



# 5-6 वर्ष | सप्ताह 04

## कहानियाँ- आशावाद

---

1. मिलकर कहानी पढ़ो

---

2. शांतिप्रद योग

---

3. वार्तालाप आरंभक

---

4. हथेली का प्रिंट- मेरा पारिवारिक वृक्ष

---

5. बूझो- संगीत वाद्ययंत्र

---

6. मिलान करो- ढोलकपुर में संगीतमय नाटक

---

7. गोला लगाओ- चीजें जो मुझे दुःख देती हैं

---

8. रंग भरो- सकारात्मकता पोस्ट- ईट

---

9. स्मृति कार्ड

---

10. कोलाज बनाना- गिटार

---

11. रंग भरो- मंडाला

---

12. चुनो और रंग भरो- सहायता करना

---

13. चुनो और रंग भरो- शिष्टाचार

---

14. शब्द खोज- शब्दों की शक्ति

---

15. पोस्टर बनाना- आशावाद

---

16. खजाने की खोज- मित्र

---

17. कृतज्ञता गतिविधि

---

18. मूड सेंसर- इमोजी सुडोकु

---

19. प्लानर और जाँच सूची- स्वयं का विकास

---

20. चुनो- आशावादी सोच



नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और संगीत वाद्ययंत्र आशावादिता श्रृंखला के लिए खेल-खेल में सीखने में मैं तुम्हारी साथी रहूँगी!



## संगीत वाद्ययंत्र आशावादिता : मिलकर कहानी पढ़ो

ढोलकपुर उत्साह से गूँज रहा था। राजा इंद्रवर्मा ने गाँव में बच्चों के लिए संगीत वाद्ययंत्र प्रतियोगिता का आयोजन किया था। पड़ोसी गाँव के राजा प्रतियोगिता का निर्णय करने के लिए आ रहे थे।

सभी अपने वाद्ययंत्रों का अभ्यास करने में व्यस्त थे। प्रतियोगिता शाम को होने वाली थी। सुबह, सभी बच्चों ने यह देखने के लिए पचियाँ उठायीं कि कौन किसके बाद जाएगा। छुटकी को सबसे पहले जाना था, उसके बाद कालिया, भीम, राजू, ढोलू-भोलू और जग्गू।

दोपहर में, किसी को छुटकी नहीं मिली। बाकी सभी बच्चे उसकी तलाश करने गए। भीम ने उसे उसके घर में रोते हुए देखा। "क्या हुआ, छुटकी? तुम रो क्यों रही हो?" भीम ने पूछा। छुटकी ने दुखी होकर कहा, "मैं प्रतियोगिता में भाग नहीं लेना चाहती क्योंकि मैं हार जाऊँगी।" "लेकिन छुटकी, जब तक तुम कोशिश नहीं करोगी, तुम्हें कैसे पता की तुम हार जाओगी?" जग्गू ने पूछा। "क्योंकि मैं इतने सारे लोगों के सामने मंच पर जाने से डरती हूँ," छुटकी ने कहा। "कोई बात नहीं, छुटकी। मैं भी डरा हुआ हूँ," राजू ने कहा। "लेकिन हम तब तक नहीं जान सकते कि हम जीतेंगे या हारेंगे जब तक हम कोशिश नहीं करते।" "अगर मैं नहीं जीतती तो कोई बात नहीं?" छुटकी ने पूछा। "हाँ, छुटकी। हमें बस अपना वाद्य यंत्र बजाकर मजा करना है," भीम ने कहा। "ठीक है," छुटकी ने खुशी से कहा। "अब, चलो सब मज़े करते हैं!" कालिया ने कहा।

छुटकी सबसे पहले गई। उसने कीबोर्ड बजाया। हालाँकि वह घबराई हुई थी, उसने बहुत अच्छा बजाया। इसके बाद कालिया गया और उसने बाँसुरी बजायी। भीम ने अपना गिटार बजाया। राजू ने ढोल बजाया। ढोलू-भोलू ने ज़ाइलोफोन बजाया, और जग्गू ने सारंगी बजायी।

प्रतियोगिता के अंत में, दर्शकों ने सभी बच्चों की खड़े होकर सराहना की! पड़ोसी गाँव के राजा उनके सभी प्रदर्शनों से इतने प्रभावित हुए कि वह तय नहीं कर पाए कि विजेता कौन था। राजा इंद्रवर्मा मंच पर आए और कहा, "आज सभी नए इतना अच्छा प्रदर्शन किया है कि हमने तय किया है कि इस प्रतियोगिता में कोई भी विजेता नहीं होगा! हम सभी बच्चों को पुरस्कार देंगे।" सभी इस फैसले से बहुत खुश थे। "देखा, छुटकी? मंच पर प्रदर्शन करने से डरने का कोई कारण नहीं है!" "हाँ! हम सभी विजेता हैं," छुटकी ने खुशी से कहा।



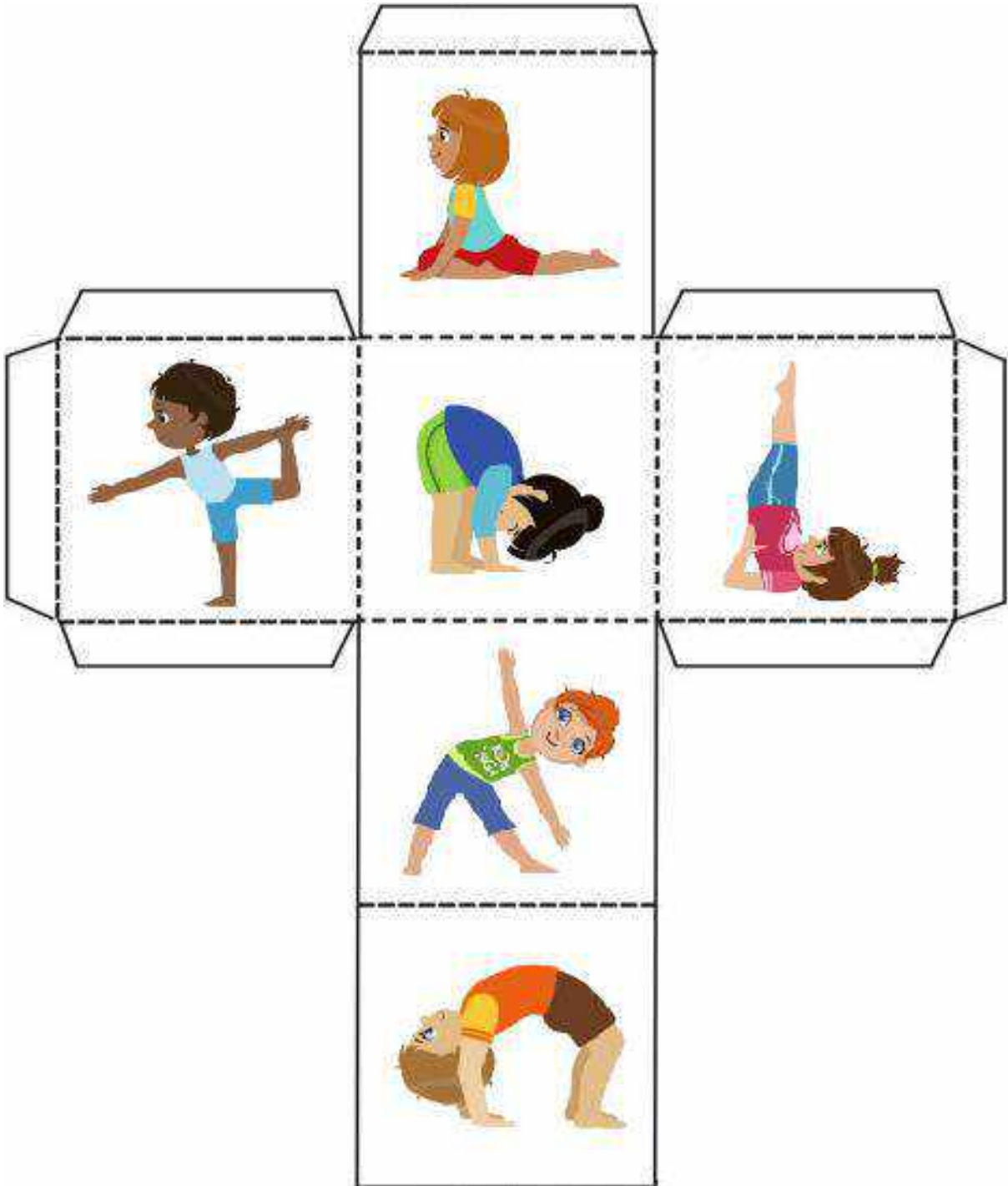


नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और संगीत वाद्ययंत्र  
आशावादिता श्रृंखला के लिए खेल-खेल में सीखने में  
मैं तुम्हारी साथी रहूँगी!



## शांत करने वाला योग

ठोस रेखाओं पर काटें और बिन्दुओं वाली रेखाओं पर मोड़ें। एक घन बनाने के लिए फ्लैप चिपकाएँ। घन को फेंकें और आने वाली योग मुद्रा को करें।





नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और संगीत वाद्ययंत्र  
आशावादिता श्रृंखला के लिए खेल-खेल में सीखने में  
मैं तुम्हारी साथी रहूँगी!



## बातचीत आरंभक

निम्नलिखित फ़्लैश कार्ड का प्रिंटआउट लें और बोलने के लिए एक चुनें।

आज किस  
बात पर तुम



आज तुमने कौन सा



तुम्हें किससे  
डर लगता है?



क्या तुम  
आज हँसे



तुम्हारा पसंदीदा



आपको किस बात





नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और संगीत वाद्ययंत्र  
आशावादिता श्रृंखला के लिए खेल-खेल में सीखने में  
मैं तुम्हारी साथी रहूँगी!



## मेरा पारिवारिक वृक्ष

अपने और अपने परिवार की हथेली को रंग में डुबाएँ और नीचे दिखाए गए पारिवारिक वृक्ष पर अलग-अलग रंगों के साथ इसे प्रिंट करें।



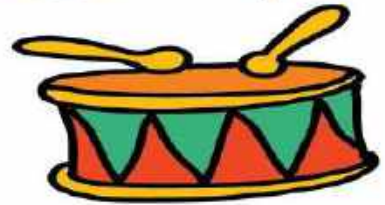
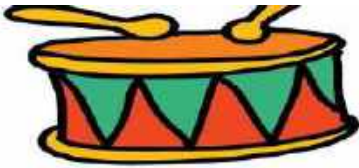


नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और संगीत वाद्ययंत्र आशावादिता श्रृंखला के लिए खेल-खेल में सीखने में मैं तुम्हारी साथी रहूँगी!



## आँखों से लुका-छिपी

नीचे दिए गए संगीत वाद्ययंत्रों को देखें और गिनें कि प्रत्येक प्रकार की कितने वाद्ययंत्र हैं। संख्या को नीचे बॉक्सों में लिखें।



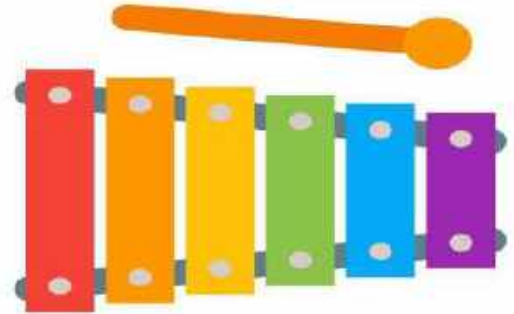


नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और संगीत वाद्ययंत्र  
आशावादिता श्रृंखला के लिए खेल-खेल में सीखने में  
मैं तुम्हारी साथी रहूँगी!



## ढोलकपुर में संगीतमय नाटक

प्रत्येक पात्र को उस वाद्य यंत्र से मिलाएँ जो उसने प्रतियोगिता में बजाया था।





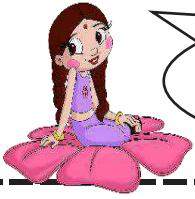
नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और संगीत वाद्ययंत्र  
आशावादिता श्रृंखला के लिए खेल-खेल में सीखने में  
मैं तुम्हारी साथी रहूँगी!



## चीजें जो मुझे दुखी बनाती हैं

उन चीजें पर गोला लगाओ जो आपको दुखी बनाती हैं।



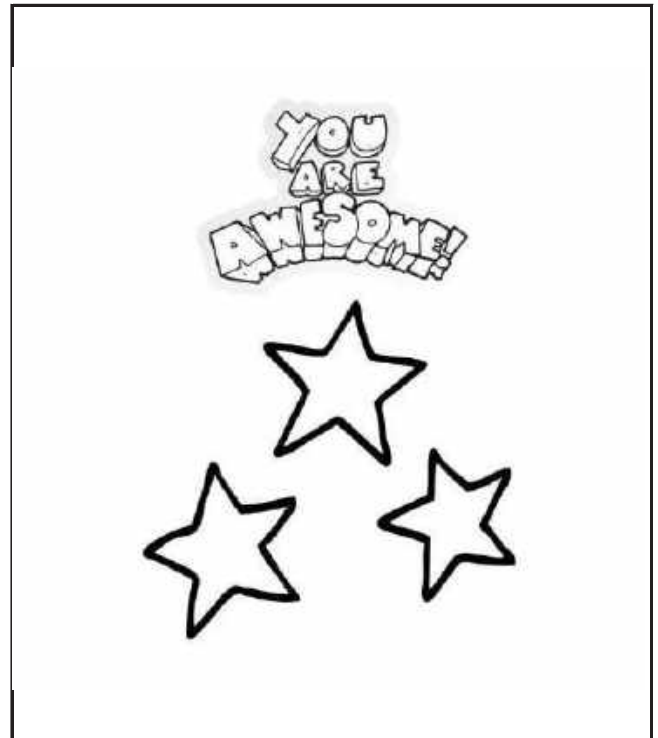
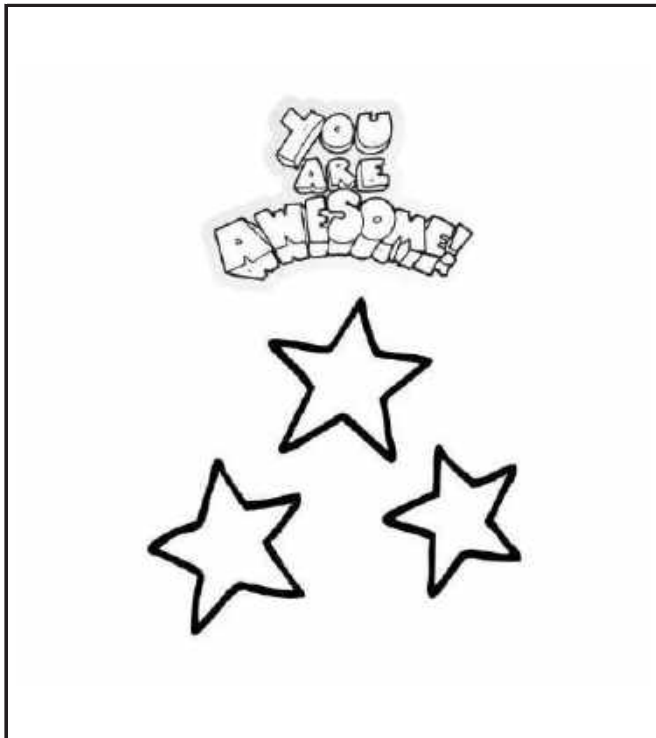
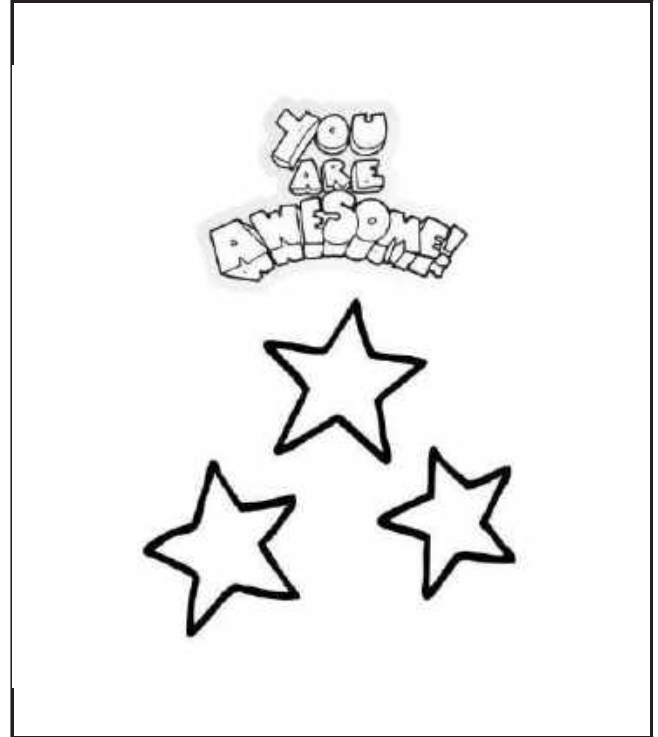
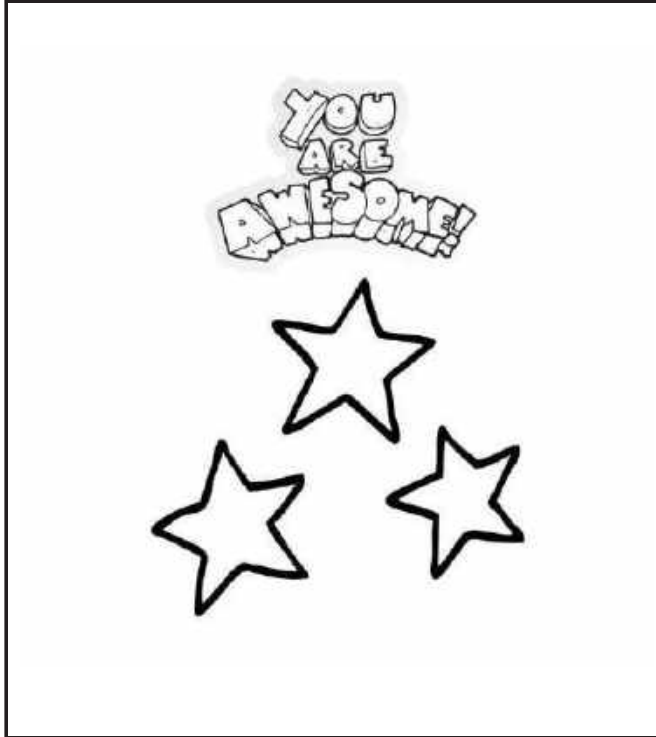


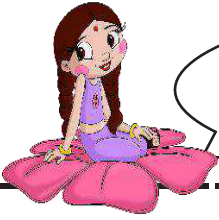
नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और संगीत वाद्ययंत्र  
आशावादिता श्रृंखला के लिए खेल-खेल में सीखने में मैं  
तुम्हारी साथी रहूँगी!



## सकारात्मकता पोस्ट-इट

सकारात्मकता फैलाएँ। इन नोटों में रंग भरें और किसी के साथ साझा करें।



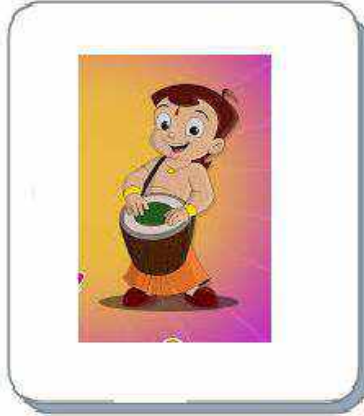
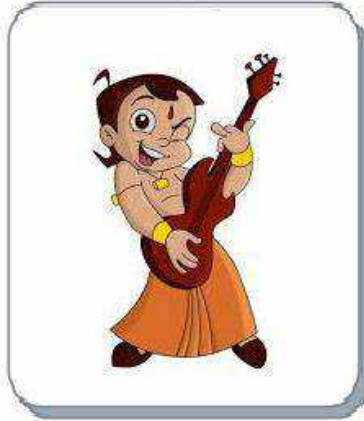


नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और संगीत वाद्ययंत्र आशावादिता श्रृंखला के लिए खेल-खेल में सीखने में मैं तुम्हारी साथी रहूँगी!



## मेमोरी कार्ड

नीचे दिए हुए कार्डों को काट लो। इनकी 2 या अधिक कॉपियाँ प्रिंट कर लो। उन्हें उल्टा करके नीचे रखो और अपनी बारी आने पर उन्हें पलट दो। यदि वे मेल खाते हैं तो दोनों मेल खाने वाले कार्डों को अपने पास रख लो, अन्यथा उन्हें फिर से उल्टा करके रख दो और अपनी बारी आने का इंतजार करो।





नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और संगीत वाद्ययंत्र  
आशावादिता श्रृंखला के लिए खेल-खेल में सीखने में  
मैं तुम्हारी साथी रहूँगी!



## कोलाज बनाएँ

रंगीन कागज के छोटे टुकड़े काटें और इन्हें नीचे चिपकाकर भीम का गिटार बनाएँ।

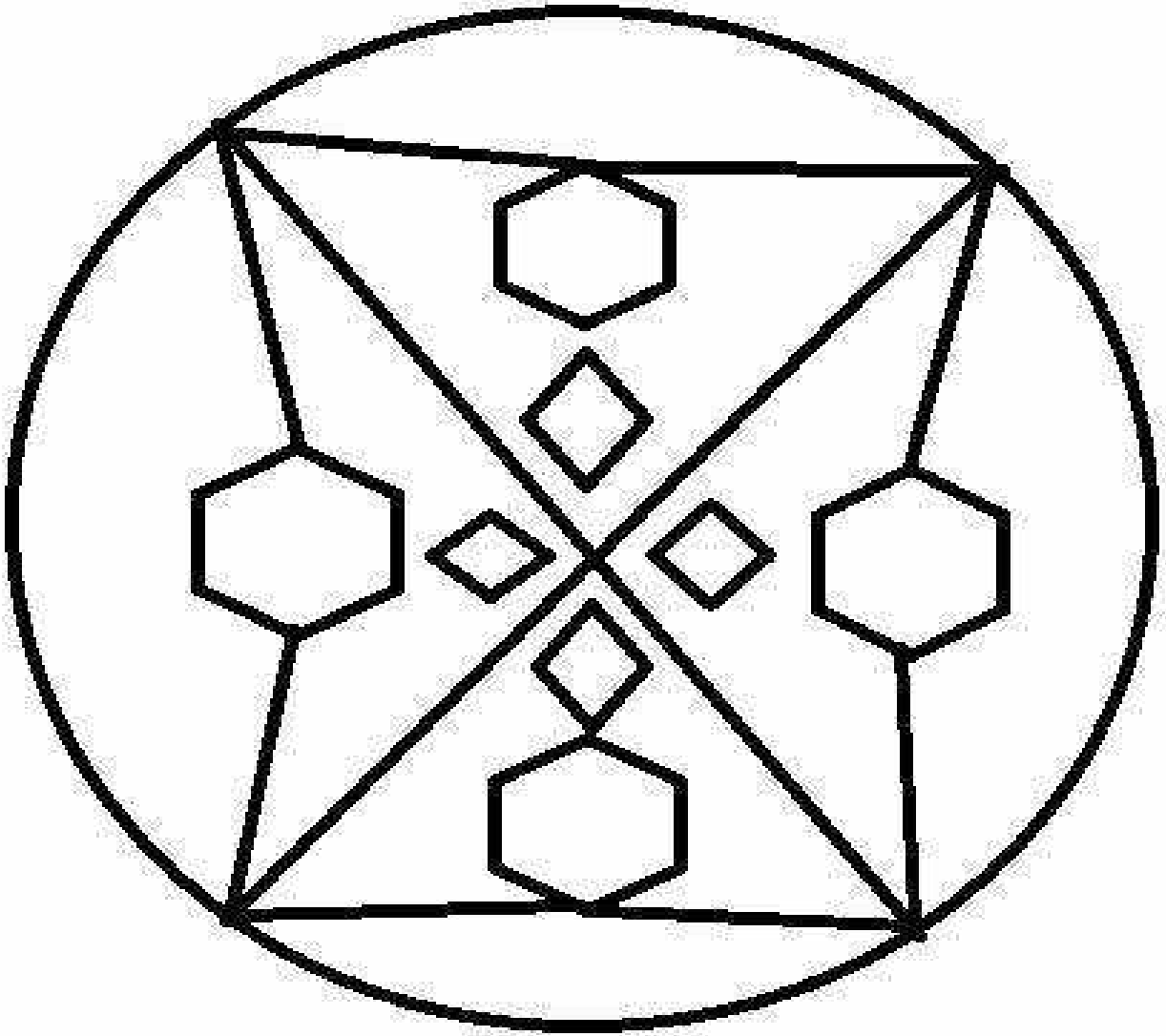




नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और मैं संगीत वाद्ययंत्र  
आशावाद श्रृंखला में सीखने के लिए आपकी मज़ेदार  
साथी बनेंगी!



## रंग मंडल





नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और मैं संगीत वाद्ययंत्र आशावाद श्रृंखला में सीखने के लिए आपकी मजेदार साथी बनूँगी!



## मददगार हाथ

यदि आपने चित्र में दिखाए गए तरीके से किसी की मदद की है, तो मदद करने वाले हाथों को रंग दें।



अपनी बातें शेयर करें



मम्मी की मदद करें



साफ - सफाई



बुजुर्गों की मदद करें



अपने दोस्त को एक हाथ दें





नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और मैं संगीत वाद्ययंत्र आशावाद श्रृंखला में सीखने के लिए आपकी मज़ेदार साथी बनूँगी!



## शिष्टाचार

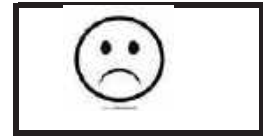
अच्छे शिष्टाचार के लिए स्माइली चेहरे और बुरे शिष्टाचार के लिए उदास चेहरे में रंग भरें।



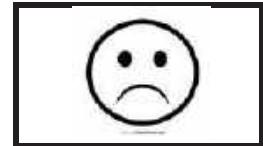
शिष्टाचार



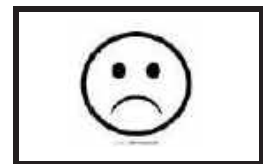
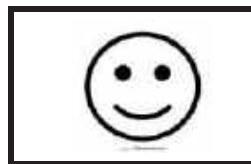
दूसरों की मदद करना



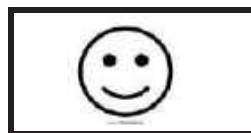
दूसरों से चीजें छीनना



धन्यवाद कह रहे हैं



लड़ाई



शिष्टाचार



अशिष्टता



नमस्ते बच्चों! मैं कलिया हूँ और मैं संगीत वादयंत्र आशावाद श्रृंखला में सीखने के लिए आपका मज़ेदार साथी बनूँगा!



## शब्द खोज: शब्दों की शक्ति

नीचे दिए गए शब्दों को पढ़ें। उन शब्दों को ग्रिड में खोजें और उन्हें सर्कल करें।

k	l	t	g	z	v	n	j	r	y	t	o	p	w
i	t	u	c	d	z	c	o	a	p	s	p	t	z
b	r	n	v	e	m	h	y	n	h	d	e	x	m
g	i	i	t	s	i	o	f	g	o	f	t	s	j
g	n	q	g	m	c	w	u	m	o	t	h	m	r
v	k	u	n	g	f	m	l	l	l	g	o	o	d
e	s	e	d	l	w	a	l	l	p	v	j	r	l
w	t	n	l	m	b	c	d	e	u	i	p	t	f
h	e	a	l	t	h	y	w	e	r	k	t	p	s
u	v	h	a	a	f	u	p	e	t	i	m	s	v
p	a	a	s	i	e	e	t	s	d	n	e	i	a
q	l	o	v	e	d	r	e	q	u	d	e	n	g
n	c	i	t	y	r	e	s	p	e	c	i	a	l

healthy (स्वस्थ)	brave (बहादुर)	loved (प्यार किया)
kind (मेहरबान)	smart (होशियार)	unique (अद्वितीय)
good (अच्छा)	joyful (आनंदपूर्ण)	special (विशेष)

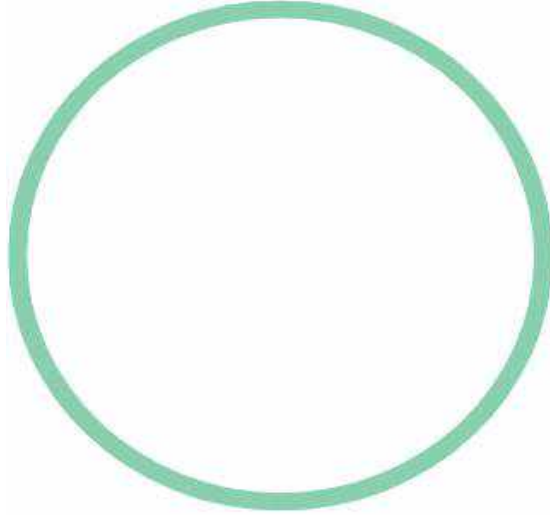


नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और मैं संगीत वाद्ययंत्र आशावाद श्रृंखला में सीखने के लिए आपकी मजेदार साथी बनूँगी!



## आशावाद का पोस्टर

नीचे दिए गए सर्कल में अपनी तस्वीर चिपकाएं और इस पोस्टर को अपनी दीवार पर लगाएं। आप पोस्टर में रंग भर सकते हैं।



CAN'T



नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और मैं संगीत वादयंत्र आशावाद श्रृंखला में सीखने के लिए आपकी मजेदार साथी बनूँगी!



## दोस्त - खज़ाने का शिकार

एक दोस्त खोजें जो सुराग से मेल खाता हो। प्रत्येक बॉक्स के लिए एक अलग दोस्त खोजने की कोशिश करें।

जिसका एक भाई / बहन है

क्रिकेट खेलना किसे पसंद है

किसके जन्मदिन का महीना आपके जन्मदिन वाले महीने में है

किसका नाम R से शुरू होता है

कौन आपके स्कूल में नहीं है

आइसक्रीम किसे पसंद है

आपके घर के पास कौन रहता है

पेंटिंग में सर्वश्रेष्ठ कौन है

किसका नाम आपके नाम के समान अक्षर से शुरू होता है

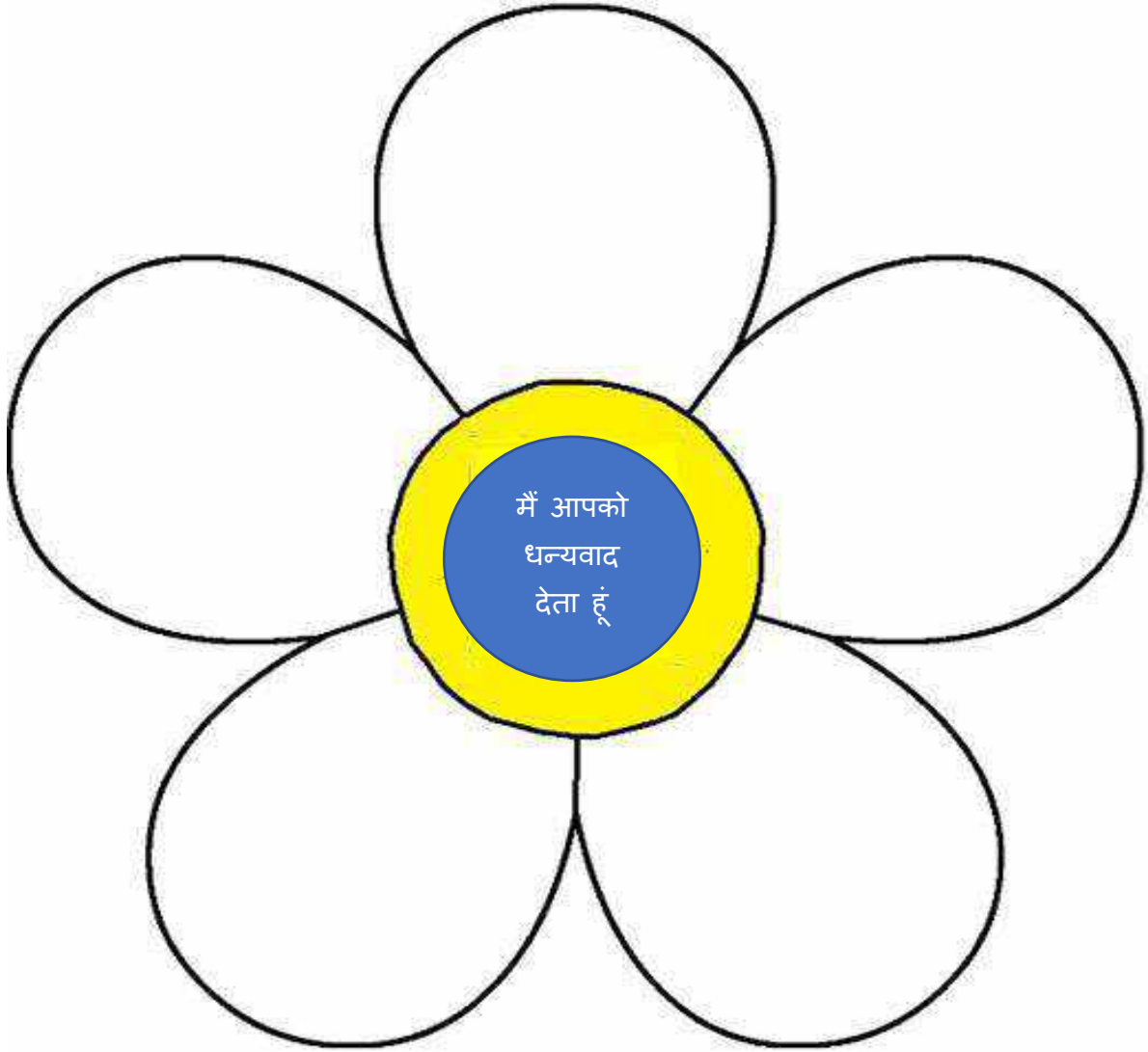


नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और मैं संगीत वाद्ययंत्र आशावाद श्रृंखला में सीखने के लिए आपकी मजेदार साथी बनूँगी!



## आभार गतिविधि

धन्यवाद कहने के लिए उन सभी चीज़ों/बातों को पंखुड़ियों में लिखिए।





नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और मैं संगीत वाद्ययंत्र आशावाद श्रृंखला में सीखने के लिए आपकी मजेदार साथी बनूँगी!



## मूड सेंसर: इमोजी सुडोकू

छुटकी ने अपने दोस्तों के साथ कुछ माइंड गेम खेलने का फैसला किया। यहाँ पर प्रत्येक बक्से में चार अलग-अलग इमोजीज़ लगे हैं जैसे कि एक ही इमोजी को एक ही पंक्ति या एक ही कॉलम में दोहराया नहीं जाता है। उपयुक्त इमोजीज़ के साथ शेष बक्सों को पूरा करें। शीट के नीचे दिए गए इमोजीज़ को उपयुक्त कॉलम में काटें और चिपकाएँ।

1	2	3	4

1	2	3	4



नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और मैं संगीत वाद्ययंत्र आशावाद श्रृंखला में सीखने के लिए आपकी मजेदार साथी बनूँगी!



## प्लैनर और चेकलिस्ट: खुद को विकसित करना

दैनिक कार्य चार्ट

क्र.सं.	टास्क	S	M	T	W	Th	F	S
1	क्या आप अपने आप कपड़े पहनते हैं?							
2	क्या आप नियमों का पालन करते हैं?							
3	क्या आप खुश महसूस करते हैं?							
4	क्या आप रोते हैं?							
5	क्या आप रोते हैं?							
6	क्या आप कई बार शर्म महसूस करते हैं?							
7	क्या आप अपनी माँ को गले लगाते हैं?							
8	क्या आप अपने पालतू जानवरों की देखभाल करते हैं?							
9	क्या आप खेलौनों से खेलते हैं?							
10	क्या आपको कलर करना पसंद है?							
11	क्या आप व्यायाम करते हो?							



नमस्ते बच्चों! मैं छुटकी हूँ और मैं संगीत वाद्ययंत्र आशावाद श्रृंखला में सीखने के लिए आपकी मज़ेदार साथी बनूँगी!



## आशावादी सोच

अपने बड़ों की मदद लें। हलकों/गोलों के भीतर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों कथन नीचे दिए गए हैं। आप चार कथन चुन सकते हैं, जिनके बारे में आप सकारात्मक महसूस करते हैं और गोलों से केंद्र में दिए गए टिक मार्क तक लाइन्स खींचें।

मैं बेहतर हो

मैं यह नहीं  
कर सकता!

मुझे इसे एक  
और मौका देना



मैं कोशिश

मैं इसे कभी नहीं  
कर पाऊंगा।

चीजें ठीक