● पढ़ो समझो और कृति करो :

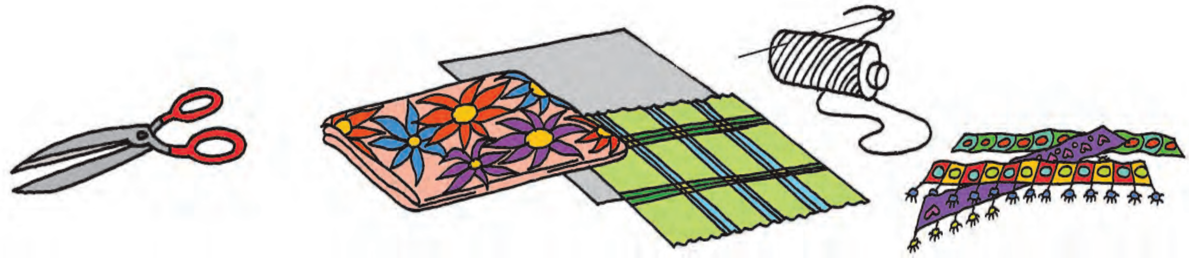
१०. आसन

5BNLBE

हमारे घरों में अलग-अलग अवसरों में जमीन पर बैठने के लिए विविध प्रकार के आसन उपयोग में लाए जाते हैं ।

आओ, आज हम अपने हाथों से ही सुंदर, आकर्षक आसन बनाते हैं । घर की पुरानी वस्तुओं से आसन बनाना सीखेंगे ।

सामग्री – पुराना जाजम, चादर अथवा दरी का टुकड़ा, रंगीन कपड़े की चौड़ी कतरनें, फुँदनोंवाली लेस, कैंची, मोटी सुई और मोटा रंगीन धागा ।



कृति – पुरानी दरी/जाजिम, चादर का ६0 सेंमी × ६0 सेंमी का वर्गाकार टुकड़ा काटो ।

रंगीन कपड़े की ६२ सेंमी लंबी और ४ सेंमी चौड़ी ४ कतरनें काटो । सुई में धागा पिरो लो । आसन के चारों ओर कतरनें सिलो । एक ओर २ सेंमी की कतरन सिलो ।

अब चारों कतरनों को आसन की दूसरी ओर मोड़कर फिर से सिलो । (इससे दरी के धागे अलग नहीं हो पाएँगे ।) आसन की एक तरफ चारों ओर से फुँदनोंवाली आकर्षक लेस सिलो ।

देखो ! बन गया हमारा आसन । पुरानी वस्तुओं से नई वस्तुएँ बनाना भी कितना आनंददायी और उपयुक्त होता है ।

❑ इस कृति का मुखर एवं मौन वाचन कराएँ । आसन बनाने की विधि पर चर्चा करें । यह कृति कराने से दो दिन पहले ही विद्यार्थियों को सामग्री लाने की सूचना दें । कक्षा में अपने समक्ष विद्यार्थियों से आसन बनाने की कृति कराएँ ।