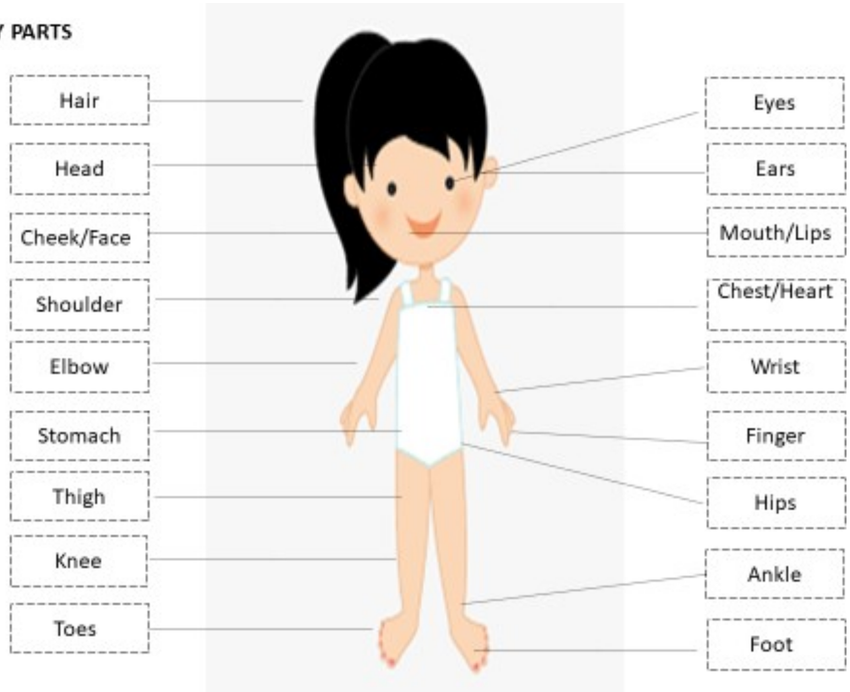
शरीर के अंगो का नाम लिखें|

LABEL ALL THE BODY PARTS



EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7

LABEL ALL THE BODY PARTS
ANSWER KEY



EAA welcomes feedback on its projects in order to improve, please use this link:
https://forms.gle/LGAP9k17fMyJrKJN7