खेल एक सीख

प्रशिक्षकों के लिए

एक पुस्तक

www.prosportdev.in

Pro Sport Development

GIRLS NOT BRIDES

The Global Partnership to End Child Marriage

खेल एक सीख

खेल–आधारित गतिविधियों के माध्यम से प्रशिक्षकों को किशोरों/किशोरियों और युवाओं के साथ जेंडर पर संवाद शुरू करने पर सक्षम बनाने के लिए एक पुस्तक

नामः_____

www.prosportdev.in

Pro Sport Development

GIRLS NOT BRIDES

The Global Partnership to End Child Marriage

विषयसूची

परिचय 1

प्रशिक्षकों के लिए निर्देश 6

सॉफ्ट स्किल्स सीखने के परिणाम 15

वार्म–अप और कूल डाउन 20

आइस ब्रेकर गेम्स– आपस में सहज महसूस कराने के लिए खेल 23

टीम वर्क विकसित करने के लिए खेल 29

संचार के लिए खेल 38

नेतृत्व विकास के लिए खेल 45

टीम वर्क व संचार स्थापित करने के लिए खेल.....51

जेंडर की समझ को बढ़ावा देने के लिए खेल.....57

परिचय

विश्व में भारत ऐसा देश है जहाँ बाल वधू की संख्या सबसे अधिक है. UNICEF[1] के अनुसार यह आंकड़ा 15 मिलियन लड़कियों से ऊपर है! एक अनुमान के अनुसार भारत में 27% लड़कियों की शादी उनके 18वें जन्मदिन से पहले कर दी जाती है, जबकि 7% लड़कियों की शादी उनके 15वें जन्मदिन से पहले हो जाती है। हालांकि, पिछले एक दशक में, भारत में बाल विवाह दर में लगभग 50% से 27% तक की सबसे बड़ी गिरावट देखी गई है। अब उतनी भारतीय लड़कियां 15 साल की उम्र से पहले शादी नहीं कर रहीं हैं लेकिन 15 से 18 वर्ष[2] की आयु के बीच लड़कियों की शादी की दर बढ़ गई है।

बाल विवाह – कानूनी उम्र से पहले शादी – मानवाधिकारों का उल्लंघन है। बाल विवाह लड कियों को असमान रूप से प्रभावित करता है और उन्हें शिक्षा, स्वास्थ्य और सुरक्षा जैसे बुनियादी मौलिक अधिकारों से वंचित करता है। जिन लड़कियों की शादी 18 साल से पहले हो जाती है, उनके साथ घरेलू हिंसा होने की संभावना अधिक होती है, चाहे वह शारीरिक, यौन और/या भावनात्मक किसी भी रूप में हो। इसके अलावा, बाल वधू के पास शैक्षिक और आर्थिक अवसरों[3] तक पहुचने के मौके बहुत सीमित हैं।

यद्यपि बाल विवाह के कारण विभिन्न संदर्भों और समुदायों में भिन्न होते हैं, बाल विवाह के मूल कारणों में से एक जेंडर असमानता है – यह विश्वास कि लड़कियां और महिलाएं लड़कों और पुरुषों से कमतर हैं। जेंडर असमानता के अलावा शिक्षा की कमी, पारंपरिक प्रथाएं, जाति और/या धर्म, गरीबी और असुरक्षा जैसे अन्य कारक बाल विवाह के कारण हैं। भारत में, बाल विवाह कोबढ़ावा देने और बनाए रखने वाले कारकों में जेंडर मानदंड, पितृसत्ता, शिक्षा का स्तर, गरीबी और पारंपरिक रीति–रिवाज[4] शामिल हैं।

[1] http://unicef.in/Whatwedo/30/Child-Marriage
[2] National Family Health Survey - 4 (2015-16)
[3] https://www.girlsnotbrides.org/why-does-it-happen/
[4] https://www.girlsnotbrides.org/child-marriage/india/

हाल ही में, खेल एवं खेलकूद आधारित गतिविधियाँ जेंडर असमानता और और इसमें फैली कुरीतियों को समाप्त करने के लिए एक असरदार टूल के रूप में उभरा है, जिससे बाल विवाह की घटनाओं को कम करने में अहम् भूमिका निभाई जा रही है। खेल–आधारित दृष्टिकोणयुवा लड़कियों के लिए अवसर और बेहतर भविष्य प्रदान करने में मदद कर रहा है। साथ ही ये बाल विवाह के प्रति विभिन्न हितधारकों के दृष्टिकोण को बदलने का एक स्थायी और प्रभावी तरीका बन गया है। अभी तक यह देखा गया है कि, लड़कियों और महिलाओं की भूमिकों से सम्बंधित जेंडर को रूढ़ियों को चुनौती देने में खेल ने एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है , उसी के साथ–साथ उनकी स्वतंत्रता और गतिशीलता को बढ़ावा भी दिया है।

जेंडर असमानता और बाल विवाह[5] से निपटने में खेल–आधारित दृष्टिकोणों का उपयोग करने पर भारत में जमीनी स्तर पर कार्य करने वाले कार्यकर्ताओ की कुछ प्रमुख सीख निम्नलिखित हैं:

- विकास कार्यक्रमों में खेल के उपयोग ने जेंडर रूढ़ियों और सामाजिक प्रथाओं को तोड़ने में प्रभावी परिणाम दिखाए हैं। लड़कियों को अपने परिवारों और समुदायों के साथ बातचीत करने का विश्वास मिल रहा है, और उन्हें अपने घरों की सीमाओं से बाहर निकलने और सुरक्षित वातावरण में सीखने का अवसर भीमिला है। इसके अलावा, खेल कूद की वजह से लड़कियों को यह अहसास हुआ कि वो अपनीं आकांक्षाएं हासिल कर सकती हैं।
- खेल का प्रभाव केवल व्यक्तिगत स्तर पर ही नहीं है – परिवारों और समुदायों के साथ–साथ स्थानीय संस्थानों में भी परिवर्तन होते देखा जा रहा है।
- खेल कई लड़कियों के लिए आजीविका के विकल्प के रूप में भीउभरा है, विशेष रूप से महिला प्रशिक्षकों, सहजकर्ताओं और खेल प्रोफेशनल्स की बढ़ती मांग के साथ।
- विविध लोगों को जुटाने के लिए खेल एक प्रभावी माध्यम है – यह एक ऐसा तरीका भी है जो विभिन्न पृष्ठभूमि के लोगों को एक साथ लाता है।
- खेल, विकास कार्यक्रमों में आसानी सेसमाहित होने वालाटूल है –खेल आयोजित करने में जिस प्रकार की बाधाओं का सामना करना पड़ रहा है, उसके आधार पर कार्यक्रमों, गतिविधियों और खेलों को कम या बिना सामान की आवश्यकता के डिजाइन किया जा सकता है, कम और इनडोर स्थानों में आयोजित किया जा सकता है।

[5] https://drive.google.com/file/d/1YalYcFJhpSy4_B-Glal6OJUz8tD51yTx/view

इस पुस्तक को प्रो स्पोर्ट डेवलपमेंट द्वारा गर्ल्स नॉट ब्राइड्स के सहयोग से तैयार किया गया है, जिसका उपयोग किशोर–किशोरियों और युवाओं के साथ जमीनी स्तर पर काम करने वाले प्रशिक्षकों द्वारा किया जाएगा, ताकि जबरदस्ती किये जाने वाले बाल विवाह को बढ़ावा देने वाली रूढ़ियों को समाप्त किया जा सके। यह पुस्तिका प्रशिक्षकों के लिए एक संसाधन है इसके साथ एक विशेष रूप से तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला डिजाइन की गई है। यह प्रशिक्षण कार्यशाला प्रशिक्षकों को उपयुक्त कौशल के निर्माण में मदद करेगी।इस पुस्तकमें विभिन्न खेल–आधारित गतिविधियों के माध्यम से नेतृत्व, संचार और टीम निर्माण के साथ–साथ किशोर–किशोरियों और युवाओं के सभी जेंडर समूहों के बीच जेंडर समानता को बढ़ाने के लिए जोरदिया गया है।

यह पुस्तिका विभिन्न गतिविधियों और खेल संबधित कौशल पर विभिन्न प्रकार के आउटडोर गतिविधियों, जिनका उद्देश्य 12 से 20 वर्ष की आयु के किशोरों और युवाओं के मिश्रित जेंडर समूहों को सम्बोधित करना है। इस पुस्तिका को आप एक संसाधन के रूप में देखें,फिर चाहे वह स्कूलों और समुदायों में प्रवेशकेलिए हो, किशोरों और युवाओं के समूहों को एकत्रित करने के लिए, लड़कियों और लड़कों कोएक–दूसरे के साथ बातचीत करने व सहजमहसूस करानेके लिए उन्हें सुरक्षित वातावरण देनेके लिए,औरजेंडर के आधार पर संवाद शुरू करने के साथ–साथ किशोरों और युवाओं में नेतृत्व, संचार और टीम निर्माण के कौशल को विकसित करने के लिए हो।

इस पुस्तिका में खेल और गतिविधियों को उन वर्गों में विभाजित किया गया है जो किशोरों और युवाओं के लिए विशिष्ट सीख देने वाले परिणामों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इसमे शामिल हैः

- टीम वर्क (सामूहिक कार्य) और तालमेल
- प्रभावी संचार
- नेतृत्व
- जेंडर के मुद्दों पर संवाद शुरू करना

इस बात पर ध्यान दें की इस पुस्तक में दिए गए खेल और गतिविधियों का उपयोग पुस्तक प्रशिक्षक द्वारा किया जाना चाहिए, ताकि इनके माध्यम से वे स्थानीय संदर्भों के बारे में और किशोर और युवा समूहों के लिए अपने आपको पूरी तरह तैयार कर सके और अपने आपको जोड़ सके।

टिप्पणियाँ और विचार

प्रशिक्षकों के लिए निर्देश

प्रो स्पोर्ट डेवलपमेंट और गर्ल्स नॉट ब्राइड्स का मानना है कि इस हैंडबुक में दिए गए खेल और गतिविधियोंका उपयोग कुछ इस प्रकार किया जाए ताकि इसका प्रभावशाली असर हो। इसलिए, प्रशिक्षकों को अपने सत्रों में निम्नलिखित महत्वपूर्ण मूल्यों को शामिल करना, इन्हे समझना, खुद को इनसे परिचित कराना चाहिए।

<u>समानताः</u>

स्थिति, अधिकारों और अवसरों के संदर्भ में समान होने की स्थिति

गतिविधियों को कराने में समानता एक महत्वपूर्ण अंगहै क्योंकि यह सभी को एक निष्पक्ष वातावरण और समान अवसर प्रदान करती है, जिससे प्रत्येक प्रतिभागी को बिना किसी निर्णय या भेदभाव के खुद को व्यक्त करने की अनुमति मिलती है, इससे वे अपनी पूरी क्षमता तक पहुँच सकते हैं।

गतिविधियों को करते समय समानता सुनिश्चित करने के तरीकेः

- **सुनिश्चित करें कि सभी की समान भागीदारी होः**चाहे प्रतिभागी किसी भी जेंडर, क्षमता, धर्म, जाति या उम्र का हो उन्हें खेलों में भाग लेने के लिए समान अवसर दें। सत्र में सभी प्रतिभागियों को समान रूप से और सक्रिय रूप से इसमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें, और सुनिश्चित करें कि कोई भी न छूटे।
- **विपरीत जेंडर के लिए सम्मानः** सुनिश्चित करें कि मिश्रित–जेंडर टीम बनाई जाए ताकि सभी प्रतिभागी विपरीत जेंडर से सीखें, एक दूसरे को प्रोत्साहनदे सकें, और सम्मान करना सीख सकें।
- **एक–दूसरे के प्रयासों का समर्थन या सराहनाः** इस पहलू को साथी प्रतिभागियों का जोश बढाकर और खेलों के दौरान आपस में सकारात्मक प्रतिक्रिया को बढ़ावा देकर करनाचाहिए।

- **एक दूसरे का सम्मान करना:** प्रशिक्षकों को यह ध्यान देना होगा कि प्रतिभागियों के आपस में व प्रशिक्षकों के बीच संबंध मजबूतहों और आपस में बातचीत से ये पता भी चलना चाहिए ।

<u>नियमों का सम्मान (फेयर प्ले):</u>

'नियमों, टीम के साथियों और विरोधियों का सम्मान, साथ ही सभी संबंधितों के साथ समान व्यवहार'

फेयरप्ले प्रतिभागियों को यह समझने की अनुमति देता है जैसे सामाजिक नियमों का पालन कैसे करें और उन्हें नियमों को तोड़ने के बजाय समस्या को हल करे, ध्यान केंद्रित रहने और अनुशासित रहने के लिए प्रोत्साहित करें। अनुचित आचरण के परिणाम न केवल एक व्यक्ति के लिए बल्कि उनके आसपास के अन्य लोगों के लिए भी हो सकते हैं। प्रतिभागियों को निष्पक्ष खेलने के लिए प्रभावित करने से उनमें सहयोग, कड़ी मेहनत और दृढ़ संकल्प के गुण विकसित होते हैं, साथ ही टीम के सदस्यों, विरोधियों, प्रशिक्षकों और रेफरी/अंपायरों सहित सभी प्रतिभागियों के प्रति सम्मान दिखता हैं।

गतिविधियों को करते समय निष्पक्ष खेल सुनिश्चित करने के तरीके:

- **विरोधियों को बधाई देना:** खेल के परिणाम की परवाह किए बिना प्रतिभागियों को अपने विरोधियों से हाथ मिलाना सिखाकर, विरोधियों के बीच सम्मान की शुरुआत की जा सकती है।

- **खेलों के लिए नियमों का पालन :** खेल और वास्तविक जीवन के उदाहरणों के माध्यम से नियमों का पालन करने के महत्व पर जोर दें। जैसे यदि कोई प्रतिभागी फुटबॉल में नियम तोड़ता है तो उसे एक लाल कार्ड मिल सकता है, जो उसको अगले गेम में खेलने से प्रतिबंधित कर देगा। यह न केवल प्रतिभागी बल्कि पूरी टीम को भी प्रभावित करता है।

- **ईमानदार होना और नियमों का पालन करना:** इन गुणों को विभिन्न पहलों के माध्यम से बढ़ावा दिया जा सकता है जैसे कि प्रतिभागियों को खेल के दौरान ईमानदारी और अच्छी खेल भावना के लिए अंक प्रदान करना। साथ ही, पूरे सत्र में अनुकूल व्यवहार और सकारात्मक गुणों को प्रदर्शित करने के लिए दिन के खिलाड़ी या मैच के खिलाड़ी का चयन किया जा सकता है। वैकल्पिक रूप से, अनुचित व्यवहार प्रदर्शित करने वाली टीमों या व्यक्तियों से अंक काटे जा सकते हैं। ये रणनीतियाँ प्रशिक्षकों को एक निष्पक्ष वातावरण को बनाने में सक्षम बनाएगी।

शामिल करना:

सभी प्रतिभागियों को सभी गतिविधियों में सामान्य रूप से शामिल करना

समावेशन(इन्क्लूजन) या शामिल करना प्रतिभागियों को एक समृद्ध सीखने का माहौल प्रदान करता है, जो किसी भी प्रतिभागी को, चाहे उनकी उम्र, क्षमता, जेंडर , धर्म या जाति कुछ भी हो, सीखने और विकसित होने का अवसर देता है। समावेशन प्रतिभागियों को नई मित्रता करने , साथियों के साथ संवाद करने के नए तरीके सीखने और अपने बारे में और साथ ही विभिन्न पृष्ठभूमि(जगहों) के अन्य लोगों के बारे में जानने के लिए प्रेरित करता है।

गतिविधियों को करते समय समावेशन सुनिश्चित करने के तरीके:

- किसी भी जेंडर, उम्र, क्षमता, धर्म या जाति के बावजूद सभी को सभी खेलों में भाग लेने का मौका मिले । सुनिश्चित करें कि प्रत्येक प्रतिभागी हर समय सभी खेलों में शारीरिक और/या मानसिक रूप से शामिल हो, चाहे वो खेल में भागीदारी लेके हो या फिर अपने साथियों को प्रोत्साहित करके।
- फैसिलिटेटर/प्रशिक्षकहर प्रतिभागी के सुझाव को सुने : प्रतिभागियों और कोचों के बीच संचार हर समय सकारात्मक होना चाहिए। यह एक प्रतिभागी के आत्मविश्वास को प्रोत्साहित करने और आत्म–सम्मान को बढ़ाने में मदद करेगा।
- किसी भी प्रतिभागी के साथ भेदभाव न करे : प्रतिभागियों के साथ समान व्यवहार किया जाना चाहिए और खेलों के दौरान उस प्रतिभागी को भाग लेने और खुद को अभिव्यक्त करने का समान अवसर दिया जाना चाहिए। *(बच्चों के खिलाफ भेदभाव को रोकने के संबंध में अधिक जानकारी के लिए कृपया प्रो स्पोर्ट डेवलपमेंट की बाल संरक्षण नीति देखें)*

एक सकारात्मक सीखने का माहौल बनानाः

एक व्यक्ति सहज महसूस करता है,अपने साथियों के साथ तालमेल की समझ आती है और खुद में विश्वास करता है कि वे सफल हो सकते हैं।

एक सकारात्मक सीखने का माहौल यह सुनिश्चित करता है कि प्रत्येक प्रतिभागी को सुनने, सम्मान करने और दूसरों से सीखने के दौरान खुद को व्यक्त करने का अवसर दिया जाए। ये वातावरण प्रतिभागियों को सकारात्मक प्रोत्साहन व फीडबैक के माध्यम से खुद को खोजनेऔररचनात्मक होने का मौका देता है।

गतिविधियों को करते समय सकारात्मक सीखने का माहौल सुनिश्चित करने के तरीकेः

- **उपरोक्त तीन मूल्यों को शामिल करें–समावेश, समानता और निष्पक्षताः** ये प्रत्येक प्रतिभागी को समूह के भीतर अपने साथियोंकेबीच स्वीकृति की भावना देगा, और इसलिए उनके आत्मविश्वास का निर्माण होगा ।
- **प्रत्येक प्रतिभागी को अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर देंः** प्रशिक्षक को प्रतिभागी के विचारों और सुझावों पर विचार करना चाहिए, उन्हें अतिरिक्त जिम्मेदारी देनी चाहिए और उन्हें सत्र के दौरान निर्णय लेने की अनुमति देनी चाहिए।

सुरक्षा के लिए सावधानियां

यह महत्वपूर्ण है कि सत्र आयोजित करते समय प्रशिक्षकसुरक्षा उपाय करें। यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि खेल के मैदान या खेल का क्षेत्र गतिविधियों के लिए सुरक्षित हैं, क्योंकि इससे निम्नलिखित में मदद मिलती हैः

- गंभीर और/या बार–बार चोट लगने की संभावना को कम करना।
- ऐसे सत्र आयोजित करना जो प्रतिभागियों की सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं।
- यह तय करने में सहायता करना कि किन गतिविधियों और खेलों में भाग लेना सुरक्षित है।

- प्रतिभागियों को खेलशुरू करने से पहले सुरक्षा निर्देश प्रदान करना।
- सुनिश्चित करें कि सुरक्षा उपायों की कमी के कारण प्रतिभागियों को खेल गतिविधियों में भाग लेने का डर न हो ।

सत्र से पहले और दौरान, प्रशिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उन्होंने सभी संभावित जोखिमों और उससे होने वाले खतरों पर विचार किया है, और खेल क्षेत्र की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए उचित कार्रवाई की है। सत्र शुरू होने से पहले प्रशिक्षकों को खेल क्षेत्र में निम्नलिखित जोखिमों और खतरों का सर्वेक्षण करना चाहिएः

- खेल मैदान कीसतह
- खेलने के सामान और खेल उपकरण
- चलनेफिरने की जगह और ढलान
- बाधाएं(जैसे स्तंभ, गड्ढे,दीवारें आदि)
- मौसम
- ऊंची सतह और कैच पॉइंट
- कूड़ा या गंदगी

सुरक्षा सावधानियों के अलावा, प्रशिक्षक को बच्चों के लिए ऐसा वातावरण सुनिश्चित करना चाहिए जहाँ उनका उत्पीड़न और उनके साथ दुर्व्यवहार न हो। प्रशिक्षक को निम्नलिखित दिशानिर्देशों के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिएः

- बच्चे का कल्याण सर्वोपरि है।
- सभी बच्चों को, चाहे उनकी उम्र, संस्कृति, क्षमता, जेंडर, भाषा, जाति, नस्लीय मूल, धार्मिक विश्वास और/या यौन पहचान कुछ भी हो, उन्हेंसभी गतिविधियों और कार्यक्रमों में एक मजेदार और सुरक्षित वातावरण में भाग लेने के लिए मौका दिया जाना चाहिए।
- बच्चों को नुकसान, भेदभाव और अपमानजनक व्यवहार से बचाने और उनके अधिकारों, इच्छाओं और भावनाओं का सम्मान करने के लिए सभी उचित कदम उठाए जाने चाहिए।
- खराब आचरण या दुर्व्यवहार के सभी संदेहों और आरोपों को गंभीरता से लिया जाना चाहिए और जल्दी और उचित तरीके से जवाब दिया जाना चाहिए।
- **बच्चों के साथ किसी भी प्रकार के दुर्व्यवहार, उत्पीड़न या शोषण को स्वीकार्य नहीं किया जायेगाः**

बच्चों[6] को उनकी अलग अलग उम्र, संस्कृति, शारीरिक क्षमता, जेंडर, भाषा, जाति, नस्लीय मूल, धार्मिक विश्वास औरध्या यौन पहचान के बावजूद दुर्व्यवहार और शोषण से सुरक्षा के समान अधिकार होंगे।

COVID-19 सुरक्षा दिशानिर्देश

यह देखते हुए कि दुनिया वर्तमान में COVID-19 महामारी से गुजर रही है, यह महत्वपूर्ण है कि प्रशिक्षक मेडिकल प्रोफेशनल्स द्वारा जारी किए गए सुरक्षा दिशानिर्देशों[7] के अनुरूप हैंडबुक को अपनाएं। यह ध्यान में रखते हुए कि वायरस व्यक्तियों के बीच निकट संपर्क से फैलता है, हैंडबुक को ऐसे खेल और गतिविधियों का उपयोग करके विकसित किया गया है जहां शारीरिक दूरी संभव है। हालाँकि, हैंडबुक में दी गई गतिविधियों को व्यक्तिगत रूप से वितरित करने वाले प्रशिक्षक को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होगी कि प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों के बीच संपर्क से बचा जाए।

इसके अलावा, प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित स्वच्छता दिशानिर्देशों का पालन किया जाना चाहिएः

- खेल या गतिविधियों का बाहर खुले मैदान में संचालन करना बेहतर रहेगा, क्योंकि वे किसी इनडोर/कमरे की तुलना में बेहतर और हवादार होते है । कई जगह हाथ धोने, सैनिटाइजर और स्वच्छता सुविधाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करें।
- सभी प्रतिभागियों को गतिविधि से पहले और बाद में अपने हाथ धोने या सेनिटाइज करने के लिए कहें।
- सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी फेस मास्क का उपयोग कर रहे हैं जो उनके चेहरे और नाक दोनों को अच्छे से ढकते हैं।
- प्रतिभागियों से अपनी पानी की बोतलें लाने के लिए कहें, और उन्हें अपना पानी दूसरों के साथ साझा करने की अनुमति न दें।

[6] POCSO or The Protection of Children from Sexual Offences Act (POCSO Act) 2012 was established by the Indian Government to protect children against offences like sexual abuse, sexual harassment and pornography. The act was formed to provide a child-friendly system for trial within which the perpetrators could be punished. Read more here:https://protsahan.co.in/wp-content/uploads/2017/06/Understanding-POCSO.pdf

[7] These guidelines have been adapted from the World Health Organization's guidelines for sports federations and sport event organizer.

- सभी प्रतिभागियों के लिए ऐसा कपडा या रुमाल या टिश्यू पेपर उपलब्ध कराएं जिसे उपयोग के बाद फेंक दिया जाय , और सुनिश्चित करें कि उपयोग किए गए पेपर या रुमाल का सही ढंग से नष्ट कर दिया गया है।
- प्रतिभागियों को उनकें खुद के तौलिये, कपड़े, साबुन या अन्य व्यक्तिगत वस्तुओं को अन्य प्रतिभागियों के साथ साझा करने की अनुमति न दें।
- प्रतिभागियों को आपस में हाथ मिलाने, गले मिलने या प्रतिभागियों के बीच किसी और तरह के संपर्क करने से रोके– अन्य भावनाओं को बधाई देने या व्यक्त करने के नए, रचनात्मक तरीके अपनाएं।
- प्रतिभागियों के बीच उपकरण साझा न करें। यदि उपकरण साझा करना है, तो सुनिश्चित करें कि नए प्रतिभागी को सौंपने से पहले इसे अच्छी तरह से साफ किया गया है।
- बुखार की जांच सहित सभी प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों की स्वास्थ्य जांच करें।
- उन प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों से पूछताछ करें जो बीमार महसूस कर रहे हैं या जो किसी बीमार व्यक्ति के संपर्क में थे, ताकि उन्हें सत्र में भाग लेने से रोक सके ।

खुद के उपकरण का प्रयोगः

हम स्वीकार करते हैं कि आपके संगठन के पास संसाधन एक निश्चित संख्या मे ही होंगे । अधिक संख्या में प्रतिभागियों के लिए पर्याप्त उपकरण न होने से लेकर विशिष्ट प्रकार के उपकरण न होने तकय ये कमियां आपके लिए इन गतिविधियों को लागू करने में संभावित समस्याएं पैदा कर सकती हैं। हम आपको कुछ अलग सोचने के लिए प्रोत्साहित करते हैं और जो आपके पास अभी है उन सामान का उपयोग इस तरह से करते हैं की जो उपकरण नहीं है उनकी कमी न महसूस हो। और यह करने के लिए यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैंः

- हूलाहुप : एक घेरा बनाने के लिए अगर हूलाहूप नहीं है तोएक सर्कल में 5 कोन या मार्कर का प्रयोग कर के घेरा बना लेंया एक छड़ी का उपयोग करके खेल की जगह पर बनायें ।
- नेटबॉलः अगर नेटबॉल नहीं है तो डॉजबॉल या फुटबॉल का उपयोग करें।
- छोटी बाधाएंः इन बाधाओं को बनाने के लिएएक दूसरे के बगल में 3 लम्बे कोन रखें।

- रस्सियाँः फर्श को चिह्नित करने के लिए चाक पाउडर का उपयोग करें, या रेत में रेखाएँ बनाएँ।
- गोलः गोल पोस्ट को चिह्नित करने के लिए क्रिकेट स्टंप या स्टिक का उपयोग करें ।

प्रतिभागियों के उपयोग के लिए आपके संगठन के पास पहले से उपलब्ध उपकरणों का पता करे व उनकी जांच करें। उपरोक्त उदाहरणों को देखते हुए उन तरीकों के बारे में सोचे ताकि जो सामान आपके पास नहीं है उनकी जगह मौजूदा उपकरण का उपयोग किया जा सके।

टिप्पणियाँ और विचार

सॉफ्ट स्किल्स सीखने के परिणाम

टीम वर्क, संचार और नेतृत्व तीन सॉफ्ट स्किल्स से संबंधित इस हैंडबुक में गतिविधियों और खेलों से सीखने के कुछ परिणाम नीचे दिए गए हैं, जिनसे प्रशिक्षकको परिचित होना चाहिए।

टीम वर्क

'एक सामान्य लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए समूह या टीम के सदस्यों द्वारा मिलजुल कर काम करना'

<u>सीखने के परिणाम</u>

एक सामान्य लक्ष्य को कुशलतापूर्वक प्राप्त करने के लिए टीम के साथियों के बीच सहयोग और समन्वयः

- सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी सामान्य लक्ष्यों और परिणामों की दिशा में एक टीम के रूप में मिलकर काम करें।
- प्रतिभागियों से खेल के दौरान अपने साथियों को सकारात्मक प्रोत्साहन और सलाह देने के लिए कहें।
- खेलों के बाद, खेल के दौरान प्रतिभागियों ने किस तरह से एक साथ काम किया और इसे कैसे सुधारा जा सकता है, इसकी चर्चा करें।

प्रशिक्षक के लिए उपयोगी सुझावः

- प्रतिभागियों को गेम जीतने के लिए एक टीम के रूप में एक साथ काम करने के लिए कहें।
- खेलों के दौरान, सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी अपने साथियों को प्रोत्साहित करें, उनका सम्मान करें, और सौहार्द और सहयोग विकसित करें।
- उन लोगों को प्रोत्साहित करें जो टीम का हिस्सा हैं और खेलने में शरमाते हैं य टीम के बाकी सदस्य यह सुनिश्चित करें कि शर्मीले व्यक्ति टीम का हिस्सा महसूस करें।

- दोनों टीमों में प्रशिक्षकहोने से प्रतिभागियों को समूह का सा एहसास होगा और टीम भावना विकसित करने में मदद मिलेगी। जो सबसे अधिक शोर करती है (अपने साथियों को खुश करके), उस टीम को एक अतिरिक्त अंक का पुरस्कार देकर खेल से जुड़ाव पैदा किया जा सकता है ।

- खेल के विभिन्न पहलुओं पर पूरे समूह के साथ चर्चा करना महत्वपूर्ण है ताकि प्रतिभागियों को पूरी समझ हो। और यह उस गेम के लिए खेले गए खेल से सम्बंधित प्रश्नों का उपयोग करके किया जाना चाहिए।

संचार

'बोल कर, लिख कर, दिखा कर , सुन कर या किसी अन्य माध्यम का उपयोग करके जानकारी देना या आदान–प्रदान करना'

सीखने के परिणाम

दूसरों की राय और विचारों का सम्मान करना और सुननाः

- टीमों से खेल से पहले 1 मिनट की चर्चा करवाएं और सुनिश्चित करें कि खिलाड़ी सुनें और उनके साथियों द्वारा दिये गए सुझावों और विचारों को सुने और उनका सम्मान करें।

- प्रशिक्षक को टीम के सभी सदस्यों को अपनी राय सामने रखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

दूसरों के साथ आत्मविश्वास और स्पष्ट रूप से संवाद करने के लिए मौखिक और करके दिखाने के तरीकों का उपयोग करे

- सुनिश्चित करें कि खेल के दौरान प्रतिभागी आपस में बातचीत करते रहें। यह उन्हें एक–दूसरे को प्रोत्साहित करके किया जा सकता है।

- संवाद करते समय प्रतिभागियों से कहें कि वे अपने कार्यों और शब्दों को सरल और स्पष्ट रखें ताकि उनके साथी समझ सकें।

प्रशिक्षक के लिए उपयोगी सुझावः

- प्रतिभागियों को अपनी टीमों के बीच बात करने और संवाद करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी अपने साथियों और विरोधियों की बात सुनें।
- उन्हेंप्रोत्साहित जरूरकरें जो बोलने में शर्माते हैं।
- खेल के विभिन्न पहलुओं पर पूरे समूह के साथ चर्चा करना महत्वपूर्ण है ताकि प्रतिभागियों को पूरी समझ हो। यह खास उस खेल से सम्बंधित प्रश्नों का उपयोग करके किया जाना चाहिए।

नेतृत्व

'विभिन्न परिस्थितियों में एक समूह का नेतृत्व करने की क्षमता'

सीखने के परिणाम

जिम्मेदारी लेना और उचित निर्णय लेनाः

- खेल में प्रतिभागियों को अपने समूह के लिए निर्णय लेने का अवसर दें।
- प्रतिभागियों से इस बारे में प्रश्न पूछें कि क्या उनके द्वारा खेलों में लिए गए निर्णय स्थिति के लिए उपयुक्त थे।

दूसरों के लिए मिसाल कायम करनाः

- प्रतिभागियों से पूछें कि उनके कार्यों ने उनकी टीम में दूसरों को कैसे प्रभावित किया।

रचनात्मकता को बढ़ावा देना (प्रतिभागियों को रचनात्मक बनाना):

- समूह का नेतृत्व करने वाले को खेल से 1 मिनट पहले उन्हें योजनाओं का सुझाव देने या आगामी खेल के बारे में अपनी टीम को निर्देश देने के लिए खुद को व्यक्त करने की स्वतंत्रता दें।

मौखिक और गैर–मौखिक संचार के माध्यम से दूसरों को प्रेरित करनाः

- विभिन्नप्रतिभागियों को खेलों का नेतृत्व करने का मौका दें और उन्हें अपने शब्दों और कार्यों के माध्यम से अपनी टीम के लिए एक उदाहरण स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित करें।

प्रशिक्षक के लिए उपयोगी सुझावः

- प्रशिक्षक को हमेशा खेल का नेतृत्व करने के बजाय जब भी संभव हो प्रतिभागियों को नेतृत्व करने कामौका देना चाहिए।
- नेतृत्व करने वाले को बार–बार बदलें क्योंकि सभी को मौका मिलना चाहिएय नेतृत्व करने वाले के रूप में लड़कियों और लड़कों को बदल बदल कर मौका दें ।
- अन्य प्रतिभागियों को नेतृत्व करने वाले के निर्देशों का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- नेतृत्व करने वाले को खुद को व्यक्त करने के अवसर प्रदान करें, और उन नेतृत्व करने वाले का मार्गदर्शन करें जो शर्मीले/आत्मविश्वास में कम हैं।
- उन विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करना महत्वपूर्ण है जिन पर खेल पूरे समूह के साथ ध्यान केंद्रित करते हैं ताकि प्रतिभागियों को पूरी समझ हो। यह खास उस खेल से सम्बंधित प्रश्नों का उपयोग करके किया जाना चाहिए।

टिप्पणियाँ और विचार

वार्म–अप और कूल डाउन

वार्म–अप सत्र का एक अनिवार्य हिस्सा है। प्रतिभागियों को कराने वाली ज्यादातर गतिविधियों और खेलों की शुरुआत वार्म–अप से होती हैं। सभी आयु समूहों के लिए एक सामान्य वार्म–अप का सुझाव दिया जाता है।

वार्म–अप

एक स्टार्ट लाइन बना ले और 5 मीटर और 10 मीटर की दूरी पर कोन रखें । 10 मीटर की दूरी पर फिनिशिंग/टर्निंग लाइन बनाएं। सभी प्रतिभागी स्टार्ट लाइन पर एक दूसरे के बगल में खड़े होते हैं और प्रत्येक अभ्यास को फिनिश लाइन तक पूरा करते हैं। यदि समूह बड़ा है तो प्रतिभागियों की दो पंक्तियाँ बनाएँ।

गतिविधियाँ जो सहजकर्ता 12–20 वर्ष की आयु के प्रतिभागियों के लिए उपयोग कर सकते हैं:

- जॉगिंग • 30 मीटर
- हाई नीज • 10 मीटर
- हिप फ्लिक्स • 10 मीटर
- साइड शफल (हर तरफ)• 10 मीटर
- बैकवर्ड रनिंग • 10 मीटर
- हैमस्ट्रिंग स्वीप • 5 मीटर
- क्वाड पुल • 5 मीटर
- एंकल पुल्स • 5 मीटर
- किक्स • 10 मीटर
- होपिंग (प्रत्येक पैर) • 10 मीटर
- बैकवर्डस बेयर क्रॉल • 10 मीटर
- फ्रंट सपोर्ट साइड वॉक (हर तरफ) • 5 मीटर
- रनिंग धस्प्रिन्टिंग • 50 मीटर

सत्र के दौरान प्रतिभागियों द्वारा भाग लेने वाले खेलों और गतिविधियों के अनुसार वार्मअप को चुने । साथ ही, वार्मअप का समय प्रतिभागियों की उम्र के साथ–साथ सत्र में खेलों और गतिविधियों की संख्या पर निर्भर होनी चाहिए।

कूल–डाउन

सत्र के अंत में कूल–डाउन अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सुनिश्चित करता है कि प्रतिभागी ने सत्र के दौरान जो शारीरिक परिश्रम किया है उससे ठीक हो सकें और भविष्य में चोट लगने की संभावना से बच सकें।

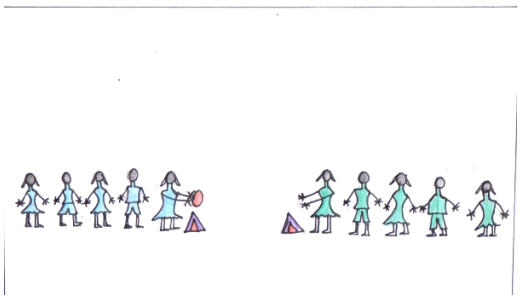
जैसा कि कई अवसरों पर, सत्र के अंत में कूल–डाउन के लिए पर्याप्त समय नहीं होता है, निम्नलिखित गतिविधियाँ प्रतिभागियों के लिए एक प्रभावी कूल–डाउन के रूप में काम कर सकती हैं, जिन्हें पूरा करने में अधिक समय नहीं लगता हैः

- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को खेलने की जगहपर बिखरे हुए सामानो में एक को लेने के लिए कहते हैं। सामान की ओर चल कर जाएँ, और फिर प्रशिक्षक के पास वापस जाएँ।
- आगे बढ़ने सेपहले धीरे–धीरेटहलें या खेल के मैदानमें घूमें।
- जाने से पहले 1 गहैमस्ट्रिंग, 1 गक्वाड्रिसेप्स और 1 गग्लूटस्ट्रेच करें, प्रत्येक को कम से कम 20 सेकंड के लिए करैं।

टिप्पणियाँ और विचार

आइस ब्रेकर गेम्स– आपस में सहज महसूस कराने के लिए खेल

मिलन

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी एक–दूसरे से परिचित होते हैं और उनके नामों को जानते हैं ।	
प्रतिभागीः	दो टीम बनाये जिसमे मिश्रित जेंडर के समान संख्या में प्रतिभागी हों।	
सामान की जरुरत	1 फुटबॉल/वॉलीबॉल, 2 फ्लैट कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे	
खेल की तैयारी	• प्रशिक्षक दो टीमें बनातेंहैं, जिसमें प्रतिभागी एक के पीछे एक खड़े होते हैं। • टीमें एक दूसरे का आमने सामने रहती हैं और एक दूसरे से 3–5 मी की दूर खड़ी होती हैं। • टीम 1 का पहला प्रतिभागी गेंद से शुरू करता है। • (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• जैसे ही प्रशिक्षक सीटी बजाते है, टीम 1 का पहला प्रतिभागी गेंद को टीम 2 के पहले प्रतिभागी को पास करता है, और फिर टीम 1 की लाइन के पीछे दौड़ता है। (चित्र 2) • गेंद को आगे बढ़ाने से पहले, प्रतिभागी जोर–जोर से अपना नाम चिल्लाते हैं। • टीम 2 का प्रतिभागी गेंद को पकड़ता है, फिर अपना नाम जोर से बोलते हुए गेंद को वापस टीम 1 को भेजता है और फिर टीम 2 की लाइन के पीछे दौड़ता है। (चित्र 3) • हर बार जब कोई प्रतिभागी पास पूरा करता है तो वह अपनी टीम की लाइन के पीछे वापस आ जाता/जाती है। • सभी प्रतिभागी एक ही प्रक्रिया का पालन करते हैं। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।	 चित्र 2 चित्र 3
प्रगतिः	• एक बार जब सभी प्रतिभागियों ने खेल के माध्यम से अपना परिचय दे दिया, तो उसी खेल के दूसरे दौर को दोहराएं। • हालांकि, इस बार प्रशिक्षकप्रतिभागियों को सूचित करते है कि गेंद को पास करते समय अपना नाम चिल्लाने के बजाय, प्रतिभागियों को दूसरी टीम के उस प्रतिभागी के नाम पर चिल्लाना होगा जिसे वे गेंद पास कर रहे हैं।	**संक्षिप्त प्रश्नः** 1. क्या खेल ने अन्य प्रतिभागियों को जानने में आपकी मदद की? क्यों या क्यों नहीं? 2. क्या दूसरों के नाम याद रखना आसान था? क्यों या क्यों नहीं? 3. क्या आप विपरीत जेंडर के सदस्यों के नाम जानते हैं? क्या इस गेम ने आपको उनसे परिचित कराने में मदद की?

सबके साथ

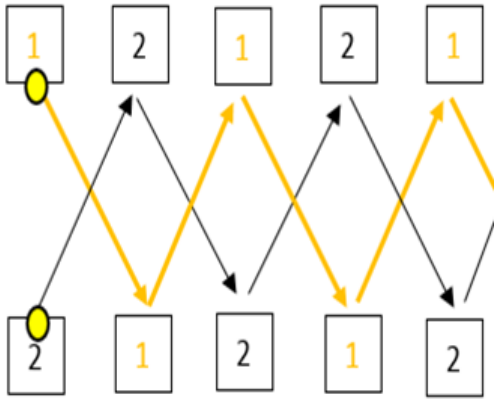
सीखने के परिणाम	प्रतिभागी एक–दूसरे से परिचित होते हैं, विशेषकर विपरीत जेंडर के सदस्यों से।	
प्रतिभागीः	पूरा समूह एक साथ	
सामान की जरुरत	कई फ्लैट कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे	
खेल की तैयारी	• प्रशिक्षककोनसे एक गोला बनातें हैं । • सभी प्रतिभागी सर्कल के बाहर फैले हुए हैं। • (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा **प्रगतिः**	• प्रशिक्षक के आदेश के अनुसार, सभी प्रतिभागी गोले के चारों ओर घड़ी की सूई के अनुसार या इसके विपरीत दौड़ेंगे। • प्रशिक्षकएक नंबर को बोलकर समूह को दौड़ने से रोकता है, जैसे ''2'' या ''5'' (समूह के आकार के आधार पर)। • सभी प्रतिभागी निर्देशों के अनुसार 2 या 5 के समूह बनाने के लिए दौड़ पड़ते हैं। (चित्र 3) • जो समूह नहीं बना सकते उन्हें एक राउंड के लिए हटा दिया जाता है। • सुनिश्चित करें कि खेल तेज गति से खेला जाए ताकि निकाले गए गए प्रतिभागी बाहर बहुत देर तक प्रतीक्षा न करें। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें। • खेल के कुछ राउंड खेलने के बाद, प्रतिभागियों को ऐसे समूह बनाने का निर्देश दें जिनमें लड़के और लड़कियां दोनों हों। (चित्र 4) • दौड़ने की गति और दिशा बदलें, और प्रतिभागियों को तेज फिर धीरे धीरे चलने का निर्देश दें।	 चित्र 2 चित्र 3
संक्षिप्त प्रश्नः	1. मिश्रित जेंखेल के पहले कुछ राउंड के दौरान यदि आप प्रतिभागियों को समान जेंडर के समूह बनाते हुए देखते हैं, तो उनसे पूछें कि • वे ऐसा क्यों कर रहे हैं? • वे मिश्रित जेंडर समूहों में क्यों नहीं आ रहे थे? • यदि आप उन्हें डर समूह बनाते हुए देखते हैं, तो उन समूहों से पूछें कि वे ऐसा करने में सहज क्यों थे? 2. प्रतिभागियों से पूछें कि जब उन्हें मिश्रित जेंडर समूह बनाने के लिए कहा गया, तो उन्हें कैसा लगा? क्या उन्हें अजीब या सामान्य लगा? ऐसा क्यों लगा या क्यों नहीं?	 चित्र 4

जिग–जैग बॉल रिले

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी एक–दूसरे से परिचित होते हैं और एक–दूसरे के बारे में और अधिक जान पाते हैं।
प्रतिभागी:	समान प्रतिभागियों की दो मिश्रित जेंडर टीम बनाये
सामान की जरुरत	किसी भी प्रकार की गेंदें – टेनिस बॉल, फुटबॉल, रग्बी बॉल, डॉजबॉल, सॉफ्ट बॉल – प्रति टीम एक बॉल और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे

खेल की तैयारी

- प्रतिभागी खुद को दो पंक्तियों में एक दूसरे के सामने, लगभग 3 मीटर की दूरी पर व्यवस्थित करें ।
- टीम 1 के प्रतिभागी वैकल्पिक रूप से टीम 2 के प्रतिभागियों के साथ खड़े होते हैं, जैसा कि चित्र में देखा जा सकता है।
- हर प्रतिभागी दूसरी टीम के एक प्रतिभागी के सामने खड़े होंगे।
- (चित्र 1 देखें)



चित्र 1

कैसे खेला जायेगा

- प्रत्येक टीम के पहले प्रतिभागियों को एक–एक गेंद दी जाती है। (चित्र 2)
- जैसे ही प्रशिक्षक सीटी बजाते हैं, प्रतिभागी अपनी टीम के सदस्यों को गेंद फेंकते हैं, जो दूसरी तरफ खड़े हैं । (चित्र 3)
- दूसरा प्रतिभागी गेंद को पकड़ता है और अगले प्रतिभागी जो विपरीत लाइन में हे उसे फेंकता है।
- प्रत्येक प्रतिभागी गेंद को पास करने से पहले, उन्हें उनके बारे में कुछ जोर से कहना होगा, जो प्रशिक्षक द्वारा पहले से तय किया जाता है, उदाहरण के लिएजैसे वे जिस गाँव में रहते हैं, पसंदीदा भोजन, पसंदीदा विषय, पसंदीदा खेल, आदि।
- गेंद रेखाओं के बीच टेढ़े–मेढ़े तरीके से आगे बढ़ती है।
- जब गेंद अंतिम व्यक्ति तक पहुँचती है, तो वह टीम जीत जाती है।
- प्रतिभागियों के साथ अपने बारे में अलग–अलग बातें साझा करते हुए खेल को कई बार दोहराएं।
- सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।

चित्र 2

चित्र 3

प्रगति:

- क्या टीमें बॉल को अलग–अलग तरीके से फेंकती हैं – अंडरआर्म, ओवरआर्म, बगल से या बाउंस पास।
- बॉल को फेंकने और पकड़ने को कठिन बनाने के लिए प्रतिभागियों के बीच दूरी बढ़ाएं।
- खेल के लिए विभिन्न प्रकार की गेंदों का प्रयोग करें, जैसे। छोटी गेंदें, बड़ी गेंदें, अलग–अलग आकार की गेंदें, आदि।
- प्रतिभागियों से उनकी पसंद/नापसंद के बारे में पूछें जो वे समूह में अन्य प्रतिभागियों से साझा करना या जानना चाहते हैं। प्रतिभागियों के बारे में नई चीजें जानने के लिए खेल खेलें।

संक्षिप्त प्रश्न:

1. क्या खेल ने अन्य प्रतिभागियों के बारे में अधिक जानने में आपकी मदद की? क्यों या क्यों नहीं की ?
2. आपने किसी अन्य प्रतिभागी के बारे में सबसे दिलचस्प बात क्या सीखी? क्या आपको अन्य प्रतिभागियों द्वारा साझा की गई कुछ जानकारी याद है?
3. साझा की गई जानकारी आपके व्यक्तिगत या सामाजिक जीवन को दैनिक आधार पर कितना प्रभावित करती है?

टिप्पणियाँ और विचार

टिप्पणियाँ और विचार

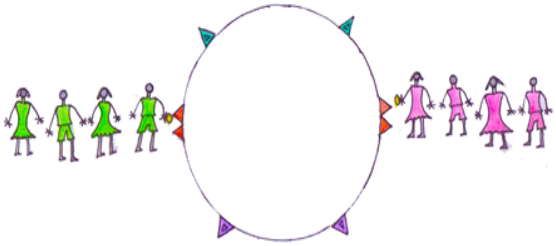
टीम भावना विकसित करने के लिए खेल

गोल गोल पकड़

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी एक दूसरे के साथ प्रभावी ढंग से समन्वय(मेल जोल) करना सीखते हैं।
प्रतिभागीः	दो मिश्रित जेंडर की टीमें जिसमे समान प्रतिभागी हों।
सामान की जरुरत	कई फ्लैट कोन, 6 लंबे कोन– प्रति टीम एक टेनिस बॉल और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।

खेल की तैयारी

- प्रशिक्षक फ्लैट कोन का उपयोग करके एक बड़ा वृत्त बनातेहैं, छः लम्बे कोन, चित्र के अनुसार गोलेके चारो ओर रखे जाते हैं।
- दोनों टीमें एक दूसरे के पीछे और बिल्कुल विपरीत पंक्ति में हैं।
- सुनिश्चित करें कि प्रत्येक टीम में प्रतिभागी मिश्रित जेंडर समूहों में पंक्तिबद्ध हों अर्थात एक लड़की के बाद एक लड़का उसके बाद एक लड़की, आदि।
- (चित्र 1 देखें)



चित्र 1

कैसे खेला जायेगा

- प्रत्येक टीम में प्रतिभागी 1 गेंद से खेल शुरू करता है।
- जैसे ही प्रशिक्षककसीटी बजातेहैं, वह पहले कोन (घड़ी की दिशा में) की ओर दौड़ता/ दौड़ती है। (चित्र 2)
- प्रतिभागी 1 प्रतिभागी 2 को गेंद फेंकता है (पंक्ति में अगली) (चित्र 3)
- प्रतिभागी 2 गेंद को पकड़ता है और उसे प्रतिभागी 1 को वापस फेंकता है।
- प्रतिभागी 1 फिर दूसरे कोन की ओर दौड़ता है, और प्रक्रिया को दोहराता है।
- एक बार जब प्रतिभागी 1 गोले के किनारे सभी 4 कोनो से गुजरता है, तो प्रतिभागी 2 उसी प्रक्रिया को शुरू करता है, प्रतिभागी 1 अपनी टीमों की पंक्ति के पीछे शामिल होता है।
- पहली टीम जिसने अपने सभी खिलाड़ियों को गोल–गोल घुमाया, जीत गई।
- सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।

चित्र 2

चित्र 3

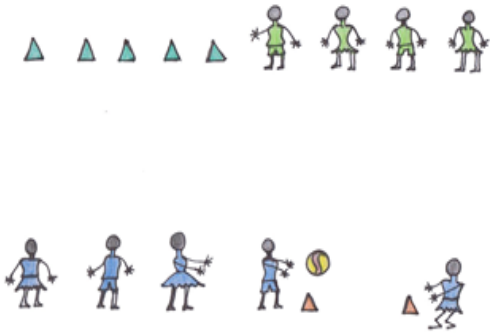
प्रगतिः

- खेल के एक दौर के बाद, टीमों को जीतने की रणनीति बनाने के लिए कहें।
- सुनिश्चित करें कि सभी जेंडर की चर्चा में समान भागीदारी हो।

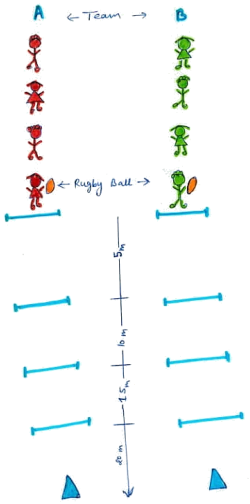
संक्षिप्त प्रश्नः

1. टीमों के जीतने या हारने के पीछे क्या कारण थे? प्रत्येक टीम क्या सुधार कर सकती थी? चर्चा के लिए 1 मिनट का समय दें।
2. पहले दौर के बाद टीमों ने क्या रणनीति बनाई? क्या इनसे टीमों के भीतर समन्वय में सुधार करने में मदद मिली?
3. टीम के भीतर योजना बनाते समय, टीम के प्रत्येक प्रतिभागी की क्षमता को ध्यान में रखना कितना महत्वपूर्ण है? क्यों?
4. क्या लड़कियों और लड़कों को अपने दैनिक जीवन में एक साथ काम करने का मौका मिलता है? क्यों या क्यों नहीं?

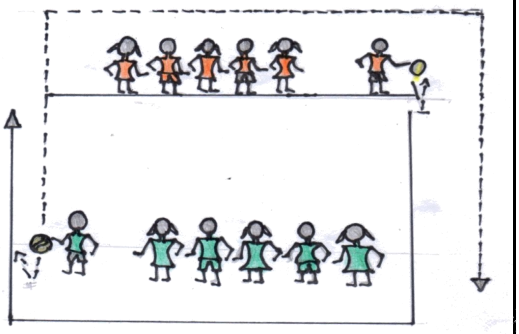
गेंद को हराओ

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी पारस्परिक परिणामों की दिशा में एक टीम के रूप में एक साथ काम करना सीखते हैं।	
प्रतिभागी	दो मिश्रित जेंडर की टीमें जिसमे समान प्रतिभागी हों।	
सामान की जरुरत	8 लंबे कोन, 1 टेनिस बॉल और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्र	
खेल की तैयारी	• टीम 1 प्रतिभागियों के साथ एक दूसरे के पीछे एक पंक्ति बनाती है। और टीम 1 से 1प्रतिभागी अपनी टीम के सामने अन्य प्रतिभागियों के सामने 2 मीटर दूर खड़ा है। • प्रतिभागी 1 टेनिस बॉल से खेल शुरू करता है। • टीम 2 में प्रतिभागी एक दूसरे के पीछे खड़े हों । और टीम 2 के सामने 5 कोन (एक पंक्ति में) व्यवस्थित करें। (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• जैसे ही प्रशिक्षक सीटी बजातेहैं, टीम 1 में प्रतिभागी 1 प्रतिभागी 2 को गेंद देता है। • प्रतिभागी 2 गेंद को पकड़ता है और उसे वापस प्रतिभागी 1 को फेंकता है। वह फिर लाइन के पीछे दौड़ता/दौड़ती है। (चित्र 2) • टीम 1 के लिए गए कैच की संख्या को तब तक गिनते है जब तक कि दूसरी टीम के सभी प्रतिभागियों ने अपनी गतिविधि समाप्त नहीं कर ली हो यदि कोई कैच छूट जाता है तो उसकी गिनती नहीं की जाती है। • इसके साथ ही जब प्रशिक्षकसीटी बजातेहैं, तो टीम 2 का प्रतिभागी 1 प्रत्येक कोन के ऊपर से कूद जाता है औरअगले प्रतिभागी को छूने के लिए वापस लौटता है। (चित्र 3) • टीम 2 के सभी प्रतिभागी पूरी टीम के समाप्त होने तक कूदते हैं। जब टीम 2 कूदना समाप्त करती है प्रशिक्षकैज्ज्व चिल्लाते है और टीम 1 उनकी ड्रिल को रोक देती है। • प्रशिक्षक फिर टीमों की अदला–बदली करता है। • सबसे अधिक कैच लेने वाली टीम जीतती है। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें	 चित्र 2 चित्र 3
प्रगति	• खेल के पहले दौर के बाद, पकड़ने वाली टीमों को किसी भी तरीके से खेलने को कहे जैसे गोला या वर्ग का आकार बना कर।	**संक्षिप्त प्रश्न** 1. टीमों के जीतने या हारने के पीछे क्या कारण थे? प्रत्येक टीम क्या सुधार कर सकती थी? 2. पहले दौर के बाद टीमों ने क्या रणनीति बनाई? क्या इनसे टीम वर्क को बेहतर बनाने में मदद मिली? 3. प्रत्येक टीम में लड़कियों और लड़कों ने क्या भूमिकाएँ निभाईं? क्या ये भूमिकाएँ समान थीं? 4. एक टीम के रूप में एक साथ काम करने पर लड़कियों और लड़कों ने कैसा महसूस किया?

पकड़ के भाग

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी एक टीम के रूप में एक साथ काम करने का मूल्य सीखते हैं।	
प्रतिभागी	प्रति टीम 5 प्रतिभागियों की कई मिश्रित जेंडर टीमें	
सामान की जरुरत	प्रति टीम 1 फुटबॉल, कोनऔर एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।	
खेल की तैयारी	• कोन का उपयोग करके 25 मीटर दूरी पर शुरू और आखरी लाइन सेट करें। • सभी टीमों के प्रतिभागी स्टार्ट लाइन पर एक के बाद एक खड़े होते हैं। • टीमों को फैलाएं ताकि वे एक दूसरे से 5 मी दूर रहें। • कोन को प्रारंभ रेखा से 5मी, 10मी, 15मी और 20मी पर रखें। • प्रत्येक टीम में पहले प्रतिभागी गेंद से खेल शुरू करते हैं। (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• जैसे ही प्रशिक्षक सीटी बजातेहैं, प्रत्येक टीम के पहले प्रतिभागी गेंद के साथ 5 मीटर दौड़ते हैं और रुक जाते हैं। (चित्र 2) • वह गेंद को हवा में ऊपर रखता है। • प्रत्येक टीम के दूसरे प्रतिभागी फिर पहले प्रतिभागियों के पास दौड़ते हैं, गेंद लेते हैं और 10 मीटर के निशान तक दौड़ते हैं। (चित्र 3) • गेंद को हवा में ऊपर रखता है। • प्रक्रिया तब तक दोहराई जाती है जब तक कि अंतिम प्रतिभागी अंतिम पंक्ति तक नहीं पहुंच जाता। • खेल को विपरीत दिशा में इस तरह से दोहराया जाता है कि सभी प्रतिभागी स्टार्ट लाइन पर लौट आते हैं। • टीम पहले आगे फिनिश लाइन तक जाकर और पीछे स्टार्ट लाइन तकआने की प्रक्रिया को पूरा करने के लिए 1 अंक प्राप्त करती है। • खेल को दोहराएं, अधिकतम अंक वाली टीम खेल जीतती है। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।	 चित्र 2 चित्र 3
प्रगति	• खेल के कुछ राउंड खेलने के बाद, प्रत्येक टीम को एक अंक प्राप्त करने व रणनीति पर चर्चा करने के लिए 2 मिनट का समय दें	**संक्षिप्त प्रश्न** 1. एक अंक हासिल करने के लिए अपनी टीम के साथियों पर भरोसा करना कितना महत्वपूर्ण था? क्यों था या क्यों नहीं था ? 2. क्या आप अपने साथियों पर भरोसा करने में सक्षम थे? क्यों थे या क्यों नहीं थे ? 3. क्या आप मानते हैं कि टीम वर्क के लिए खुद में सुधार भी बहुत जरूरी है? क्यों या क्यों नहीं? 4. क्या जीवन में ऐसी परिस्थितियाँ हैं जहाँ आपको किसी कार्य को पूरा करने के लिए दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है या दूसरों के साथ काम करना पड़ता है? उदाहरण दे ।

ड्रिबल रिले

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी पारस्परिक परिणामों की दिशा में एक टीम के रूप में एक साथ काम करना सीखते हैं।	
प्रतिभागी	समान प्रतिभागियों की दो मिश्रित जेंडर टीमें	
सामान की जरुरत	प्रति टीम एक फुटबॉल, कई कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे	
खेल की तैयारी	• प्रशिक्षक कोन का उपयोग करके खेल की जगह में एक वर्ग की आ कृति बनाते है। • टीमें वर्ग के विपरीत किनारों पर एक दूसरे के बगल में प्रतिभागियों के साथ पंक्तिबद्ध होते हैं। • प्रत्येक टीम में प्रतिभागी 1, गेंद से खेल शुरू करते है। (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• जैसे ही प्रशिक्षक सीटी बजातेहैं, प्रत्येक टीम का प्रतिभागी 1 गेंद को घड़ी की सूई की दिशा में स्क्वायर के बाहर ड्रिबल करता है। • एक बार जब वे वापस आ जाते हैं, तो वे प्रतिभागी 2 को गेंद देते हैं। • प्रतिभागी 2 प्रक्रिया को दोहराता है, और गेंद को प्रतिभागी 3 को पास करता है। (चित्र 3) • जिस टीम में सभी प्रतिभागी पहले गेंद को ड्रिबल करते हैंवह टीम जीत जाती है।यह प्रक्रिया तब तक जारी रहती है जब तक पूरी टीम ड्रिबल न कर ले । • सभी प्रतिभागी गेंद को अपने हाथों से ड्रिबल करते हैं। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।	 चित्र 2 चित्र 3
प्रगति	• खेल को दोहराने से पहले, प्रत्येक टीम को एक रणनीति पर चर्चा करने के लिए 2 मिनट का समय दें जिससे उन्हें गेम जीतने में मदद मिल सके। • खेलों के रिपीट राउंड में, प्रतिभागियों को अपने पैरों से गेंद को ड्रिबल करने के लिए कहें।	**संक्षिप्त प्रश्न** 1. आपकी टीम ने गेम क्यों जीते या हारे? उदाहरण दो। 2. आपकी टीम ने गेम जीतने के लिए किन रणनीतियों पर चर्चा की? क्या ये सफल रहे? क्यों रहे या क्यों नहीं? 3. अपने दैनिक जीवन में, आप साझा लक्ष्यों/कार्यों को प्राप्त करने के लिए दूसरों के साथ, विशेष रूप से विपरीत जेंडर के लोगों के साथ कैसे काम कर सकते हैं?

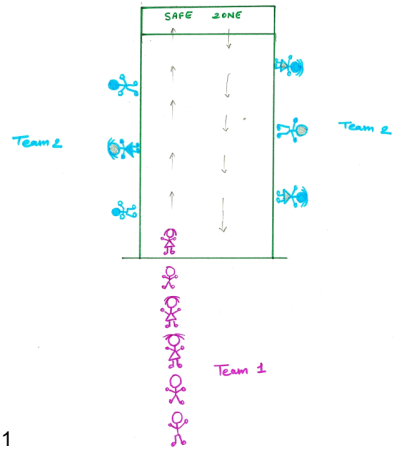
बचो और मारो

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी कठिन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रभावी ढंग से समन्वय करना सीखते हैं।
प्रतिभागी	समान प्रतिभागियों की दो मिश्रित जेंडर टीमें
सामान की जरुरत	दो छोटी फुटबॉल, फ्लैट कोन, एक प्रहार करने के लिए (क्रिकेट बैट, टेनिस रैकेट, आदि) और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।

खेल की तैयारी

- प्रशिक्षक 10 मीटर की दूरी पर दो लाइन बनाते है जहाँ से बॉल फेंकी जाएगी, लाइन बनाने के लिए कोन का उपयोग करते है।
- फेंकने के लिए जो लाइन है उसके दोनों सिरों पर एक आरंभिक रेखा और एक सुरक्षित क्षेत्र रेखा बनाएं।
- टीम 1 भागेगी और टीम 2 फेंकेगी ।
- टीम 1 शुरूआती लाइन पर एक के बाद एक लाइन बनाते है।
- टीम 2 के प्रतिभागी दोनों तरफ से एक–एक फुटबॉल के साथ दोनों थ्रोइंग लाइन पर फैले हुए हैं।

(चित्र 1 देखें)



चित्र 1

कैसे खेला जायेगा

- टीम 1 के लिए खेल का लक्ष्य सुरक्षित जोन लाइन तक दौड़ना है, और फुटबॉल की बॉल से बचते हुए लाइन पर वापस लौटना है। (चित्र 2)
- टीम 2 के लिए खेल का लक्ष्य टीम 1 से अधिक से अधिक प्रतिभागियों को कमर के नीचे नीचे मारकर उन्हें बाहर करना है जब वे स्टार्ट लाइन और सुरक्षित क्षेत्र के बीच दौड़ते हैं।
- जब प्रशिक्षक सीटी बजातेहैं, तो भागने वाली टीम का 1प्रतिभागी प्रहार करने वाली वस्तु के साथ सुरक्षित क्षेत्र में दौड़ता है और वापस आता है।
- प्रतिभागी 1 फेंकी जा रही फुटबॉल से अपना बचाव करने के लिए प्रहार करने वाले बैट का उपयोग कर सकता है।
- यदि कोई प्रतिभागी दौड़ते समय मारा जाता है, तो वह टीम के लिए एक अंक खो देता है और वापस लौटता है और अगले प्रतिभागी को अपना बैट पास करता है।
- सुरक्षित घर लौटने वाले प्रत्येक प्रतिभागी के लिए, टीम को 1 अंक प्राप्त होता है।
- टीम 1 का एक प्रतिभागी अगर एक बार सुरक्षित क्षेत्र में प्रवेश कर जाए तो उसे आउट नहीं किया जा सकता।
- सभी प्रतिभागियों की बारी आने के बाद, टीमें भूमिकाओं की अदला–बदली करती हैं।
- सबसे अधिक अंक वाली टीम जीतती है।
- सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।

चित्र 2

चित्र 3

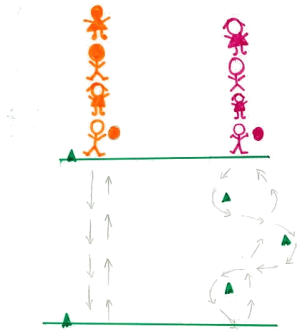
प्रगति

- एक ही समय में एक से अधिक दौड़ने वालो को अनुमति दें। (चित्र 3)
- छोटे फुटबॉल की संख्या बढ़ाएँ जो फेंकने वाली टीम को दौड़ने वाली टीम से प्रतिभागियों को बाहर करे ।
- खेल के एक दौर के बाद, टीमों को अपने लिए अधिक से अधिक अंक जीतने के लिए और अधिकांश विरोधियों को बाहर करने की रणनीति पर चर्चा करने के लिए 2 मिनट का समय लेने के लिए कहें।

संक्षिप्त प्रश्न

1. दौड़ने वाली टीम के रूप में, आपके व्यक्तिगत प्रदर्शन ने टीम के प्रदर्शन को कैसे प्रभावित किया? एक धावक के रूप में, आप इस तथ्य के प्रति कितने सतर्क थे कि आपका स्कोर टीम के स्कोर में योगदान देता है?
2. फेंकने वाली टीम के रूप में, आपने अन्य टीमों के सदस्यों को बाहर निकालने के लिए एक साथ कैसे काम किया? क्या आपके व्यक्तिगत प्रदर्शन ने टीम के प्रदर्शन को प्रभावित किया? कैसे?

बॉल के साथ भागो

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी टीम भावना को आत्मसात करना सीखते हैं।	
प्रतिभागी	समान प्रतिभागियों की दो मिश्रित जेंडर टीमें	
सामान की जरुरत	प्रति टीम एक फुटबॉल, कई फ्लैट कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।	
खेल की तैयारी	• प्रशिक्षक 15 मीटर की दूरी पर स्टार्ट और फिनिश लाइन तैयार करते हैं। • टीमें एक दूसरे के साथ स्टार्ट लाइन पर खड़ी होती हैं। • टीमों में प्रतिभागी एक दूसरे के पीछे एक पंक्ति में खड़े होते हैं। (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• जब प्रशिक्षक सीटी बजाते हैं, तो सभी टीमों के पहले प्रतिभागी गेंद को अपने हाथों से फिनिश लाइन तक ड्रिबल करते हैं और स्टार्ट लाइन पर वापस आ जाते हैं। (चित्र 2) • एक बार जब पहला प्रतिभागी वापस आ जाता है, तो दूसरा प्रतिभागी उनसे गेंद लेता है और उसे जाने दिया जाता है। (चित्र 3) • प्रतिभागी जिन्होंने अपनी बारी पूरी कर ली है वे बैठ जाते हैं । • जिस टीम में सभी प्रतिभागी पहले बैठते हैं वह रिले जीतती है। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।	 चित्र 2 चित्र 3
प्रगति **संक्षिप्त प्रश्न**	• पहले रिले गेम के बाद, प्रतिभागियों से अपनी टीमों के भीतर चर्चा करने के लिए कहें कि वे अपनी टीमों के भीतर टीम भावना को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं, और खेल खेलते समय इसे दिखा सकते हैं। 1. प्रतिभागियों से पूछें कि वे अपनी टीमों के भीतर टीम भावना को कैसे बढ़ावा देने में सक्षम थे? क्या इससे एक टीम के रूप में या व्यक्तिगत रूप से उनके प्रदर्शन में सुधार हुआ? क्यों? 2. प्रतिभागियों से पूछें कि वे टीम भावना से क्या समझते हैं? एक टीम के लिए यह महत्वपूर्ण क्यों है? 3. दैनिक जीवन में, क्या ऐसे उदाहरण हैं जब टीम भावना परिणाम प्राप्त करने में मदद करती है? उदाहरण दो।	

टिप्पणियाँ और विचार

टिप्पणियाँ और विचार

संचार के लिए खेल

दस पास हैंडबॉल

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी एक टीम में संवाद करना सीखते हैं।
प्रतिभागी	मिश्रित जेंडर के 20 प्रतिभागी
सामान की जरुरत	10 बिब्स, 1 हैंडबॉल/छोटा फुटबॉल, 40 फ्लैट कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।

खेल की तैयारी

- प्रशिक्षक फ्लैट कोन का उपयोग करके एक 10 ग 10 मीटर वर्ग (चौकोर) स्थापित करते हैं।
- प्रतिभागियों को मिश्रित जेंडर की दो समान टीमों में विभाजित करें।
- एक टीम को पहनने के लिए बिब वितरित करें, दूसरे बिना बिब के होगी इससे टीमों को अलग करने में मदद मिलेगी।
- जब प्रशिक्षकसीटी बजाते हैं, तो टीम के सदस्यों में से एक के साथ गेंद को पकड़ने के साथ खेल शुरू होता है। (चित्र 1 देखें)

चित्र 1

कैसे खेला जायेगा

- प्रत्येक टीम के लिए खेल का उद्देश्य 10 सफल पास (और 10 कैच) बनाना है। (चित्र 2)
- गेंद को आपस में पास करते समय, प्रतिभागी हिल नहीं सकते।
- यदि कोई टीम गेंद को खेल के मैदान से बाहर निकल जाती है, तो गेंद दूसरी टीम के पास चली जायेगी ।
- यदि गेंद जमीन पर गिरती है, तो भी गेंद दूसरी टीम के पास चली जायेगी।
- अगर दूसरी टीम किसी पास को रोक लेती है, तो उसके पास 10 पास पूरा करने का अवसर होता है
- जब कोई टीम 10 पास प्राप्त करती है तो उसे 1 अंक प्राप्त होता है।
- 3 अंक वाली पहली टीम विजेता होती है।
- सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।

चित्र 2

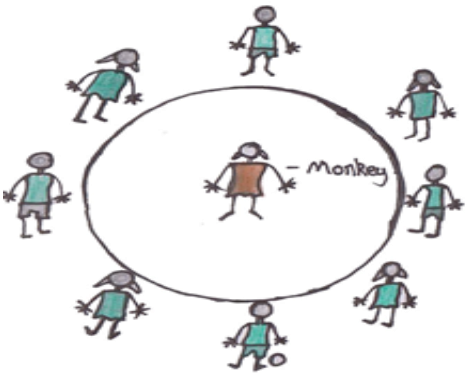
प्रगति

- पहले दौर के बाद, प्रशिक्षक दो नियमों में बदलाव करतेहैं और प्रतिभागियों को इसकी सूचना देता है:
  - I. गेंद को पास करते समय, बॉल पास करने वाले को रिसीवर का नाम जोर से चिल्लाना पड़ता है। यदि नाम गलत है या यदि वे गेंद को किसी अन्य प्रतिभागी को पास करते हैं, तो गेंद दूसरी टीम में चली जाती है।
  - II. गेंद को पास करते समय, प्रतिभागियों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे टीम के विपरीत जेंडर के सदस्य के पास जाएं। ऐसा करने में विफल होने पर गेंद दूसरी टीम में चली जाती है।
- प्रशिक्षकप्रतिभागी को खेल का एक और दौर खेलने के लिए कहते हैं, जिसमें दोनों नियम एक साथ बदलते हैं, या एक समय में एक नियम बदल जाता है।

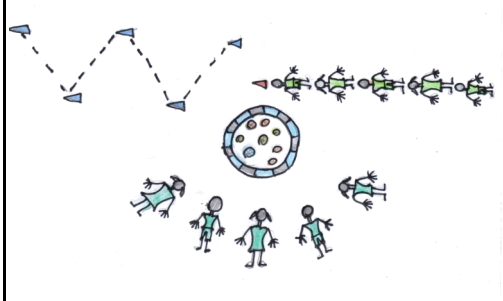
संक्षिप्त प्रश्न

1. खेल के पहले दौर में जीतने वाली टीम ने क्या बेहतर किया? हारने वाली टीम क्या बेहतर कर सकती थी? क्यों?
2. खेल के पहले दौर के बाद, क्या एक–दूसरे के बीच से पास देना मुश्किल हो गया या आसान हो गया? क्यों या क्यों नहीं?
3. विपरीत जेंडर के साथ संवाद करना क्यों महत्वपूर्ण है? क्या आपको अपने दैनिक जीवन में ऐसा करने का अवसर मिलता है?क्यों या क्यों नहीं?
4. आपने कितनी बार अपने साथियों को खेल में संवाद करने के लिए प्रेरित किया? यह महत्वपूर्ण क्यों है?

बीच का बंदर

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी विभिन्न माध्यमों का उपयोग करके संवाद करना सीखते हैं।	
प्रतिभागी	8–12 खिलाड़ियों के समूह	
सामान की जरुरत	1 फुटबॉल प्रति समूह, कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।	
खेल की तैयारी	• प्रशिक्षक कोन का उपयोग करके एक गोले को चिह्नित करते हैं, समूह के सभी प्रतिभागी घेरे के बाहर खड़े होते हैं। • प्रशिक्षक 2–3 प्रतिभागियों को सर्कल के बीच में यानी बंदरों को नामित करते हैं। सुनिश्चित करें कि लड़कियों और लड़कों दोनों का चयन किया गया है। • गेंद किसी भी प्रतिभागी जो घेरे के बाहर खड़े है उनसे शुरू करते है। (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा **प्रगति**	• प्रतिभागी आपस में संवाद करते हैं और गेंद को बंदरों से दूर रखकर पास करते हैं। (चित्र 2) • बंदर गेंद को रोकने की कोशिश करते हैं और समूह से अपने कब्जे में ले लेते हैं। (चित्र 3) • गेंद का कब्जा खोने वाला प्रतिभागी अगला बंदर बन जाता है। • खेल मध्य में बंदरों के परिवर्तन के साथ चलता है। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें। • खेल के कुछ राउंड के बाद, एक नियम बदल दें: सर्कल के बाहर खड़े प्रतिभागी बोल नहीं सकते हैं और उन्हें संवाद करने के कुछ अलग तरीके अपनाने होंगे। हालांकि, घेरे के अंदर के बंदर बोल सकते हैं। • खेल के कुछ और राउंड के बाद, एक और नियम को बदल दें : सर्कल के बाहर खड़े प्रतिभागियों को गेंद को विपरीत जेंडर के प्रतिभागियों को पास करना होगा। ऐसा न करने का अर्थ है कि वे बंदर बन जाते हैं।	 चित्र 2 चित्र 3
संक्षिप्त प्रश्न	1. क्या घेरे के बाहर के प्रतिभागियों के लिए एक दूसरे के साथ संवाद करना महत्वपूर्ण था? क्यों था या क्यों नहीं? 2 क्या बंदरों का आपस में संवाद करना जरूरी था? क्यों था या क्यों नहीं? 3. खेल के पहले दौर के बाद, जब घेरे के बाहर के प्रतिभागियों को बोलने की अनुमति नहीं थी, तो आपने किस तरह से एक दूसरे के साथ संवाद किया? 4. हम अपने दैनिक जीवन में किन तरीकों से संवाद करते हैं? 5. हमारे दैनिक जीवन में संचार क्यों महत्वपूर्ण है? इस तरह के संचार के दौरान आपको किस तरह की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?	

बिखरी हुई बॉल

सीखने के परिणाम	समान उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए प्रतिभागी टीम में प्रभावी ढंग से संवाद करते हैं।	
प्रतिभागी	समान प्रतिभागियों की दो मिश्रित जेंडर टीमें	
सामान की जरुरत	बहुत सारी बॉल्स, 1 घेरा, 8 कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे	
खेल की तैयारी	• कोनको जिग–जैग रूप में रखें । • सभी गेंदों को जिग–जैग रूप से बगल के एक घेरे में रखें। • टीम 1 दौड़ेगी, जबकि टीम 2 फील्डिंग करेगी। • टीम 1 के प्रतिभागी जिग–जैग के सामने एक के बाद एक लाइन से खड़े होते हैं। • टीम 2 खेल की जगह के चारों ओर फैली है। (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• जब खेल शुरू होता है, तो टीम 1 में पहला प्रतिभागी सभी गेंदों को खेल की जगह के अंदर किसी भी दिशा में फेंक कर घेरा खाली कर देता है। (चित्र 2) • प्रतिभागियों को केवल छुपा कर गेंद फेंकने की अनुमति है। • फिर वह सभी कोनको छूकर (हाथ से) जिग–जैग रूप से दौड़ते हुए आगे आएं फिर वापस जाएँ । (चित्र 3) • टीम 2 के प्रतिभागी सभी बिखरी हुई गेंदों को इकट्ठा करते हैं और उन्हें घेरेमें वापस डाल देतें हैं। • एक बार जब सभी गेंदें हूप के अंदर वापस आ जाती हैं, तो टीम 1 का प्रतिभागी दौड़ना बंद कर देता है। • यदि प्रतिभागी 1, 7 कोनोको छूता है, तो टीम 1, 7 अंक दर्ज करती है। • एक बार टीम 1 का प्रत्येक खिलाड़ी गतिविधि को कर लेता है, तो टीम की भूमिकाओं की अदला–बदली होती हैं। (चित्र 4) • सबसे अधिक अंक वाली टीम जीतती है। • प्रतिभागियों को खेल के नियम समझाने के बाद, उन्हें अपनी टीम के भीतर एक रणनीति पर चर्चा करने के लिए 2 मिनट का समय दें। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें	 चित्र 2 चित्र 3
संक्षिप्त प्रश्न	1. क्या क्षेत्ररक्षण करने वाली टीम ने गेंदों को इकट्ठा करते समय आपस में संवाद किया? क्यों किया या क्यों नहीं? 2. क्या दौड़ रही टीम में कोई संवाद था? क्यों था या क्यों नहीं? 3. टीमों के भीतर संचार ने खेल के परिणाम को कैसे तय किया? उदाहरण दो।	 चित्र 4

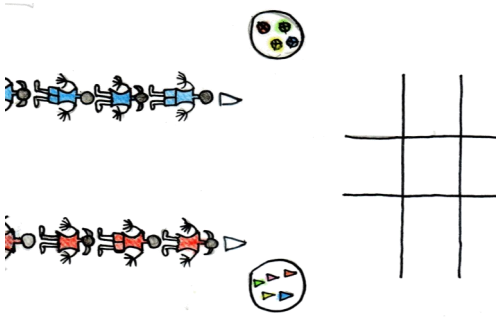
रनिंग टिक–टैक–टो

सीखने के परिणाम	समस्या को हल करने का प्रयास करते हुए प्रतिभागी दूसरों के साथ संवाद करना सीखते हैं।
प्रतिभागी	प्रति टीम 4 मिश्रित जेंडर के प्रतिभागियों की दो टीमें
सामान की जरुरत	कई फ्लैट कोन, चाकपाउडर, 5 गोले, 5 लंबे कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे

खेल की तैयारी

- प्रशिक्षक फ्लैट कोन या चाक पाउडर का उपयोग करके दोनों टीमों के लिए एक टिक–टैक–टो(जीरो–काटा) डिजाइन बनाता है।
- प्रशिक्षक टिक–टैक–टो डिजाइन से 10–15 मीटर की दूरी पर एक शुरुआती लाइन बनाते हैं।
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों को 4 मिश्रित जेंडर प्रतिभागियों की 2 टीमों में विभाजित करते हैं, टीम के सदस्य एक के पीछे एक लाइन लगाते हैं।
- टीम 1 को 5 लंबे कोन दिए गए हैं।
- टीम 2 को 5 गोले दिए गए हैं।

(चित्र 1 देखें)



चित्र 1

कैसे खेला जायेगा

- जब प्रशिक्षककसीटी बजाते हैं, तो प्रत्येक टीम का पहला प्रतिभागी टिक–टैक–टो डिजाइन की ओर दौड़ता है और अपने लम्बे कोन/घेरे को किसी एक वर्ग के अंदर रखता है।

(चित्र 2 और 3)

- एक बार जब पहला प्रतिभागी वापस आ जाता है, तो प्रत्येक टीम के दूसरे प्रतिभागी को टिक–टैक–टो डिजाइन में अपने लंबे कोन/घेरे को एक खाली वर्ग के अंदर रखने के लिए दौड़ने की अनुमति दी जाती है।
- प्रतिभागी एक वर्ग में केवल एक वस्तु रख सकते हैं।
- यह प्रक्रिया तब तक दोहराई जाती है जब तक कि एक टीम राउंड जीतने के लिए तीन लम्बे कोन/घेरे को एक सीधी रेखा में न रख सके।
- यदि कोई भी टीम तीन लम्बे कोन/घेरे को एक सीधी रेखा में नहीं रख पाती है तो खेल ड्रा हो जाता है ।
- सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।

चित्र 2

चित्र 3

प्रगति

- दोनों टीम के सभी खिलाड़ी टिक टैक् टो गेम की तरफ से पीठ करके खड़े होते हैं। जिससे उन्हें पता न चले की क्या हो रहा है और रणनीति बनाने का समय न मिले। जब उनकी बारी होती है तो उनके पास खेल जीतने के लिए अपने लंबे कोन/घेरे का मूल्यांकन करने और लगाने के लिए सीमित समय होता है।
- खेल के कुछ राउंड खेलने के बाद, प्रशिक्षक टीमों को आपस में एक रणनीति पर चर्चा करने के लिए कहतेहैंजो उन्हें गेम जीतने की कोशिश करने के लिए बेहतर संवाद करने का मौका देता है ।

संक्षिप्त प्रश्न

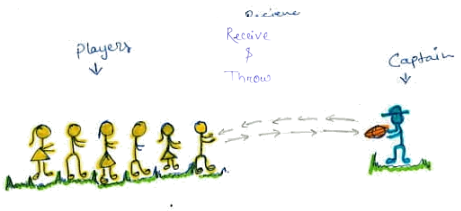
1. गेम जीतने के लिए अपनी टीम के सदस्यों के साथ संवाद करना कितना मुश्किल था? क्यों?
2. गेम जीतने के लिए टीम के सदस्यों के साथ संचार को बेहतर बनाने के लिए आपकी टीम ने क्या किया? खेल के दौरान दबाव ने संचार को कैसे प्रभावित किया? उदाहरण दो।
3. दैनिक जीवन में, सामान्य समस्याओं को हल करने के लिए समूहों में प्रभावी ढंग से संवाद करना कितना महत्वपूर्ण है?

टिप्पणियाँ और विचार

टिप्पणियाँ और विचार

नेतृत्व विकसित करने के लिए खेल

कप्तान की गेंद

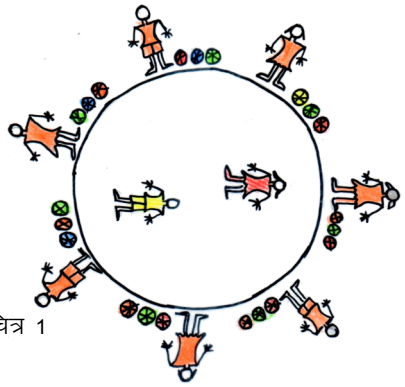
सीखने के परिणाम	प्रतिभागियों को अपने साथियों का नेतृत्व करने के अवसर मिलते हैं	
प्रतिभागी	कई टीमें जिनमे प्रति टीम 6–8 मिश्रित जेंडर प्रतिभागी होंगे	
सामान की जरुरत	प्रति टीम 1 फुटबॉल और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे	
खेल की तैयारी	• कप्तान बनने के लिए प्रत्येक टीम में एक प्रतिभागी को नामांकित करें, सुनिश्चित करें कि लड़कियों और लड़कों दोनों को कप्तान के रूप में चुना जाए । • अन्य सभी प्रतिभागी कप्तान से, एक के बाद एक 5 मीटर की दूरी पर खड़े होते हैं। • कप्तान गेंद से खेल शुरू करता/करती है। (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• कप्तान प्रत्येक टीम में, पंक्ति में पहले प्रतिभागी को गेंद फेंकता है। (चित्र 2) • प्रतिभागी गेंद को पकड़ता है और उसे वापस कप्तान को लौटाता है। • इसके बाद प्रतिभागी पंक्ति के अंत तक जाता है और बैठ जाता है। • कप्तान लाइन में सभी प्रतिभागियों के साथ प्रक्रिया को दोहराता है। (चित्र 3) • एक बार जब सभी प्रतिभागी बैठ जाएं, तो नए कप्तानों के साथ इस प्रक्रिया को दोहराएं। • प्रतिभागियों को गेंद को गिराए बिना जितनी जल्दी हो सके उनके बीच गेंद को पास करने के लिए प्रोत्साहित करें। • कप्तानों को खिलाड़ियों के साथ संवाद करने के लिए प्रोत्साहित करें, जैसे 'हाई पास, दायीं ओर, बायीं ओर, नीचे की और • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।	 चित्र 2 चित्र 3
प्रगति	• खेल के कुछ राउंड के बाद, टीमों को एक दूसरे के खिलाफ खेलने के लिए कहें। • जब प्रशिक्षक कहतेहैं कि जाओ, तो प्रत्येक टीम उपरोक्त गतिविधि को दोहराती है, जिस टीम के सभी खिलाड़ी बैठ जायें वो टीम जीत जाती है। • प्रतियोगिता के प्रत्येक दौर से पहले, सुनिश्चित करें कि कप्तानों को अपनी टीमों को निर्देश देने के लिए 2 मिनट का समय मिले। • खेल के प्रत्येक दौर के बाद कप्तानों की अदला–बदली करें।	**संक्षिप्त प्रश्न** 1. कप्तान बनना आसान था या मुश्किल? क्यों था या क्यों नहीं? 2. कप्तान को अपनी टीम की जीत के लिए क्या सुनिश्चित करने की आवश्यकता थी? 3. कप्तानों में कौन से गुण जरूरी थे? क्या हम अपने दैनिक जीवन में इन गुणों का प्रयोग करते हैं? 4. क्या प्रतिभागियों को पहले कप्तानी करने का मौका मिला है? क्यों या क्यों नहीं? (लड़कियों और लड़कों से अलग–अलग पूछें)

नेता को बचाओ

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी मिश्रित जेंडर जोड़े में काम करना सीखते हैं। प्रतिभागियों को विपरीत जेंडर के सदस्यों का नेतृत्व करने का अवसर मिलताहै।
प्रतिभागी	पूरा ग्रुप एक साथ
सामान की जरुरत	कई फुटबॉल, 20 फ्लैट कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे

खेल की तैयारी

- प्रशिक्षककोनका उपयोग करके एक गोला तैयार करतेहैं।
- एक प्रतिभागी को 'अध्यक्ष' के रूप में चुना जाता हैऔरएक अन्य प्रतिभागी को उनके 'बॉडीगार्ड' के रूप में चुना जाता है। सुनिश्चित करें कि एक लड़की और दूसरा लड़का हो।
- अध्यक्ष और अंगरक्षक गोले के केंद्र में खड़े होते हैं।
- अन्य प्रतिभागी 2 गेंदों के साथ घेरे के चारों ओर खड़े होते हैं।
  (चित्र 1 देखें)



चित्र 1

कैसे खेला जायेगा

- जब खेल शुरू होता है, तो प्रतिभागी अध्यक्ष को गेंदों से मारकर आउट करने का प्रयास करते/करती हैं। (चित्र 2)
- यदि गेंद अध्यक्ष के कमर के नीचे लगती है तो अध्यक्ष को हटा दिया जाता है।
- अंगरक्षक को अध्यक्ष पर फेंकी गई गेंद को रोकने की अनुमति है। (चित्र 3)
- अध्यक्ष को केवल डॉज की अनुमति है।
- अध्यक्ष और अंगरक्षक दोनों को सर्कल के अंदर कहीं भी जाने की अनुमति है, अन्य प्रतिभागियों को सर्कल में प्रवेश करने की अनुमति नहीं है।
- प्रतिभागियों को फंसी हुए गेंदों को निकालने के लिए सर्कल के अंदर जाने की अनुमति है।
- जैसे हीअध्यक्ष जाते है, अंगरक्षक अब नया अध्यक्ष बन जाता है, और सर्कल का एक प्रतिभागी नया अंगरक्षक बन जाता है सुनिश्चित करें कि बदलाव समान जेंडर का हो अर्थात अगर कोई लड़का आउट हो जाता है, तो एक लड़का उसकी जगह ले ।
- पुराना अध्यक्ष सर्कल में शामिल हो जाता है और प्रतिभागी बन जाता है।
- सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।

चित्र 2

चित्र 3

प्रगति

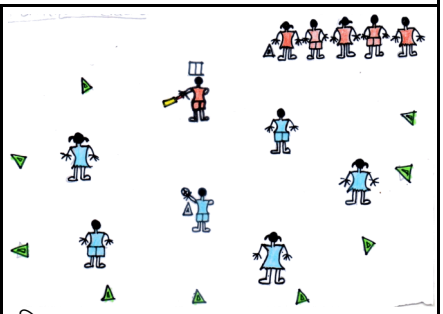
- सर्कल के अंदर खुद को बचाने की रणनीति बनाने के लिए प्रत्येक राउंड से पहले अध्यक्ष और अंगरक्षक 1 मिनट प्रदान करेंय अध्यक्ष को अंगरक्षक के लिए अपना बचाव करने के लिए रणनीति निर्धारित करने की अनुमति दें।
- अध्यक्ष को खत्म करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली गेंदों की संख्या बढ़ाएँ।

संक्षिप्त प्रश्न

1. अध्यक्ष/बॉडीगार्ड बनना आसान था या कठिन? क्यों था या क्यों नहीं?
2.अध्यक्षों ने क्या रणनीतियाँ निर्धारित कीं? क्या इनमें बॉडीगार्ड का कोई हाथ था? क्या उन्होंने रणनीतियों का पालन किया?
3. किसी लड़की या लड़के के नेतृत्व में कैसा महसूस हुआ? क्या आपका नेतृत्व कभी विपरीत जेंडर के किसी सहकर्मी द्वारा किया गया है? कब? उसके बारे में आपकी क्या राय थी?

लगतार क्रिकेट

सीखने के परिणाम	मौखिक और गैर–मौखिक संचार के माध्यम से दूसरों को प्रेरित करना। जिम्मेदारी लेना और उचित निर्णय लेना।
प्रतिभागी	प्रति टीम 8 से 12 प्रतिभागियों की दो मिश्रित जेंडर टीमें
सामान की जरुरत	स्टंपका 1 सेट, 1 बल्ला, 1 गेंद, कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे
खेल की तैयारी	• स्टंप के एक सेट के 5 मीटर दूरी पर चारो तरफ कोन रखें । • प्रशिक्षक के लिए स्टंप के सामने 10 मीटर पर एक कोन सेट करें, जो दोनों टीमों के लिए गेंदबाज होगा। • एक टीम क्षेत्ररक्षण, जबकि दूसरी टीम बल्लेबाजी करेगी । (चित्र 1 देखें)।
कैसे खेला जायेगा	• प्रत्येक टीम के लिए दो कप्तान नियुक्त करें (एक लड़की और एक लड़का) क्षेत्ररक्षण वाले कप्तानों को क्षेत्ररक्षण जमाना होता है जबकि बल्लेबाजी करने वाले कप्तानों को बल्लेबाजी क्रम का चयन करना होगा। • बल्लेबाजी देखने वाले कप्तान अपनी टीम को सबसे अधिक रन बनाने की रणनीतियों पर सलाह देते हैं। (चित्र 2) • क्षेत्ररक्षण करने वाले कप्तान बॉल के क्षेत्ररक्षण करने की रणनीति के बारे में सलाह देते हैं और इसे प्रशिक्षक के पास जितना जल्दी हो सके वापस लाने की कोशिश करते है । • गेंदबाज प्रत्येक गेंद को इस तरह से फेंकता है कि वह एक या दो बाउंस में बल्लेबाज तक पहुंच जाए। • हर बार जब कोई बल्लेबाज गेंद को हिट करता है तो उसे किसी भी साइड मार्कर के चारों ओर दौड़ना पड़ता है (स्टंप के 5 मीटर दूरी पर सेट करें) और गेंदबाज के पास गेंद वापस आने से पहले क्रीज पर वापस आ जाएं भले ही बल्लेबाज गेंद को मिस कर दे, उन्हें कोन के चारों ओर दौड़ना है। • गेंदबाज, गेंदबाजी करेगा जैसे ही गेंद उसके पास वापस आती है। • बल्लेबाज हर बार क्रीज पर लौटने पर टीम के लिए 1 रन बनाता/बनाती है। (चित्र 3) • प्रत्येक बल्लेबाज अधिकतम 6 गेंदों का सामना करता है, जिसके बाद वे अपने आप रिटायर हो जाते हैं। • बल्लेबाजों को बोल्ड, कैच या हिट–विकेट पर आउट किया जा सकता है। • प्रशिक्षक को कप्तानों को बल्लेबाजी करने वाली टीम के लिए अधिक स्कोर करने और दूसरी टीम को आउट के तरीकों के लिए रणनीतियों पर चर्चा करनेके लिए प्रोत्साहित करना चाहिए । • कप्तानों को अपनी टीमों और खिलाड़ियों के साथ रचनात्मक तरीके से प्रोत्साहित करने के लिए प्रशिक्षक को बढ़ावा देना चाहिए। • हर पारी में कप्तान बदलें। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।
संक्षिप्त प्रश्न	1. एक कप्तान के तौर पर क्या आपने अपनी टीम की जिम्मेदारी महसूस की? क्यों की या क्यों नहीं? 2. एक कप्तान के रूप में क्या आपने अपनी टीम के किसी सदस्य से बल्लेबाजी या गेंदबाजी करते समय रणनीति के बारे में सुझावों पर विचार किया? क्यों या क्यों नहीं किया ? 3. क्या टीम के बाकी खिलाड़ी कप्तान की रणनीतियों से संतुष्ट थे? क्यों थे या क्यों नहीं? 4. क्या रणनीतियों ने टीमों के प्रदर्शन पर असर किया? यदि हां, तो क्या असर किया?



चित्र 1

चित्र 2

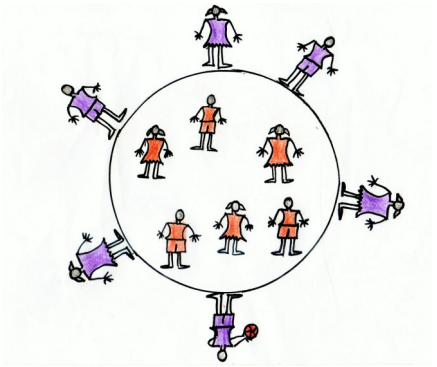
चित्र 3

टिप्पणियाँ और विचार

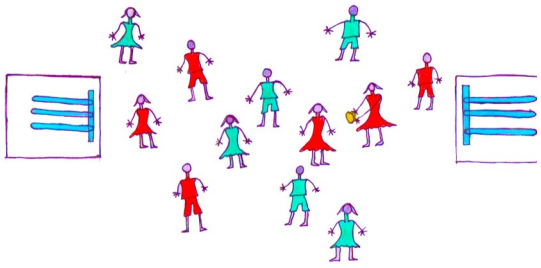
टिप्पणियाँ और विचार

टीम भावना व संचार स्थापित करने के लिए खेल

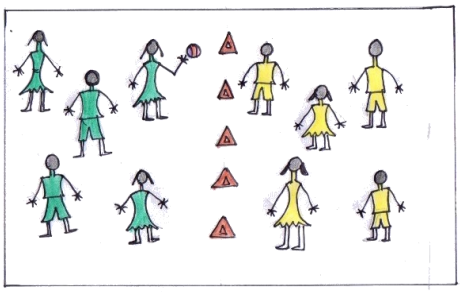
सर्कल डॉजबॉल

सीखने के परिणाम	लक्ष्य प्राप्त करने के लिए प्रतिभागी एक टीम में प्रभावी ढंग से संवाद करना सीखते हैं	
प्रतिभागी	समान प्रतिभागियों की दो मिश्रित जेंडर टीमें	
सामान की जरुरत	एक छोटी फुटबॉल, फ्लैट कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।	
खेल की तैयारी	• प्रशिक्षक फ्लैट कोन का उपयोग करके एक बड़ा गोलाबनाते हैं। • टीम 1 सर्कल के बाहर खड़ी है, लेकिन सर्कल के अंदर कदम नहीं रख सकती है। • टीम 2 सर्कल के अंदर खड़ी है। (चित्र 1 देखें)	चित्र 1 
कैसे खेला जायेगा	• खेल का उद्देश्य सर्कल के बाहर खड़ी टीम के लिए गेंद को छुपकर फेंक कर सर्कल के अंदर खड़ी टीम को निकालना है। (चित्र 2) • घुटने के नीचे गेंद लगने पर प्रतिभागियों को बाहर किया जा सकता है। • सर्कल के अंदर की टीम को उन पर फेंकी गई गेंद से बचने की कोशिश करनी चाहिए। (चित्र 3) • फेंकने वाली टीम गेंद को फेंकने से पहले अपने साथी को गेंद पास कर सकती है। • सर्कल के अंदर के सभी प्रतिभागियों के बाहर होने के बाद टीम स्वैप करती है। • जिस टीम ने प्रतिभागियों को तेजी से बाहर किया, वह गेम जीत गईप्रशिक्षक बताएँगे किस टीम को कितना समय लगा । • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।	 चित्र 2 चित्र 3
प्रगति	• खेल के एक दौर के बाद, प्रशिक्षक टीमों को उन रणनीतियों पर चर्चा करने के लिए कहतेहैं जो उन्हें जीतने में मदद कर सकती हैं। विशेष रूप से, उनसे पूछें कि बेहतर परिणाम के लिए वे आपस में संचार कैसे सुधार सकते हैं। • खेल के बाद के दौर में, प्रशिक्षक गेंदों की संख्या को दो तक बढ़ा सकतेहैं। • खेल के बाद के दौर में, प्रशिक्षक खेल को समाप्त करने के लिए सीमित समय दे सकतेहैं। • खेल के बाद के दौर में, सर्कल के अंदर की टीम को श्रृंखला की तरह हाथ पकड़े हुए जोड़ियों में बचाव करना चाहिए, प्रत्येक जोड़े में एक लड़की और एक लड़का होना चाहिए।	**संक्षिप्त प्रश्न** 1. पहले दौर में आपकी टीम के भीतर कैसा संवाद था? 2. क्या पहले दौर के बाद आपके संचार में सुधार हुआ? किन रणनीतियों ने काम किया, कौनसी ने नहीं? 3. आपने समय के दबाव की सीमा को कैसे पार किया? 4. जोड़ियों में बचाव करते समय, क्या आपने अपनी जोड़ियों में संवाद किया? क्यों या क्यों नहीं? 5. दैनिक जीवन में, क्या आप साथियों को कोई प्रासंगिक जानकारी देते हैं? क्या आप अपने संचार को बेहतर बनाने के लिए साझा की गई जानकारी की जांच करते हैं?

हाथ से हॉकी

सीखने के परिणाम	खिलाड़ी एक टीम में प्रभावी ढंग से समन्वय करना सीखते हैं। खिलाड़ी टीम के माहौल में संवाद करना सीखते हैं।	
प्रतिभागी	समान प्रतिभागियों की दो मिश्रित जेंडर टीमें	
सामान की जरुरत	1 जोड़ी स्टंप, 1 टेनिस बॉल या छोटी फुटबॉल, कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे	
खेल की तैयारी	• कोन का उपयोग करके खेल की जगह को लगभग 20m x10m चिह्नित करें। • खेल की जगह किनारों पर गोलके रूप में तीन स्टंप सेट करें। • दोनों टीमें खेल की जगह में फैली हुई होती हैं । (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• हॉकी या फुटबॉल की तरह, प्रतिभागियों को टीम के साथियों के बीच पास बनाना होगा और स्टंप्स को गेंद से मारकर स्कोर करना होगा। (चित्र 2) • प्रतिभागी गेंद के साथ नहीं चल सकते। • प्रतिभागी गेंद को दूसरों से नहीं छीन सकते या अन्य प्रतिभागियों से संपर्क नहीं कर सकते। • यदि कोई प्रतिभागी कैच छोड़ता है, तो गेंद दूसरी टीम के पास चली जाती है। • अगर कोई टीम स्टंप्स को हिट करने की कोशिश करती है लेकिन चूक जाती है, तो गेंद दूसरी टीम में चली जाती है। • स्टंप के चारों ओर एक ऐसा क्षेत्र होना चाहिए जो कोन से घिरा हो और एक ऐसे क्षेत्र के रूप में चिह्नित हो जिसमे कोई जा न सके । प्रतिभागी इस क्षेत्र के बाहर से स्टंप्स को निशाना बना सकते हैं। (चित्र 3) • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।	 चित्र 2 चित्र 3
प्रगति	• खेल में पहले कुछ गोलों के बाद, टीमों को एक रणनीति पर चर्चा करने के लिए 2 मिनट का समय लेने के लिए कहें ताकि उन्हें गोल करने में अधिक कुशल बनाया जा सके। • खेल में पहले कुछ लक्ष्यों के बाद, प्रशिक्षक टीम के भीतर अधिक समन्वय और संचार को सक्षम करने के लिए नियमों को बदल सकतेहैं: I. गेंद वाली टीम को स्टंप्स पर निशाना लगाने से पहले कम से कम 5 सफल पास बनाने चाहिए। II. प्रत्येक टीम अलग अलग जेंडर के प्रतिभागी को पास देना होगा अर्थात लड़की से लड़का और लड़के से लड की आदि। III. केवल लड़कियां ही स्टंप्स को निशाना बना सकती हैं। • इनमें से किसी भी नियम का पालन करने में विफलता का अर्थ है कि गेंद दूसरी टीम के पास जाएगी ।	**संक्षिप्त प्रश्न** 1. खेल के पहले कुछ राउंड के बाद टीम वर्क और संचार में कैसे बदलाव आया? क्यों? 2. क्या नियमों में बदलाव से बेहतर टीम वर्क और संचार संभव हुआ? क्यों? 3. टीमों में लड़कों ने लड़कियों को कितनी अच्छी तरह समायोजित किया? क्या उन्होंने लड़कियों को पास दिए ? 4. क्यों या क्यों नहीं? क्या दैनिक जीवन में भी ऐसा होता है? उदाहरण दो।

बिना नेट के वॉलीबॉल

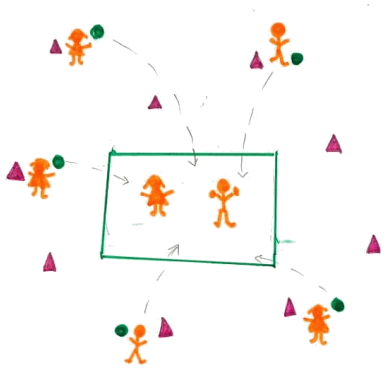
सीखने के परिणाम	प्रतिभागी दूसरों के साथ आत्मविश्वास और स्पष्ट रूप से संवाद करने के लिए, मौखिक और जिन्हे करके दिखाया जा सके ऐसे तरीकों का उपयोग करना सीखते हैं। प्रतिभागी टीम में प्रभावी ढंग से समन्वय करना सीखते हैं।	
प्रतिभागी	प्रति टीम 6 मिश्रित जेंडर प्रतिभागियों की टीमें	
सामान की जरुरत	प्रति 2 टीमोंमें 1 वॉलीबॉल, कई फ्लैटकोन और एक हैंडसैनिटाइजर स्प्रे	
खेल की तैयारी	• प्रशिक्षक जाल के बिना, फ्लैट कोन का उपयोग करके 3mx12m आकार में वॉलीबॉल कोर्ट तैयार करतेहैं। • दोनों टीमें कोर्ट के आधे आधे हिस्से मेंरहती हैं। (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• खेल तब शुरू होता है जब एक टीम दूसरी टीम को गेंद फेंकती है। • टीम 2 का कोई भी प्रतिभागी गेंद को पकड़ता है। • फिर प्रतिभागियों को दूसरी टीम को गेंद फेंकने से पहले आपस में 2 पास बनाने होंगे। (चित्र 2) • प्रतिभागियों को गेंद को दूसरी तरफ इस तरह फेंकना होता है कि यह कमर से अधिक ऊंचाई पर हो। (चित्र 3) • यदि गेंद सीमा से बाहर जाती है या कोई प्रतिभागी कैच छोड ता है, तो विरोधी टीम पॉइंट जीत जाती है। • जो टीम पहले 7 अंक तक पहुंचती है वह जीत जाती है। • टीमों को स्वैप करें ताकि सभी टीमें एक दूसरे के खिलाफ खेलें। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें	 चित्र 2 चित्र 3
प्रगति	• खेल के एक दौर के बाद, टीमों को आपस में चर्चा करने के लिए कहें कि वे अधिक अंक जीतने के लिए अपने समन्वय और संचार में सुधार कैसे कर सकते हैं। • खेल के एक दौर के बाद, प्रशिक्षक नीचे दिए गए नियमों में से कुछ को बदल सकता है: ⇒ सुनिश्चित करें कि पास भिन्न जेंडर के बीच बनाए गए हैं अर्थात लड़के को लड़की और लड़की को लड़के को पास देना होता है। ⇒ दूसरी टीम को गेंद भेजने से पहले टीम ही के सभी सदस्यों को गेंद पास करने के लिए कहें।	**संक्षिप्त प्रश्न** 1. आप अपनी टीम के अन्य सदस्यों के साथ किन तरीकों से संवाद करते थे? क्या इससे आपकी टीम के समन्वय में मदद मिली? क्यों या क्यों नहीं? 2. क्या आप अपनी टीम के अन्य सदस्यों के साथ स्पष्ट और आत्मविश्वास से संवाद करने में सक्षम थे? क्यों या क्यों नहीं? हमारे दैनिक जीवन में, क्या कभी–कभी दूसरों के साथ स्पष्ट और आत्मविश्वास से संवाद करना मुश्किल होता है? उदाहरण दो।

टिप्पणियाँ और विचार

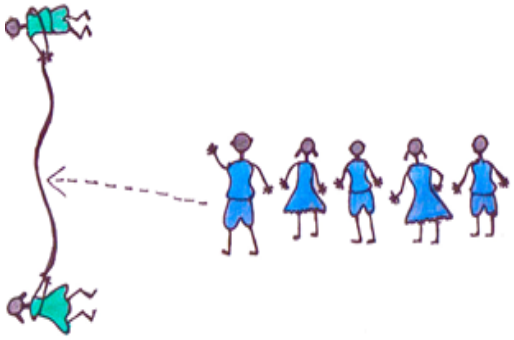
टिप्पणियाँ और विचार

जेंडर की समझ को बढ़ावा देने के लिए खेल

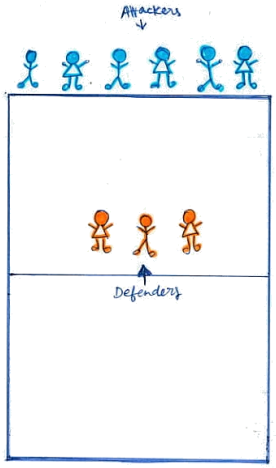
शूटबॉल

सीखने के परिणाम	प्रतिभागी मिश्रित जेंडर वाले जोड़े में बातचीत करना सीखते हैं।	
प्रतिभागी	पूरा समूह एक साथ	
सामान की जरुरत	कई फुटबॉल और कई फ्लैट, लंबे कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।	
खेल की तैयारी	• प्रशिक्षकफ्लैट कोनो का उपयोग करके खेल की जगह के बीच में एक चोकौर खाना बनातें हैं। • प्रशिक्षक आयताकार आकृति के चारों ओर बेतरतीब ढंग से अलग अलग दूरी पर लंबे कोनरखतेहैं, अर्थात 2m, 5m, 7m, 8m, दूरी पर । • प्रतिभागियों की तुलना में अधिक कोन रखना। • 2 रक्षकों का चयन करें जो अपने हाथों को पकड़कर आयत के अंदर खेल शुरू करते हैं वो एक लड़की और एक लड़के की जोड़ी हो येसुनिश्चित करें। • अन्य सभी प्रतिभागी, बॉल से फेंकने वाला, एक फुटबॉल से शुरू करते हैं और खेल की जगह पर किसी भी कोनके पीछे से शुरू करते हैं। (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• जब प्रशिक्षक सीटी बजातेहैं, तो गेंद फेंकने वाला इस तरह से फेंकनेका प्रयास करते हैं कि बॉल आयत के अंदर जाकर गिरे । (चित्र 2) • बॉल से हमला करने वाले गेंद को बास्केटबॉल शॉट की तरह हवा में घुमाते हैं। • बचाने वाली टीम एक दूसरे का हाथ पकड़कर एक चेन बनाते हैं और गेंदों को आयत के अंदर गिरने से रोकते हैं। • बचाने वाली टीम या रक्षक आयत (चोकौर खाना) के बाहर कदम नहीं रख सकते। • एक बार जब गेंद आयत (चोकौर खाना)के अंदर आ जाती है तो रक्षक उसे लात नहीं मार सकते। • रक्षक गेंद को नहीं पकड़ सकते, वे गेंद को आयत के अंदर गिरने से रोकने के लिए पंच/हाथ मार सकते हैं। (चित्र 3) • हर बार जब कोई बॉल फेंकने वाला या हमलावर सफल होता है, तो उसे 1 अंक मिलता है। • जब कोई हमलावर सफल नहीं होता है, तो वह गेंद को पुनः प्राप्त करता है, एक नया कोनढूंढता है और फिर से कोशिश करता है। • हमलावरों को एक कोन के पास से बाल मारनी चाहिए। • अक्सर रक्षकों की अदला–बदली करें सुनिश्चित करें कि उनमें एक लड़की और एक लड़का शामिल है । सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागियों को रक्षा करने का एक मौका मिले । • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें	 चित्र 2 चित्र 3
प्रगति **संक्षिप्त प्रश्न**	• कुछ रक्षकों की अदला–बदली करने के बाद, प्रत्येक बचाव दल को खेल शुरू करने से पहले 1 मिनट के लिए रणनीति बनाने की अनुमति दें। उन्हें इस बात पर चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें कि आयत की रक्षा के लिए प्रत्येक की क्या भूमिका होगी। 1. बचाव दाल के रूप में विपरीत जेंडर के साथ काम करने में आपको कितना सहज महसूस हुआ? क्यों या क्यों नहीं? 2. आपको विपरीत जेंडर के सदस्यों के साथ काम करने का मौका कितनी बार मिलता है? क्यों या क्यों नहीं? उदाहरण दो। 3. बचाव करते समय, क्या आपने अपने साथी की सीमाओं के बारे में सोचा? रोजमर्रा की जिंदगी में, क्या हम विपरीत जेंडर की सीमाओं के बारे में और अपने लिए सोचते हैं?	

सांप से बचो

सीखने के परिणाम	जेंडर आधारित रूढ़ियों के बारे में प्रतिभागियों के साथ चर्चा शुरू करें।	
प्रतिभागी	पूरा समूह एक साथ	
सामान की जरुरत	एक रस्सी, दो कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।	
खेल की तैयारी	• प्रशिक्षक समूह को एक लाइनमें खड़ा करते हैं , जिसमें लड़के और लड़कियां एक के बाद एक खड़े होते हैं। • समूह के दो स्वयंसेवक रस्सी के विपरीत सिरों को पकड़े हुए फर्शपर घुटने टिकाकर (या झुककर) रहते हैं, रस्सी कसी हुई होनी चाहिए। • प्रतिभागियों की लाइन स्किपिंगरोल से 5 मीटर पीछे खड़ी होती है । (चित्र 1 देखें)	 चित्र 1
कैसे खेला जायेगा	• प्रशिक्षकसमूह को खेल के दो राउंड खेलने के लिए कहेंगे, जिसमें प्रत्येक प्रतिभागी को कम से कम एक मौका मिले। • खेल का उद्देश्य प्रतिभागियों को रस्सी पर बिना छुए कूदना है,गेम खिलाने वाले स्वयंसेवक धीमी गति से रस्सी घुमाते हैं। (चित्र 2) • रस्सी पर कूदने के बाद, प्रत्येक प्रतिभागी को प्रशिक्षकके निर्देशों के अनुसार एक शब्द जोर से चिल्लाना होता है। • Rounds of the game: ⇒ राउंड 1 में, प्रशिक्षक प्रत्येक प्रतिभागी को रस्सी पर कूदने के बाद एक शब्द' उस लड़की से चिल्ला कर बोलने को कहतेहैं जिसके साथ उसकी जोड़ी बनी हुई है ⇒ राउंड 2 में, प्रशिक्षक प्रत्येक प्रतिभागी को रस्सी पर कूदने के बाद एक शब्द' उस लड़के से चिल्ला कर बोलने को कहतेहैंजिसके साथ उसकी जोड़ी बनी हुई है ⇒ सहभागियों द्वारा बोले गए इन शब्दों में से प्रत्येक शब्द को प्रशिक्षक एक व्हाइटबोर्ड पर नोट करतेहैं। ⇒ प्रतिभागी पहले से बोले गए किसी भी शब्द को दोहरा नहीं सकते। ⇒ प्रशिक्षकको खेल को तेज गति से आगे बढ़ाना चाहिए। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।	 चित्र 2
संक्षिप्त प्रश्न	• खेल के दो राउंड के बाद, प्रशिक्षक प्रतिभागियों को एक समूह में बैठने के लिए कहता है। • प्रशिक्षक फिर प्रतिभागियों के जवाब उनके सामने रखतेहैं, और उन्हें इसे पढ़ने के लिए 2 मिनट का समय लेने के लिए कहतेहैं। • इसके बाद प्रशिक्षक लड़कों और लड़कियों के लेबल को बदल देतेहैंऔर प्रतिभागियों के साथ चर्चा करतेहैं कि कौन से शब्द अभी भी प्रत्येक समूह पर लागू होते हैं। • प्रशिक्षक सत्र का अंत जेंडर आधारित रूढ़िवादिता और वे जेंडर के लिए हानिकारक कैसे हो सकती हैं, इस पर चर्चा के साथ करते हैं।	**यह शब्द एक विशेषता, भूमिका, विशेषण हो सकता है जो समूह का वर्णन करता है।* *नोटः इस खेल का संक्षिप्त विवरण प्रशिक्षक और प्रतिभागियों द्वारा जेंडर –आधारित रूढ़िवादिता की समझ और मिश्रित जेंडर समूहों में इस पर बेझिझक चर्चा करने के स्तर निर्भर करेगा।*

बुलडाग

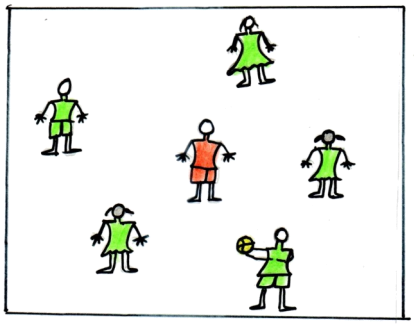
सीखने के परिणाम	जेंडर आधारित रूढ़िवादिता के बारे में प्रतिभागियों के साथ चर्चा शुरू करें।	
प्रतिभागी	पूरा समूह एक साथ	
सामान की जरुरत	कई फ्लैट कोन और रग्बी बॉल, फुटबॉल और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।	
खेल की तैयारी	• प्रशिक्षक फ्लैट कोन का उपयोग करते हुए, बीच में एक रेखा के साथ, 30mx20m का एक चोकौर ग्रिड तैयार करता है। • 3 हमला करने वालो का चयन करें जबकि अन्य प्रतिभागी रनर हैं। • हमला करने वाले खेल की जगह के बीच खड़े होते हैं । • रनर खेल क्षेत्र के एक तरफ खड़े होते हैं। (चित्र 1 देखें)	चित्र 1 
कैसे खेला जायेगा	• जब प्रशिक्षक सीटी बजाते हैं, तो रनर कोर्ट के एक तरफ से दूसरी तरफ दौड़ते हैं और कोशिश करते हैं कि हमला करने वाले उन्हें न छू सके । (चित्र 2) • हमलावर धावकों को छूकर उन्हें टैग करने का प्रयास करते हैं। • यदि धावकों को हमलावरों द्वारा टैग किया जाता है, तो वे हमलावरों में शामिल हो जाते हैं, यदि नहीं तो वे कोर्ट के विपरीत किनारे तक दौड़ते हैं। • खेल तब तक जारी रहता है जब तक कोई रनर न बचे। • सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।	 चित्र 2
प्रगति और संक्षिप्त प्रश्न	• गेम खेलने के कुछ राउंड के बाद, नियमों को इस तरह बदलें कि हमलावरों को: ⇒ केवल महिला धावकों को ही पकड़ें ⇒ केवल पुरुष धावकों को ही पकड़ें • उपर्युक्त खेलों को अलग अलग नियमों के साथ खेलने केबाद, निम्नलिखित पर चर्चा करने के लिए समूह को एक साथ लाएं: ⇒ आपके समुदाय में या सामान्य रूप से समाज में महिलाओं/पुरुषों से जुड़े कुछ पारंपरिक रूढ़िवादिता क्या हैं? ⇒ इन रूढ़िवादिता का महिलाओं/पुरुषों पर क्या प्रभाव पड ता है? विपरीत जेंडर पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है? ⇒ इन रूढ़िवादिता को समाप्त करने के लिए हम क्या कर सकते हैं?	*नोटः इस खेल का संक्षिप्त विवरण प्रशिक्षक और प्रतिभागियों द्वारा जेंडर –आधारित रूढि वादिता की समझ और मिश्रित जेंडर समूहों में इस पर बेझिझक चर्चा करने के स्तर निर्भर करेगा।*

बॉल से बचो

सीखने के परिणाम	जेंडर आधारित हिंसा के बारे में प्रतिभागियों के साथ चर्चा शुरू करें।
प्रतिभागी	6–10 मिश्रित जेंडर प्रतिभागियों के समूह
सामान की जरुरत	प्रति समूह 1 छोटे आकार का फुटबॉल, कई फ्लैट कोन और एक हैंड सैनिटाइजर स्प्रे।

खेल की तैयारी

- समतल कोनो का उपयोग करके प्रत्येक समूह के लिए 15mx 15m का खेल का क्षेत्र तैयार करें।
- 5 छूने वाले प्रतिभागियों कोनामांकित करें।
- एक छूने वाला गेंद से खेल शुरू करें।
- एक प्रतिभागी रनर है।
- छूने वाले खेलने की जगह में फैल जाते हैं ।
  (चित्र 1 देखें)



चित्र 1

कैसे खेला जायेगा

- रनर को खेल केक्षेत्र में स्वतंत्र रूप से दौड़ने और चलने की अनुमति है।
  (चित्र 2)
- छूने वालो को गेंद को फेंक कर, उछालकर या घुमाकर उनके बीच गेंद को पास करने की अनुमति है।
- गेंद को पकड़े हुए टैगर्स को चलने की अनुमति नहीं है।
- गेम का उद्देश्य भागने वाले को5 टैगर्स कीएक टीम के द्वारा छूना है।
- टैगर्स रनर को टैग करने के लिए गेंद नहीं फेंक सकते। उन्हें रनर को टैग करने के लिए गेंद से छूना होता है।
  (चित्र 3)
- धावक को किसी भी समय गेंद को छूने की अनुमति नहीं है, उदा। जब गेंद टैगर्स के पास हो तो उसे किक मार कर उनसे दूर करें ।
- रनर को टैग करने के बाद, एक नया रनर चुनें।
- सभी प्रतिभागियों को धावक बनने दें।
- सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी खेल से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें।

चित्र 2

चित्र 3

संक्षिप्त प्रश्न

- • खेल के कई राउंड खेलने के बाद, सभी प्रतिभागियों को छूने वाला और भागने वाला बनने का मौका मिलता है, प्रतिभागियों से निम्नलिखित की कल्पना करने के लिए कहते हैं:

⇒ जब आप खेल खेल रहे थे, उस समय के बारे में सोचें जब आप धावक थे। छूने वाले को चकमा देना कितना मुश्किल था? क्यों?

⇒ अब कल्पना करें जब छूने वाले समाज के सदस्य थे– आपका परिवार, दोस्त, गांव/समुदाय, आदि।इसे ध्यान में रखते हुए, समाज द्वारा आप पर की जाने वाली हिंसा के प्रकारों के बारे में सोचें– यह एक व्यक्तिगत कहानी नहीं होनी चाहिए बल्कि समाज द्वारा विभिन्न व्यक्तियों पर सामान्य प्रकार की हिंसा हो सकती है।

⇒ लड़कियों और लड़कों दोनों को हिंसा के ऐसे उदाहरण प्रदान करने के लिए कहे जिन्हें उन्होंने अनुभव किया हो या जिनके बारे में वे जानते हों।

⇒ प्रशिक्षक लड़कियों और महिलाओं पर होने वाली विभिन्न प्रकार की हिंसा पर चर्चा करके गतिविधि को समाप्त करते हुए पूछे, ऐसा क्यों होता है और इसे समाप्त करने के लिए युवा क्या कर सकते हैं?

नोटः इस खेल का संक्षिप्त विवरण प्रशिक्षकऔर प्रतिभागियों द्वारा जेंडर –आधारित हिंसा की समझ और मिश्रित जेंडर समूहों में इस पर बेझिझक चर्चा करने के स्तर निर्भर करेगा।

टिप्पणियाँ और विचार

टिप्पणियाँ और विचार

खेल एक सीख

Website: **www.prosportdev.in**
E-mail: **info@prosportdev.in**

@ProSportDev