

आनंद निकेतन विद्यालय में 'स्वयंपाक' का प्रयोग

ऋषभ कुमार मिश्र*

शिक्षण में सुधार से संबंधित नीतिगत संस्तुतियाँ एवं सैद्धांतिक सुझाव इस बात पर बल देते हैं कि विद्यार्थियों को सक्रिय सहभागी बनाते हुए उनकी आनुभविक दुनिया को केंद्र में रखकर शिक्षण होना चाहिए। यह शिक्षण ऐसा हो जो उनमें खोज प्रवृत्ति, प्रयोग और सृजन करने की तत्परता, प्रश्नानुकूलता, सामुदायिकता तथा आत्मनिर्भरता का पोषण करें। वे स्वतः अभिप्रेरित और सतत सीखने वाले बनें। सीखने की प्रक्रिया में विषयों का एकीकरण तथा वास्तविक दुनिया की घटनाएँ और संदर्भ प्रयुक्त किए जाएँ। शिक्षार्थी जानने के साथ-साथ करने, खोजने और रचने के लिए अभिप्रेरित हों। इसी प्रकार के सुझावों और मान्यताओं को ध्यान में रखकर विद्यालयी शिक्षा में अनेक प्रयोग किए जा रहे हैं। यह लेख, महात्मा गांधी की बुनियादी शिक्षा के अंतर्गत 'नई तालीम' पर आधारित एक विरासत के रूप में संचालित आनंद निकेतन विद्यालय के एक प्रयोग 'स्वयंपाक' को साझा करता है। इस लेख में बताया गया है कि कैसे इस विद्यालय में 'स्वयंपाक' की गतिविधियों द्वारा विद्यार्थियों को विषयों का ज्ञान, मूल्य और कौशल सिखाए जाते हैं। कैसे उन्हें सामाजिक-सांस्कृतिक, आर्थिक एवं पारिस्थितिकीय मुद्दों पर मनन का अवसर दिया जाता है।

मनुष्य की मूलभूत आवश्यकताओं में भोजन का प्रथम स्थान है। इस आवश्यकता की पूर्ति हेतु प्रत्येक व्यक्ति निरंतर परिश्रम कर अपना एवं परिवार का भरण-पोषण करता है। इस लेख में भोजन सामग्री एवं भोजन के स्थान को 'स्वयंपाक' के रूप में दर्शाया गया है। आइए, इस दैनिक गतिविधि के बारे में कुछ सवालियों के सापेक्ष विचार करते हैं कि क्या यह केवल मनुष्य की एक आधारभूत आवश्यकता (भोजन) को पूरा करने वाली रोजमर्रा की गतिविधि है? क्या यह 'बाज़ार' द्वारा अब तक न खोजा गया क्षेत्र है, जिसका विस्तार हो सकता है? क्या यह महिलाओं के द्वारा किया जाने वाला एक घरेलू काम है? क्या यह विज्ञान की कक्षाओं में संतुलित आहार जैसी

अवधारणाओं में प्रयुक्त की जाने वाली विषयवस्तु एवं उदाहरण है? क्या यह विद्यालय के प्रायोगिक कार्य के नाम पर विद्यार्थी-केंद्रित शिक्षण का एक क्रियाकलाप मात्र है? यह सभी प्रश्न वास्तव में मनुष्य, प्रकृति और विकास की संपोषणीयता से जुड़े हुए हैं। इन प्रश्नों के आधार पर उत्पादन, उपभोग और वितरण के पैटर्न की दिशा में हुए बदलाव, हमारी भोजन की 'थाली' के रास्ते बाज़ार का प्रवेश, स्वास्थ्य और पोषण के स्थानीय परिवेश और प्रकृति से संबंध को ज्ञात कर सकते हैं। इन्हीं सभी सरोकारों पर आनंद निकेतन विद्यालय द्वारा 'स्वयंपाक' को केंद्र में रखकर शिक्षण किया जाता है। यह विद्यालय 'नई तालीम' के सिद्धांतानुरूप 'स्वयंपाक' को

स्वावलंबन का एक महत्वपूर्ण घटक मानता है, जो आवास और वस्त्र स्वावलंबन जैसे अन्य घटकों से घनिष्ठतापूर्वक जुड़ा हुआ है। 'स्वयंपाक' खाद्य सामग्रियों को इकट्ठा कर तथा उससे जुड़े वैज्ञानिक तथ्यों के बारे में जानकारी मात्र नहीं है बल्कि प्रकृति, मनुष्य और उद्योग के संबंध को जानने, अपनाने और इसके द्वारा जीवन को सरल बनाने का उद्यम है। यह वास्तविक जीवन के संदर्भों और समस्याओं के प्रति चिंतन करने की प्रक्रिया है। यह अपने परिवार और परिवेश से जुड़े शाश्वत विकास के प्रश्नों की पड़ताल का रास्ता भी है, जिसके द्वारा शाश्वत विकास के विमर्शों को संबोधित किया जाता है। इसी पृष्ठभूमि पर आधारित यह शोध-पत्र शोधार्थी के अगस्त 2018 से दिसंबर 2019 तक क्षेत्र कार्य (फील्ड वर्क) को आधार बनाकर लिखा गया है। यह लेख आनंद निकेतन विद्यालय की 'स्वयंपाक' केंद्रित अधिगम गतिविधियों तथा उत्पादक कार्य केंद्रित अधिगम के शिक्षणशास्त्रीय निहितार्थों को प्रस्तुत करता है। इस शोधकार्य के लिए आँकड़ों का संकलन भागीदारों से साक्षात्कार तथा अवलोकन के माध्यम से किया गया था।

‘स्वयंपाक’ केंद्रित शिक्षणशास्त्र और शाश्वत विकास का विमर्श

विश्व स्तर पर निर्धारित शाश्वत विकास के लक्ष्यों की चर्चा का एक महत्वपूर्ण घटक शिक्षा है। हम केवल विकास और वृद्धि जैसे शब्दों को आर्थिक उपलब्धि के पैमाने पर वृहद स्तर के आँकड़ों के सापेक्ष नहीं देख सकते हैं। हमारे लिए विचारणीय प्रश्न यह होना चाहिए कि इससे हाशिये के लोगों के जीवन में क्या बदलाव हो रहे हैं? विकास के द्वारा कितनी

समानता आयी है? प्रकृति के दोहन पर इसका क्या प्रभाव पड़ा है? क्या हम भावी पीढ़ी के लिए संपोषित विकास की दिशा में बढ़ रहे हैं? इन प्रश्नों के उत्तर में हम पाते हैं कि दुनिया की अधिकांश पूँजी केवल उच्च वर्गों के पास है। इन वर्गों के पास संसाधनों का एकत्रीकरण तीव्र गति से हो रहा है। इस प्रवृत्ति के बीच एक आम वयस्क और बच्चे का जीवन जिन तंत्रों और व्यवस्थाओं से घिरा है, उनमें विकास का समरूप आख्यान है (बोअर्स, 2001; ओर 1994)। हम विद्यालय, मीडिया, बाज़ार और सत्ता केंद्रों में एक विशेष प्रकार की विश्वदृष्टि से परिचित हो रहे हैं, जिसमें संसाधनों का दोहन, पूँजी का विस्तार, सुख-सुविधाओं की वृद्धि, दूसरों के श्रम का शोषण और संपन्नता के अहं का तुष्टीकरण सम्मिलित है (वंदना, 1992)। विकसित और विकासशील देशों का वर्गीकरण केवल अवधारणा नहीं है। इस तरह का स्तरीकरण हम अपने गाँव, मोहल्ले और पड़ोस में भी देख सकते हैं। इसमें हमने ऊँचे पायदान पर स्थित विकसित लोगों की जीवनशैली और व्यवहार के प्रतिमानों को ही श्रेष्ठ मान लिया है और इसका अनुकरण ही विकास का पर्याय मान लिया है। इस ऊर्ध्वगामी सामाजिक गतिशीलता की 'लालच' की चरम परिणति ही संसाधन संपन्न उपभोक्तावादी जीवन है (शूमाकर, 1993)। जिसका एक उदाहरण, हमारी खानपान की आदतों में बदलाव है। आज की फास्टफूड पीढ़ी स्वास्थ्य की चिंताओं को तो स्वीकारती है, लेकिन इसके साथ बाज़ारवादी प्रवृत्तियों के प्रसार, देशज या परंपरागत भोजन या 'स्वयंपाक' पद्धतियों की हानि, स्वावलंबन का कमजोर होना जैसी प्रवृत्तियों का संज्ञान नहीं लेती है। यह पीढ़ी बाज़ार और उत्पाद के विकल्प में नए

बाजार और उत्पाद को खोजती है। इसी प्रवृत्ति के मूल में निहित विश्वदृष्टि को रेखांकित करते हुए शूमाकर (1993) का मानना है कि आधुनिक मनुष्य स्वयं को प्रकृति का हिस्सा नहीं मानता है बल्कि वह खुद को प्रकृति से भिन्न और इसका विजेता मानता है।

यह विश्वदृष्टि जीवन को प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित कर जीवन जीने की कला और विज्ञान है। इसमें 'नई तालीम' शिक्षा पद्धति के सिद्धांत पथ-प्रदर्शक हो सकते हैं। इसके अनुरूप हमें लघु पैमाने के हस्तक्षेपों से हुए निहित बदलावों को वृहद और समावेशी दृष्टि से समझने की आवश्यकता है। इस प्रकार 'नई तालीम' छोटी-छोटी पहलों में बड़े बदलावों के बीज को पोषित करने वाली शिक्षा है। इस प्रकार के परिकल्पित बदलाव लघु प्रयोगों से होते हैं (रीड और पेटकोज, 2006)। यह बदलाव क्रमशः सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक एवं पारिस्थितिकी क्षेत्रों में प्रसार करते हैं, जिससे समानता, समावेशन और शाश्वत विकास की परिकल्पना फलीभूत हो सकती है।

आनंद निकेतन विद्यालय में 'स्वयंपाक'

का प्रयोग

आनंद निकेतन विद्यालय में 'स्वयंपाक' (रसोई का काम) जैसे उत्पादक कार्यों को केंद्र में रखकर उनके साथ गणित, भाषा, विज्ञान और सामाजिक विज्ञान विषयों को एकीकृत कर पढ़ाया जाता है। इन उत्पादक कार्यों का लक्ष्य विषय शिक्षण के साथ विद्यार्थियों में प्रकृति, समुदाय और उद्योग के बीच सहसंबंध का बोध विकसित करना होता है। इसके माध्यम से विद्यार्थियों और अध्यापकों को वास्तविक जीवन परिस्थितियों में प्रत्यक्षतः करने

और सीखने के अवसर उपलब्ध कराए जाते हैं। यह विद्यार्थियों में केवल विषय ज्ञान को प्राथमिकता देने वाला अनुभव केंद्रित शिक्षण मात्र नहीं है बल्कि 'स्वयंपाक' के उत्पादक कार्यों में उनका जुड़ाव तथा उनमें स्वावलंबन और समूह में कार्य करने की प्रवृत्ति को पोषित करती है। उदाहरण के लिए, 'स्वयंपाक' की गतिविधियों द्वारा विद्यार्थी स्थानीय भोज्य पदार्थों के आधार पर नाश्ता बनाना सीखते हैं। उससे मिलने वाले पोषक तत्वों के बारे में जानते हैं। भोजन पकाने की प्रक्रिया में निहित वैज्ञानिक अवधारणाओं से परिचित होते हैं। स्थानीय संदर्भों में जेंडर भेद, किसानों की समस्या और घर की अर्थव्यवस्था आदि पर भी विचार-विमर्श करते हैं।

'स्वयंपाक' गतिविधियों का उद्देश्य और नियोजन

आनंद निकेतन विद्यालय में 'स्वयंपाक' प्रत्येक कक्षा के लिए महीने में एक बार होने वाली गतिविधि है। कक्षा 1 से लेकर कक्षा 10 तक सभी कक्षाएँ 'स्वयंपाक' में भाग लेती हैं। कक्षा 8 से 10 तक के विद्यार्थियों को वर्ष में एक बार पूर्ण खाना बनाना होता है। 'स्वयंपाक' के लिए भोजन की योजना मौसम के अनुसार उपलब्ध सब्जियों, दालों आदि पर आधारित होती है। प्रायः 'स्वयंपाक' में उपयोग की जाने वाली सब्जियाँ विद्यार्थियों द्वारा विद्यालय परिसर से लगे हुए विद्यालय के ही खेत में उगाई जाती हैं। विद्यालय स्तर पर प्रत्येक कक्षा के लिए 'स्वयंपाक' की गतिविधियाँ, उससे संबंधित कौशल और विषय ज्ञान की योजना बनाई जाती है। इन गतिविधियों को कक्षाध्यापक के मार्गदर्शन में संचालित किया जाता है। शोधार्थी द्वारा क्षेत्र कार्य के दौरान पाया गया कि

‘स्वयंपाक’ से संबंधित गतिविधियों को तीन स्तरों पर वर्गीकृत किया गया है (तालिका 1)। प्रथम स्तर पर विद्यार्थी खाद्य सामग्री, जैसे— सब्जियों, अनाजों और पेय पदार्थों आदि को पहचानते हैं और इसके आधार पर बुनियादी ज्ञान प्राप्त करते हैं। दूसरे स्तर पर इनके आधार पर विज्ञान एवं गणित जैसे विषयों के आनुभविक एवं प्रायोगिक अध्ययन को बढ़ावा दिया जाता है। इस स्तर पर प्रकाश संश्लेषण, अंकुरण, पौधों के अंग-उपांग, भिन्न, हिसाब, संतुलित आहार, माप-तौल आदि पर बल दिया जाता है। तीसरे स्तर पर वे स्वतंत्र रूप से भोजन पकाते हैं और उनसे जेंडर, अर्थव्यवस्था और जैविक खेती आदि जैसे मुद्दों पर सघन बातचीत की जाती है।

तालिका 1 से स्पष्ट है कि ‘स्वयंपाक’ का नियोजन विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक विकास के स्तर के अनुरूप है। इनमें विषयों के स्थान पर दक्षताओं को महत्व दिया गया है। ये दक्षताएँ ज्ञानानुशासन में अधिगम को पुष्ट करने वाली हैं। यह प्रारूप विषयों एवं अकादमिक गतिविधियों को ‘समग्रता’ आधारित अधिगम और पाठ्यचर्या को दर्शाता है।

‘स्वयंपाक’ गतिविधियों के साथ विद्यालयी विषयों का एकीकरण

‘स्वयंपाक’ की गतिविधियाँ विज्ञान, गणित, भाषा और समाज विज्ञान के अध्यापन का भी माध्यम हैं। इस एकीकरण की प्रक्रिया को शोधार्थी द्वारा अपने

तालिका 1— ‘स्वयंपाक’ गतिविधियों की रूपरेखा

स्तर	खाद्य सामग्री	विषय ज्ञान और कौशल का समवाय
प्रथम स्तर (कक्षा 1 और कक्षा 2)	कच्चा चिवड़ा, शरबत, खिचड़ी, भिंडी की सब्जी, मेथी, सलाद, सेंगदाना (मूँगफली दाना) वाला पोहा, सलाद, मिश्रित दाल, सब्जी आदि।	अनुमान लगाना, स्वाद चखना, जोड़ना-घटाना, पत्ती वाली सब्जियों की पहचान, पोषक तत्व को जानना, सब्जियों और बीजों को छूकर महसूस करना, पत्ती-सब्जी की छटाई करना, परोसना, जूठन उठाना, सफाई करना, बर्तन साफ करना आदि।
द्वितीय स्तर (कक्षा 3 से कक्षा 5)	सब्जियाँ डालकर खिचड़ी, साग युक्त मिश्रित दाल, मेथी की सब्जी, मिश्रित सब्जियाँ डालकर खिचड़ी, मिश्रित दलहन की सब्जी, मूली का रायता, नींबू का अचार, मूँगफली, चना, तिल, ढोकला, अंकुरित धान्य, रायते के प्रकार और जवस की चटनियाँ बनाना आदि।	पोषक तत्वों की जानकारी, भोजन आदतों पर चर्चा, अंकुरण आदि की प्रक्रिया को समझाना, वजन करना, सब्जियाँ साफ करना, काटना, बनाने की प्रक्रिया सीखना और सामग्री को जानना, पत्ती सब्जी की छटाई करना, परोसना, जूठन उठाना, सफाई करना, अनाज बीनना, सब्जियों की सफाई, जेंडर और ‘स्वयंपाक’ के संबंध को समझना आदि।
तृतीय स्तर (कक्षा 6 से कक्षा 9 तक)	इडली-सांभर, दही जमाना, ककड़ी, मूली, चुकंदर और गाजर से रायता बनाना, भिंडी की सब्जी, सेवई की खीर, चटनी, मसाला चावल, दाल भाजी, मेथी के परांठे, अंकुर मटकी की उसल, मूँगफली-तिल और गुड़ की बर्फी आदि।	सामूहिकता, सामग्री का इस्तेमाल जरूरत के अनुसार करना, स्त्री-पुरुष बराबरी, अनुपातिक आकलन एवं गणनाएँ, पोषक तत्वों पर आधारित परियोजनाएँ, प्रयोग एवं परीक्षण, रसोई का बजट बनाना, हिसाब रखना, कृषि अर्थव्यवस्था का महत्व और चुनौतियाँ, पर्यावरणीय समस्याएँ एवं शाश्वत विकास।

क्षेत्र कार्य के अनुभव के आधार पर निम्नलिखित चार प्रकरणों के माध्यम से बताया गया है—

प्रकरण 1— कक्षा दो के विद्यार्थियों द्वारा मिश्रित दाल-सब्जी बनाना

कक्षा 2 के विद्यार्थियों द्वारा मिश्रित दाल-सब्जी बनाने का कार्य किया गया। इसके लिए अपेक्षित सामग्री थी— मूँगफली के दाने और मटर (भीगा हुआ), अंकुरित चने, मूँग और गेहूँ, टमाटर और प्याज आदि। विद्यार्थी और अध्यापक 'स्वयंपाक' घर में एकत्रित होते हैं। गतिविधि को आरंभ करते हुए अध्यापिका विद्यार्थियों को तराजू के माध्यम से अनाज तौलने और संतुलन की गतिविधि से परिचित कराती है। वह उनके सामने गेहूँ और मूँग को तौलकर दिखाती है। इसके बाद दो विद्यार्थी अध्यापिका का अनुकरण करते हुए मूँगफली और मटर तौलते हैं। क्रमशः दो-दो के समूह में आकर विद्यार्थी टमाटर और प्याज भी तौलते हैं। गतिविधि में रोचकता लाने के लिए मापन के दौरान एक किग्रा. के लिए 100 ग्राम, 250 ग्राम, 500 ग्राम के बाँटों के जोड़ का निर्देश दिया जाता है। एक विद्यार्थी सुझाव देता है कि अनाजों के अंकुर निकाल देने चाहिए। इस पर अध्यापिका समूह के साथ अंकुरित अनाज के लाभ पर चर्चा करती है। एक छात्रा पूछती है कि अनाज अंकुरित कैसे हुए? अध्यापिका उसके इस प्रश्न पर

चर्चा करते हुए विद्यार्थियों को अंकुरित दाने देती है और उन्हें बीज को बीच से दो हिस्सों में अलग-अलग कर अवलोकन करने का सुझाव देती है। अध्यापिका बच्चों से कहती हैं कि उन्होंने अंकुरित बीज के जिन हिस्सों का अवलोकन किया है, वे 'स्वयंपाक' के बाद सप्ताहांत में उसका चित्र बना सकते हैं। जब कच्ची सामग्री तैयार हो जाती है तब अध्यापिका सुवर्णा ताई ('स्वयंपाक' अध्यापिका) के साथ मिलकर मिश्रित दाल तैयार करती है। इस दौरान विद्यार्थी उनकी मदद करते रहते हैं। चूँकि विद्यार्थी कक्षा दो के थे, इस कारण भोजन पकाने की गतिविधि में अध्यापिका द्वारा बच्चों को चूल्हे के समीप नहीं जाने दिया। सब्जी बनाने के बाद समूह रसोईघर से बाहर आता है। विद्यार्थी चार-चार सहपाठियों के साथ समूह बनाते हैं। उनकी प्लेट में सभी प्रकार के थोड़े-थोड़े अंकुरित दानों को रख दिया जाता है। जब तक भोजन तैयार होता है तब तक सभी विद्यार्थी चित्र बनाते हैं। भोजन पकने के बाद सभी विद्यार्थी समूह में मिलकर भोजन करते हैं।

प्रकरण 2— कक्षा चार के विद्यार्थियों द्वारा भेल बनाना

कक्षा चार के विद्यार्थियों द्वारा अध्यापक के मार्गदर्शन में कच्चे चिवड़े का भेल बनाया गया। इस गतिविधि के उपरांत विद्यार्थियों ने अध्यापक के सहयोग से तालिका 2 में दिया गया चार्ट तैयार किया।

तालिका 2— कच्चा चिवड़ा और भेल में अन्न के घटक

सामग्री	अन्न के घटक	लाभ
मुरमुरे	स्टार्च युक्त पदार्थ	ऊष्णता तथा ऊर्जा मिलती है।
भूने चने	प्रोटीन	इससे शरीर में ताकत बढ़ती है।
प्याज	जंतु नाशक	रक्त बढ़ता है और कोलेस्ट्रॉल कम होता है, खून में गाँठ नहीं होती है।
हरा धनिया	विटामिन 'ए'	रोग प्रतिरोधक शक्ति, मोतियाबिंद एवं हृदय रोगों पर नियंत्रण
मिर्ची	कैल्सियम	हड्डी मजबूत होती है।

मूँगफली का तेल	स्निग्ध पदार्थ	सर्वाधिक ऊर्जा मिलती है।
नमक	क्षार और आयोडीन	घेंघा रोग नहीं होता।

प्रकरण 3— कक्षा 5 के विद्यार्थियों द्वारा लौकी का हलवा बनाना

अध्यापिका के साथ विद्यार्थी 'स्वयंपाक' घर में एकत्रित होते हैं। कुछ विद्यार्थी तराजू और बाँट ले आते हैं। दूसरा समूह खेत से तीन-चार लौकियाँ लाता है। लौकी को छीला और काटा जाता है। समूह के विद्यार्थियों ने काम का बाँटवारा खुद ही कर लिया था। समूह ने जब लौकी काट ली तो अध्यापिका के निर्देशानुसार एक विद्यार्थी ने निर्धारित बर्तन से अपेक्षित मात्रा में घी निकाला। इस दौरान अध्यापिका ने पूछा कि कौन-कौन जानता है कि घी कैसे बनता है? इस पर अधिकांश बच्चों ने सहमति दी और दूध से दही और घी बनने के बारे में बताया। अध्यापिका ने बच्चों के रोजमर्रा के अवलोकनों और प्रक्रियाओं की समझ की सराहना की तथा इस प्रक्रिया से जुड़ी वैज्ञानिक अवधारणाओं को समूह के सम्मुख प्रस्तुत किया। इसके साथ ही अध्यापिका ने बताया कि घी हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करता है। कैल्सियम की मात्रा को बढ़ाता है इससे हमारी हड्डियाँ मजबूत होती हैं। यदि आप आग से

जल जाएँ तो उस जले स्थान पर तुरंत घी लगाने से जली हुई जगह को फूलने से बचाता है। यह हमारी पाचनशक्ति को भी मजबूत करता है और शरीर में ऊर्जा को बढ़ाता है।

अब अध्यापिका ने बच्चों के साथ मिलकर हलवा बनाने के लिए गैस पर कड़ाही को चढ़ाया। क्रमशः उसमें घी को डाला, घी गर्म होने के बाद उसमें बच्चों द्वारा घिसी हुई लौकी डाली गई और उसे पकने दिया। साथ ही, उसमें आवश्यकतानुसार चीनी एवं 250 ग्राम खोया डाला गया।

अध्यापिका ने इस गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को अप्रमाणित मापन और प्रमाणित मापन के बारे में बताया। इसके लिए अध्यापिका ने लौकी, चीनी और घी का मापन अनुमान से करने और बाँट से करने का उदाहरण दिया। उन्होंने बताया कि वह मापन जिसमें हम किसी अनुमान लगाने वाली वस्तु से मापते हैं तो अप्रमाणित मापन होता है और जब निश्चित मापक करने वाले वस्तु से मापते हैं तो प्रमाणित मापन होता है। अध्यापिका ने इसे तालिका 3 का उदाहरण देकर स्पष्ट किया।

तालिका 3— अप्रमाणित एवं प्रमाणित मापक एवं संकेतक

अप्रमाणित मापन में प्रयुक्त सामग्री	संकेतक	प्रमाणित मापन	प्रमाणित मापन के संकेतक
घी दो गिलास		125 ग्राम	लीटर और किलोग्राम
मटर दो गिलास		125 ग्राम	किलोग्राम
मूँग दो गिलास		125 ग्राम	किलोग्राम
चना दो गिलास		125 ग्राम	किलोग्राम
तूर दो गिलास		125 ग्राम	किलोग्राम
चावल दो गिलास		125 ग्राम	किलोग्राम

इसके बाद अध्यापिका ने पूछा कि अप्रमाणित मापन कहाँ-कहाँ उपयोग होता है? विद्यार्थियों ने अप्रमाणित मापन के उदाहरण में घर पर गिलास, कप, हाथ की मुट्टी आदि द्वारा मापन का उदाहरण दिया। यह भी साझा किया कि प्रमाणित मापन के लिए दुकानदार द्वारा किलोग्राम और लीटर का उपयोग किया जाता है। इस तरह से रसोई के काम के माध्यम से दैनिक गणित या विद्यालयी विषय के रूप में गणित सिखाया जा सकता है।

प्रकरण 4— कक्षा 8 के विद्यार्थियों के साथ मोटे अनाजों के महत्व पर चर्चा

कक्षा 8 के विद्यार्थियों के साथ 'स्वयंपाक' के दौरान जीवन दादा ने स्वाती घोडमारे के लेख 'आहार व आहाराचे महत्व' पर चर्चा की। इस चर्चा के बाद लेख को केंद्र में रखकर विद्यार्थियों को कुछ पोस्टर बनाने का कार्य दिया गया। लेख और कक्षा चर्चा के आधार पर विद्यार्थियों ने आहार क्या है? संतुलित आहार क्या है? किन भोज्य पदार्थों से कौन-सा पोषक तत्व मिलता है? आदि विषयों पर आधारित पोस्टर बनाए। इन पोस्टरों को 'स्वयंपाक कक्ष' में लगाया गया। इसी कक्षा के साथ अध्यापक ने एक और लेख 'पौष्टिक मूल्यमापन मिलेट्स' पर भी चर्चा की। यह लेख अमृता हाजरा द्वारा लिखा गया था। इस लेख की मदद से विद्यार्थियों को मोटे अनाजों के महत्व से परिचित कराया गया। अध्यापक और विद्यार्थियों ने मिलकर अपने विद्यालय और गाँव में सात मोटे अनाजों के उदाहरण खोजे जिनमें— नाचनी, ज्वारी, वर्णी, सावा, राणा, भादली और बाजली है। इसके बाद मोटे अनाजों के महत्व पर विस्तृत चर्चा हुई। इसमें बल दिया गया कि मोटे अनाजों में कई प्रकार

के पौष्टिक तत्व होते हैं, जो शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए आवश्यक हैं। मोटे अनाज की फ़सल लेना भी अत्यधिक आसान होता है क्योंकि इसमें कम सिंचाई में ज़्यादा उत्पादन लिया जा सकता है। इससे पानी और बिजली की बचत होती है। मोटे अनाज की फ़सल को न्यूनतम खाद की ज़रूरत होती है। इन लेखों की मदद से अध्यापक ने मोटे अनाज के माध्यम से पापड़, सेवई और चटनी आदि बनाने पर भी चर्चा की।

उपर्युक्त प्रकरणों से स्पष्ट होता है कि 'स्वयंपाक' की गतिविधियाँ सतत अधिगमरत मननशील सीखने वालों का समूह तैयार करती हैं। क्योंकि 'स्वयंपाक' के दौरान की जाने वाली गतिविधियों में योजना बनाने से लेकर सामग्री को एकत्र करने, भोजन तैयार करने, भोजन के उपरांत रसोईघर की सफाई में पूरी कक्षा एक टीम के रूप में कार्य करती है। इस दौरान होने वाली बातचीत, समूह चर्चाएँ, प्रश्नोत्तर सत्र आदि विद्यार्थियों को सीखने का अवसर प्रदान करते हैं। उदाहरण के लिए, प्रकरण 1 में बताया गया है कि विद्यार्थियों ने मापन का कार्य किया। इस दौरान विद्यार्थियों द्वारा ही अनाज के अंकुरण पर सवाल पूछे गए। इसी तरह प्रकरण 2 में विद्यार्थियों के समूह ने पोषक तत्वों पर आधारित चार्ट तैयार किया। वहीं प्रकरण 3 दैनिक गणित और विद्यालयी गणित के बीच संबंध की पड़ताल बताता है। जबकि प्रकरण 4 में स्थानीय कृषि व्यवस्था और खानपान की आदतों पर विचार-विमर्श हुआ। यह आवश्यक नहीं है कि इन गतिविधियों के साथ हमेशा विद्यालयी विषयों का एकीकरण किया जाए। इस बारे में योगिता ताई का मानना है कि 'स्वयंपाक' की

गतिविधियाँ विद्यार्थियों को यह समझ भी देती हैं कि खाना बनाना एक आनंददायी क्रिया है। कभी-कभी मिलकर भोजन बनाने और प्रीतिभोज के लिए भी यह गतिविधि की जाती है। बड़ी कक्षाओं को खाना बनाने के लिए अधिक समय दिया जाता है। इस दौरान वे आपस में मिलकर कार्य करते हैं।

शाश्वत विकास के मूल्यों का पोषण

शिक्षण में 'स्वयंपाक' जैसी गतिविधियों के समावेश के सतही उद्देश्य को व्यावसायिक शिक्षा से जोड़कर देखा जाता है। इसे एक ऐसी दक्षता एवं कौशल के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिसके द्वारा विद्यार्थी भविष्य में स्वरोजगार कर सकता है। इसी तरह 'स्वयंपाक' से संबंधित कुछ गतिविधियों को प्रोजेक्ट विधि द्वारा भी सिखाया जा सकता है। लेकिन आनंद निकेतन में इस गतिविधि का लक्ष्य प्रकृति के साथ सहजीवन, श्रम की प्रतिष्ठा, समानता और स्वावलंबन जैसे मूल्यों के पोषण से है। अध्यापकों ने अपने विचारों में इस पक्ष पर सर्वाधिक बल दिया है। उदाहरण के लिए, 'स्वयंपाक' कार्य से जुड़ी एक ताई ने कहा, " 'स्वयंपाक' के दौरान खाना बनाना केवल भूख मिटाने का ही उद्देश्य नहीं पूरा करती बल्कि विद्यार्थी इस दौरान देखते और समझते हैं कि 'स्वयंपाक' वाली ताई को खाना बनाने में कितनी मेहनत लगी है। साथ ही यह भी समझते हैं कि भोजन बनाने में जिस सब्जी और अनाज का प्रयोग किया जा रहा है, उसमें किसान का श्रम शामिल है, प्रकृति की ऊर्जा लगी है। तब हमारी थाली में भोजन आया है। बच्चों में यह समझ विकसित होती है कि उतना ही भोजन लें जितने की आवश्यकता हो तथा भोजन व्यर्थ न करें। वे जानते हैं कि खाने का मूल्य

एवं सम्मान क्या है?" 'स्वयंपाक' कार्य से जुड़ी ताई के विचारों से स्पष्ट है कि वे 'स्वयंपाक' को केंद्र में रखकर विषय शिक्षण की सीमित दृष्टि से आगे बढ़कर उसमें निहित मूल्य बोध को प्राथमिकता दे रही हैं। उनकी यह दृष्टि ही 'स्वयंपाक' की गतिविधियों को 'करके सीखने' के सीमित अर्थ से अलग करती है। अध्यापकों की यह दृष्टि जब विद्यार्थियों के साथ अधिगम गतिविधियों में प्रकट होती है तो वे इन्हीं मूल्यों को आत्मसात करते हैं। इसका प्रमाण कक्षा 9 के एक विद्यार्थी के कथन से लगाया जा सकता है। उस विद्यार्थी ने कहा, " 'स्वयंपाक' की यात्रा उस किसान के हाथ से आरंभ होती है जो सबसे पहले इस मिट्टी को समझता है। मेरा मतलब है कि हमारी थाली में खाना है, उसका पहला श्रेय किसान को जाता है, फिर खाना बनाने वाले को। लेकिन इन दोनों कामों के केंद्र में जेंडर असमानता होती है। किसान पुरुष को माना जाता है जबकि हम देखते हैं कि महिलाएँ भी खेतों में बहुत काम करती हैं। 'स्वयंपाक' को औरतों का काम माना जाता है बल्कि खेत में और रसोई में महिला और पुरुष बराबर के भागीदार हो सकते हैं।" स्पष्ट है कि आनंद निकेतन विद्यालय में विद्यार्थियों को इस तरह की सामाजिक सच्चाइयों के प्रति आरंभिक कक्षाओं से ही सचेत किया जाता है। वे अपने आस-पड़ोस दिखने वाले भेदभावों का अवलोकन करने और उसे प्रश्नांकित करने में समर्थ होते हैं। उनकी यह समझ ही उन्हें बदलाव का कर्ता बनाती है। उदाहरण के लिए, 'स्वयंपाक' कार्य से जुड़ी सहायिका ताई बताती हैं, "स्वयंपाक के दौरान विद्यार्थियों से चर्चा होती है कि घर में भोजन कौन बनाता है? क्या यह आवश्यक है कि मम्मी ही सबके

लिए खाना बनाए, पापा भी बना सकते हैं? तो बच्चे ही पुनः प्रश्न करते हैं कि जरूरी है क्या कि पापा ही सबके लिए कमाएँ? इस तरह के जवाब आते हैं तो बहुत अच्छा लगता है कि विद्यार्थी कम से कम सोच रहे हैं और सवाल पूछ रहे हैं। जैसे-जैसे वे कक्षा 7 और 8 में पहुँचते हैं तब तक वे पूछने लगते हैं कि “महिलाओं के लिए पाबंदियाँ क्यों हैं? छुट्टी के दिन तो पापा काम पर नहीं जाते लेकिन मम्मी की तो कोई छुट्टी नहीं होती।” सहायिका ताई की यह परिकल्पना तब साकार होती दिखती है जब कक्षा 9 की एक छात्रा कहती है, “जब हम हाथ का काम छोड़ देते हैं तो हमारी गुलामी का यह पहला कदम होता है और हम दूसरे पर निर्भर हो जाते हैं। हमने इस विद्यालय में यही सीखा है कि कुशलताओं से परिपूर्ण जीवन ही स्वाबलंबी और आनंददायी हो सकता है।” छात्रा के इस मत को एक अन्य उदाहरण द्वारा अन्य छात्रा पुष्ट करती है, “आजकल मैं यह भी देखती हूँ कि हमारी उम्र के बच्चे मैगी बनाकर खा लेते हैं। इससे हमारी खानपान की आदत बदल रही है। साथ ही, खाना बनाने का कौशल भी छिनता जा रहा है। इसलिए बहुत जरूरी है कि हम सबको खाना बनाना सीख लेना चाहिए।” इन उद्धरणों से स्पष्ट है कि विद्यार्थी ‘स्वयंपाक’ की गतिविधियों को केवल यांत्रिक अभ्यास नहीं मान रहे हैं, वे उसमें अंतर्निहित मूल्यों को पहचान कर आत्मसात कर रहे हैं। ये गतिविधियाँ उन्हें खान-पान की बदलती प्रवृत्तियों से परिचित कराती हैं और उनमें यह बोध पैदा करती हैं कि भोजन बनाना श्रम की प्रतिष्ठा और आत्मनिर्भरता की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है।

विद्यार्थियों के इन विचारों में जेंडर का विषय सर्वप्रमुख रूप से प्रकट हुआ। विद्यार्थियों ने उत्पादक

कार्यों में महिलाओं और पुरुषों की भेदभावपूर्ण भागीदारी को रेखांकित किया। कक्षा 7 का एक विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करते हुए कहता है, “‘स्वयंपाक’ में मैंने सीखा कि किसान की मेहनत कैसे हमारी थाली तक आती है क्योंकि गर्मी हो या बारिश हो वह मेहनत करता है तब जाकर खाना मेरी थाली में आता है तो खाने को बर्बाद न किया जाए। खाना बनाना सबको आना चाहिए केवल मम्मी की ही ज़िम्मेदारी नहीं है। सोचो कि यदि हम ‘स्वयंपाक’ बनाना जानते तो जरूरत पड़ने पर हम स्वयं खाना बनाकर खा सकते हैं।” उसके सहपाठी ने सहमति व्यक्त करते हुए कहा, “अब मैं अपने घर पर माँ की मदद करता हूँ। मैं उन्हें पानी देने, प्याज़ काटकर देने, लहसुन छीलकर देने में हाथ बँटाता हूँ।” कक्षा 6 की छात्रा ने बताया, “जब हम कक्षावार खाना बनाते हैं तो हमें लगभग 30 लोगों का खाना बनाना होता है। शुरुआत में लड़के दूर भागते हैं और हमारे अध्यापक उन्हें ज़बरदस्ती नहीं बुलाते हैं। अध्यापक हमारे साथ मिलकर काम करते रहते हैं। यह देखकर धीरे-धीरे लड़के ‘स्वयंपाक’ से जुड़ते हैं और वे वैसे ही काम करने लगते हैं जैसे हम लोग करते हैं।” यह बदलाव विद्यार्थियों को मननशील चिंतक बनाता है। इस प्रकार वे ‘स्वयंपाक’ के जुड़ाव से किसानों की समस्याओं, बाज़ार के प्रभावों और शाश्वत विकास के सवालों से जूझना प्रारंभ करते हैं।

निहितार्थ

एक सामान्य कक्षा में विद्यार्थी समूह में रहते हैं। वे विचार-विमर्श, संवाद, चर्चा, समूह कार्य, अनुकरण और पुनरावृत्ति पर आधारित कक्षा एवं कक्षा के बाहर सीखते हैं। इसी पर आधारित उत्पादक कार्य

केंद्रित उपागम में विद्यार्थियों की संलग्नता उन्हें कैसे क्रमिक और स्तरीकृत ढंग से पाठ्यचर्या का सृजनात्मकता, उत्सुकता और समस्या समाधान अंग बनाया जा सकता है? इसका उदाहरण आनंद जैसी संज्ञानात्मक क्षमताओं से पूर्ण बनाती है। वे निकेतन विद्यालय के 'स्वयंपाक' संबंधित अभ्यास मुक्त अधिगम समस्या से जुड़कर आनंद, अवबोध में स्पष्ट दिखाई देता है। इस उपागम की विशेषताओं एवं मनन द्वारा सीखते हैं। अतः उत्पादक कार्यों को को तालिका 4 में प्रदर्शित किया गया है।

तालिका 4— 'स्वयंपाक' केंद्रित अधिगम परिवेश की विशेषताएँ

घटक	स्तर		
	प्रथम स्तर (कक्षा 1 और कक्षा 2)	द्वितीय स्तर (कक्षा 3 से कक्षा 5)	तृतीय स्तर (कक्षा 6 से कक्षा 8)
शिक्षण उद्देश्य	<ul style="list-style-type: none"> खाद्य सामग्रियों की पहचान, उनके रंग, आकार आदि का बोध भाषा और गणना से जुड़े अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> विज्ञान, गणित एवं समाज विज्ञान की आधारभूत अवधारणाओं का परिचय एवं स्पष्टीकरण 'स्वयंपाक' के कौशलों का अभ्यास 	<ul style="list-style-type: none"> 'स्वयंपाक' से जुड़कर अर्जित कौशलों का दैनिक जीवन में अनुप्रयोग विज्ञान, पर्यावरण, अर्थव्यवस्था एवं सामाजिक मुद्दों पर चिंतन
अध्यापकों की भूमिका	<ul style="list-style-type: none"> भोज्य पदार्थों की तैयारी, सफाई और स्वच्छता का अभ्यास करना भोज्य पदार्थों की तैयारी को आनंद और रुचि के साथ क्रियान्वित करना 	<ul style="list-style-type: none"> विषय ज्ञान से घनिष्ठता से संबद्ध प्रयोगों को डिजाइन करना परिवेश से संबंधित सामाजिक परिघटनाओं पर आधारित अवलोकनीय उदाहरणों को प्रस्तुत करना और चर्चा करना 	<ul style="list-style-type: none"> अमूर्त विषयों पर मननशील चर्चा सत्रों का आयोजन एवं इन सत्रों में महत्वपूर्ण लेखों एवं व्याख्यानों को साझा करना विद्यार्थियों को मननपूर्ण लेखन का अवसर देना
विद्यार्थियों की भूमिका	<ul style="list-style-type: none"> अध्यापक द्वारा किए गए प्रदर्शन को विद्यार्थियों द्वारा अवलोकन करना, सुनना और अन्य गतिविधियाँ करना 	<ul style="list-style-type: none"> अध्यापक के मार्गदर्शन में निर्देशित भागीदारी द्वारा सीखना समूह के साथ मिलकर भोज्य पदार्थ तैयार करना पोस्टर, चार्ट मॉडल आदि तैयार करना 	<ul style="list-style-type: none"> विद्यार्थियों द्वारा स्वतंत्र नियोजन एवं क्रियान्वयन, मननपूर्ण चिंतन एवं लेखन
एकीकरण	<ul style="list-style-type: none"> 'स्वयंपाक' की गतिविधियों से परिचय 	<ul style="list-style-type: none"> 'स्वयंपाक' की गतिविधियों के माध्यम से आनुभविक अधिगम विद्यालयी विषयों को सिखाने की प्रधानता 	<ul style="list-style-type: none"> 'स्वयंपाक' की गतिविधियों को संदर्भ मानते हुए वृहद सामाजिक, आर्थिक और वैज्ञानिक मुद्दों का समावेश

तालिका 4 के अनुरूप 'स्वयंपाक' केंद्रित अधिगम गतिविधियाँ विद्यार्थियों को बौद्धिक उद्दीपन प्रदान करती हैं जो किसी पूर्व निर्धारित उत्तर पर न समाप्त होकर विद्यालय से घर एवं समुदाय तक व्याप्त हो जाती हैं।

कक्षावार निर्धारित पाठ्यविवरण के आधार पर कक्षा शिक्षण द्वारा विज्ञान, भाषा, गणित और सामाजिक विज्ञान की अवधारणाओं को पढ़ना, वास्तविक दुनिया की समस्याओं पर चर्चा विद्यार्थियों को सूचना संपन्न बना सकता है। वे तथ्यात्मक जानकारी के आधार पर विश्लेषणात्मक उत्तर देने में समर्थ हो सकते हैं, लेकिन वे सामान्यतः स्वयं बदलाव का भागीदार होने की संभावना से वंचित रह जाते हैं। 'स्वयंपाक' जैसे उत्पादक कार्यों में संलग्नता विद्यार्थियों को अवधारणाओं, तथ्यों और सामाजिक वास्तविकताओं से परिचित कराने के साथ-साथ उन्हें बदलाव के कर्ता की भूमिका में विद्यालय, परिवार और परिवेश के साथ जुड़कर सक्रिय भी करती है। यह शिक्षणशास्त्रीय सक्रियता प्रकृति और मनुष्य की एकात्मकता पर आधारित है। जो उपभोक्तावादी मूल्यों के सापेक्ष संपोषण, सुरक्षा और देखभाल (केयरिंग) के बोध को विकसित करती है। विद्यार्थी केवल आनुभविक और प्रयोगात्मक अधिगम में संलग्न नहीं हैं, बल्कि वे इसके माध्यम से सामाजिक, आर्थिक और पारिस्थितिकी विमर्शों से जुड़े रहे हैं। इसके लिए 'स्वयंपाक' जैसी आनंददायी और उत्पादक गतिविधि उन्हें 'समग्र चिंतन' की ओर ले जा रही है। इस चिंतन दृष्टि में कृषि, बागवानी, विज्ञान के प्रयोग और भोजन से जुड़ी गतिविधियाँ परस्पर संबंधित हैं। स्थानीय समुदाय की परंपराएँ एवं

प्रचलन, पारिस्थितिकी विशेषताएँ और इनके बीच बच्चों का जीवन, विश्लेषण की सामग्री है। इस तरह का जुड़ाव विद्यार्थियों में उत्तरदायित्व पूर्ण नागरिकता का विकास करने में सहायक सिद्ध हो सकता है।

निष्कर्ष

चूँकि आनंद निकेतन विद्यालय महात्मा गांधी की बुनियादी शिक्षा पर आधारित 'नई तालीम' शिक्षा पद्धति पर संचालित किया जा रहा है। जिसमें विद्यार्थियों को परंपरागत मूल्य आधारित शिक्षा के साथ-साथ आधुनिक विषयों का ज्ञान कराते हुए स्वावलंबी बनाने की शिक्षा प्रदान की जाती है। इसी दृष्टिकोण को अपनाते हुए शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा समग्र शिक्षा के माध्यम से विद्यालयों में मध्याह्न भोजन योजना के अंतर्गत किचन गार्डन विकसित करने के लिए अनुदान प्रदान किया जा रहा है। जिसके अंतर्गत विद्यार्थियों को अपने स्थानीय परिवेश के अनुसार विभिन्न प्रकार की सब्जियों, बीजों, दालों आदि के बारे में सिखाया जाता है। साथ ही, उन्हीं की भागीदारी से किचन गार्डन विकसित किया जाता है तथा उसका रखरखाव किया जाता है। इस तरह से विद्यार्थी बीज बोने के पूर्व की तैयारियों, बीज बोने तथा बीज से पौधा बनने तक एवं फल लगाने तक की संपूर्ण प्रक्रिया को सीखते हैं। इस प्रकार उनकी भोजन से जुड़ी समस्त वैज्ञानिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक एवं पारिस्थितिकीय समझ विकसित होती है, जो विद्यार्थियों को जीवन कौशल एवं स्वावलंबी बनाना सिखाती है। इसके साथ-साथ विद्यार्थी भोजन का महत्व एवं उसकी उपयोगिता को भी सीखते हैं।

संदर्भ

- ओर, डी.डब्ल्यू. 1994. *अर्थ इन माइंड*. आइलैंड प्रेस, वाशिंगटन डीसी.
- कूपर डेविड ई. और ज्वाय ई. पाल्मर. 1992. *द इन्वायरमेंट इन क्वेश्चन*. रूटलेज, लंदन.
- बोअर्स, सी.ए. 2001. टूवडर्स एन इको-जस्टिस पेडागॉजी. *एजुकेशनल स्टडीज़*. 32 (4), पृष्ठ संख्या 401–16.
- रीड, ए. और पी. पेटकोज. 2006. यूनिवर्सिटी लेक्चर्स अंडरस्टैंडिंग ऑफ़ सस्टेनेबिलिटी. *हायर एजुकेशन*. 51, पृष्ठ संख्या 105–23.
- वंदना, शिवा. 1992. *रिकवरिंग द रियल मीनिंग ऑफ़ सस्टेनेबिलिटी*. पृष्ठ संख्या 187–193.
- शूमाकर, ई.एफ. 1993. *स्मॉल इज़ ब्यूटीफुल— अ स्टडी ऑफ़ इकनोमिक्स एज इफ़ पीपल मैटर्ड*. विंटेज, लंदन.