आइसब्रेकर

खेल

गतिविधियाँ

# परिचय

इस दस्तावेज़ में, हमने आइसब्रेकर, गतिविधियों और खेलों के लिए कई विचार संकलित किए हैं। प्रत्येक गतिविधि के लिए, हमने उपयुक्त आयु समूह, खिलाड़ियों की संख्या और उन अवसरों को दर्शाया है जिनके लिए गतिविधि का उपयोग किया जा सकता है। आप इनका उपयोग घर पर, एक छोटे समूह में, संडे स्कूल, जूनियर सोल्जर्स, कोर कैडेट्स, चरित्र निर्माण कार्यक्रम और खेल सेवकाई जैसी गतिविधियों के दौरान कर सकते हैं। इस तरह, आप चुन सकते हैं कि आपकी स्थिति के लिए सबसे उपयुक्त क्या है। इस साल नए विचार शिशुओं और बच्चों के लिए हैं!

क्या आप मुख्य रूप से बाहर रहते हैं? तो फिर बाहरी गतिविधियों पर नज़र डालें। क्या बच्चों को रचनात्मक होना पसंद है? 'क्रिएटिव आर्ट्स' देखें। हमें उम्मीद है कि इन खेलों के साथ, आप 'लुक अप!' थीम को रचनात्मक, सार्थक और इंटरैक्टिव तरीके से जोड़ सकते हैं। इन परियोजनाओं को व्यवस्थित करने और मज़े करने के लिए बच्चों और युवाओं को जुटाएँ!

# आइसब्रेकर, खेल और गतिविधियाँ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## बेबी सॉन्ग ‘आपके बच्चे के लिए सबसे खूबसूरत आवाज़ आपकी है!’

**0-3 साल तक के बच्चों के लिए जिनके साथ कम से कम एक अभिभावक हो**

**प्रतिभागियों की संख्या:** 4 से 16 वयस्क अपने शिशुओं के साथ

**अवधि:** लगभग 1 घंटा

इस समूह में गति शांत और सौम्य है, जो माता/पिता और बच्चे के बीच एक व्यक्तिगत संबंध का निर्माण करती है। अगुवा माता-पिता को नर्सरी राइम्स, सरल मसीही गीतों और अपने बचपन के गीतों के माध्यम से अपने बच्चे के साथ गाने और बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

### आवश्यक उपकरण

* नैपी बदलने की जगह
* मैट या कंबल
* संगीत वाद्ययंत्रों या संगीत वाद्ययंत्रों के रूप में काम करने वाली वस्तुओं का एक बॉक्स।

### उपयोगी उपकरण (आवश्यक नहीं)

* खिलौने
* कपड़ा, चादर या पैराशूट कैनवास
* हल्के स्कार्फ (उदाहरण के लिए नायलॉन)
* कल्पना - अधिक कल्पना - और भी अधिक कल्पना!

संगीत का अगुवा

बेबी सॉन्ग समूह का नेतृत्व करने के लिए आपको संगीत विशेषज्ञ होने की आवश्यकता नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण बात है सादगी और अंतरंगता - संगत या कोरल भागों के रूप में फैंसी प्रभाव नहीं। अपनी खुद की आवाज़ का उपयोग करें, सीडी का नहीं।

* आँख से संपर्क पर ध्यान दें और इसे एक उपकरण के रूप में उपयोग करें।
* शांत और विनोदी रहें।
* अपनी आवाज़ में विविधता का उपयोग करें, यानी बात करें, फुसफुसाएँ, गाएँ।
* अगर चीजें गलत हो जाती हैं - हँसें।
* अगर आपको कुछ बहुत जटिल लगता है, तो बस उसे छोड़ दें और आगे बढ़ें।
* गीतों के बीच जितना संभव हो उतना कम बात करें।
* अगला गाना शुरू न करें, लेकिन क्रम में गाने के साथ प्रवाह को जारी रखें।
* जब तक आप यह न देख लें कि हर कोई इसका आनंद ले रहा है, तब तक कई बार गाने और तुकबंदियाँ दोहराएँ।
* जब आप कुछ करते हैं तो बच्चों की प्रतिक्रिया का निरीक्षण करने और प्रतीक्षा करने के लिए समय निकालें, फिर आप अगले आइटम पर जाएँ।
* सुनिश्चित करें कि आप उन गीतों को जानते हैं जो गाए जाएँगे।
* माता-पिता से कहें कि जब वे गा रहे हों या कविताएँ दोहरा रहे हों, तो वे बच्चे की ओर देखें और आँख से आँख मिलाने के महत्व पर ज़ोर दें।

### एक छोटी आराधना और प्रार्थना से शुरू करें।

बच्चों को माता-पिता के साथ एक घेरे में इकट्ठा करें। बच्चों को उनके माता-पिता के सामने घेरे के अंदर एक कंबल या चटाई पर पीठ के बल लिटाएँ। उन्हें विभिन्न नर्सरी कविताओं के माध्यम सीखने दें, अधिमानतः वे जिन्हें माता-पिता अपने बचपन से जानते हैं। विभिन्न गीतों के लिए अलग-अलग हाथों की हरकतों, कपड़े के टुकड़ों या अन्य आकर्षक वस्तुओं का उपयोग करें। यदि आप वाद्ययंत्रों का उपयोग करते हैं, तो बच्चों को उन्हें महसूस करने और आज़माने दें। उदाहरण के लिए, जब आप अधिक लयबद्ध गीत गाते हैं, तो प्रत्येक बच्चे को एक अंडा शेकर उधार दें। अन्य सुझावों में ऐसे गाने शामिल हैं जो माता-पिता को अपने बच्चों के साथ उठने और नृत्य करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। पूरे सत्र के दौरान, बच्चों की निगाहों और प्रतिक्रियाओं पर ध्यान देने और ग़ौर करने के बारे में बात करें।

### एक छोटी आराधना और आशीष के साथ समाप्त करें।

प्रोत्साहन: देखें कि क्या आप एक समूह शुरू कर सकते हैं जो सप्ताह में एक बार मिलता है और इसे अपने कार्यक्रम का एक स्थायी हिस्सा बना सकता है। फिर कार्यक्रम, गाने और उपकरण अधिक विविधतापूर्ण हो सकते हैं।

उदाहरण: <https://www.youtube.com/watch?v=LbSZAhO2imk>

## स्पर्श-और-महसूस खेल

सभी के लिए, विशेष रूप से 1-2 साल के बच्चों के लिए

कुछ ऐसा खोजें जिसे बच्चे छू सकें और महसूस कर सकें। बच्चे से पूछें कि यह कैसा लगता है: क्या यह कठोर, नरम, गीला, ठंडा, गर्म, गंदा या अच्छा है? खेल बच्चे के भाषा विकास को भी उत्तेजित करता है क्योंकि बच्चे को यह बताना होता है कि अलग-अलग वस्तुएँ कैसा महसूस करती हैं।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## बच्चे का पहला ‘खोजो-और-पाओ कार्य’

सभी के लिए, विशेष रूप से 1-2 साल के बच्चों के लिए

बच्चों को जूते, मोज़े, फूल और पत्तियों जैसी सामान्य वस्तुओं को तलाश करने और खोजने के लिए बुलाएं। इन वस्तुओं के बारे में सोचने के लिए एक साथ कुछ समय बिताएं और परमेश्वर को उसके द्वारा दी गई सभी चीज़ों के लिए धन्यवाद दें।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## लुका-छिपी

सभी के लिए, खास तौर पर 1-2 साल के बच्चों के लिए

बच्चे को छिपने के लिए प्रोत्साहित करें और सुझाव दें कि वे कुत्ते की तरह भौंककर या चिड़िया की तरह चहचहाकर अपने माता-पिता की मदद करें।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## डांस पार्टी

सभी के लिए, खास तौर पर 1-2 साल के बच्चों के लिए

'लुक अप!' जैसे गाने सुनते हुए बच्चों के साथ डांस पार्टी करें।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## मटर के बैग के साथ संवेदी खेल

0-6 साल के बच्चों के लिए

**प्रतिभागियों की संख्या:** 2 से 12 बच्चे

जब कोई छोटा बच्चा अपने हाथों पर नियंत्रण हासिल करना शुरू कर देता है, तो सेंसरी बैग रोमांचक हो सकता है। अगर आपका कोई छोटा बच्चा है जो हर चीज़ अपने मुँह में डालता है, तो यह उसके लिए खोजबीन करने का एक सुरक्षित तरीका भी हो सकता है, लेकिन उस पर नज़र रखने का ध्यान रखें।

सेंसरी बैग में कई तरह की चीज़ें भरी जा सकती हैं और उसे फर्श, कुर्सी या दीवार पर चिपकाया जा सकता है। बड़े बच्चों के साथ, खेल जल्दी ही मुश्किल हो सकता है, इसलिए अगर आप इसके फटने की संभावना को कम करना चाहते हैं, तो बैग को हर समय उपलब्ध न रखना समझदारी होगी।

### निर्देश:

1. एक ज़िपलॉक बैग में मनचाही सामग्री भरें। जमे हुए मटर एक आसान विकल्प होगा।
2. बैग को सील करने से पहले जितना हो सके उतनी हवा बाहर निकालने की कोशिश करें।
3. सील के चारों ओर कुछ टेप लगाकर इसे ज़्यादा सुरक्षित बनाएँ।
4. बैग को किसी सतह पर चिपकाएँ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **DIY प्लेडो के साथ खेलें**

3-6 साल के बच्चों के लिए

कुछ सामग्रियों से सरल प्लेडो बनाएँ।

### आपको चाहिए होगा:

* 1-2 डीएल बॉडी लोशन (बिना खुशबू वाला/बच्चों के अनुकूल)
* लगभग 2 डीएल कॉर्न स्टार्च
* खाद्य रंग
* इसमें मिलाने के लिए कुछ चीज़
* वैकल्पिक: कुकी कटर

### निर्देश:

1. कॉर्न स्टार्च और बॉडी लोशन को एक साथ मिलाएँ। बिना खुशबू वाला बॉडी लोशन चुनें या ऐसा चुनें जिसे आप जानते हों कि आपका बच्चा सहन कर सकता है।
2. अगर आटा बहुत चिपचिपा लगता है, तो आप और कॉर्न स्टार्च मिला सकते हैं। बॉडी लोशन की मात्रा आपके द्वारा चुने गए प्रकार पर निर्भर करती है। लोशन जितना समृद्ध होगा, उतना ही बेहतर होगा।
3. प्लेडो को मज़ेदार रंग देने के लिए खाद्य रंग मिलाएँ।
4. तैयार प्लेडो को सबसे अच्छी शेल्फ लाइफ के लिए रेफ्रिजरेटर में एक एयरटाइट कंटेनर में संग्रहित किया जाना चाहिए।

आटे का उपयोग जानवरों, आकृतियों आदि को बनाने के लिए करें।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## ‘लुक अप’-गेम

6-13 वर्ष के बच्चों/सभी के लिए

इसे आइसब्रेकर, परिचय और खेल के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है

यह एक ऐसा खेल है जिसमें आप निर्देशों को सुनने और सामाजिक आराम को बढ़ावा देने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इसका लक्ष्य आँख से संपर्क बनाना है।

### निर्देश:

प्रतिभागी एक दूसरे के सामने एक सर्कल में खड़े होकर शुरुआत करते हैं। यदि 10 से अधिक प्रतिभागी हैं तो एक से अधिक सर्कल बनाने पर विचार करें।

खेल का नेतृत्व करने के लिए एक व्यक्ति को चुना जाता है। अगुवा ‘नीचे देखो’ कहकर शुरुआत करता है, और हर कोई नीचे देखता है। फिर अगुवा कहता है, ‘ऊपर देखो!’। हर कोई दूसरे खिलाड़ी के चेहरे की ओर देखता है, और उसी तरह अपनी निगाहें टिकाता है। अगुवा उन सभी से पूछता है जो आँख से संपर्क करते हैं, अपने हाथ ऊपर उठाने के लिए। अगर कोई भी अपना हाथ नहीं उठाता है तो खेल जारी रहता है। अगर किसी ने दूसरे व्यक्ति से आँख से संपर्क किया है, तो वे एक-दूसरे को हाई-फाइव देते हैं।

अगर आपने दो से अधिक सर्कल बनाए हैं, तो आँख से संपर्क करने वाले लोग दूसरे समूह में चले जाते हैं।

खेल जारी रहता है। यदि खेल कई राउंड तक चलता है और कोई भी आँख से आँख नहीं मिला पाता है, तो समूहों को मिलाने या छोटे समूहों में विभाजित करने पर विचार करें।

गिनें कि आप कितनी बार किसी और से आँख से आँख मिला पाए।

जब आप ऊपर देखते हैं तो आप तुरंत किसी और पर अपनी नज़र टिका देते हैं। आपको इधर-उधर देखने और आँख से आँख मिलाने की अनुमति नहीं है।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## टेंगल-मास्टर (न्यूटमोर)

6 साल तक के बच्चों से लेकर सभी के लिए

इसका इस्तेमाल बच्चों के लिए खेल के रूप में या अंतर-पीढ़ी की सभा में किया जा सकता है

अपनी आँखों का इस्तेमाल करें: आप गाँठ को कैसे सुलझा सकते हैं?

प्रतिभागी कमरे से बाहर जाने के लिए एक व्यक्ति को चुनते हैं। यह व्यक्ति 'टेंगल-मास्टर' है।

बाकी सभी लोग एक दूसरे का सामना करते हुए एक घेरा बनाते हैं और हाथ पकड़ते हैं। ध्यान दें कि हाथ न छोड़ना बहुत ज़रूरी है! दूसरे व्यक्ति के हाथों को छोड़े बिना, एक दूसरे के नीचे, ऊपर और चारों ओर जाकर घेरे के किनारों को उलझाना शुरू करें। आप एक बहुत बड़ी मानवीय गाँठ बना रहे हैं। जब समूह को लगता है कि गाँठ काफी कठिन है (या वे अब और आगे नहीं बढ़ सकते हैं), तो वे एक साथ चिल्लाते हैं: "कृपया हमारी मदद करें, उलझन-मास्टर!"

* उलझन-मास्टर को अब उनके सामने की बड़ी गाँठ को सुलझाना होगा।
* जब सभी एक दूसरे का सामना करते हुए एक घेरे में खड़े हो जाते हैं, तो उलझन सुलझ जाती है।
* एक नया उलझन-मास्टर चुनें और प्रक्रिया को दोहराएं।

### विकल्प:

कोई उलझन-मास्टर नहीं है। तो 10 लोगों या उससे कम के समूह में सबसे अच्छा रहेगा।

हर कोई एक दूसरे का सामना करते हुए एक घेरे में खड़ा होता है। हर कोई अपना बायाँ हाथ आगे बढ़ाता है और किसी और का हाथ पकड़ता है। अपने बगल में खड़े व्यक्ति का हाथ न पकड़ें। फिर हर कोई अपना दायाँ हाथ आगे बढ़ाता है और किसी और का हाथ पकड़ता है। फिर से, अपने बगल में खड़े व्यक्ति का हाथ नहीं। अब लक्ष्य एक हाथ छोड़े बिना इस गाँठ को उलझाना है। वे पहले से बिल्कुल अलग किसी व्यक्ति के बगल में खड़े होंगे।

छोटे समूह में या कई समूहों के बीच प्रतिस्पर्धा के रूप में करना अच्छा है - कौन पहले उलझन सुलझा सकता है?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## किम का खेल

3-18 वर्ष के बच्चों के लिए

**प्रतिभागियों की संख्या:** 5 से 10 के बीच, ज़्यादातर इसलिए क्योंकि आपको अपने सामने रखी चीज़ों के करीब जाना होता है

बच्चों और किशोरों के लिए खेल या गतिविधि के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है

**आपको चाहिए:** एक कंबल या मेज़पोश, 5-15 आइटम (कठिनाई के स्तर पर निर्भर करता है)

**सुझाव:** आइटम मूर्तियाँ या छोटे प्रॉप्स हो सकते हैं जिनका उपयोग आप बाद में बाइबल की कहानियों को चित्रित करने के लिए करते हैं। उदाहरण के लिए, छोटी गुड़िया, एक खिलौना नाव और इसी तरह, लेकिन एक चम्मच, एक पेंसिल या फल या सब्जी का एक टुकड़ा जैसी साधारण वस्तुएँ भी हो सकती हैं।

### निर्देश:

सभी वस्तुओं को एक मेज पर रखें और उन्हें एक कंबल से ढक दें। सुनिश्चित करें कि कोई भी वस्तु दिखाई न दे। बच्चों को कमरे में प्रवेश करने दें। वस्तुओं को दिखाने के लिए कंबल उठाने से पहले बच्चों को नियम समझाएँ। बच्चों के पास अब उन्हें याद करने के लिए 30 सेकंड होंगे (यदि आप इसे आसान बनाना चाहते हैं तो अधिक समय, और इसे अधिक कठिन बनाने के लिए कम समय)। कंबल उठाएँ ताकि सभी लोग मेज पर रखी चीज़ों को देख सकें। कंबल को उनके ऊपर वापस रख दें। बच्चों से कहें कि वे अपनी आँखें बंद करें और जब आपको यकीन हो जाए कि कोई नहीं देख रहा है, तो कुछ वस्तुएँ हटा दें। बच्चों से कहें कि वे अपनी आँखें खोलें, कंबल उठाएँ और पूछें कि कौन सी वस्तुएँ गायब हैं। ऐसा तब तक जारी रखें जब तक कि सभी वस्तुएँ गायब न हो जाएँ।

**महत्वपूर्ण:** खेल के दौरान बच्चों को आपस में बात न करने दें।

**सुझाव:** बड़े बच्चों को एक पेन और कागज़ दें और उन्हें हर राउंड के लिए गायब चीज़ों को लिखने के लिए कहें। अगर वे सब कुछ सही करते हैं, तो उन्हें एक छोटा सा पुरस्कार मिलेगा।

**छोटे बच्चों (3-6 साल के बच्चों) के लिए विकल्प:** एक बच्चे को बाहर जाने के लिए कहें। फिर दूसरे बच्चे को आगे आने और एक बड़े कंबल के नीचे छिपने के लिए चुनें। पहले बच्चे को कमरे में वापस आने के लिए कहें और उनसे अनुमान लगाने के लिए कहें कि कंबल के नीचे कौन है। अगर बच्चे को संकेत की ज़रूरत है, तो कंबल के नीचे वाले से थोड़ी आवाज़ करने के लिए कहें। अगर संभव हो, तो सभी को एक राउंड आज़माने दें।

## लाने का खेल

6 साल के बच्चों से लेकर सभी के लिए

बच्चों के लिए या अंतर-पीढ़ी सभा में एक आइसब्रेकर और खेल के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है

समूह को दो या अधिक टीमों में विभाजित करें जो एक दूसरे के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करते हैं। एक अगुवा/वयस्क के पास लाने के लिए 5-10 वस्तुओं (या अधिक) की एक सूची होती है। टीम का एक व्यक्ति 'लाने वाले' के रूप में कार्य करता है। यह व्यक्ति अगुवा को आइटम पहुंचाने के लिए जिम्मेदार होता है। अन्य सभी प्रतिभागी 'लाने वाले सहायक' के रूप में कार्य करते हैं, जिसका अर्थ है कि वे लाने के लिए आइटम खोजने में मदद करते हैं। सुनिश्चित करें कि प्रत्येक टीम एक टीम का नाम चुनती है।

आइटम के उदाहरण:

* EUR साइज़ 39 / 8.5 US साइज़ / 6.5 UK साइज़ का एक जूता
* चार सफ़ेद मोज़े और एक नीला मोज़ा
* एक पेन
* 10 फूल
* एक हेयर टाई
* और इसी तरह…
* **सुझाव:** उन्हें ऐसी वस्तुएँ लाने के लिए कहें जिनका उपयोग आराधना के लिए किया जाएगा, या ऐसी वस्तुएँ जिन्हें खोजने के लिए उन्हें 'ऊपर देखना' होगा। उदाहरण: पत्तियाँ, अलमारियों से कुछ और इसी तरह की अन्य चीज़ें।
* **सुझाव:** अंकों पर नज़र रखने में मदद करने के लिए किसी को सहायक की भूमिका में नियुक्त करें।
* **सुझाव:** प्रतिभागियों को आइटम लाने के लिए एक निश्चित समय देकर इसे और अधिक रोमांचक बनाएँ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## प्रतिबिंब गतिविधि: 'ऊपर देखो'

12 वर्ष और उससे अधिक उम्र के के लिए

**प्रतिभागियों की संख्या:** आदर्श रूप से, 3 से 30 लोग, या असीमित

12 वर्ष और उससे अधिक उम्र के बच्चों के लिए एक परिचय या खेल के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है

**आपको आवश्यकता होगी:** एक व्यक्ति को ढकने के लिए पर्याप्त लंबा (दीवार-)कागज़ का रोल, साथ ही पूरे समूह के लिए पेन और मार्कर।

### निर्देश:

समूह में से एक व्यक्ति स्वेच्छा से कागज़ पर लेट जाता है। अगुवा, या समूह का कोई अन्य व्यक्ति, फिर व्यक्ति की रूपरेखा बनाता है और सिर के ऊपर 'ऊपर देखो' लिखता है। अब समूह के बाकी लोगों को यह सोचने के लिए कुछ मिनट मिलते हैं कि वे 'ऊपर देखो' शब्दों से क्या जोड़ते हैं। उदाहरण के लिए, वे बाइबल, आज के समाज और खुद के संबंध में क्या सोचते हैं?

फिर सभी को आमंत्रित करें कि वे आएं और कागज़ पर व्यक्ति की रूपरेखा के अंदर अपने विचार लिखें। अगर उनके पास कई विचार हैं, तो वे और भी बातें लिखें।

ऐसा करने का दूसरा तरीका यह है कि कमरे में चारों ओर ‘लुक अप’ के अंतर्गत अलग-अलग थीम वाली कई बड़ी शीट बिछा दी जाएँ। इनके उदाहरण हो सकते हैं:

* आप किसकी प्रशंसा करते हैं?
* हमारे समाज में किसे नीची नज़र से देखा जाता है?
* नीची नज़र से देखे जाने पर कैसा महसूस होता है?
* आप मदद के लिए कहाँ देखते हैं?
* बाइबल की कौन-सी आयतें ‘लुक अप’ के बारे में बात करती हैं?

युवाओं को इधर-उधर घूमने दें और शीट पर अपने विचार लिखें। फिर, अगर वे सहज हों, तो पूछें कि क्या कोई साझा करना चाहता है कि उन्होंने क्या लिखा है और क्यों। वैकल्पिक रूप से, अलग-अलग शीट पर जो लिखा है उसे ज़ोर से पढ़ें और थीम पर चर्चा करें। लोगों को इस तरह के सवाल पूछकर अपनी कहानियाँ साझा करने के लिए आमंत्रित करें:

* क्या आप हमें इसके बारे में और बता सकते हैं?
* मुझे आश्चर्य है कि आपका इससे क्या मतलब है।
* मुझे आश्चर्य है कि जब…
* क्या आप हमें इसका कोई उदाहरण दे सकते हैं?

एक खुली प्रार्थना के साथ समाप्त करें, जहाँ हर कोई जो चाहता है उसे लिखित रूप में लिखी गई बातों या चर्चाओं के दौरान उभरे किसी भी विचार के लिए प्रार्थना करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## परमेश्वर की रचना

सभी उम्र के लिए

रविवार स्कूल, बच्चों और युवा क्लबों में या घर के लिविंग रूम में इस्तेमाल किया जा सकता है

परमेश्वर की रचना को ऊपर और बाहर देखें! हम कला बनाने के लिए महान आउटडोर का उपयोग कैसे कर सकते हैं?

### आपको क्या चाहिए:

* बड़ी चादरें, कैंची और गोंद
* प्रकृति से सामग्री
* यदि वांछित हो तो पेंट या रंगीन पेंसिल
* कपड़े, धागा, सूत या घर पर उपलब्ध अन्य चीजों का भी उपयोग किया जा सकता है

### निर्देश:

समूह को बाहर ले जाएं और चारों ओर देखें। ऐसी कोई भी चीज़ इकट्ठा करें जिसका उपयोग चित्रण बनाने के लिए किया जा सके। उदाहरण के लिए, पत्ते, फूल, छड़ें, रेत, पत्थर, आदि। जितना संभव हो उतने अलग-अलग बनावट और रंग प्राप्त करने का प्रयास करें।

यदि आपके पास सीमित समय है या आप बच्चों और युवाओं को बाहर नहीं ले जा सकते हैं, तो सामग्री को पहले से ही चुनकर व्यवस्थित किया जा सकता है। आप कपड़े, सूत या अन्य चीजों का भी उपयोग कर सकते हैं जो आपके घर/क्लब रूम में पहले से ही मौजूद हैं। अब कार्य आपके द्वारा एकत्रित की गई सभी चीजों का उपयोग करके चित्र और चित्रण बनाना है। यहाँ कुछ उदाहरण दिए गए हैं कि आप उनका उपयोग कैसे कर सकते हैं:

* बच्चों और युवाओं के अंतर्राष्ट्रीय दिवस से संबंधित बाइबिल की कहानियों का चित्रण करें। एक बड़ी तस्वीर पर सहयोग करें या बाइबिल की कहानी से अलग-अलग दृश्य बनाएँ। उदाहरण के लिए, जब मछुआरे मछली पकड़ने के लिए नाव से जाल डालते हैं, तो उसका चित्रण करें। घास जाल बन सकती है, पत्तियाँ समुद्र बन सकती हैं, शाखाएँ नाव बन सकती हैं, आदि।
* परमेश्वर द्वारा बनाई गई किसी चीज़ को चित्रित करने वाली कलाकृति बनाना। यह पत्तियों और फूलों को जानवरों के रूप में व्यवस्थित करने से लेकर, या खिड़की से बाहर देखने पर जो कुछ भी आप देखते हैं, उसकी कलाकृति बनाने तक कुछ भी हो सकता है। वैकल्पिक रूप से, पत्तियों, मशरूम और इसी तरह की वस्तुओं को स्टैम्प के रूप में उन पर पेंटिंग करके और सीधे कागज़ के टुकड़े पर स्टैम्प करके उपयोग करें।
* एक ऊँचा टॉवर बनाना जो इतना ऊँचा हो कि आपको उसे ‘ऊपर देखना’ पड़े।

केवल आपकी कल्पना ही सीमाएँ तय करती है। अलग-अलग बनावट और रंगों के साथ काम करें। कोर पर या घर पर एक दीवार ढूँढ़ें, जहाँ आप कलाकृतियाँ लटका सकें। अगर बाइबल की कहानी कई चित्रों में सचित्र है, तो उन्हें सही क्रम में लटकाना सुनिश्चित करें!

# रचनात्मक कलाएँ

अपनी कल्पना और रचनात्मकता का उपयोग करना खुद को अभिव्यक्त करने और परमेश्वर की आराधना करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। यह लोगों को शब्दों से परे जाकर अपनी गहरी मान्यताओं, विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने की अनुमति देता है। लोगों को यथासंभव रचनात्मक होने के लिए प्रोत्साहित करें। इस तरह की कलाओं के बारे में सोचें:

## नृत्य

थीम गीत का उपयोग करके एक नृत्य बनाएँ। यदि आप उत्साहित हैं, तो एक वीडियो रिकॉर्ड करें और इसे अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता के लिए सबमिट करें! हर साल, हमारे पास एक अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता होती है जो प्रतिभागियों को अपनी प्रतिभा और कौशल दिखाने का अवसर देती है, लेकिन हमारे द्वारा आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रमों के माध्यम से दूसरों से जुड़ने का भी अवसर देती है।

## गायन

एक गायक मंडली या समूह बनाएँ और अपनी भाषा में थीम गीत गाएँ।

## रंगमंच

इस वर्ष की थीम ‘लुक अप’ पर आधारित एक नाटक बनाएँ। ‘लुक अप’ का आपके लिए क्या अर्थ है? शायद आप अपने फ़ोन और विकर्षणों से ऊपर देखना चाहते हैं, सितारों को देखना चाहते हैं या परमेश्वर को देखना चाहते हैं?

## कला

कोर में बच्चों और युवाओं के साथ एक कला परियोजना विकसित करें। आप कलात्मक अभिव्यक्ति पर निर्णय लेते हैं, लेकिन इसका उद्देश्य कई लोगों को शामिल करते हुए एक सहयोगी परियोजना बनाना है। आप दूसरों को ‘ऊपर देखने’ के लिए प्रोत्साहित करने के लिए एक साथ कैसे काम कर सकते हैं? पेंटिंग, ड्रॉइंग, भित्ति चित्र, लेकिन साथ ही अन्य तरीकों और सामग्रियों के बारे में सोचें जिनका आप उपयोग कर सकते हैं। शायद कोई एनीमेशन या वीडियो बनाना चाहता हो!

# बाहर - खेल और गतिविधियाँ

## प्रकृति का अनुभव करें

सभी के लिए, लेकिन विशेष रूप से 0-2 साल के बच्चों के लिए

छोटे बच्चों को किसी छोटे से ग्रोव या पार्क में ले जाएँ। बच्चे भी बाहर रहना बहुत पसंद कर सकते हैं।

* बच्चे को बाहर कंबल पर लिटा दें, और आप पाएंगे कि वह पेड़ों और चारों ओर उड़ते कीड़ों को बड़ी आँखों से देखता है। घुटने चलने वाले बच्चों को घुटने चलने दें और कीड़े ढूँढ़ने दें।
* ऐसी जगहें और चीज़ें (पत्थर, गिरे हुए पेड़, शाखाएँ) ढूँढ़ें जो बच्चे को खड़े होने, खुद को सहारा देने और इधर-उधर घूमने का अवसर दें।
* बच्चे को खुद से चलने का अवसर दें। धैर्य रखें: ज़मीन पर खोजने के लिए बहुत सी रोमांचक चीज़ें हैं, जिन तक बच्चे वयस्कों की तुलना में ज़्यादा नज़दीकी से देख सकते हैं।
* बच्चे को अपने मुँह से चीज़ें छूने दें, जब तक कि यह खतरनाक न हो।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## तारों को देखना

सभी उम्र के लोगों के लिए

बच्चों या युवाओं की गतिविधियों और पारिवारिक गतिविधियों में इस्तेमाल किया जा सकता है

अगर आप सक्षम हैं, तो सितारों को देखने के लिए एक रात की योजना बनाएं। सितारों, उनके नामों और कार्यों का पता लगाने के लिए समय निकालें। यहाँ कुछ सितारों को देखने के सुझाव दिए गए हैं:

**एक अच्छी जगह और एक अच्छा समय चुनें।** एक ऐसा समय और स्थान चुनें जहाँ आप सितारों को ठीक से देख सकें और जहाँ आप एक समूह के रूप में सहज और सुरक्षित हों। सुनिश्चित करें कि आप दूरबीन, बग स्प्रे, पेय, स्नैक्स या कपड़ों की अतिरिक्त परतें जैसी आवश्यक चीज़ें साथ लाएँ।

**हर किसी को यह समझने में मदद करें कि वे क्या देख रहे हैं।** शायद आप एक नक्शा या कोई ऐसा मेहमान ला सकते हैं जो सितारों के बारे में बहुत कुछ जानता हो?

**बच्चों को सवाल पूछने दें।** एक साथ ‘आश्चर्य’ करने की कोशिश करें और जो आप देख रहे हैं उसके बारे में बातचीत करें। अगर बातचीत सहज रूप से शुरू नहीं होती है, तो इस तरह के सवाल पूछें: आपको सबसे चमकीला तारा कौन सा दिखाई देता है? आप कौन कौन से का नाम जानते हैं?

**परमेश्वर से जुड़ाव बनाएँ।** बच्चों और युवाओं को सितारों को परमेश्वर से जोड़ने में मदद करें जैसे सवाल पूछकर: सितारों को किसने बनाया? या सितारों के बारे में कहानियाँ साझा करके, जैसे कि उत्पत्ति 15:5 में:

*‘और उसने उसको बाहर ले जा के कहा, “आकाश की ओर दृष्‍टि करके तारागण को गिन, क्या तू उनको गिन सकता है?” फिर उसने उससे कहा, “तेरा वंश ऐसा ही होगा।‘*

या भजन 8:3-4:

*'जब मैं आकाश को, जो तेरे हाथों का कार्य है, और चंद्रमा और तारागण को जो तू ने नियुक्‍त*

*किए हैं, देखता हूँ; तो फिर मनुष्य क्या है कि तू उसका स्मरण रखे, और आदमी क्या है कि तू उसकी सुधि ले?'*

**मूल्यांकन करें।** सितारों को देखने के तुरंत बाद या उसके तुरंत बाद, मूल्यांकन करें कि यह गतिविधि एक साथ करना कैसा था। लोगों ने इससे क्या सीखा? इसने उन्हें परमेश्वर से जुड़ने में कैसे मदद की? उन्हें गतिविधि के बारे में कैसा लगा? यदि संभव हो, तो मीटिंग में दिखाने के लिए या (कोर) बिल्डिंग के किसी कमरे में लटकाने के लिए कागज के एक बड़े टुकड़े पर निष्कर्ष लिखें या बनाएँ।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## ब्लाइंड वॉलीबॉल

6 साल और उससे अधिक उम्र के बच्चों के लिए

**प्रतिभागियों की संख्या:** 8–20 लोग

बच्चों या युवाओं की गतिविधियों और पारिवारिक गतिविधियों में इस्तेमाल किया जा सकता है

ब्लाइंड वॉलीबॉल एक मजेदार बॉल गेम है जो विभिन्न आयु समूहों के लिए उपयुक्त है। इस खेल में, प्रतिभागी कोर्ट के दूसरे पक्ष या वहां मौजूद खिलाड़ियों को देखे बिना वॉलीबॉल खेलते हैं। सभी को इस बात पर पूरा ध्यान देना होगा कि गेंद नेट को कहां पार करती है और जल्दी से प्रतिक्रिया करनी होगी।

### आपको क्या चाहिए:

* वॉलीबॉल
* चादरें, कपड़ा या तिरपाल
* कोर्ट को चिह्नित करने के लिए टेप या रस्सी

किसी मौजूदा वॉलीबॉल नेट पर चादर या कंबल बिछाएं या चादर को लटकाने के लिए रस्सी का इस्तेमाल करें। चादर को इस तरह से रखें कि टीमें एक-दूसरे को न देख सकें। आप वॉलीबॉल कोर्ट को रस्सी या टेप से सेट कर सकते हैं। कोर्ट का सटीक आकार महत्वपूर्ण नहीं है, लेकिन एक दिशानिर्देश के रूप में आप प्रत्येक तरफ कम से कम 3 x 5 मीटर की दूरी बनाए रख सकते हैं।

कोर्ट तैयार होने के बाद, खेल शुरू हो सकता है। समूह को दो टीमों में विभाजित करें। कोर्ट के केंद्र में नेट के ऊपर एक चादर लटकी हुई है ताकि दोनों टीमें एक-दूसरे को न देख सकें। खेल को वॉलीबॉल की तरह ही खेला जाता है। अगर गेंद आपकी तरफ़ ज़मीन को छूती है या अगर आप गेंद को बाहर मारते हैं, तो आप एक अंक खो देते हैं। जो टीम एक अंक प्राप्त करती है, वह अगली सर्व करेगी। गेंद को नेट के ऊपर जाने से पहले एक तरफ़ से अधिकतम तीन बार मारा जा सकता है।

### विविधताएँ:

एक मज़ेदार विविधता यह है कि कोर्ट के किनारे प्रत्येक टीम की ओर से एक 'लुक-आउट' रखा जाता है। यह व्यक्ति अपनी टीम को प्रशिक्षित कर सकता है और बता सकता है कि गेंद कहाँ गिरने वाली है।

वॉलीबॉल के बजाय, पानी के गुब्बारे का उपयोग किया जा सकता है। इसलिए यदि कोई प्रतिभागी पानी का गुब्बारा पकड़ने में विफल रहता है या यह उन पर गिरता है, तो वे भीग जाएँगे। यह विशेष रूप से गर्म दिनों के लिए एक मज़ेदार विविधता है।

### सुझाव:

यदि खिलाड़ी बहुत छोटे हैं, तो आप उन्हें अपने हाथों से वॉलीबॉल पकड़ने की अनुमति दे सकते हैं।

खेल को थोड़ा आसान बनाने के लिए बीच बॉल का उपयोग करने पर विचार करें।

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## सूरजमुखी आकाश घड़ी

सभी आयु वर्ग के लिए

**प्रतिभागियों की संख्या:** 2–20 लोग

बच्चों या युवाओं की गतिविधियों और पारिवारिक गतिविधियों में इस्तेमाल किया जा सकता है

**अवधि:** 1-2 घंटे (साथ ही निरंतर विकास समय)

**स्थान:** पिछवाड़े, सामुदायिक उद्यान या कक्षा

### आवश्यक सामग्री:

* सूरजमुखी के बीज (अपनी जलवायु के लिए उपयुक्त किस्म चुनें)
* रोपण के लिए गमले या बगीचे की जगह
* गमले की मिट्टी
* पानी देने का डिब्बा
* लेबल और मार्कर (नाम और तारीख के लिए)
* बागवानी के दस्ताने (वैकल्पिक)
* कागज़ या पोस्टर बोर्ड का एक बड़ा टुकड़ा
* रंगीन मार्कर, क्रेयॉन या पेंट

### चरण:

#### 1. सूरजमुखी का परिचय

* प्रतिभागियों को एक सर्कल में इकट्ठा करें और सूरजमुखी, उनके विकास के चरणों और पारिस्थितिकी तंत्र के लिए उनके महत्व के बारे में संक्षिप्त परिचय दें।
* चर्चा करें कि सूरजमुखी का नाम कैसे रखा गया है क्योंकि वे सूरज का अनुसरण करने के लिए ‘मुड़ते’ हैं, और इसे ‘ऊपर देखो’ थीम से संबंधित करें। प्रतिभागियों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि सूरजमुखी उगाने से उन्हें शाब्दिक और प्रतीकात्मक रूप से आकाश और अपने निर्माता की ओर देखने की प्रेरणा कैसे मिलेगी।

#### 2. रोपण की तैयारी

* यदि गमलों का उपयोग कर रहे हैं, तो प्रतिभागियों को उन्हें गमले की मिट्टी से भरने में सहायता करें। यदि बगीचे के प्लॉट का उपयोग कर रहे हैं, तो किसी भी मलबे को साफ करके जगह तैयार करें।
* दिखाएँ कि बीज बोने के लिए मिट्टी में एक छोटा सा छेद कैसे बनाया जाता है (लगभग 1 इंच गहरा)।

#### 3. बीज बोना

* प्रत्येक प्रतिभागी को सूरजमुखी के बीज दें। सभी को अपने बीज बोने और उन्हें धीरे से मिट्टी से ढकने के लिए प्रोत्साहित करें।
* प्रतिभागियों को भविष्य के संदर्भ के लिए अपने गमलों या बगीचे के बगल में उनके नाम और रोपण तिथि का उल्लेख करते हुए लेबल लगाने दें।

#### 4. पानी देना

* बीजों को धीरे से पानी देने का प्रदर्शन करें। सुनिश्चित करें कि हर कोई अधिक पानी न देने के महत्व को समझता है।
* सभी को बीजों को एक साथ पानी देने में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

#### 5. अवलोकन और आकाश निरीक्षण

* जैसे ही बीज उगने लगते हैं, प्रतिभागियों को नियमित रूप से अपने पौधों का निरीक्षण करने के लिए प्रोत्साहित करें। अनुवर्ती अवलोकन दिवस के लिए एक कार्यक्रम बनाएँ।
* देखें कि कौन सा सूरजमुखी सबसे ऊँचा उगता है और उसकी ऊँचाई मापें। सूरजमुखी को बढ़ने के लिए क्या चाहिए, इस बारे में एक-दूसरे से बातचीत करें।

### अतिरिक्त विचार:

* सामुदायिक भागीदारी: यदि सामुदायिक स्थान पर रोपण कर रहे हैं, तो रोपण दिवस कार्यक्रम पर विचार करें जहाँ परिवार एक साथ काम कर सकें।
* विकास पत्रिकाएँ: प्रत्येक प्रतिभागी को उनके अवलोकनों को दर्ज करने के लिए एक सरल पत्रिका दें, जिसे अनुवर्ती सभाओं के दौरान साझा किया जा सकता है।
* शैक्षिक घटक: सूरजमुखी परागणकों और पर्यावरण का किस तरह से समर्थन करते हैं, इस बारे में जानकारी प्रदान करें।
* प्रतियोगिता: सबसे अधिक सूरजमुखी लगाने वालों को पुरस्कृत करके एक प्रतियोगिता तत्व जोड़ें।