# विद्यालय नेतृत्व विकास कार्यक्रम

**माड्यूल शीर्षक – आपदाकाल में विभिन्न ऑनलाइन एवं आफलाइन माध्यमों से छात्रों के सीखने सिखाने की प्रक्रिया में निरन्तरता बनाये रखनें में प्रधानाचार्य का नेतृत्व। (उत्तराखण्ड राज्य के सन्दर्भ में)**

**उद्देश्य–** 1. प्रधानाचार्य आपदाकाल के दौरान बच्चों की शिक्षण व्यवस्था को बनाये रखने हेतु विभिन्न गतिविधियों को सूचीबद्ध कर सकेंगे।
2. ऑनलाइन एवं आफलाइन शिक्षण की विभिन्न विधाओं को जान सकेंगे।
3. आपदाकाल के दौरान बच्चों की शिक्षण व्यवस्था में अभिभावकों के सहयोग को प्राप्त करने का कौशल विकसित कर सकेंगे।
4. आपदाकाल के दौरान बच्चों की शिक्षण व्यवस्था में निरन्तरता बनाये रखने का प्रबन्धन कौशल विकसित कर सकेगे।

**प्रस्तावना–** उत्तराखण्ड राज्य आपदा की दृष्टि से संवेदनशील राज्य है। उत्तराखण्ड राज्य में भूकंप, बादल फटना, भूस्खलन आदि प्राकृतिक आपदाएं आती रहती है । आपदा काल में बच्चों का शिक्षण अधिगम निरंतर अबाध रूप से चलता रहे प्रधानाचार्य के लिए चुनौती भरा कार्य होता है। शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों में ज्ञान, कौशल एवं सकारात्मक अभिवृत्ति विकास करने के साथ–साथ उनको भावी जीवन के लिए तैयार करना भी है। वर्तमान समय में कोविड–19 संक्रमण महामारी के फलस्वरूप सम्पूर्ण विश्व प्रभावित हुआ है। वैश्विक महामारी के इस दौर में सर्वाधिक प्रभाव हमारे शिक्षकों एवं विद्यार्थियों की मनःस्थिति पर पड़ा है। इस विकट परिस्थिति में शिक्षक, अभिभावक, समुदाय आदि को समन्वित रूप से प्रयासरत रहते हुए विद्यार्थियों के स्वास्थ्य संवर्धन हेतु सतत चिंतनशील एवं कार्यशील रहना चाहिए। आपदायें भू–स्खलन, बादन फटना, बाढ़ आना, अन्य प्राकृतिक घटनाओं के रूप में देखी जाती रही हैं किन्तु आपदा का एक रूप पहली बार कोविड–19 वैश्विक महामारी के रूप में देखा गया जिसका संक्षिप्त विवरण निम्नवत है।

जैसा कि हम सभी विज्ञ हैं कि हमारे देश में 30 जनवरी 2020 को इस बीमारी के संक्रमण की पुष्टि हुई। फरवरी 2020 से कोविड–19 वैश्विक महामारी ने धीरे–धीरे अपना कहर ढाना शुरू कर दिया था। धीरे–धीरे यह संक्रमण देश के विभिन्न राज्यों में फैलने लगा तथा माह मार्च तक देश के अधिकांश राज्यों में इसका प्रभाव दिखाई देने लगा। जिसके फलस्वरूप उत्तराखण्ड राज्य में भी इसके संक्रमण के कारण स्कूली शिक्षा व्यवस्था प्रभावित होने लगी। वर्ष 2020 मार्च में पूरे देश में इस महामारी के चलते सरकार द्वारा सभी शिक्षण संस्थान बंद कर दिये गये।

कोविड–19 के संक्रमण के फलस्वरूप मानव जीवन के विभिन्न पहलुओं में बदलाव हुए हैं। संक्रमण के फलस्वरूप मानव के रहन–सहन,खानपान, आवागमन तथा दैनिक जीवनचर्या प्रभावित होने के साथ–साथ शिक्षा व्यवस्था भी प्रभावित हुई है। 24 मार्च को कोविड – 19 की रोकथाम के लिए जब देशभर में लॉकडाउन लागू किया गया तो इसके तुरंत बाद उत्तराखण्ड राज्य सरकार ने भी बच्चों के स्वास्थ्य के दृष्टिगत स्कूलों को बंद कर दिया । बच्चों के घर पर रहने से उनका पढ़न पाठन अचानक रूक गया। छात्र–छात्राओं की सतत शिक्षा को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय स्तर पर भी विभिन्न प्रयास किये गये हैं। एन.सी.ई.आर.टी. नई दिल्ली के द्वारा प्रारम्भिक तथा माध्यमिक शिक्षा को सतत जारी रखने हेतु सीखने के प्रतिफलों पर आधारित आरम्भ में चार सप्ताह का बैकल्पिक अकादमिक कैलैण्डर जारी किया गया जिसे विस्तारित कर आठ सप्ताह का नवीन कैलैण्डर भी जारी किया गया। केन्द्र एवं राज्य सरकार द्वारा स्कूली शिक्षा को वभिन्न आनलाइन एवं आफलाइन साधनों से निरन्तर जारी रखने के प्रयास किये गये जिनमें पीएम ई–विद्या के अन्तर्गत स्वयंप्रभा शैक्षिक चैनलों का प्रसारण, वैकल्पिक अकादमिक कलेण्डर, दीक्षा पोर्टल,गूगल मीट,व्हाट्सएप समूहों पर वर्कशीट एवं अन्य शैक्षिक सामग्री को प्रेषित किया जाता रहा।

कोविड–19 के संक्रमण के फलस्वरूप राष्ट्रीय स्तर पर ऑनलाइन शिक्षा को महत्व दिया जा रहा है। आनलाइन शिक्षा वर्तमान समय में अत्यन्त आवश्यक एवं प्रभावी हो गई है। जिस हेतु राष्ट्रीय स्तर पर अनेकों प्रयास किये गये हैं तथा अनवरत किये जा रहे हैं। हमारे देश में दीक्षा पोर्टल पर शिक्षण अधिगम सामग्री उपलब्ध है, जिसका उपयोग शिक्षक तथा छात्र आसानी से कर सकते हैं। इसके साथ ही साथ मानव संसाधन विकास मंत्रालय के स्वयं पोर्टल द्वारा छात्र शिक्षण सामग्री,आनलाइन स्टडी मैटिरियल,स्वमूल्यांकन सामग्री प्राप्त कर सकते है। उत्तराखण्ड राज्य में विद्यालयी शिक्षा विभाग द्वारा कक्षा 9 व 10 के छात्रों के लिए दूरदर्शन एवं वर्चुअल लैब के माध्यम से अंग्रेजी,गणित,विज्ञान एवं 11 तथा 12 के छात्रों के लिए भौतिक विज्ञान,गणित ,रसायन विज्ञान,अंग्रेजी तथा जीव विज्ञान की कक्षाएं संचालित की जा रही हैं। एस.सी.ई.आर.टी. तथा सीमैट के द्वारा वर्चुअल बैठकों के माध्यम से शिक्षकों तथा संस्थाध्यक्षों को शैक्षिक गतिविधियों की जानकारी प्रदान की जा रही हैं।

कोविड–19 वैश्विक महामारी से बचाव के कारण भारत सरकार द्वारा इस दौरान पूर्ण रूप से लॉकडाउन किया गया था। साथ ही बच्चों की पढ़ाई बाधित न हो इस हेतु बच्चों के घर पर रह कर ही ऑनलाइन,वर्चुअल क्लासेज,टेलीविजन एचं अन्य आफलाइन माध्यमों से बच्चों की पढ़ाई जारी रखने का प्रयास किया गया। घर पर रहने के दौरान बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक प्रगति प्रभावित हुई है। ऐसी स्थिति में बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक प्रगति को बनाये रखना एक चुनौती है। आपदाकाल में तत्कालीन परिस्थति के अनुरूप संस्थाध्यक्ष के रूप में यह बहुत ही महत्वपूर्ण हो जाता है कि शिक्षकों, अभिभावको एवं समुदाय से समन्वयन करने हुए बच्चों की शिक्षण व्यवस्था को विभिन्न ऑनलाइन एवं आफलाइन माध्यमों से निरन्तर बनाये रखते हुए शैक्षिक प्रगति को आगे बढाया जाय।

**चर्चा प्रश्न– आपदाकाल महामारी के दौरान लॉक डाउन के कारण शिक्षा के बदलते स्वरूप के बारे में आप क्या सोचते है।**

_____

_____

_____

**चर्चा प्रश्न – कक्षा– कक्ष में फेस टु फेस शिक्षण एवं ऑनलाइन शिक्षण के दृष्टिगत आप अधिगम प्रक्रिया को किस नजरिये से देखते हैं।**

_____

_____

_____

**राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में उल्लेख किया गया है कि** ऑनलाइन और डिजिटल शिक्षा प्रौद्योगिकी का न्यायसम्मत उपयोग सुनिश्चित करने के लिए नई परिस्थितियाँ और वास्तविकताओं के लिए नई पहलें अपेक्षित हैं। संक्रामक रोगों और वैश्विक माहामारियों में हाल ही में वुद्धि को देखते हुए यह जरूरी हो गया है कि जब भी और जहाँ भी शिक्षा के पारंपरिक और विशेष साधन संभव न हों वहाँ हम गुणवत्त पूर्ण शिक्षा के वैकल्पिक साधनों के साथ तैयार हों। इस संबध में, नई शिक्षा नीति, 2020 प्रौद्योगिकी की संभावित चुनौतियों को स्वीकार करते हुए उससे मिलने वाले लाभों के महत्व पर भी ध्यान केंद्रित है। यह निर्धारित करने के लिए कि ऑनलाइन/डिजिटल शिक्षा की हनियाँ को कम करते हुए हम कैसे इससे लाभ उठा सकते हैं, सावधानीपूर्वक और उपयुक्त रूप से तैयार किया गया अध्ययन करना होगा। साथ ही, सभी को गुणवत्ता और भावी चुनौतियों का सामना करने के लिए मौजूदा डिजिटल प्लेटफॉर्म और क्रियाान्वित आईसीटी–आधारित पहलों को अनुकूल और विस्तारित करना होगा। तथापि ऑनलाइन/डिजिटल शिक्षा लाभ तब तक नहीं उठाया जा सकता जब तक डिजिटल इंडिया अभियान और किफायती कंप्यूटिंग उपकरणों की उपलब्धता जैसे ठोस प्रयासों के माध्यम से डिजिटल अंतर को समाप्त नहीं किया जाता। यह जरूरी है कि ऑनलाइन और डिजिटल शिक्षा के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग समानता के सरोकारों को पर्याप्त रूप से संबोधित किया जाए।

**आइये नीचे लिखे गये शिक्षकों के प्रयासों पर नजर डालते है कि शिक्षकों ने किस प्रकार कोरोना आपदाकाल लॉकडाउन के दौरान बच्चों की शिक्षण व्यवस्था को विभिन्न आनलाइन एवं आफलाइन माध्यमों से निरन्तर जारी रखने का प्रयास किया है।–**

## आपदाकाल (कोविड–19 महामारी) के दौरान शिक्षण–शिक्षणेत्तर कार्य

**सफलता की कहानी शिक्षक की जुबानी शिक्षक अनुभव 01 –** उत्तराखण्ड के जनपद टिहरी गढ़वाल के विकासखण्ड नरेन्द्र नगर में सुदूर क्षेत्र में अवस्थित **राजकीय प्राथमिक विद्यालय कुत्थ्या में कार्यरत् अध्यापक श्री प्रमोद कुमार चमोली जी** अपने शैक्षिक प्रयासों को साझा करते हुए बताते है कि कोविड महामारी के दौरान जब बच्चे अपने घरों पर थे तो शिक्षा विभाग के निर्देशन में शिक्षकों ने बच्चों की पढ़ाई को किसी न किसी रूप में शुरू करने के लिए प्रयास करने शुरू कर दिए थे। धीरे–धीरे बच्चों को पढ़ाने के लिए जिस किसी को जितनी भी जानकारी थी या जितनी जानकारी प्राप्त कर सकते थे की और फिर इसके लिए अपने–अपने स्तर से प्रयास करने लगे और अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने लगे। मैंने भी अपने स्तर और जानकारी के अनुसार प्रयास करने प्रारम्भ कर दिये। जिनमें निम्नलिखित प्रमुख थे –

**1. यू–ट्यूब विडियोज बनाये और उन्हें शिक्षकों के साथ शेयर किया** :

जब शुरूआत में पूरी तरह से लॉकडाउन लगा हुआ था तो मैंने अपने परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर कक्षा 1 से 5 तक के बच्चों के लिए उनकी पाठ्य–पुस्तकों पर आधारित पाठों की विडियोज बनाने प्रारम्भ किए और उन्हें अपने यू–ट्यूब चैनल Primary Education पर अपलोड किया। इसके बाद इनके विडियोज के लिंक अपने शिक्षक–साथियों के साथ साझा किये जो विद्यार्थियों के लिए लाभकारी रहे। मेरे यू–ट्यूब चैनल पर अब भी कक्षा 1 से 5 तक के सभी विषयों के सैकड़ों विडियोज अपलोडेड हैं। यूट्यूब चैनल का लिंग नीचे दिया गया है –

https://www.youtube.com/channel/UCJF07cvqeDhqqqr49him6sg

विडियोज के कुछ उदाहरण नीचे दिये गए लिंक में देखे जा सकते हैं :

Hindi Class 1 Chapter 3 - YouTube

Chapter 1 Class 2 English - YouTube

Super Senses Chapter 1 Class 5 EVS - YouTube

**2. अपने विद्यालय की वेबसाइट पर शिक्षण सामग्री अपलोड की :**

मैंने इन सभी विडियोज एवं कई उपयोगी शिक्षण सामग्री को अपने विद्यालय की वेबसाइट www.mygovschool.com पर अपलोड किया (इस वेबसाइट को मैंने स्वयं बनाया है।)। अपने वेबसाइट के मीनू में Study-Materials नाम से एक पेज और जोड़ दिया और इसमें बच्चों के लिए स्व–निर्मित अध्ययन सामग्री को अपलोड किया। इस वेबसाइट का प्रचार–प्रसार मैंने अपने शिक्षक–साथियों एवं सम्मानित अधिकारियों के साथ साझा किया। ताकि सभी बच्चों को इस ऑनलाइन सामग्री का लाभ मिल सकें। विद्यालय की वेबसाइट का लिंक नीचे दिया गया है –

www.mygovschool.com विद्यालय की वेबसाइट में शिक्षण–सामग्री पेज का लिंक नीचे दिया गया है जिसमें पूर्व प्राथमिक से लेकर कक्षा 5 तक के समस्त विषयों के स्व–निर्मित पाठों को जोड़ा गया है–Study Materials – राजकीय प्राथमिक विद्यालय कुथ्या (mygovschool.com)

**3. बच्चों के लिए ऐनिमेटेड पठन सामग्री निर्माण और लिंक के माध्यम से शेयर किया :**

बच्चों के लिए गूगल स्लाइड्स पर ऐनिमेटेड पठन सामग्री का निर्माण किया, जिन्हें बच्चे आसान और रूचिपूर्ण तरीके से समझ सकते थे। इस ऐनिमेटेड पठन सामग्री को शिक्षक साथियों के साथ साझा किया। इस सामग्री की विशेषता यह थी कि इसे बच्चे तक आसानी से भेजा जा सकता था और इसमें शिक्षक और छात्र दोनों ही सम्मिलित होते थे। बच्चे भी इस सामग्री को बड़ी आसानी से डाउनलोड करके घर पर अपने माता–पिता, भाई–बहन के साथ आसानी से समझ सकते थे। लगभग 100 से अधिक ऐसे ही ऐनिमेटेड पाठ योजनाओं को पैन–ड्राइव, गूगल–ड्राइव के माध्यम से मैंने अपने कई शिक्षक साथियों के साथ साझा किया। ऐनिमेटेड शिक्षण सामग्री के लिए लिंक नीचे दिया गया है– https://sites.google.com/view/lesson4teach/home

कुछ अन्य पाठों के उदाहरण –2D Shapes.pptx - Google Drive, अं की मात्रा.pptx - Google Drive

Division.pptx - Google Drive

## 4. दूरसंचार नेटवर्क की समस्या का समाधान और व्हाट्सऐप से पठन–पाठन प्रारम्भ :

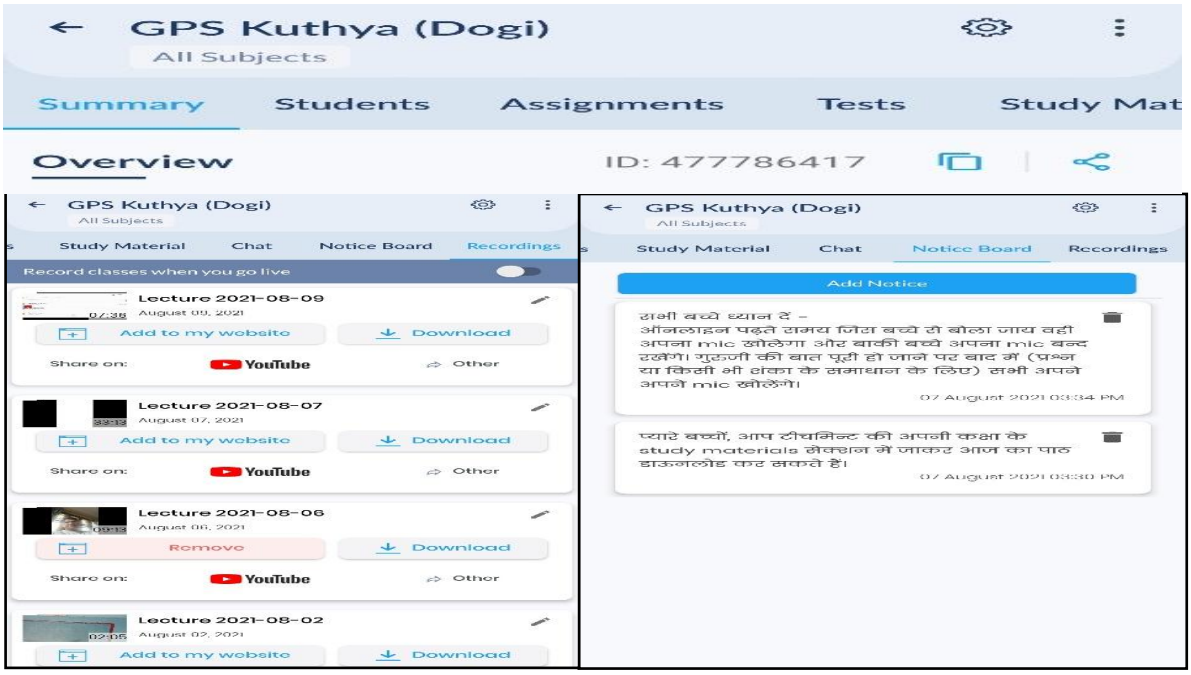
मेरे विद्यालय क्षेत्र में अब तक नेटवर्क की समस्या थी लेकिन संयोग से कुछ दिनों बाद गाँव में कुछ स्थानों पर थोड़ा–बहुत नेटवर्क आने लगे थे। जिससे मेरी समस्या का थोड़ा–सा समाधान हो गया था। मैंने बच्चों के माता–पिता से किसी तरह से संपर्क किया और उन्हें बच्चों की ऑनलाइन पढ़ाई करवाने के लिए प्रोत्साहित किया। जिसके बाद अभिभावक अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार स्मार्टफोन ले आये और फिर मैंने विद्यालय के बच्चों का व्हाट्सअप ग्रुप बनाया। शुरूआत में बच्चों को इस ग्रुप में हिन्दी और इंगलिश को केवल एक पेज सुलेख लिखकर और उसकी फोटो खींचकर भेजने को कहा। धीरे–धीरे इस व्हाट्सऐप्प ग्रुप में गतिविधियाँ और गृहकार्य बढ़ा दिया गया। जिनमें सुबह उठकर ब्रश करना, अपना बिस्तर ठीक करना, योगासन और सूर्य–नमस्कार करना हिन्दी–इंगलिश सुलेख, पहाड़े, सवाल आदि कार्य के फोटो भेजना सम्मिलित थे।

बच्चों के ऑनलाइन पढ़ाई के लिंक नीचे दिये गए हैं –

11 July 2021 homework GPS Kuthya - YouTube
GPS Kuthya (Dogi) 10.07.2021 Home Work - YouTube
Surya Namaskar G.P.S. Kuthya (Dogi) - YouTube
07 July Homework by GPS Kuthya (Dogi) - YouTube

## 5. टीचमिन्ट ऐप्प का प्रयोग और बच्चों तक इसको पहुँचाना :

कुछ समय बाद में मुझे टीचमिन्ट ऐप्प के बारे में एक रोचक जानकारी मिली। वह यह थी कि यह गूगल मीट, माइक्रोसॉफट–टीम या जूम की तुलना में टीचमिंट कम नेटवर्क होने पर भी चल सकता था। फिर मैंने ऐप्लिकेशन का अध्ययन किया और इसके बाद अपने विद्यालय के एक होशियार बच्चे को इसे चलाने के लिए प्रशिक्षित किया। बाद में इसी बच्चें ने अन्य बच्चों को भी टीचमिंट से ऑनलाइन कक्षा में किस प्रकार से पढ़ना है, सिखा दिया। और मेरी भी ऑनलाइन क्लासेस शुरू हो गई।



**6. स्वयंप्रभा चैनल से शिक्षण :** बच्चों को इस बात की जानकारी दी गयी कि इन चैनलों में अपनी कक्षा और विषय को किस प्रकार से देखा जा सकता है। अब बच्चे प्रत्येक दिन अपने निर्धारित कार्यक्रमों को देखने लगे। वहीं प्रत्येक शाम को मैं फोन पर उनके द्वारा देखे गए चैनलों के बारे में उनसे दूरभाष पर चर्चा करता था। हालांकि इसमें भी कई बार बिजली न होने और नेटवर्क न होने की परेशानी होती थी, लेकिन फिर भी बच्चों के लिए स्वयंप्रभा चैनलों को देखा जाना भी काफी सुविधाजनक रहा।

**7. अभिभावकों से समन्वयन कर बच्चों को उनके घर जाकर पढ़ाने का प्रयास :** कोविड–19 की सभी गाइडलाइनों का अनुपालन करते हुए द्वारा प्रेषित की गई वर्कशीट एवं स्वयं बनाई गई वर्कशीट लेकर सप्ताह में एक दो बार सेवित क्षेत्र में बच्चों के घरों में जाकर अध्यापन कार्य कराया।

**8. डिजिटल शिक्षक डायरी बनाई :** कोविड के दौरान मैंने अपनी शिक्षक डायरी को डिजिटल बनाया। जिस पर कार्य करना आसान हो गया। इसके कई लाभ हुए। जैसे यह डायरी हर समय मेरे फोन पर उपलब्ध रहती है। इसे किसी भी समय अपडेट किया जा सकता है। इसमें शिक्षक का, बच्चों का, विद्यालय का, पठन–पाठन का सभी रिकार्ड उपलब्ध रहता है। यह भी एक नवाचारी कार्य था जिसे शिक्षक दिवस के दिन कई समाचारपत्रों ने शिक्षक सम्मान के रूप में प्रकाशित भी किया।शिक्षक डायरी को इस लिंक पर भी देखा जा सकता है।–My School Diary (myschoolsdiary.com)

# लॉकडाउन में भी शिक्षा की अलख जगाए रखी प्रमोद ने

गंगादत्त थपलियाल

नई टिहरी। प्राथमिक विद्यालय कुथ्या के शिक्षक प्रमोद चमोली अपने काम से शिक्षा विभाग में अलग पहचान बनाने में सफल रहे हैं। चमोली के बेहतर प्रयास से ही कोरोना संक्रमणकाल और लॉकडाउन में ई-पाठशाला के तहत शुरू की गई शिक्षक डिजिटल डायरी, सभी विषयों के लिए ऑनलाइन पाठ्य सामग्री, टीचमिंट एप की सार्थक सोच के साथ छात्रों का शिक्षकों से हर रोज संवाद कायम रहा। जिले का यह पहला विद्यालय है, जहां ई-पाठशाला के तहत शिक्षक डिजिटल डायरी कार्यक्रम की शुरूआत की गई है।

नरेंद्रनगर ब्लॉक के दोगी पट्टी के कुथ्या, सल्याल और लोरगांव के लिए 2009-10 में प्राथमिक विद्यालय कुथ्या की स्थापना हुई थी। संपर्क मार्ग से विद्यालय की दूरी तीन किमी पैदल है। क्षेत्र में सबसे बड़ी समस्या संचार सेवा की है। विद्यालय और आसपास के गांवों में नेटवर्क नहीं होने पर शिक्षक चमोली ने टीचमिंट एप से बच्चों को पढ़ाई जारी रखी।

टीचमिंट एप की खासियत है कि यह कमजोर नेटवर्क में भी काम कर लेता है। हालांकि विद्यालय में छात्र संख्या 10 है, लेकिन शिक्षक ने प्रत्येक बच्चे के लिए हर काम के लिए समय सीमा निर्धारित किया है। विद्यालय के बच्चे सुबह अपने बिस्तर ठीक करने, दांत साफ करने, योग करने, हिंदी-इंग्लिश सुलेख आदि जैसे दैनिक गृहकार्य फोटो खींचकर व्हाट्स एप के माध्यम से भेजते हैं। उसके बाद सुबह 9 से 11 बजे तक टीचमिंट से ऑनलाइन क्लास में उपस्थित रहते हैं।

शिक्षक चमोली ने एक डिजिटल डायरी भी ऑनलाइन तैयार की है। डायरी को कोई भी शिक्षक, छात्र और अभिभावक कभी भी, कहीं भी खोल सकते हैं। डायरी में छात्रों का गृह कार्य, कक्षा एक से पांचवीं तक का पठन-पाठन सामग्री, टीचिंग प्लान, छात्र-छात्राओं का रिकार्ड उपलब्ध है। शिक्षक चमोली ने बताया कि बीएड से पहले उन्होंने इलेक्ट्रानिक्स से पालीटेक्निक का डिप्लोमा किया था। यही वजह है कि लॉकडाउन में सूचना तकनीकी का उपयोग कर स्कूल में पढ़ाई जारी रखने का अवसर मिला। संवाद

## जिले में डिजिटल डायरी शुरू करने वाला प्राथमिक विद्यालय कुथ्या बना पहला जिला

प्राथमिक विद्यालय कुथ्या के शिक्षक प्रमोद चमोली ने कोविड ड्यूटी के साथ-साथ ऑनलाइन पढ़ाई के लिए कई नवाचारी कार्य किए हैं, जो जिले के अन्य विद्यालयों के लिए नजीर साबित हुआ है। उनके द्वारा तैयार लेसन प्लान के बेहतरीन वीडियो मैने बीईओ को शेयर कर अन्य कई स्कूल के शिक्षकों को भेजे हैं।

–एसएस बिष्ट, जिला शिक्षा अधिकारी बेसिक टिहरी

**चर्चा प्रश्न – आपदा काल के दौरान जब बच्चे घर पर हों तो प्रधानाचार्य द्वारा अध्यापकों और समुदाय से सून्वयन करने हुए उनकी शिक्षा व्यवस्था में निरन्तरता बनाये रखने के लिए क्या क्या प्रयास किये जा सकते है।**

_____

_____

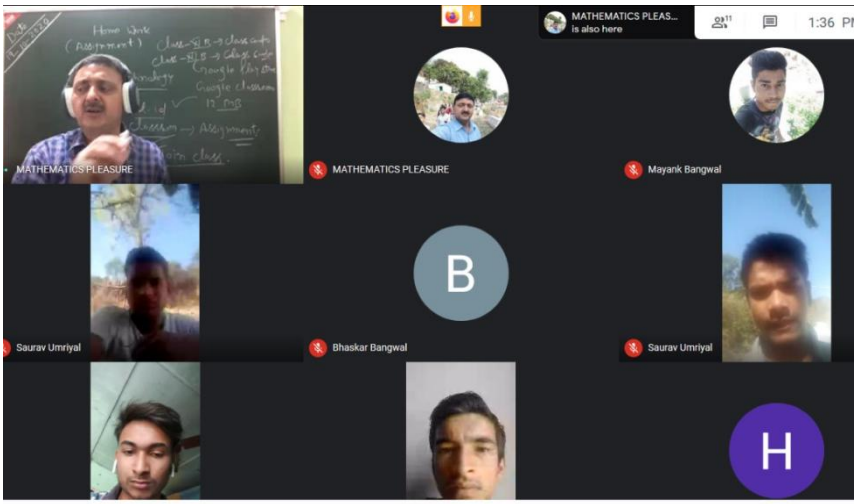
_____

आंकड़ो पर नजर डालें तो काविड–19 महामारी आपदा के दौरान उत्तराखण्ड के जनपद टिहरी गढ़वाल में निम्नलिखित विवरणानुसार बच्चों के द्वारा विभिन्न ऑनलाइन एवं आफलाइन मोड के माध्यम से शिक्षण का लाभ लिया गया–

| विद्यालय का प्रकार | कुल विद्यालय | ऑनलाइन शिक्षण आरम्भ करने वाले विद्यालयों की संख्या | कुल विद्यार्थियों की संख्या | शिक्षण हेतु उपयोग किये जा रहे आनलाइन/ऑफलाइन माध्यम से लाभान्वित विद्यार्थियों की संख्या | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | व्हटसएप | इण्टरनेट | रेडियो | स्वयंप्रभा चैनल | ज्ञानदीप टी0वी0चैनल | आफलाइन वर्कशीट | अन्य साधन/दूरभाष आदि |
| प्राथमिक स्तर | 1291 | 1274 | 26226 | 15060 | 801 | 128 | 102 | 805 | 16027 | 1799 |
| उच्च प्राथमिक स्तर | 348 | 333 | 13697 | 9522 | 535 | 120 | 75 | 944 | 7423 | 682 |
| माध्यमिक स्तर | 319 | 311 | 36741 | 22747 | 2683 | 164 | 2176 | 7699 | 9474 | 1592 |
| **कुल योग** | **1958** | **1918** | **76664** | **47329** | **4019** | **412** | **2353** | **9448** | **32924** | **4073** |

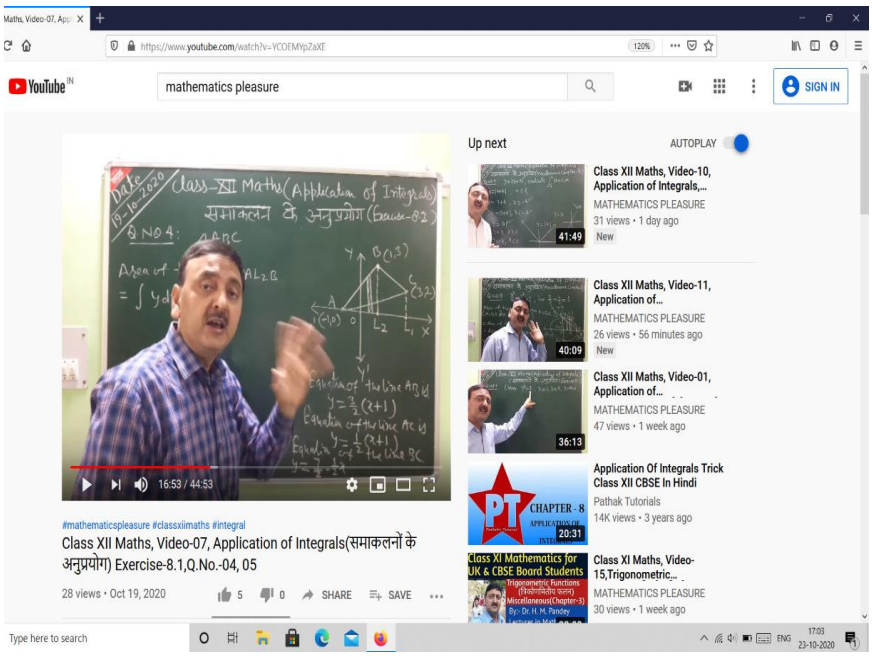
**<u>सफलता की कहानी शिक्षक की जुबानी शिक्षक अनुभव 02</u> – डॉ0 हर्षमणि पाण्डेय, प्रवक्ता–गणित, राजकीय इण्टर कॉलेज हिंसरियाखाल, ब्लॉक–देवप्रयाग, जिला–टिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड** में कार्यरत है। कोरोनाकाल के दौरान उनके द्वारा किये गये ऑनलाइन शिक्षण प्रयासों को साझा करते हुए बताते है कि वर्ष 2020 के प्रारम्भ से ही कोरोना ने अपनी गति पकड़ ली थी। पूरे देश में कोरोना से बचाव के लिए लॉकडाउन लग गया था। अप्रैल 2020 से जब विद्यार्थियों के लिए स्कूल नहीं खोले गये तो मुझे चिन्ता होने लगी कि विद्यार्थियों को कैसे पढ़ाया जाय? मैंने इससे पहले कभी ऑनलाइन शिक्षण नहीं किया था जबकि विद्यार्थियों की पढ़ाई ऑनलाइन शिक्षण के माध्यम से ही सम्भव थी। मैं कक्षा–11 और कक्षा–12 गणित के विद्यार्थियों को ऑनलाइन पढ़ाने पर विचार करने लग गया। पहले छोटी–छोटी वीडियो बनाकर शिक्षण आरम्भ किया परन्तु वह पर्याप्त नहीं था। खोजबीन के पश्चात मुझे पता चला कि 100 एमबी तक के वीडियो व्हाट्सएप से एटेचमेन्ट के जरिए भेजे जा सकते हैं। कक्षा–11 और कक्षा–12 गणित विषय के वीडियो बनाकर उनको कम्प्रेशर सॉफ्टवेयर से 100एमबी तक कम्प्रेस करके व्हाट्सएप ग्रुप में भेजने प्रारम्भ कर दिये। यह मेरे लिए बहुत खुशी का क्षण था कि मैं व्हाट्सएप ग्रुप के माध्यम से शिक्षण कार्य करने लग गया हूँ।

कुछ दिन बाद विद्यार्थियो की कॉल आयी कि हमारे मोबाइल में स्टोरेज समाप्त हो गया है और हम पुरानी वीडियो को हटाना नहीं चाहते हैं क्योंकि आगे इनकी हमें आवश्यकता होगी अब क्या करें? वास्तव में यह मेरे लिए नयी समस्या थी कि किस प्रकार अब आगे शिक्षण कार्य को जारी रखा जाय? उसके बाद इस समस्या के समाधान का रास्ता मिला कि यू–ट्यूब चैनल बनाकर उसके माध्यम से ऑनलाइन पढ़ाई की जाय। फिर मैंने अपने जन्मदिन 9 मई 2020 को अपना यू–ट्यूब चैनल बनाकर




मैथमैटिक्स प्लेजर (MATHEMATICS PLEASURE) बनाया। प्रारम्भ में कम समय के वीडियो अपलोड किये क्योंकि तब मेरे इंटरनेट कनेक्शन की स्पीड कम थी। फिर इसको बदलकर मैंने फाइबर कनेक्शन लिया जिसकी अपलोड करने की स्पीड लगभग 5 एमबी प्रति सेकेण्ड है। आसानी से 6 जीबी का वीडियो 20 मिनट के अन्दर अपलोड होने लग गये। मैंनें दो ट्राइपोड स्टैंड पर दो मोबाइल लगाकर एक से रिकार्डिंग और दूसरे से कक्षा–11 और कक्षा–12 गणित के बच्चों को गूगल मीट के माध्यम से ऑनलाइन पढ़ाना प्रारम्भ कर दिया।

उसके बाद अन्य कक्षा के बच्चों ने भी इच्छा जाहिर की कि हमें भी कक्षा–11 और कक्षा–12 गणित के बच्चों की तरह ऑनलाइन पढ़ाया जाय। विद्यार्थियों की पढ़ाई बाधित न हो इसके लिए मैंने कक्षा–6 से कक्षा–12 गणित के बच्चों को यू–ट्यूब चैनल मैथमैटिक्स प्लेजर के माध्यम से पढ़ाना प्रारम्भ कर दिया और प्रत्येक कक्षा के लिए अलग–अलग प्लेलिस्टबनायी। आज मुझे अत्यंत प्रसन्नता है कि कक्षा–6 से कक्षा–12 गणित के बच्चों के लिए मैंने यू–ट्यूब चैनल **मैथमैटिक्स प्लेजर** (MATHEMATICS PLEASURE) पर **एक हजार आठ** वीडियो अपलोड की




गयी हैं जो कि "550" घण्टों की हैं। इस चैनल पर अब तक 81000 व्यूज आ चुकें हैं। आज उत्तराखंड के कई विद्यालय तथा कुछ दूसरे राज्य के विद्यार्थी भी इन वीडियो से गणित की पढ़ाई कर रहे हैं। ऑनलाइन शिक्षण से कोरोनाकाल(सन् 2020–21) में मेरे 4 छात्र–छात्रायें राष्ट्रीय साधन सह योग्यता छात्रवृत्ति परीक्षा में उत्तीर्ण हुए जिन्हें भारत सरकार प्रतिवर्ष 12000 रुपये की दर से अगले चार वर्षों तक छात्रवृत्ति प्रदान करेगी। इससे मुझे बहुत सन्तोष प्राप्त होता है। इस चैनल की अभिभावकों ने भी प्रशंसा की है।

इस चैनल के सम्बन्ध में विभागीय स्तर पर विभिन्न सम्मानित अधिकारियों की प्रतिक्रियायें भी समय–समय पर मिलती रही हैं। डाइट टिहरी के समस्त विषय विशेषज्ञों ने समय–समय पर सन्देशों के माध्यम से मेरे इस कार्य की प्रशंसा की है। मेरे विद्यालय के प्रधानाचार्य खण्ड शिक्षा अधिकार देवप्रयाग ,खण्ड शिक्षा अधिकार कीर्तिनगर डाइट टिहरी के प्राचार्य ने मुझे व्हाट्सएप सन्देश भेजकर

मैं इस यू–ट्यूब चैनल **मैथमैटिक्स प्लेजर** (MATHEMATICS PLEASURE) से छात्र–छात्राओं की ऑनलाइन पढ़ाई लगातार जारी रखते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य हेतु अपने प्रयासों को और बढ़ाऊँगा और अधिक से अधिक बच्चों तक इस चैनल को पहुँचाने हेतु प्रयासरत रहूँगा। **यू–ट्यूब चैनल मैथमैटिक्स प्लेजर** (MATHEMATICS PLEASURE) **का लिंक निम्नवत** हैः–

**https://youtube.com/channel/UCAqP6tlbj-4tiM75gpsfxDw**

**<u>सफलता की कहानी शिक्षक की जुबानी शिक्षक अनुभव 03</u> – श्री सुशील डोभाल ,प्रवक्ता अर्थशास्त्र ,अटल उत्कृष्ट रा0इ0का0 जाखणीधार टिहरी गढवाल उत्तराखण्ड में कार्यरत है लॉकडाउन/कोविडकाल में उनके द्वारा किये गये शैक्षिक प्रयासों के बारे में वे बताते हैं कि–**यह साल शिक्षा के लिए भारी बदलाव का साल रहा है। कोविड–19 के कारण लम्बे समय तक स्कूल बंद रहे हैं और हमने अपने विद्यार्थियों के सम्पर्क में रहने के अनेक तरीके खोजे हैं। अनेक चुनौतियों का सामना करते हुए हमने पिछले एक साल में स्कूली शिक्षा को नया रूप दिया। प्रधानाचार्य जी के नेतृत्व एवं सहयोग से मेरे द्वारा लॉकडाउन एंव उसके बाद बच्चों तक शैक्षिक पहुंच बनाने के लिए जो प्रयास किये गये उन्हें मैं यहां प्रस्तुत कर रहा हूँ।

**वेवपेज तैयार कर बच्चों को शैक्षिक सामग्री उपलब्ध करवाना–** मेरे द्वारा विद्यालय स्तर पर कोडिव–19 के आगमन से काफी पहले वर्ष 2017 में गूगल के ब्लॉगर पर विद्यालय के लिए ''हिमवंत'' नामक वेवपेज तैयार किया गया। इस वेवपेज पर विद्यार्थियों के लिए अध्ययन सामग्री, शैक्षिक नोट्स एवं माडल प्रश्न पत्र आदि अपलोड किये गये हैं। मेरे विद्यालय के साथ ही अनेक विद्यालयों के माध्यमिक विद्यार्थियों के साथ ही प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले आवेदक एवं शिक्षक भी वेबपेज से जुडकर लाभांवित हो रहे हैं। वेबपेज हिमवंत को http://himwantlive.blogspot.com/ लिंक पर देखा जा सकता है।

**वेबपेज के माध्यम से विद्यालय में ऑनलाइन प्रवेश का विकल्प–** कोविड 19 के प्रभाव के कारण विद्यालयों के बंद रहने के दौरान मैने अपने विद्यालय के लिए तैयार किये गये वेबपेज हिमवंत पर ऑनलाइन प्रवेश का विकल्प उपलब्ध करवाया। जिसके माध्यम से सेवित क्षेत्र में लौटे 60 से अधिक बच्चों ने ऑनलाइन प्रवेश लिया है। विद्यालय में नामांकन बढाने में यह नवाचार उपयोगी सावित

हुआ है। वेबपेज हिमवंत पर ऑनलाइन प्रवेश का विकल्प इस लिंक पर उपलब्ध है। https://himwantlive.blogspot.com/p/admission-open.html

**वेबपेज के माध्यम से ऑनलाइन कैरियर कॉन्सिलिंग की सुविधा–**हिमवंत वेबपेज पर समस्त विद्यार्थियों के लिए जहां समसामयिकी विषयों की जानकारी उपलब्ध करवायी जाती है वही माध्यमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए कैरियर कॉन्सिलिंग की सुविधा भी उपलब्ध करवायी जा रही है। विद्यार्थी अपनी विषयगत व अन्य समस्याओं पर विशेषज्ञ शिक्षकों एवं समुदाय के जानकार पेशेबरों से परामर्श ले सकते है |https://himwantlive.blogspot.com/search/label

**ऑनलाइन मासिक परीक्षाओं का आयोजन–** मेरे द्वारा लॉकडाउन के दौरान एवं उसके बाद अर्थशास्त्र विषय से सम्बन्धित ऑनलाइन मासिक परीक्षाएं आयोजित की गयी हैं। गूगल फार्म की सहायता से आयोजित इन परीक्षाओं में मेरे विद्यालय के साथ ही अनेक विद्यालयों के विद्यार्थियों द्वारा भी इन परीक्षाओं में प्रतिभाग किया गया है।

**वेबपेज के माध्यम से अनेक ऑनलाइन प्रतियोगिताओं का आयोजन–** मेरे द्वारा लॉकडाउन एवं उसके बाद गूगल फार्म एवं स्लाइड के माध्यम से विभागीय उच्चाधिकारियों की अनुमति लेकर निरंतर अनेक ऑनलाइन प्रतियोगिताएं आयोजित की गयी हैं और इन प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को उच्चाधिकारियों के नमूना हस्ताक्षरित प्रमाण पत्र वितरित किये गये है। स्कूली बच्चे इन प्रतियोगिताओं में बडे उत्साह के साथ प्रतिभाग कर रहे हैं। अभी तक दस हजार से अधिक छात्र–छात्राएं इन प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग कर चुके हैं जिनमें से उत्तराखण्ड सहित अन्य राज्यों के प्रतिभागी भी शामिल हैं। **Whatsapp के माध्यम से शिक्षण–** इस दौरान मैने अपने विद्यार्थियों के व्हटऐप पर समूह बनाकर उन्हे समूह के माध्यम से शैक्षिक सामग्री उपलब्ध करवाने के प्रयास किए। ग्रामीण क्षेत्रों में अभिभावकों के पास स्मार्टफोन व इन्टरनेट की उपलब्धता के अभाव में अनेक समस्याएं पैदा हुयी है और सभी प्रकार के प्रयास किये जाने के बाद भी कुछ बच्चों को इस माध्यम से शैक्षिक लाभ नही मिल पाया।

**गूगल मीट एवं जूम ऐप एवं यूट्यूब के के माध्यम से शिक्षण–** गूगल मीट, क्लासरूम एंव जूम ऐप तथा यूट्यब के माध्यम से भी बच्चों तक शैक्षिक पहुंच सुनिश्चित करने का प्रयास किया गया। हालांकि इन माध्यमों का लाभ भी केवल उन्ही बच्चों तक सीमित रहा जिनके पास स्मार्टफोन उपलब्ध थे। मैने अपने विद्यालय के लिए यूट्यूब चैनल तैयार किया है जिसमें विद्यार्थियों की समस्त रचनात्मक गतिविधियों सहित शैक्षिक वीडियोज अपलोड किए गये हैं। इसके साथ ही यूट्यूब पर पहले से तैयार स्तरीय शैक्षिक वीडियोज के लिंक भी बच्चों तक विभिन्न माध्यमों से पहुंचाए। इस दौरान मैने देखा है कि लॉकडाउन के दौरान एवं उसके बाद अधिकतर शिक्षकों ने यूट्यूब पर हजारों लाखों वीडियो अपलोड किए हैं। https://www.youtube.com/channel/UCzsIehpnMm_3bIz3SO4RaQA

**नई शिक्षा नीति 2020 के अध्याय 24 में** डिजिटल प्रौद्योगिकी के उद्भव और स्कूल से लेकर उच्चतर शिक्षा तक सभी स्तरों पर शिक्षण अधिगम के लिए प्रौद्योगिकी के उभरते हुए महत्व को देखत हुए निम्नलिखित प्रमुख पहलों की सिफारिश की गयी है–

**ऑनलाइन शिक्षा के लिए पायलट अध्ययन –**

ऑनलाइन शिक्षा की हानियों को कम करते हुए उसे शिक्षा के साथ एकीकृत करने लाभों का मूल्याकंन करने के लिए और छात्रों को उपकरणों की आदत, ई–कंटैट का सबसे पसंदीदा प्रारूप आदि जैसे संबधित विषयों का अध्ययन करने के लिए भी इसके साथ साथ प्रमुख अद्ययन संचालित करने के लिए एनईटीएफ, सीआईईटी, एनआईओएस, इग्नू, आईआईटी, एनआईटी आदि जैसी उपयुक्त एजेसियों की पहचान की जाएगी। इन पायलट अध्ययनों के परिणामों को सार्वजानिक रूप से सूचित किया जाएगा और निरंतर सुधार के लिए इनका उपयोग किया जाएगा।

**डिजिटल इन्फ्रास्ट्रक्चर –**

भारत के क्षेत्रफल, विविधता, जटिलता और डिवाइस अर्थबोध को हल करने के लिए शिक्षा के क्षेत्र में खुले, परस्पर, विकसित, सार्वजनिक डिजिटल इन्फ्रास्ट्रक्चर का निर्माण करने की आवश्यकता है, जिसका उपयोग कई प्लेटफार्म और पॉइंट सॉल्यूशस द्वारा किया जा सकता है। इससे यह सुनिश्चित होगा कि प्रौद्योगिकी आधारित समाधान प्रौद्योगिकी में तेजी से प्रगाति के साथ पुराने न हो जाएं।

**ऑनलाइन शिक्षण मंच और उपकरण–**

शिक्षार्थियों की प्रगति की निगरानी के लिए शिक्षको को सहायक उपकरण के एक संरचित, उपयोगकर्ता अनुकूल, विकसित सेट प्रदान करने के लिए स्वयं, दीक्षा जैसे उपयुक्त मौजूदा ई–लार्निंग प्लेटफार्म का विस्तार किया जाएगा। वर्तमान महामारी ने स्पष्ट कर दिया है कि ऑनलाइन कक्षाओं के आयोजन के लिए दो–तारफा वीडियों और दो–तरफा ऑडियों इंटरफेस जैसे उपकरण एक वास्तविक आवश्यकता है।

**सामग्री निर्माण, डिजिटल रिपॉजिटरी और प्रसार –**

कोर्स वर्क, लार्निंग गेम्स और सिमुलेशन, ऑगमेंटेड रियालिटि और वर्चुअल रियलिटी के निर्माण सहित कंटेन्ट की एक डिजिटल रिपोजिटरी विकसित की जाएगी, जिसमें प्रभावशीलता और गुणवत्ता के लिए उपयोगकर्ताओं द्वारा रेंटिग करने के लिए एक स्पष्ट सार्वजानिक प्रणाली होगी। छात्रों के लिए मंनोरंजन आधारित अधिगम हेतु उपयुक्त उपकरण जैसे ऐप, स्पष्ट संचालन निर्देश के साथ कई भाषाओं में भारतीय कला और संस्कृति का एकीकारण आदि भी बनाए जाएंगें। छात्रों को ई–सामग्री का प्रसार करने के लिए एक विश्वसनीय बैकअप तंत्र प्रदान किया जाएगा।

**डिजिटल अंतर को कम करना –**

इस तथ्य को देखते हुए कि अभी भी जनसंख्या का एक बड़ा हिस्सा ऐसा है, जिसकी डिजिटल पहुँच अत्यधिक सीमित है,, मौजूदा जनसंचार माध्यम जैसे देलीविजन, रेडियों और सामुदायिक रेडियों का उपयोग टेलीकास्ट और प्रसारण के लिए बड़े पैमाने पर किया जाएगा। इस तरह के शैक्षिक कार्यक्रमों को छात्रों की बदलती आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए विभिन्न भाषाओं में 24/7 उपलब्ध कराया जाएगा। सभी भारतीय भाषाओं में सामग्री पर विशेष ध्यान दिया जाएगा और इस पर विशेष बल दिया जाएगा कि जहाँ तक संभव हो , शिक्षकों और छात्रों तक डिजिटल सामग्री उनकी सीखने की भाषा में पहुंचे।

**वर्चुअल लैब्स –**

वर्चुअल लैब बनाने के लिए दीक्षा, स्वयं और स्वयप्रभा जैसे मौजूदा ई–लार्निंग प्लेटफार्म का उपयोग किया जाएगा ताकि सभी छात्रों को गुणवत्ता पूर्ण व्यावहारिक और प्रयोग आधारित अनुभव का समान अवसर प्राप्त हो। एसईडीजी छात्रों और शिक्षकों को पहले से लोड की गई सामग्री वाले टैबलेट जैसे उपयुक्त डिजिटल उपकरण पर्याप्त रूप से देने की संभावना पर विचार किया जाएगा और उन्हें विकसित किया जाएगा।

**शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण और प्रोत्साहन –**

शिक्षकों को शिक्षार्थी केंद्रित अध्यापन में गहन प्रशिक्षण दिया जाएगा और यह भी बताया जाएगा कि वे ऑनलाइन शिक्षण प्लेटफार्मों और उपकरणों का उपयोंग करकें उच्चतर गुणवत्ता वाली

ऑनलाइन सामग्री का स्वयं सृजन करेगे। ई सामग्री के साथ छात्रों में आपसी सहयोग स्थापित करने के लिए शिक्षक की भूमिका पर जोर दिया जाएगा।

**ऑनलाइन मूल्याकंन और परीक्षाएं–**

उपयुक्त निकाय, जैसे कि प्रस्तावित राष्ट्रीय मूल्याकंन केन्द्र अथवा परख स्कूल बोर्ड, एनटीए और अन्य चिहित निकाय मूल्याकंन रूपरेखाओं का निर्धारण करेंगे और कार्यान्वित करेंगे, जिसमें दक्षताओं, पोर्टफोलियों , रूबिक्स, मानकीकृत मूल्याकंन और मूल्याकंन विश्लेषण के डिजाइन शामिल होंगे। 21 वीं सदी के कौशल पर ध्यान केद्रित करते हुए शिक्षा प्रौद्योगिकियों का उपयोग कर मूल्याकंन के नए तरीकों का अध्ययन किया जाएगा।

**सीखने के मिश्रित मॉडल–**

डिजिटल शिक्षा व शिक्षण कों बढ़ावा देने के साथ ही, परंपरागत व्यक्तिगत रूप से आमने सामने सीखने के महत्व को भी पूरी तरह से स्वीकार किया जाता है। तदनुसार विभिन्न विषयों के लिए सीखने के विभिन्न मिश्रित प्रभावी मॉडल उपयुक्त प्रतिकृति के लिए चिहित किए जाएंगे।

शिक्षा में प्रौद्योगिकी कोई गंतव्य न होकर एक यात्रा के समान है और नीतिगत उद्देश्यों को लागू करने के लिए विभिन्न पारिस्थितिक तंत्र के खिलाड़ियों को तैयार करने हेतु क्षमता की आवश्यकता होगी। स्कूल और उच्चतर शिक्षा दोनों की ई–शिक्षा आवश्यकताओं पर ध्यान देने के लिए मंत्रालय में डिजिटल बुनियादी ढाँचे, डिजिटल सामग्री और क्षमता निर्माण की व्यवस्था करने के उद्देश्य के लिए एक समर्पित इकाई की स्थापना की जाएगी। चूंकि प्रौद्योगिकी तेजी से विकसित हो रही है, और उच्चतर गुणवत्ता वाले ई–लार्निंग को वितरित करने के लिए विशेषज्ञों की आवश्यकता है, इसीलिए एक जीवत पारिस्थितिकी तंत्र को ऐसे समाधान के लिए प्रोत्साहित किया जाना है जो न केवल भारत के आकार, विविधता, इक्विटी की चुनौतियों को हल करें, बल्कि तेजी से हो रहे प्रौद्योगिकी बदलावों को ध्यान में रखते हुए विकसित किए जाए, जिसका कुछ भाग प्रत्येक बीतने वाले वर्ष के साथ पुराना होता जाता है। अतः इस केन्द्र में प्रसाधन , शिक्षा, शैक्षिक प्रौद्योगिकी, डिजिअल शिक्षाशास्त्र और मूल्याकंन, ई–गवर्नेस, आदि के क्षेत्र से जुड़े विशेषज्ञ शामिल होंगे।

**प्रोजेक्ट कार्य–**

- **आइये आपदा काल के दौरान अनुभव की गई विभिन्न ऑनलाइन एवं आफ लाइन शिक्षण विधाओं को सूचीबद्ध करें एवं इन विधाओं का उपयोग सामान्य परिस्थितियों में निरन्तर किस प्रकार किया जा सकता है पर एक कार्ययोजना बनायें।**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**समेकन–** जैसा कि हम सभी विज्ञ है कि कोविड–19 वैश्विक महामारी से बचाव के दृष्टिगत भारत सरकार द्वारा इस दौरान विद्यालयों एवं कॉलेजों को पूर्ण रूप से लॉकडाउन किया गया था। साथ ही विद्यार्थियों की पढ़ाई बाधित न हो इस हेतु घर पर रहकर ऑनलाइन/वर्चुअल क्लासेज/दूरदर्शन के माध्यम से विद्यार्थियों की पढ़ाई जारी रखने का भी निर्णय लिया था। अब एक बड़े लम्बे अंतराल के पश्चात विद्यार्थी विद्यालय में उपस्थित हुए हैं और आप विद्यार्थियों के समक्ष आमने–सामने अंतःक्रिया कर पा रहे हैं। घर पर रहने के दौरान विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर पड़ा है। हमारे विद्यार्थी अपनी पढ़ाई को लेकर काफी चिंतित हैं। सामाजिक रूप से अपने सहपाठियों से दूर होने के कारण बच्चों ने अकेलेपन की समस्या का सामना भी किया है। जो विद्यार्थी कक्षा 10 व 12 में हैं वे अपने भविष्य को लेकर और अधिक चिंतित थे। ऐसी स्थिति में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना हमारे समक्ष एक बहुत बड़ी चुनौती है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है, इसलिए सर्वप्रथम हमारा यह दायित्व बनता है कि हम यह सुनिश्चित करें कि आपदा की विकटता एवं स्वरूप के दृष्टिगत उसके अनुसार बचाव के तरीकों से बच्चों को अवगत करवाया जाय ।

जैसे कि कोविड– 19 वैश्विक महामारी से बचाव के दृष्टिगत जापकारियों एवं भारत सरकार द्वारा जारी गाइड लाइन से बच्चों को अवगत करवायें । बच्चे आपदा से कक्षा में प्रत्येक विद्यार्थी मास्क का प्रयोग करे। सामाजिक दूरी (Social distancing) का अनुपालन करें। विद्यार्थियों की सीट के मध्य कम से कम छः फुट की दूरी अवश्य हो। विद्यार्थियों हेतु थर्मल स्क्रीनिंग की व्यवस्था हो। यदि किसी विद्यार्थी को जुखाम, बुखार या खांसी हो तो उसे विद्यालय में कदापि प्रवेश न कराया जाए। विद्यार्थियों को बार–बार हाथ धोने, अपने मुँह, नाक, कान व आँख में बार–बार हाथ न लगाने हेतु निर्देशित करें। छींकते या खांसते समय रूमाल का प्रयोग करें। किसी के अधिक समीप न बैठें।

**विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्द्धन हेतु कुछ ध्यान देने योग्य सुझावात्मक बातें निम्नवत है–**

**1. शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने हेतु सुझाव**– स्वयं को स्वस्थ एवं उर्जावान बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम व योगाभ्यास जरूरी है। अतः विद्यार्थियों को व्यायाम या योगाभ्यास को अपनी दिनचर्या में शामिल किए जाने हेतु अभिप्रेरित किया जाए। प्रथम वादन एवं लंच ब्रेक के पश्चात सचेतन क्रियाओं (Mindfulness activities) का अभ्यास अवश्य कराया जाए, इससे उनमें सकारात्मक उर्जा का प्रवाह होगा। विद्यार्थियों को पौष्टिक आहार लेने हेतु प्रोत्साहित किया जाए व साथ में यह भी बताएँ कि खाना धैर्य एवं आनंद का भाव रखते हुए खाएँ।

**2. मानसिक /भावात्मक रूप से स्वस्थ रहने हेतु सुझाव–** कोविड–19 का दौर हम सभी के लिए अप्रत्याशित समय है। अतः इसका सामना करने के लिए हमें विद्यार्थियों को मानसिक रूप से तैयार करना होगा। उनको समझाना होगा कि इस स्थिति का सामना विश्व के सभी लोग कर रहे हैं। आपको धैर्यपूर्वक इस कठिन परिस्थिति का सामना न केवल स्वयं करना है अपितु अपने आस–पास अन्य व्यक्तियों को भी इस हेतु मानसिक रूप से तैयार करना है। कई विद्यार्थियों को विद्यालय में आने से भी भय लग रहा होगा कि कहीं हम कोविड–19 से प्रभावित न हो जाएँ। इस संदर्भ में शिक्षक की भूमिका और अधिक बढ़ जाती है। आप इस संदर्भ में सभी विद्यार्थियों से एक प्रश्न पूछ सकते हैं कि कितने विद्यार्थियों को विद्यालय आने से डर लग रहा है? जिन विद्यार्थियों को बिल्कुल भी डर नहीं लग रहा है उनकी प्रतिक्रियाएँ लें। आपको विद्यार्थियों को यह बताना होगा कि कोविड–19 से सुरक्षित रहना आपके अपने हाथ में है। आप ऊपर बताई गई सावधानियों का दृढ़ता से अनुपालन करें। विद्यार्थियों का उत्साहवर्द्धन करें। हमें इस बुरे समय का समाना निडरता से करना है। इस महामारी से स्वयं का बचाव सावधानी बरतने से ही किया जा सकता है।

यह ध्यान रखें कि यदि कोई आपका घनिष्ठ मित्र है तो उसके समक्ष भी आप मास्क का प्रयोग व सामाजिक दूरी (Social Distancing) का अनुपालन करेंगे। अपने अंदर हमेशा सकारात्मकता का भाव रखें। सकारात्मकता में बहुत ताकत होती है।

आप बड़ी से बड़ी समस्या का सामना सकारात्मकता से कर सकते हैं। इससे आप में आत्मविश्वास की वृद्धि होगी। विद्यालय के प्रथम दिवस में विद्यार्थियों से लॉक डाउन के दौरान अर्जित किए गए अनुभवों का साझा किया जाए। ऐसे कौन से पहलू हैं जिन्होंने उन्हें इस दौरान सर्वाधिक विचलित किया या प्रोत्साहित किया? उन पहलुओं पर चर्चा करें। विद्यार्थियों से आप ऑन लाइन अध्ययन/दूरदर्शन के माध्यम से किए गए अध्ययन के सकारात्मक एवं नकारात्मक पहलुओं पर भी चर्चा करें। इससे आपको आगामी कार्ययोजना बनाने में सहायता भी मिलेगी।

विद्यार्थियों को प्रेरणादायी कहानियाँ सुनाएँ। प्रतिदिन किसी न किसी छात्र को प्रेरणादायी कहानी सुनाने के लिए कहें। यह कहानी उनके आस–पास के किसी व्यक्ति से भी संबंधित हो सकती है। कहानी से क्या सीख मिली इस पर भी चर्चा की जाए।विद्यार्थियों को रचनात्मक एवं सृजनात्मक कौशल विकसित करने हेतु अभिप्रेरित करें। उन्हें चित्रकला, कविता, कहानी लिखना या सुनाना जैसी गतिविधियों में प्रतिभाग करने हेतु प्रोत्साहित करें। किसी भी आपदा काल के दौरान मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए क्या किया जा सकता है या इसके बचाव के संदर्भ में आप चर्चा–परिचर्चा या क्विज का आयोजन कर सकते है।लॉक डाउन का सबसे अधिक नकारात्मक प्रभाव विद्यार्थियों की दिनचर्या पर पड़ा है। अतः आप उन्हें समय प्रबंधन के विषय में अवश्य बताएँ। बहुत दिनों से नियमित अध्ययन न करने के कारण भी विद्यार्थी तनावग्रस्त हो सकते हैं। इसलिए उनको प्रभावी अध्ययन आदतों के विकास हेतु प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। लॉकडाउन के दौरान कई विद्यार्थी ऐसे भी हो सकते है जिन्होंने नियमित रूप से ऑनलाइन क्लास/दूरदर्शन या अन्य माध्यम से अध्ययन न किया हो। अतः शिक्षक सभी विद्यार्थियों के कार्य की समीक्षा पाठवार व विषयवार अवश्य करें। इससे आपको आगे की रणनीति तैयार करने में सहायता मिलेगी। आपदाकाल के दौरान जो भी व्यक्ति किसी भी प्रकार से आपकी मदद करे उन योद्धाओं के प्रति आभार व्यक्त करें व उनके प्रति सम्मान का भाव रखें।

**आभार एवं सन्दर्भ स्रोतः**


1. **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 दस्तावेज।**
2. **प्रकाश सन्दर्शिका, एस॰सी॰ई॰आर॰टी॰उत्तराखण्ड,देहरादून।**