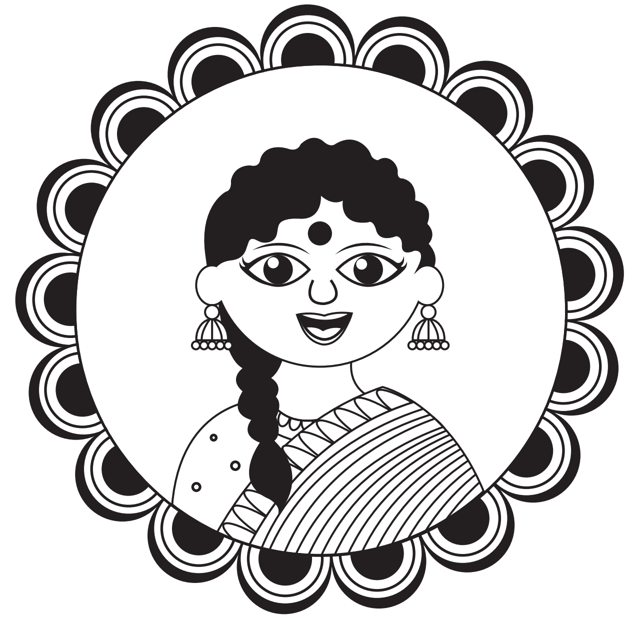
बोलिये!

बोलो, बोलो और बोलो,
बिना डरे जोर से बोलो

बोलिये!

बोलो, बोलो और बोलो,
बिना डरे जोर से बोलो



बोलिये!

बोलो, बोलो और बोलो,
बिना डरे जोर से बोलो

बोलिये!

बोलो, बोलो और बोलो,
बिना डरे जोर से बोलो

बोलिये!

सोंच कर हमको बोलना है,
अपने दिलों को खोलना है।

बोलिये!

बोलो, बोलो और बोलो,
बिना डरे जोर से बोलो

बोलिये!

बोलो, बोलो और बोलो,
बिना डरे जोर से बोलो

बोलिये!

बोलो, बोलो और बोलो,
बिना डरे जोर से बोलो

निर्देश

खेल का निर्देश

- कोई एक दीदी को एक कार्ड उठाने के लिए कहें।
- उसमें लिखे सवाल को पढ़ने को लिए कहें और उन्हें बताएं की उसका उत्तर जोड़ से बोलकर सभी दीदी को सुनाएं।
- यदि दीदी नहीं पढ़ पाती है तो एम.आर.पी. सवाल को पढ़कर दीदी को सुनाएं।

बोलिये!

अपने बचपन का पसंदीदा खेल का नाम बताएं।

बोलिये!

अपने पसंद का कोई भी गाना या भजन सुनाइए।

बोलिये!

अगर आप घर पर अपनी पसंद का कोई भी खाना बना सकती हैं, तो आप क्या बनाएंगी?

बोलिये!

वैसे व्यक्ति का नाम बताइए जिसने आपकी बहुत मदद की है।

बोलिये!

किसी वैसे व्यक्ति का नाम बताएं, जिसे आपने सबसे ज्यादा मदद किया है।

बोलिये!

वैसे व्यक्ति का नाम बताएं, जिसे आप धन्यवाद कही थीं, और क्यों?

बोलिये!

गांव से बाहर नई जगह पर अनजान व्यक्ति से मिलने पर आप कैसा महसूस करेंगी?

बोलिये!

सोंच कर हमको बोलना है,
अपने दिलों को खोलना है।

बोलिये!

सोंच कर हमको बोलना है,
अपने दिलों को खोलना है।

बोलिये!

सोंच कर हमको बोलना है,
अपने दिलों को खोलना है।

बोलिये!

सोंच कर हमको बोलना है,
अपने दिलों को खोलना है।

बोलिये!

सोंच कर हमको बोलना है,
अपने दिलों को खोलना है।

बोलिये!

सोंच कर हमको बोलना है,
अपने दिलों को खोलना है।

बोलिये!

सोंच कर हमको बोलना है,
अपने दिलों को खोलना है।

बोलिये!

सोंच कर हमको बोलना है,
अपने दिलों को खोलना है।

निर्देश

खेल का निर्देश

इस खेल को कैसे खेले?
आप में से एक दीदी कोई एक कार्ड उठाएँगी, उसमें लिखे सवाल को पढ़ेंगी और उसका उत्तर जोर से बोल कर सभी दीदियों को सुनाएंगी।

बोलिये!

क्या आप अधिक पैसा कमाने के लिए ऐसी जगह जाएंगे, जहां आपका परिवार और दोस्त न हों? उस जगह का नाम बताएं।

बोलिये!

अपने को स्वस्थ रखने के लिये क्या–क्या करना होगा?

बोलिये!

हमें उस व्यक्ति का नाम बताइए जो आपके बारे में दूसरे लोगो से तारीफ करते हैं? क्या आपको पता है की वे क्या कहते हैं?

बोलिये!

हमें उस व्यक्ति का नाम बताइए जो आपको गुस्सा आने पर शांत करवा सकते हैं।

बोलिये!

पिछले एक महीने में आपके साथ में क्या–क्या अच्छा हुआ है – बताइए!

बोलिये!

अगर कोई आपके साथ धोखा करता है/सही ढंग से बर्ताव नहीं करता है, तो क्या आप उसे दुबारा मौका देंगी ? कृपया बताइए क्यों ?

बोलिये!

हमे बताइए की पिछले साल ऐसे कौन–कौन से काम थे जिन्हे पूरा करने में आपको दिक्कतों का सामना करना पड़ा ?

पूछिए!

कुछ मैं पूछूं, कुछ आप पूछो,
कुछ मैं सोचूं, कुछ आप सोचो।

पूछिए!

कुछ मैं पूछूं, कुछ आप पूछो,
कुछ मैं सोचूं, कुछ आप सोचो।

पूछिए!

कुछ मैं पूछूं, कुछ आप पूछो,
कुछ मैं सोचूं, कुछ आप सोचो।

पूछिए!

कुछ मैं पूछूं, कुछ आप पूछो,
कुछ मैं सोचूं, कुछ आप सोचो।

बोलिये!

सोंच कर हमको बोलना है,
अपने दिलों को खोलना है।

पूछिए!

कुछ मैं पूछूं, कुछ आप पूछो,
कुछ मैं सोचूं, कुछ आप सोचो।

पूछिए!

कुछ मैं पूछूं, कुछ आप पूछो,
कुछ मैं सोचूं, कुछ आप सोचो।

पूछिए!

कुछ मैं पूछूं, कुछ आप पूछो,
कुछ मैं सोचूं, कुछ आप सोचो।

निर्देश

खेल का निर्देश

एक कार्ड उठाएं और समूह में से एक दीदी को चुने। कार्ड में दिए सवाल को उनसे पूछें। (आवश्यकता पड़ने पर पढ़ने के लिए एम.आर.पी. की मदद ले सकते हैं।)

पूछिए!

समूह में से अपने बायीं तरफ बैठी हुई दीदी को चुनें और उनसे पूछें, की वह कौन सा खाना सबसे अच्छा बनाती है?

पूछिए!

अपनी बायीं तरफ बैठी हुई दीदी से पूछें कि आपको घूमने जाने का मौका मिले तो आप कहाँ जाना पसंद करेंगी?

पूछिए!

आप कौन सा पेड़ लगाना पसंद करेंगी और क्यों?

पूछिए!

अपनी बायीं तरफ बैठी दीदी से पूछें कि समूह से जुड़ने पर कैसे मदद मिल सकती है?

पूछिए!

परिवार में आपका सबसे प्रिय कौन है?

पूछिए!

अपनी बायीं तरफ बैठी दीदी से पूछें की अगर उन्हें एक लाख रुपयें दिए जायें तो वें सबसे पहले क्या–क्या खरीदना चाहेंगी?

बोलिये!

बचपन की वो यादें बताएं, जिसे याद करके खुशी मिलती है?

पूछिए!

देख–सोच कर पूछना है,
सोच कर ही बोलना है।

पूछिए!

देख–सोच कर पूछना है,
सोच कर ही बोलना है।

पूछिए!

देख–सोच कर पूछना है,
सोच कर ही बोलना है।

पूछिए!

देख–सोच कर पूछना है,
सोच कर ही बोलना है।

पूछिए!

देख–सोच कर पूछना है,
सोच कर ही बोलना है।

पूछिए!

देख–सोच कर पूछना है,
सोच कर ही बोलना है।

पूछिए!

देख–सोच कर पूछना है,
सोच कर ही बोलना है।

पूछिए!

देख–सोच कर पूछना है,
सोच कर ही बोलना है।

निर्देश

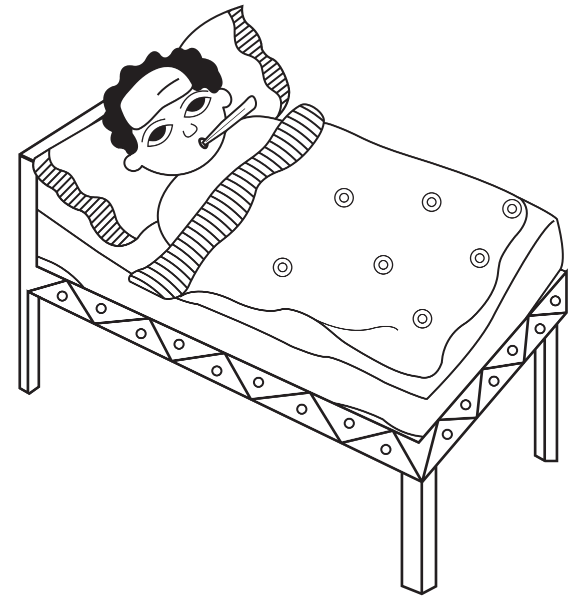
खेल का निर्देश

इस खेल को कैसे खेलें ?
एस.जे.वाई. दीदी एक कार्ड उठाएंगी और उस पर बने चित्र को देखकर उस विषय पर एक प्रश्न पूछेंगी। (जैसे भोजन, बच्चे, स्वास्थ्य, पैसा, यात्रा आदि)

पूछिए!

चित्र को देखें और बताएं
क्या हो रहा है।

पूछिए!

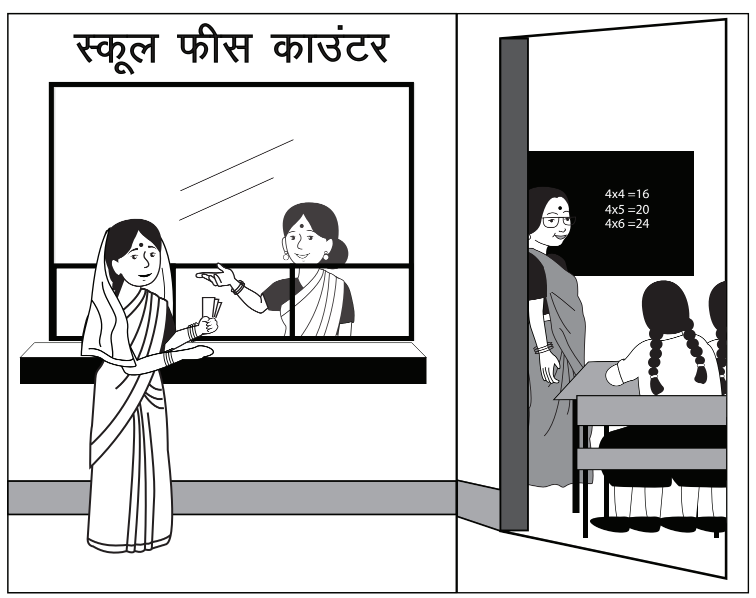


चित्र को देखें और बताएं
क्या हो रहा है।

पूछिए!

चित्र को देखें और बताएं
क्या हो रहा है।

पूछिए!



चित्र को देखें और बताएं
क्या हो रहा है।

पूछिए!

चित्र को देखें और बताएं
क्या हो रहा है।

पूछिए!

चित्र को देखें और बताएं
क्या हो रहा है।

पूछिए!

इस चित्र को देखकर समूह की किसी
दीदी के लिए एक सवाल बनायें

करिए!

आओ मिलकर कुछ करें,
जीवन में अपने खुशियों का रंग भरें।
सभी दीदीयों से करने के लिए कहें।

करिए!

आओ मिलकर कुछ करें,
जीवन में अपने खुशियों का रंग भरें।
सभी दीदीयों से करने के लिए कहें।

करिए!

आओ मिलकर कुछ करें,
जीवन में अपने खुशियों का रंग भरें।
सभी दीदीयों से करने के लिए कहें।

करिए!

आओ मिलकर कुछ करें,
जीवन में अपने खुशियों का रंग भरें।
सभी दीदीयों से करने के लिए कहें।

पूछिए!

देख–सोच कर पूछना है,
सोच कर ही बोलना है।

पूछिए!

देख–सोच कर पूछना है,
सोच कर ही बोलना है।

करिए!

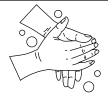
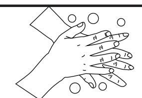
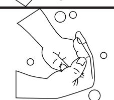
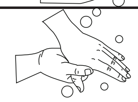
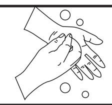
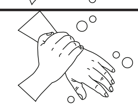
आओ मिलकर कुछ करें,
जीवन में अपने खुशियों का रंग भरें।
सभी दीदीयों से करने के लिए कहें।

करिए!

आओ मिलकर कुछ करें,
जीवन में अपने खुशियों का रंग भरें।
सभी दीदीयों से करने के लिए कहें।

करिए!

साबुन से हाथ धोने का तरीका
SUMAN-K

S - सीधा	
U - उल्टा	
M - मुटठी	
A - अंगुठा	
N - नाखून	
K - कलाई	

करिए!

मोबाईल से दीदियों का ग्रुप सेल्फी फोटो खींचे।

करिए!

- अपने–अपने जोड़ा में खड़े रहें।
- एक दुसरे के पहनावे को अच्छी तरह से देख लें।
- प्रत्येक जोड़ा बारी–बारी से आंखें बंद कर के उसके पहनावे को बताएं।

करिए!

सभी दीदियां धीरे–धीरे गहरी सांस लें और अपने दोनों हाथों को सिर के पीछे ले जाकर उँगलियों से एक मिनट तक बहुत तेजी से दबाएँ। इसके बाद रुकें और 5 बार सांस अंदर बाहर करें।

करिए!

एनीमिया की पहचान।

जोड़ा बना कर खड़े रहे।
बारी–बारी से जोड़ा अपने–अपने साथी की आंख, जीभ, नाखून, हथेली में लालिमा देखें।

करिए!

कोई भी घरेलु काम का अभिनय दीदी को करने के लिए कहें। फिर सभी दीदियों से पूछें कि दीदी ने किस काम का अभिनय किया?

पूछिए!

चित्र को देखें और बताएं क्या हो रहा है।

पूछिए!

चित्र को देखें और बताएं क्या हो रहा है।

सतत् जीविकोपार्जन योजना
के लिए शक्ति

बोलिये

पूछिए

करिए

करिए!

आगे ही आगे हमें बढ़ना है,
सब कुछ आप ही करना है।

करिए!

आगे ही आगे हमें बढ़ना है,
सब कुछ आप ही करना है।

करिए!

आगे ही आगे हमें बढ़ना है,
सब कुछ आप ही करना है।

बोलिये!

करिए!

आगे ही आगे हमें बढ़ना है,
सब कुछ आप ही करना है।

करिए!

आगे ही आगे हमें बढ़ना है,
सब कुछ आप ही करना है।

करिए!

आगे ही आगे हमें बढ़ना है,
सब कुछ आप ही करना है।

करिए!

पास बैठी दीदी के आँखों में देखें,
पहले कौन पलकें झपकाती है?
जो दीदी ज्यादा देर तक
पलकें नहीं झपकाती हैं,
उनके लिए ताली बजवायें।

करिए!

इस कार्ड में लिखे संवाद को पढ़े और इसके अनुसार करें।

बारी–बारी से सभी दीदियों के पास जा कर उनका नाम लेते हुए प्रणाम करें! नाम नही पता होने पर उनका नाम पूछें और अंत में सभी दीदियों के लिए ताली बजवाएँ।

करिए!

इस चित्र को देखें और ऐसा अभिनय करें।

एम.आर.पी./बी.आर.पी. के लिए बोलो, पूछो, करो कार्ड्स का उपयोग कैसे करें, इस पर दिशा निर्देश

- दीदियो को एक गोलाकार बनाकर बैठने को कहे।
- दीदियो को बतलाये की आज हम मजेदार खेल खेलेंगे।
- सबसे पहले लेवल–1 के बोलिये, पूछिए और कीजिये के सभी कार्ड्स को एकसाथ कर के मिला ले। कार्ड्स को उल्टा कर के मिलाये ताकि जो निर्देश है वो ना दिखे और ऊपर पर लिखे हुए ये तीन तरह के एक्टिविटी दिखे।
- अब पहली दीदी को कोई एक एक्टिविटी कार्ड उठाने को कहिये।
- दीदी को एक्टिविटी कार्ड और उसपे लिखे काम को समझने और उससे पूरा करने के लिए उत्साहित करे।
- अगर दीदी को नहीं समझ आ रहा तो उन्हें समझाए की उनसे क्या करने को कहा जा रहा।
- जब दीदी ने एकबार कार्ड पे लिखे काम को पूरा कर लिया तो उस कार्ड को अलग हटा दे।
- इसके बाद दूसरी दीदी को बचे हुए कार्ड में से नया कार्ड चुनने और उसपे लिखे हुए काम को पूरा करने को कहे।
- जब लेवल–1 के सारे कार्ड ख़त्म हो जाए तो लेवल–2 के कार्ड के साथ इसी खेल को खेले।

करिए!

शिक्षक, किसान, फोटो खींचने वाला, दुकानदार आदि किसी में से किसी एक का अभिनय करने के लिए कहें। फिर सभी दीदियों से पूछें कि उन्होंने ने किस का अभिनय किया है?

करिए!

इस चित्र को देखें और ऐसा अभिनय करें।

करिए!

इस चित्र को देखें और ऐसा अभिनय करें।

बोलिये!

- आपकी दो अच्छी आदतें क्या है?
- दो आदतें जिसे आप सुधारना चाहती है?