

Grade I

**TEACHER'S  
HANDBOOK FOR**  
**HAPPINESS  
CLASS**



State Council of Educational Research and Training, Delhi  
and  
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

© SCERT, Delhi

April 2023

ISBN : 978-81-963484-0-3

5000 Copies

## Patron

*Sh. Manish Sisodia*

Former Dy. Chief Minister, Govt. of NCT of Delhi

*Ms. Atishi*

Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi

## Advisor

*Mr. Ashok Kumar*, Secretary (Education), Delhi

*Mr. Himanshu Gupta*, Director (Education), Delhi

*Ms. Nandini Maharaj*, Additional Director (Happiness), Delhi

## Guidance

*Ms. Rita Sharma*, Director, SCERT, Delhi

*Dr. Nahar Singh*, Joint Director, SCERT, Delhi

*Dr. B.P. Pandey*, OSD (Happiness), Delhi

## Chief Editor

*Dr. Anil Kumar Teotia*, Chairperson, CHVTL, SCERT, Delhi

## Editor

*Dr. Karamvir Singh*, Asstt. Prof., DIET, Bholanath Nagar, Delhi

*Mr. Sumer Singh*, TGT English, Govt. Co-ed SV, Dichaon Kalan

## Publication Officer

*Dr. Mukesh Yadav*, SCERT, Delhi

## Publication Team

*Mr. Dinesh Kumar Sharma*, SCERT, Delhi, *Ms. Fouzia*, (B.R.P.) SCERT, Delhi

**Published by** : State Council of Educational Research and Training, Delhi

**Graphics** : Junaid Digital Arts, Delhi

**Printed at** : Raj Printers, A-9, Sector B-2, Tronica City, Loni, Ghaziabad (U.P.)

# HANDBOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

## State Council of Educational Research and Training, Delhi

### *Dr. Anil Kumar Teotia*

Chairman, Happiness Curriculum Committee  
Principal, DIET Bholanath Nagar, Delhi

### *Dr. Shyam Sundar*

Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

### *Dr. Karamvir Singh*

Asstt. Prof. DIET Bholanath Nagar, Delhi

### *Dr. Sandip Kumar*

Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

## Directorate of Education, Delhi

### *Anil Kumar Singh*

Lecturer Hindi, SBV No.1, Jheel Khurenja

### *Anuradha Jain*

TGT Mathematics, GGSS, Ashok Nagar

### *Atuba Saeed*

Lecturer Special Education, RSKV No.2, Jama Masjid

### *Avinash Kumar Jha*

TGT English, SV K 2 Block, Mangolpuri

### *Chandrika*

TGT English, GGSSS No.3, Sarojini Nagar

### *Jyoti*

TGT N.Sc, SKV Avantika, Sec.1 Rohini

### *Karshan Kumar*

TGT Hindi, SV No.1, Mori Gate

### *Dr. Madhvi Agrawal*

Lecturer Maths, St. Eknath GSKV, J&K Block, Dilshad Garden

### *Manjeet Rana*

TGT English, G(Co-ed)SSS, Barwala

### *Meenakshi Malhari*

Lecturer English, SKV, Vishwas Nagar

### *Pardeep Kumar*

TGT N.Sc, SV, H-Block, Sawada (Ghevra) Colony

### *Punam*

TGT Hindi, S(Co-ed)V, Masjid Moth

### *Rajwant Kaur*

TGT Punjabi, RRMV SKV, Hauz Rani

### *Richa Sakhuja Sethi*

TGT N.Sc, SCSD SV, Sec. 9 Rohini

### *Savita*

TGT Mathematics, SKV, Badli

### *Sudhir Rathi*

Lecturer Pol. Science, GBSSS, Gokalpur Village

### *Sumer Singh*

TGT English, Govt. Co-ed SV, Dichaon Kalan

### *Tarachand Sharma*

TGT Hindi, RPVV, Sec. 5 Dwarka

### *Tina Verma*

TGT English, SKV, Rajouri Garden Extn.

## Institutions/NGO's

### *Dr. Sunanda Grover*

Blue Orb Foundation, New Delhi

### *Ms. Swati Chaurasia*

Dream A Dream, Bengaluru

### *Ms. Manorma*

Dream A Dream, Bengaluru

### *Abhibhavak Vidyalaya*

Raipur, Chhattisgarh

### *Circle of Life*

Gurugram, Haryana

### *Labhya Foundation*

New Delhi



**ATISHI**  
आतिशी



## MINISTER

GOVT. OF NCT OF DELHI

मंत्री, दिल्ली सरकार

DELHI SECTT, I.P. ESTATE

दिल्ली सचिवालय, आई०पी०एस्टेट

NEW DELHI-110002

नई दिल्ली-110002

## शिक्षा मंत्री का संदेश

शिक्षा का मूल उद्देश्य पढ़-लिखकर सफलता प्राप्त करना, जिम्मेदार नागरिक बनना और खुशहालीपूर्वक जीवन व्यतीत करना है। लेकिन आज के दौर में एक ओर जहाँ साक्षरता का स्तर बढ़ रहा है तो वहीं दूसरी ओर संवेदनशील मुद्दों को लेकर लोगों की समझ घटी है। इस चुनौती को दूर करने की दिशा में दिल्ली सरकार के स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से जो समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं, उसका स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा के माध्यम से ही किया जा सकता है।

हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली कुशल डॉक्टर, इंजीनियर और बढ़िया वकील तो तैयार कर रही है लेकिन एक अच्छा इंसान तैयार करने में असमर्थ प्रतीत होती है। शिक्षा के इसी अधूरेपन को भरने के लिए दिल्ली सरकार के सभी स्कूलों में 2018 से हैप्पीनेस करिकुलम की शुरुआत की गई।

इस करिकुलम को लागू हुए 4 साल से अधिक का समय हो चुका है। करिकुलम के पहले साल में ही इसकी सफलता ने ये साबित कर दिया कि आज के दौर में इसकी कितनी उपयोगिता है। करिकुलम के लागू होने के बाद समय-समय पर अनेक स्कूल प्रमुखों ने यह बताया है कि इससे स्कूलों में विद्यार्थियों की उपस्थिति बढ़ रही है, वे खुश रहने लगे हैं, तनाव मुक्त रहने लगे हैं। शिक्षक साथियों ने बताया है कि हैप्पीनेस करिकुलम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है, वे अब अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। विद्यार्थियों का बढ़ता आत्मविश्वास भी इस पाठ्यक्रम की एक बड़ी सफलता के रूप में उभर कर सामने आया है। अभिभावकों का मानना है कि बच्चों का व्यवहार बदल रहा है, वे परिवार के सदस्यों का सम्मान करने लगे हैं, रिश्तों के प्रति संवेदनशील हो रहे हैं।

सचमुच! यह एक बड़ी उपलब्धि है, और एक सुनहरे भविष्य की ओर संकेत कर रही है।

दिल्ली सरकार का हैप्पीनेस करिकुलम राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी पहचान बनाने में कामयाब रहा है। भारत के विभिन्न राज्यों तथा अनेक देशों के प्रतिनिधिमंडल खुद दिल्ली सरकार के स्कूलों में जाकर इसका हिस्सा बने हैं और इससे प्रभावित हुए हैं। इतना ही नहीं, दिल्ली सरकार के हैप्पीनेस करिकुलम से प्रेरित होकर बहुत से राज्य अपने स्कूलों में ऐसी अनूठी पहल को शुरू करना चाह रहे हैं।

सीखने-सिखाने की इस शृंखला को आगे बढ़ाते हुए मुझे हैप्पीनेस करिकुलम के तीसरे संस्करण की नई, पहले से ज्यादा रुचिकर इस पठन सामग्री को लोकार्पित करते हुए अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है। इस अवसर पर मैं दिल्ली की पूरी टीम एजुकेशन और हैप्पीनेस करिकुलम के डेवलपमेंट में लगे सभी साथियों को बधाई देती हूँ।

इस अवसर पर मैं दिल्ली शिक्षा क्रांति के शिल्पकार श्री मनीष सिसोदिया जी को भी साधुवाद देती हूँ, जिनके दूरदर्शी विज़न के कारण हमारे स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम की शुरुआत हुई और दिल्ली के लाखों बच्चों को इसका फ़ायदा मिला।

मुझे आशा है कि हैप्पीनेस करिकुलम आने वाले समय में और बेहतर तरीके से हमारे स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों को एक खुशहाल और जिम्मेदार नागरिक बनाएगा जो शिक्षित और समर्थ राष्ट्र के निर्माण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेंगे।

शुभकामनाएँ!

आतिशी

शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार

अशोक कुमार, भा.प्र.से  
सचिव ( शिक्षा )  
ASHOK KUMAR, IAS  
Secretary (Education)



राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार  
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054  
दूरभाष : 23890187 टेलीफैक्स: 23890119  
Government of National Capital Territory of Delhi  
Old Secretariat, Delhi-110054  
Phone : 23890187, Telefax : 23890119  
e-mail : secyedu@nic.in

### संदेश

शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल किताबी ज्ञान प्राप्त करना और अच्छे अंक प्राप्त करके ऊँचे पद पा लेना ही नहीं है। बल्कि शिक्षा का उद्देश्य इससे कहीं आगे बढ़कर मानव के सर्वांगीण विकास को ध्यान में रखते हुए कौशल के साथ-साथ उसकी समझ, उसके व्यवहार तथा उसकी जीवन शैली को विकसित करना भी है।

पिछले कई दशकों से हम देख रहे हैं कि जहाँ एक तरफ साक्षरता की दर बढ़ने के साथ-साथ भौतिक सुख-सुविधाओं का विकास तीव्र गति से हो रहा है वहीं दूसरी ओर मानवीय मूल्यों का पतन, मानवीय संबंधों में गिरावट, नौजवान पीढ़ी में अवसाद, कुंठा, तनाव और जीने के प्रति निराशा दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। शिक्षकों का सम्मान घट रहा है और समाज की व्यवस्थाओं के प्रति बच्चों में विश्वास में कमी आ रही है।

ऐसे ही गंभीर प्रश्नों का उत्तर पाने की तलाश में दिल्ली सरकार ने सन 2018 से अपने विद्यालयों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के रूप में एक नई पहल की है जिसके शुरुआती परिणाम बहुत ही सुखद एवं सकारात्मक रहे हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम से बच्चों में एकाग्रता बढ़ने, श्रम के मूल्य को समझने, अपने जीवन में दूसरों के योगदान को पहचानकर उनके प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने तथा भौतिकवाद और मानवता के सर्वांगीण विकास के बीच सामंजस्य स्थापित होने की संभावना बढ़ी है। आशा है सन 2047 में जब भारत आजादी के 100 साल पूरे होने का जश्न मना रहा होगा उस समय दिल्ली का वातावरण अधिक सुखद, अधिक सुरक्षित, अधिक संवेदनशील और मानवीय संबंधों से ओतप्रोत ज़िंदगी जीने लायक होगा क्योंकि उस समय के अधिकारीगण, कर्मचारीगण तथा दिल्ली के स्कूलों से गुजरे हुए अधिकांश लोगों ने हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का पाठ न केवल पढ़ा होगा बल्कि अपनी ज़िंदगी में उतारने का प्रयास भी किया होगा।

इसी दिशा में बेहद रोचक, आकर्षक एवं चित्रित सामग्री युक्त हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की नई पुस्तकों को प्रस्तुत करते हुए मुझे बेहद हर्ष महसूस हो रहा है।

इस अवसर पर मैं Cell for Human Values and Transformative Learning (CHVTL) SCERT दिल्ली के अध्यक्ष डॉ० अनिल कुमार तेवतिया और हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की पूरी टीम को हार्दिक बधाई देना चाहता हूँ जिन्होंने दिन-रात एक करके इन पुस्तकों के निर्माण कार्य को समयबद्ध तरीके से पूरा करने का महती कार्य किया है।

सुखद भविष्य की कामना के साथ....

03.4.23  
(अशोक कुमार)

**HIMANSHU GUPTA, IAS**  
Director, Education & Sports



Directorate of Education  
Govt. of NCT of Delhi  
Room No. 12, Civil Lines  
Near Vidhan Sabha,  
Delhi-110054  
Ph.: 011-23890172  
E-mail : diredu@nic.in



### संदेश

दिल्ली शिक्षा निदेशालय के अंतर्गत आने वाले सभी विद्यालयों हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तीसरे संस्करण की चित्रित, रोचक एवं आकर्षक पुस्तकों को शिक्षकों तक पहुंचाते हुए मुझे अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है।

श्री ए. नागराज द्वारा प्रतिपादित 'मध्यस्थ दर्शन' (जीवन विद्या) पर आधारित यह पाठ्यक्रम बच्चों में शिक्षा के मानवीकरण के महत्व को स्थापित करने में कारगर सिद्ध होता दिख रहा है।

वर्तमान समय में शिक्षा व्यवस्था में लगे हुए अधिकांश लोगों का सारा ध्यान विद्यार्थियों को अधिकाधिक अंक प्राप्त करके अधिकाधिक अर्थोपार्जन के योग्य बनाने पर केंद्रित दिखता है। दूसरी तरफ समाज में तार-तार होते संबंध, एक दूसरे के प्रति बढ़ता अविश्वास, युवा पीढ़ी में बढ़ता अवसाद और तनाव यह सोचने पर मजबूर करता है कि वास्तव में शिक्षा अपने मूल उद्देश्य से भटक क्यों रही है।

भौतिकवाद की चकाचौंध और गलाकाट प्रतियोगिता की दौड़ से बाहर निकल कर मानव के जीवन में शिक्षा के वास्तविक मूल्य को स्थापित करने की दिशा में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम एक अद्भुत पहल है। इस दिशा में अभी तक उपलब्ध शोध यह दर्शाते हैं कि यह पाठ्यक्रम पढ़ाई के प्रति बच्चों में एकाग्रता विकसित करने के साथ-साथ विद्यालय, समाज तथा परिवार में संबंधों के महत्व को समझने और ऐसे व्यवहार को आचरण में उतारकर ज़िंदगी जीने में मददगार सिद्ध हो रहा है।

इस अवसर पर मैं हैप्पीनेस करिकुलम कमेटी, दिल्ली के अध्यक्ष डॉ० अनिल कुमार तेवतिया और उनकी टीम के समस्त सदस्यों को, जिन्होंने दिन-रात एक करके इस पाठ्य सामग्री को तैयार किया, हृदय की गहराई से बधाई देता हूँ।

मुझे आशा है कि आने वाले समय में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अपने मूल उद्देश्य (शिक्षा के मानवीकरण) को प्राप्त करने में अवश्य सफल होगा।

ढेर सारी शुभकामनाओं सहित...

  
(हिमांशु गुप्ता)

**NANDINI MAHARAJ, IAS**  
Additional Director



**Directorate of Education**  
Govt. of NCT of Delhi  
Room No. 10, Old Sectt. Delhi-110054  
E-mail : ddeieb22@gmail.com  
Phone: 23890300  
Website : www.edudel.nic.in

“किसी भी राष्ट्र का निर्माण उसके विद्यालयों में होता है”, ऐसा हम बचपन से सुनते आए हैं। मैं जब बचपन में अपने स्कूल जाया करती तो “हमें होंगे कामयाब” और “होगी शांति चारों ओर एक दिन” वाला गीत अकसर विद्यालय के सभी उत्सवों में गाया जाता था। यह गीत आज भी विद्यालयों में अकसर सुनने को मिलता है, परंतु विडंबना यह है कि विश्वशांति दिन-प्रतिदिन खतरे में पड़ती जा रही है। कामयाबी के लिए हम एक-दूसरे के हाथ में हाथ न डालकर एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ में लगे हुए हैं।

देश में साक्षरता की दर तो बढ़ रही है परंतु क्या हम सचमुच में अपने बच्चों को वास्तविक शिक्षा दे पाए हैं? क्या हमारे पारिवारिक एवं मानवीय संबंध पहले की अपेक्षा सुदृढ़ हुए हैं? क्या देश में भ्रष्टाचार, अत्याचार जैसी संगीन घटनाएँ कम हुई हैं? और क्या शिक्षालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के मन में उनके गुरुजनों के प्रति सम्मान का स्तर बढ़ा है? ऐसे ही ज्वलंत मुद्दों पर गहन चिंतन के बाद दिल्ली सरकार के सभी विद्यालयों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम शुरू किया गया है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के इस नए संस्करण में शामिल की गई मनःस्वस्थता (Mental Health) पर आधारित सामग्री ने इन पुस्तकों को अनूठा एवं विलक्षण बना दिया है। विद्यालयों में सामान्य रूप से सामने आने वाले मुद्दों यथा बुलिंग (Bullying), मानसिक तनाव, बेचैनी, Panic तथा शरीर की बनावट को लेकर उत्पन्न होने वाली आत्महीनता, आदि को पाँचवीं से आठवीं कक्षा तक की पुस्तकों में शामिल करके इस बार हैप्पीनेस पाठ्यक्रम को और अधिक व्यापक रूप देने का प्रयास किया गया है। मुझे आशा है कि इन मुद्दों की समझ से विद्यार्थी इनको आसानी से पहचान सकेंगे तथा अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त कर पाएँगे जिससे मनःस्वस्थता (Mental Health) का सुखद प्रभाव उनकी जिंदगी में लंबे समय तक बने रहने की संभावना है।

इस अवसर पर मैं शिक्षा निदेशालय तथा SCERT, दिल्ली के पूरे परिवार को शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ।

मेरा संदेश तब तक अधूरा है जब तक कि मैं इन पुस्तकों के निर्माण में लगी हुई टीम के सदस्यों तथा उनके परिवारजनों का आभार प्रकट न कर दूँ क्योंकि दिनरात और सर्दियों की परवाह किए बिना इस टीम के समस्त सदस्यों ने अपना बहुमूल्य समय लगाकर इस कार्य को सफलतापूर्वक संपन्न किया है! अतः आप सबको एक बार पुनः बहुत-बहुत साधुवाद। स्वर्णिम भविष्य के लिए शुभकामनाएँ!

*Nandini*  
शुभेन्दु  
नंदिनी महाराज

Dr. Rita Sharma  
Director



STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL  
RESEARCH AND TRAINING

(An Autonomous Organisation of Govt. of  
National Capital Territory of Delhi)

Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

## संदेश

पिछले कुछ वर्षों में दिल्ली सरकार ने शिक्षा के क्षेत्र में अनेक नवाचारी प्रयोग किए हैं। चाहे विद्यालय प्रमुख तथा शिक्षकों के लिए देश विदेशों में ट्रेनिंग हो या विद्यार्थियों के लिए अक्वल दर्जे की सुविधाएँ। इन सब नवाचारों में हैप्पीनेस करिकुलम अपनी एक अलग छाप छोड़ने में कामयाब रहा है। यह पाठ्यक्रम न केवल विद्यार्थियों को खुशी की समझ देता है बल्कि उनमें अपनी उपयोगिता को पहचानकर समाज में जिम्मेदारी निभाने की योग्यता विकसित करने में भी मदद कर रहा है।

सभी शिक्षक साथियों से यह अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई पठन सामग्री के भाव को समझकर बच्चे मानवीय मूल्यों को आत्मसात करते हुए संबंधों में उनका निर्वाह कर सकें और समाज के विकास में अपनी भूमिका को पहचानकर अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकें।

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT) दिल्ली के अंतर्गत Cell for Human Values and Transformative Learning (CHVTL) द्वारा तैयार किए गए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तीसरे संस्करण की नवीन एवं चित्रात्मक पुस्तकों को पाठकों तक भेजते हुए मैं सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ और आशा करती हूँ कि आप सब इन पुस्तकों का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी में सकारात्मक सोच का निर्माण करने में अवश्य सफल होंगे।

धन्यवाद।

( डॉ रीता शर्मा )

निदेशक



**Dr. ANIL KUMAR TEOTIA**

*Chairman*



CELL FOR HUMAN VALUES & TRANSFORMATIVE LEARNING  
(State Council of Educational Research & Training)  
DIET, Bhola Nath Nagar  
Delhi - 110032  
E-mail : humanvaluescelldelhi@gmail.com

## आभार

हैप्पीनेस हैंडबुक का यह संशोधित और परिमार्जित तृतीय संस्करण आप सबके हाथों में प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है। यह पुस्तक हमारे निवर्तमान उपमुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के उस विज्ञान का, उस सपने का मूर्तमान रूप है जो उन्होंने शिक्षा मंत्री के तौर पर कभी देखा था। हैप्पीनेस करिकुलम की इस यात्रा में हमें न केवल उनके विज्ञान और राजनैतिक इच्छाशक्ति का साथ मिला, बल्कि उनका रचनात्मक सहयोग भी प्राप्त हुआ। इस हैंडबुक की अनेकानेक कहानियाँ और गतिविधियाँ उनके रचनात्मक कौशल और शिक्षा की गहरी समझ की गवाह हैं। उनके इस योगदान के लिए हम हमेशा कृतज्ञ रहेंगे।

हम आभारी हैं अपनी वर्तमान शिक्षा मंत्री आतिशी जी का जो दिल्ली शिक्षा क्रांति की बुलंद और मजबूत इमारत की वास्तुकार रही हैं। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था में प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से वे सहभागी रही हैं। हैप्पीनेस करिकुलम के निर्माण के शुरूआती दौर से लेकर आज तक उनके इनपुट और कार्य-योजनाएँ हमारा दिशा निर्देशन करती रही हैं।

हम आभारी हैं अपने शिक्षा सचिव श्री अशोक कुमार जी के जिनका अप्रतिम सहयोग हर कदम पर हमें प्राप्त होता रहा है। इस हैंडबुक के वर्तमान स्वरूप की संकल्पना और इसकी मजबूत आधारशिला प्रदान करने हेतु हम अपने विज्ञानरी शिक्षा निदेशक श्री हिमांशु गुप्ता जी के आभारी हैं जिनके कुशल नेतृत्व के बिना यह कार्य कतई संभव न होता। हम आभारी हैं अतिरिक्त शिक्षा निदेशक (हैप्पीनेस) नंदिनी महाराज जी के जिनसे हमें न केवल प्रशासनिक सहयोग प्राप्त हुआ, बल्कि उनके सार्थक रचनात्मक सहयोग से भी यह पुस्तक समृद्ध हुई है। प्रस्तुत हैंडबुक में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर उन्होंने न केवल व्यक्तिगत तौर पर अपना योगदान दिया है, अपितु समय-समय पर लेखक मंडल के साथ घंटों बैठकर विभिन्न मुद्दों पर सार्थक संवाद का भी हिस्सा रहीं और बन रही पाठ्य-सामग्री पर अपना फ्रीडबैक भी दिया जो काफी उपयोगी रहा। हम आभारी हैं निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., श्रीमती रीता शर्मा जी एवं संयुक्त निदेशक एस.सी.ई.आर.टी. श्री नाहर सिंह जी के जिनका मार्गदर्शन एवं सहयोग हमें निरंतर प्राप्त होता रहा है। श्री शैलेन्द्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक के सहयोग के प्रति हृदय से आभार जिनकी समीक्षात्मक पैनी दृष्टि किसी भी स्थिति में किसी को भटकाव की इजाजत नहीं देती। पुस्तक निर्माण की इस यात्रा में ओ.एस.डी. (हैप्पीनेस) डॉ० बी.पी. पाण्डेय जी के सहयोग के बगैर यह कार्य इतना सुगम न हो पाता। हर कदम पर जिस तरह के सहयोग की आवश्यकता पड़ी, वे सहोत्साह तत्पर मिले।

हम मध्यस्थ दर्शन सह-अस्तित्ववाद के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं जिनके सिद्धांत इस पाठ्यक्रम का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोमदेव त्यागी जी (प्रबोधक, जीवन विद्या), श्री अंकित पोगुला जी, श्री श्रवण कुमार शुक्ल जी एवं श्री संजीव चोपड़ा जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यक्रम की रूपरेखा (framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया। मैं इस हैंडबुक का निर्माण करने वाली अपनी हैप्पीनेस टीम

का हृदय से आभारी हूँ जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसे पूरा किया। इसके साथ ही डॉ० राजेश प्रसाद सिंह (असिस्टेंट प्रोफेसर), श्री राजेश कुमार (असिस्टेंट प्रोफेसर), सुश्री कनिका (सी.एम.आई.ई. फेलो), सुश्री श्रुति गुप्ता (ड्रीम अ ड्रीम) एवं सुश्री सुधा (लभ्या फाउंडेशन) को भी उनके समालोचनात्मक सुझावों के लिए धन्यवाद देता हूँ। साथ ही दिल्ली शिक्षा विभाग के हैप्पीनेस शिक्षकों का विशेष आभार जिनसे प्राप्त सुझावों और फ्रीडबैक ने इसके परिमार्जन का आधार तैयार किया।

हम, सुश्री उपासना खत्री (ई.वी.जी.सी.) व सुश्री राखी शर्मा (ई.वी.जी.सी.) का मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर सार्थक सुझावों के लिए विशेष आभार व्यक्त करते हैं।

हम विशेष रूप से आभारी हैं डॉ. राम प्रकाश वर्मा (टी.जी.टी. हिंदी), डॉ. गीता मिश्रा (टी.जी.टी. अंग्रेजी), सुश्री ऋतु त्यागी (टी.जी.टी. अंग्रेजी), श्री रामेश्वर उपाध्याय (प्रवक्ता इतिहास), श्री नवनीत कुमार (टी.जी.टी. विज्ञान), सुश्री मोनिका जगोटा (प्रवक्ता अंग्रेजी) का जिन्होंने इस पुस्तक के प्रारूप निर्धारण में अपना अमूल्य सहयोग प्रदान किया।

हम पुस्तक निर्माण समिति के सदस्यों की योग्यता संवर्धन का अवसर उपलब्ध कराने के लिए अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उ.प्र.) तथा अभ्युदय संस्थान अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) के आभारी हैं। साथ ही हैप्पीनेस करिकुलम से जुड़े सभी गैर सरकारी संगठनों- ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु, ब्लूऑर्ब फाउंडेशन, नई दिल्ली, अभिभावक विद्यालय रायपुर, छत्तीसगढ़, लभ्या फाउंडेशन, नई दिल्ली और सर्कल ऑफ लाईफ, गुरुग्राम का उनके योगदान के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

इस समस्त पाठ्यक्रम का निर्माण डाइट दरियागंज में संपन्न हुआ है। हम वहाँ के प्राचार्य डॉ० रामकिशोर जी एवं उनकी पूरी टीम के प्रति कृतज्ञ हैं जिन्होंने इस दौरान पूरी हैप्पीनेस टीम का एक अभिभावक की तरह खयाल रखा और हर आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया। पुस्तक के कलेवर में सौंदर्यवर्द्धन के लिए हम जुनैद डिजिटल आर्ट, नई दिल्ली से फजरूद्दीन जी और उनकी टीम, विशेष रूप से ग्राफिक्स और कवर डिजाइनिंग के लिए श्री नारायण ठाकुर जी एवं श्री मुकेश कुमार उपाध्याय जी का हृदय से धन्यवाद करते हैं जिन्होंने निर्धारित समय में इस गुरुतर दायित्व का सफलतापूर्वक निर्वहन किया।

पुस्तक निर्माण से जुड़े सदस्यों के परिवारजन भी इस कार्य में बराबर के सहभागी हैं जिनके सहयोग के बगैर यह कार्य संभव नहीं था, उनके प्रति हार्दिक कृतज्ञता। इसके अतिरिक्त मैं उन सभी लोगों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहता हूँ, जिन्होंने इस पुनीत कार्य में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अपना सहयोग दिया, लेकिन उनके नामों का उल्लेख यहाँ हम नहीं कर पा रहे हैं।

हम धन्यवाद देते हैं दिल्ली के बच्चों को जिन्होंने इस नितांत नए पाठ्यक्रम का दिल खोलकर स्वागत किया है और जिनके व्यवहार परिवर्तन की सकारात्मक कहानियाँ विद्यालयों से आने लगी हैं जो पूरी हैप्पीनेस टीम को और बेहतर करने की प्रेरणा देती है।

प्रस्तुत संस्करण में आप सभी सुधी पाठकों और विद्वान शिक्षक साथियों के सुझाव और फ्रीडबैक को शामिल कर पुस्तक को और अधिक सुगम, सहज और समृद्ध करने का प्रयास किया गया है। यह प्रयास कितना सफल और सार्थक हो सका है, यह तो विज्ञ पाठक और कक्षाओं में इसके निर्वहन की जिम्मेदारी सँभाल रहे शिक्षक साथी ही बताएँगे। हैप्पीनेस टीम ने तो अपनी ओर से अपना बेहतरीन देने की कोशिश की है। किसी भी किताब को लिखते समय हर लेखक या लेखक मंडल अपनी ओर से बेस्ट किताब ही लिखता है, लेकिन यह भी सच है कि शिखर पर स्थान हमेशा खाली रहता है। यह इस बात का प्रमाण है कि आज हम इसी हैंडबुक के पहले, फिर दूसरे और आज तीसरे संस्करण के साथ आपके समक्ष प्रस्तुत हो रहे हैं। यह किताब भी कोई अंतिम किताब नहीं है। आगे भी इसके परिमार्जन और संशोधन की संभावना बनी ही रहेगी जिसके लिए आपके सुझाव और सहयोग अपेक्षित हैं।

धन्यवाद!

**डॉ० अनिल कुमार तेवतिया**

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

## विषय-सूची

हैप्पीनेस करिकुलम की संक्षिप्त रूपरेखा	1
शिक्षक साथियों के लिए निर्देश	5

### माइंडफुलनेस खंड

सत्र 1 : Understanding Breathing	13
सत्र 2 : Saima Says	16
सत्र 3 : Aalaap	18
सत्र 4 : Do As Directed	21
सत्र 5 : Mindful Listening-I	23
सत्र 6 : Mindful Listening-II	25
सत्र 7 : Mindful Listening-III	27
सत्र 8 : Mindful Listening-IV	30
सत्र 9 : Mindful Seeing-I	32
सत्र 10 : Mindful Seeing-II	35
सत्र 11 : Heartbeat Activity	37
सत्र 12 : Mindful Touch	39
सत्र 13 : Mindful Scribbling	42
सत्र 14 : Mindful Muscle Stretching-I	45
सत्र 15 : Mindful Muscle Stretching-II	47
सत्र 16 : Mindful Walking	49
सत्र 17 : Mindfulness of Feelings-I	52
सत्र 18 : Mindfulness of Feelings-II	54

## कहानी व गतिविधि खंड

- पाठ 1 : सहयोग** 59  
गतिविधि : एक नई चुनौती  
कहानी : चलो बनाएँ शिकंजी
- पाठ 2 : सही की समझ** 64  
कहानी : नोनी की चोट  
गतिविधि : अपनों की खुशी के लिए
- पाठ 3 : सच्ची खुशी** 70  
कहानी : मेला  
गतिविधि : अँगुलियों को जोड़ें (Join the fingers)
- पाठ 4 : मिल-जुलकर** 76  
कहानी : राजू का टिफ़िन  
गतिविधि : उपयोगी डिब्बा
- पाठ 5 : आओ जाँचें अपनी आदत** 82  
कहानी : हम लोग  
गतिविधि : मेरी नोटबुक
- पाठ 6 : तालमेल** 88  
गतिविधि : डुएट  
कहानी : रंग-बिरंगा दरवाजा
- पाठ 7 : मेरे अपने** 95  
कहानी : रिया गई स्कूल  
गतिविधि : कार एवं ड्राइवर
- पाठ 8 : मेरी समझ** 101  
कहानी : नया दोस्त  
गतिविधि : आओ सुलझाएँ उलझन
- पाठ 9 : स्नेह** 107  
गतिविधि : तुममें, मुझमें क्या समान  
कहानी : मीठा सेब

<b>पाठ 10 :</b>	<b>संबंधों में खुशी</b>	<b>113</b>
कहानी :	गुठली किसकी	
गतिविधि :	नमस्कार	
गतिविधि :	मेरी स्माइल	
<b>पाठ 11 :</b>	<b>खुशी का राज</b>	<b>120</b>
गतिविधि :	क्या करोगे अगर...	
कहानी :	असली थैंक यू	
<b>पाठ 12 :</b>	<b>अब और नहीं</b>	<b>126</b>
कहानी :	पेन सेट	
गतिविधि :	काला या सफ़ेद	
<b>पाठ 13 :</b>	<b>सीखने का मज़ा</b>	<b>132</b>
कहानी :	रानी की गुड़िया	
गतिविधि :	पहचान कौन? (Guess who)	
गतिविधि :	उलटा-पुलटा	
<b>पाठ 14 :</b>	<b>मेरा स्वास्थ्य, मेरी ज़िम्मेदारी</b>	<b>138</b>
कहानी :	अवसर	
गतिविधि :	मेरा शरीर	
गतिविधि :	मेरा शरीर	
<b>पाठ 15 :</b>	<b>खुद को जानें</b>	<b>145</b>
कहानी :	खुशबूदार रबड़	
गतिविधि :	सुपर स्माइल (Super Smile)	
<b>पाठ 16 :</b>	<b>हमारे आसपास</b>	<b>151</b>
कहानी :	आसपास	
गतिविधि :	कितना उपयोगी	
<b>पाठ 17 :</b>	<b>शेयरिंग</b>	<b>157</b>
कहानी :	बिस्कुट किसका	
गतिविधि :	आओ बनाएँ चित्र	

हम सब कुछ समझना चाहते हैं।  
हममें समझने की असीम ताकत है।  
हम समझने से हमेशा खुश रहते हैं।  
हमें समझने के लिए अवसर व  
सहयोग की आवश्यकता है।



# हैप्पीनेस करिकुलम की संक्षिप्त रूपरेखा

## 1. हैप्पीनेस करिकुलम क्यों?

### 1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और खुशी चाहने वाला, सही कार्य-व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने की प्रवृत्ति वाला होता है। अलग-अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे-धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन-पोषण हो रहा है वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्य विहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि भविष्य में बच्चे कैसे होंगे और वे किस तरह का कार्य-व्यवहार करेंगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफलता पाने के लिए संघर्ष करते हैं, परंतु इस उठापटक के बावजूद खुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में खुश रहना सीख लें, तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक खुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज (self discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक खुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2023) के अनुसार, भारत विश्व के सबसे कम खुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 136 देशों में से भारत का 126वाँ स्थान है।

उपर्युक्त तथ्य के आधार पर हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य केवल विद्यार्थियों को किताबी पढ़ाई कराना नहीं, बल्कि उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसे करिकुलम को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो, बल्कि साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा खुशी की तरफ भी ध्यान दे।

### 1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है, इसलिए इसे वर्तमान समाज की ज्वलंत आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक खुशहाल एवं सामंजस्यपूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम खुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं। जबकि सम्मानजनक स्थिति कार्य करके खुश होने की बजाय खुश रहकर कार्य करने में है।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 (NCF 2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा विद्यार्थियों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा आत्मान्वेषण तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020) के अनुसार-“शिक्षक सामाजिक-भावनात्मक पक्षों पर भी ध्यान देंगे जो कि विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास की दृष्टि से नितांत आवश्यक पक्ष है।” (पृ. 33)

इसके साथ ही यह दस्तावेज जीवन कौशल जैसे, आपसी संवाद, सहयोग, सामूहिक कार्य और लचीलेपन की भी बात करता है जो हमारे खुशहाल जीवन के सूत्र हैं।

वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (self deception) और आत्म-अज्ञान (self ignorance) को आत्मान्वेषण (self discovery) और आत्मज्ञान (self knowledge) मानकर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहं का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त होता जा रहा है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को इसी प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में 'हैप्पीनेस' वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रारंभ हो चुके हैं कि विद्यार्थी खुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में विद्यार्थियों को माइंडफुल या सजग बनाने के प्रति अधिक जोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षणों में किसी दिए हुए उद्देश्य पर नॉन-जजमेंटल रहते हुए विशेष तरीके से ध्यान देना है। Jon Kabat-Zinn, (1982) के अनुसार, माइंडफुलनेस हमारे मन में क्षण-दर-क्षण आने वाले विचारों, भावों और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी अधिगम के चार मूलभूत स्तंभों (UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा निर्देश प्रदान किए गए हैं—

- ◆ जानने के लिए समझना (Learning to know)
- ◆ करने के लिए समझना (Learning to do)
- ◆ एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)
- ◆ होने के लिए समझना (Learning to be)

Aristotle का कथन है- “सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।”

Crisp (2000) के अनुसार- “सुख शिक्षा की एकमात्र स्वाधीन उपलब्धि है।”

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्यु पर्यंत मानव का समस्त प्रयास अपने अंदर खुशी को स्थापित करना ही है। खुशी/सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार, “बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।” ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं कि बच्चों के बचपन के अनुभव से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास की गुणवत्ता निर्धारित होती है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घकालिक मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस करिकुलम को नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ किया है। जैसा कि महात्मा गाँधी ने कहा है- “यदि हम विश्व में वास्तविक शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा।” अतः इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण तथा स्वयं में सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गई है। यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वह निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यक्रम बेहतर, सकारात्मक तथा जोश युक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

## 2. अवधारणा (Concept)

मानव का प्रत्येक कार्य उसकी सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है ही। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है या प्राप्त किया जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? क्या हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।



ए. नागराज (1999) के अनुसार, “स्वयं में निर्विरोध, सामंजस्य या स्वीकृति की स्थिति सुख है।” उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ समन्वय स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है, और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, परिवार और समाज में खुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इच्छाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत-सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे- खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन खाना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों के पूर्ण होने से हमें खुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अतिरिक्त हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं, जैसे- विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों में पूरी होती है।

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनकी संज्ञानात्मक मनोदैहिक तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा जिंदगी का उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

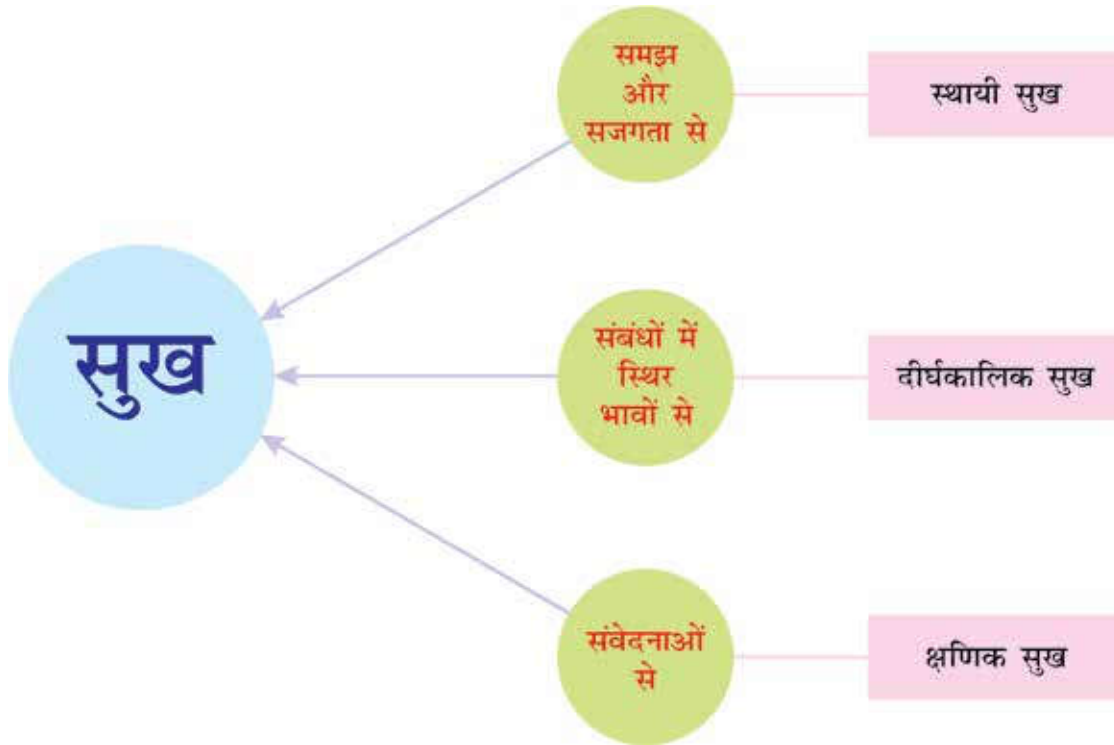
ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। इस मॉडल के अनुसार मानव जाति का जीना चार आयाम- कार्य, व्यवहार, विचार और अनुभव का समन्वय है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई है। अगर इसको एक साथ जोड़कर देखें तो इससे एक **हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad)** बनता है। दूसरे शब्दों में मानव में इन सभी आयाम में जीने से तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

### 3. हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad)

- **संवेदनाओं से (Through Senses) :** इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, फ़िल्म देखकर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही खुश हो जाते हों, परंतु यह खुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने से, एक अच्छी फ़िल्म देखने से प्राप्त खुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटे तक ही रहती है, इसलिए इस प्रकार के सुख को **क्षणिक सुख (short term or momentary happiness)** कहा गया है।
- **संबंधों में स्थिर भावों से (Through stable Feelings in Relationships) :** हमारे सभी संबंधों से हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। ये भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हममें बनी रहती है। यह अपेक्षा किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। यह केवल भाव से ही पूरी होती है। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरी होने पर ही हमें खुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है। यह सुख हमारे साथ ज़्यादा समय तक बना रहता है, इसलिए इसे **दीर्घकालिक सुख (long term or deeper happiness)** कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव लंबे समय तक होता है और संबंधों में जीने में मदद करता है।
- **समझ और सजगता से (Through Understanding and Awareness) :** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होने, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देने तथा अंतर्दृष्टि से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय को समझते हैं, उसके अर्थ को जानते हैं। यह सुख हमारे अंदर बना रहता है, इसलिए इसको **स्थायी सुख**

(sustainable happiness) कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित होना, मनन करना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

ऐसी समझ से उत्पन्न स्थायी सुख की स्थिति सामाजिक, भावात्मक तथा व्यवहारगत समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से खुशी उत्पन्न होती है, वह इस खुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय, दयालु होता है और स्वयं के लक्ष्य तथा जिंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।



हैप्पीनेस करिकुलम इस उद्देश्य से बना है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से संबंधों में स्थिर भाव तथा समझ से प्राप्त स्थायी सुख की तरफ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में तालमेलपूर्वक जी सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूँढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी खुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे। इससे वे खुशी के याचक की बजाय खुशी के स्रोत होंगे।



## शिक्षक साथियों के लिए निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछा जाए- क्या आपको खुशी चाहिए? सबका उत्तर एक ही होता है- हाँ, खुशी चाहिए। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता है कि वह व्यक्ति किस धर्म, जाति, वर्ग, देश, लिंग अथवा आयुवर्ग से संबंध रखता है। सब चाहते तो हैप्पीनेस ही हैं। जाने-अनजाने इसी की प्राप्ति के लिए तन मन धन लगाकर प्रयत्नशील रहते हैं, लेकिन दूसरा प्रश्न- क्या आप हमेशा खुश रहते हैं? यह पूछते ही सभी सोच में पड़ जाते हैं। अब पहले की तरह सबका उत्तर एक जैसा नहीं होता है। जिंदगी में सभी की चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती है? इसी पहली को सुलझाने के लिए शिक्षा विभाग (दिल्ली) और एस.सी.ई.आर.टी. (दिल्ली) ने अपने कुछ शिक्षक साथियों व कई स्वयंसेवी संस्थाओं के शिक्षा के प्रति समर्पित शिक्षा-प्रेमियों के साथ मिलकर हैप्पीनेस करिकुलम तैयार किया है। कक्षा में इसके नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों को हमेशा खुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल खुश रहेंगे बल्कि विभिन्न विषयों को खुश होकर पढ़ेंगे और पढ़ाई में रुचि लेंगे। इसकी विषयवस्तु को ध्यान देने की प्रक्रिया, कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्तियों में पिरोया गया है। शिक्षक 'टीचर्स हैंडबुक' में दिए गए निर्देशों के अनुसार इस विषयवस्तु का अभ्यास कराएँगे।

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विद्यार्थियों को विज्ञान, गणित, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीकों से पारंगत करते हैं, उसी तरह उन्हें हैप्पीनेस यानी खुश रहने का अभ्यास भी कराया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था, लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस करिकुलम के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम विद्यार्थियों को हमेशा खुश रहने और दूसरों की खुशी के लिए मददगार होने के काबिल बना सकें।

विद्यार्थियों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयी पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। हमारी खुशी का संबंध हमारे विचार व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति से है, इसलिए इसके पाठ्यक्रम में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

**माइंडफुलनेस खंड :** ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं। वे भावात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व खुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रतिक्रिया (reaction) करने के बजाय सहज भाव से सोच-समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

**कहानी व गतिविधि खंड :** इस खंड में पाठों के अंतर्गत कहानियों और गतिविधियों का समावेश किया गया है। इस पाठ्यक्रम में इस प्रकार की कहानियाँ और गतिविधियाँ हैं कि इनके माध्यम से बच्चों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है। कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची व संकलित की गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्व-मूल्यांकन (self evaluation) के माध्यम से एक बेहतर इंसान बनने के लिए प्रेरित करना है।

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान सकेंगे। उनमें बेहतर विश्लेषण क्षमता, तर्कशीलता और निर्णय क्षमता का विकास होगा। इससे वे घटनाओं और वास्तविकताओं को जैसी हैं वैसा देख पाने में सक्षम होंगे। इस करिकुलम के माध्यम से ऐसा माहौल देने का प्रयास रहेगा जिससे कि एक खुशहाल और उपयोगी व्यक्तित्व का विकास हो सके।

**अभिव्यक्ति खंड :** अभिव्यक्ति के तहत सप्ताह के आखिरी दिन विद्यार्थियों को अपने भावों (feelings) को व्यक्त करने का अवसर दिया जाएगा। इसमें विद्यार्थी अपने जीवन में आ रहे सकारात्मक बदलावों को भी साझा करेंगे ताकि वे एक-दूसरे से प्रेरणा पा सकें। अभिव्यक्ति के लिए इस प्रकार के प्रश्नों का निर्माण किया गया है कि विद्यार्थी अपनी उन्नति में दूसरों की भागीदारी को देख सकें और खुद भी अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित हों। इस दौरान शिक्षक विद्यार्थियों की सोच और व्यवहार में आ रहे परिवर्तनों का आकलन भी कर पाएँगे।

### हैप्पीनेस कक्षा का साप्ताहिक संचालन

#### नर्सरी एवं के.जी.

सोमवार	बृहस्पतिवार
माइंडफुलनेस	माइंडफुलनेस

#### कक्षा : 1-2

सोमवार और शनिवार	मंगलवार से शुक्रवार
माइंडफुलनेस	कहानी व गतिविधि

#### कक्षा : 3-8

सोमवार	मंगलवार से शुक्रवार	शनिवार
माइंडफुलनेस	पाठ (कहानी व गतिविधि)	अभिव्यक्ति

**नोट :** सोमवार को अवकाश रहने पर माइंडफुलनेस अगले कार्य दिवस को कराया जाए। इसी प्रकार शनिवार को अवकाश रहने पर अभिव्यक्ति सप्ताह के आखिरी कार्य दिवस को कराई जाए।

### हैप्पीनेस कक्षा का समय वितरण ( 1 से 8 तक )

कक्षा के चरण	माइंडफुलनेस दिवस	कहानी व गतिविधि दिवस	अभिव्यक्ति दिवस
कक्षा प्रारंभ	2-3 मिनट	2-3 मिनट	2-3 मिनट
माइंडफुलनेस पर चर्चा	5-7 मिनट	-----	-----
घर के अनुभव	-----	5-7 मिनट	5-7 मिनट
माइंडफुलनेस की मुख्य गतिविधि/कहानी/गतिविधि	5-7 मिनट	5-7 मिनट	5-7 मिनट
चर्चा/अनुभव साझा करना	5-7 मिनट	10-15 मिनट	10-15 मिनट
घर जाकर देखा, पूछो, समझो	1-2 मिनट	1-2 मिनट	1-2 मिनट
कक्षा समापन	1-2 मिनट	1-2 मिनट	1-2 मिनट

## हैप्पीनेस क्लास में रोज़ाना की जाने वाली माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### □ उद्देश्य

इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

### □ शिक्षक के लिए नोट

विद्यार्थियों को बताएँ कि वे हैप्पीनेस कक्षा की शुरूआत हमेशा माइंडफुल ब्रीदिंग गतिविधि से करेंगे। इस गतिविधि को लगभग 5 मिनट तक करेंगे। इस गतिविधि में अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसमें अपना ध्यान पहले कुछ देर वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाते हैं और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ माइंडफुलनेस के अभ्यास में आपका स्वागत है। अगले 5 मिनट हम माइंडफुल ब्रीदिंग यानी अपनी साँसों पर ध्यान देने का अभ्यास करेंगे। पहले हम अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर ले जाएँगे और फिर अपनी आती-जाती साँसों पर ध्यान देंगे।
- ◆ सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी कमर सीधी रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें। कोमलता से आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- ◆ एक गहरी साँस अंदर ... और धीरे से बाहर ... (2 सेकंड रुकें)
- ◆ अब अपना ध्यान अपने आसपास से आने वाली आवाज़ों पर ले जाएँ। ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं या तेज़ ... रुक-रुककर आ सकती हैं या लगातार ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ अपना पूरा ध्यान आवाज़ों पर रखें और देखें कि ये किस ओर से आ रही हैं ... कौन-सी आवाज़ें नज़दीक से आ रही हैं और कौन-सी दूर से ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ अब अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। हवा के स्पर्श को महसूस करें ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ बिना कोई बदलाव किए केवल साँसों को देखते रहें।
- ◆ ध्यान दें कि क्या अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है। साँसें ठंडी हैं या गरम ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ साँसें तेज़ी से आ रही हैं या आराम से ... हल्की हैं या गहरी ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ बिना कोई बदलाव किए अपनी हर आती-जाती साँस के प्रति सजग रहें। पूरा ध्यान साँसों पर ... एक भी साँस आपके ध्यान से न चूक पाए ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले जाएँ और शरीर के स्पर्श को महसूस करें।
- ◆ जब भी ठीक लगे, आप अपनी आँखें खोल सकते हैं।

## □ क्या करें और क्या न करें

- ◆ कक्षा प्रारंभ की गतिविधि शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का समय दें।
- ◆ गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

## □ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

## □ गतिविधि के चरण

- ◆ माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- ◆ इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- ◆ इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- ◆ विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

## □ क्या करें और क्या न करें

- ◆ कक्षा समापन के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- ◆ अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

शिक्षकों से अनुरोध है कि हैप्पीनेस कक्षा के सभी दिन ऊपर दिए गए तरीके से कक्षा का प्रारंभ व समापन करें।



## माइंडफुलनेस खंड

### □ ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) – एक परिचय

किताब के इस पृष्ठ को पढ़ने के लिए थोड़ा-सा कुछ अलग करते हैं...

यदि आप भी मेरी तरह किसी किताब का परिचय वाला पन्ना छोड़ देते हैं, तो आप इस क्षण नीचे दिए गए प्रयोग को करके देखें-

आप यह पढ़ते समय ध्यान दें कि आपका ध्यान कहाँ है। आपने इस पल अपने हाथ में जो किताब पकड़ी हुई है, उसके प्रति सजग हो जाएँ। देखें, क्या आप इस किताब के भार को महसूस कर पा रहे हैं? इस किताब के पन्ने के रंग को देखें। हर अनुच्छेद (paragraph) के बीच के अंतर पर ध्यान दें। हर वाक्य के बीच के अंतर पर ध्यान दें। अक्षर की बनावट को देखें।

अब अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर दें। यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो आप अपने शरीर और कुर्सी के संपर्क को महसूस करें। ध्यान दें कि आप इस क्षण कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि मन में कुछ विचार और भावनाएँ हैं, तो एक क्षण के लिए उन पर ध्यान दें। बिना किसी तरह के विचार में उलझते हुए अपना ध्यान अपने अंदर आती हुई साँस पर ले आएँ और फिर बाहर जाती हुई साँस के साथ अपने आसपास के वातावरण में मौजूद आवाजों के प्रति सजग हो जाएँ। स्वयं के साथ बिताए गए इन क्षणों के लिए स्वयं की सराहना करें। आपने अभी जो अनुभव किया, यह ध्यान देने की प्रक्रिया का एक उदाहरण है।

जब हम अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण व स्वयं पर लेकर जाते हैं तब हम अपने अंदर एक नई ऊर्जा एवं स्थिरता का अनुभव करते हैं और वह हमारी अंतर्दृष्टि विकसित करता है।

अन्य किसी भी कौशल की तरह ही ध्यान देने की प्रक्रिया को भी सीखा जा सकता है। जिस तरह से संगीत, नृत्य, गाड़ी चलाना आदि को सीखने के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता होती है, ठीक उसी तरह ध्यान के लिए भी अभ्यास की आवश्यकता होती है। ध्यान के माध्यम से हम मन की स्थिरता व संतुलन का अनुभव कर सकते हैं।

### □ माइंडफुलनेस क्या है?

इसे समझने के लिए 2 शब्दों को ध्यान से समझ लें।

आप माइंडफुल (Mindful) हैं या आपका माइंड फुल (Mind full) है?

- ◆ माइंडफुल (Mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- ◆ माइंड फुल (Mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, और उसके प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।



ऊपर दिए गए चित्र को देखकर बताएँ कि इनमें क्या अंतर है।

□ माइंडफुलनेस के अभ्यास से बच्चों को कई तरह के फ़ायदे होते हैं, जैसे-

- ◆ लंबी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास (sustained attention)
- ◆ शैक्षिक प्रदर्शन (academic performance) का बेहतर होना
- ◆ भावात्मक स्थिरता (emotional stability) का बेहतर होना
- ◆ शांति और खुशी का एहसास बने रहना (sustained happiness)
- ◆ हाइपर-एक्टिविटी (hyperactivity) कम होना
- ◆ गुस्सा कम आना
- ◆ एक-दूसरे को समझने की क्षमता का विकास (empathy)
- ◆ वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- ◆ सोच-समझकर निर्णय लेने की क्षमता का विकास

□ शिक्षक के लिए ध्यान में रखने योग्य कुछ विशेष बातें

- ◆ माइंडफुलनेस की गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- ◆ विद्यार्थियों को किसी खास मुद्रा में बैठाने की आवश्यकता नहीं है। वे आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।
- ◆ हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति न करें, जैसे- किसी बात पर बच्चों को सख़्त शब्दों में निर्देश न दें व उन पर किसी प्रकार का दबाव न डालें।
- ◆ गतिविधि के दौरान आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे- ध्यान का अभ्यास कराते समय स्वयं भी अभ्यास करें।
- ◆ जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।



- ◆ बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ◆ ध्यान देने की प्रक्रिया शुरू होने से पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आपमें सहज महसूस करें।
- ◆ ध्यान के अभ्यास का हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं है। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया (response) देने में सक्षम हो पाएँ।
- ◆ इस खंड में माइंडफुलनेस की कई गतिविधियाँ दी गई हैं। शिक्षक प्रत्येक सप्ताह एक अलग गतिविधि ले सकते हैं और आवश्यकतानुसार किसी गतिविधि को एक से अधिक बार भी करा सकते हैं।

### □ माइंडफुलनेस क्लास की कार्यप्रणाली

ध्यान की कक्षा का अभ्यास सार्वभौमिक एवं लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित है। इसका किसी भी धर्म, संप्रदाय, जाति या वर्ग से कोई संबंध नहीं है।

माइंडफुलनेस गतिविधि के दौरान 35 मिनट के पीरियड में पाँच प्रमुख चरण होंगे :

1. **कक्षा प्रारंभ** : कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुलनेस ब्रीदिंग से होगी। कुछ दिनों बाद यह समय बढ़ाकर 5 मिनट तक किया जा सकता है।
2. **माइंडफुलनेस पर चर्चा** : इसमें हर सप्ताह 5-7 मिनट अलग-अलग बच्चों से घर पर किए गए अभ्यास के अनुभव पूछें और चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें, बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोजकर जवाब देने में मदद करें।
3. **माइंडफुलनेस की मुख्य गतिविधि** : माइंडफुलनेस के अभ्यास के दौरान 5-7 मिनट शरीर की संवेदनाओं, अपने विचार या भावनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधियों को कक्षा में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सत्र (session) में अलग-अलग हैं। ध्यान रहे कि माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करवाने का मकसद केवल यह नहीं है कि विद्यार्थियों को कक्षा रुचिकर लगे और उन्हें अलग-अलग तरह की गतिविधियों से परिचित कराया जाए, बल्कि इसका मकसद यह है कि विद्यार्थी अपनी रुचि और आवश्यकता के आधार पर इनमें से किसी भी अभ्यास को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बना सकें।
4. **अनुभव साझा करना** : शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के बाद अलग-अलग विद्यार्थियों को 5-7 मिनट अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि तीन से चार सप्ताह में हर विद्यार्थी अपनी बात ज़रूर रखे।
5. **कक्षा समापन** : कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहें कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

हर सप्ताह माइंडफुलनेस की कक्षा में 'कक्षा प्रारंभ' के बाद विद्यार्थियों को 5-7 मिनट माइंडफुलनेस पर चर्चा करने का अवसर अवश्य दिया जाए ताकि उनकी सजगतापूर्वक जीने की यात्रा के बारे में जाना जा सके, वे एक-दूसरे की उपलब्धियों से प्रेरणा ले पाएँ और अपनी चुनौतियों के समाधान भी पा सकें।

### उद्देश्य

माइंडफुलनेस की प्रक्रिया, चुनौतियों और फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना

## माइंडफुलनेस पर चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु

- ♦ विद्यार्थियों को कुछ देर माइंडफुलनेस के अभ्यास से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। उन्हें पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। वे यह भी सोचें कि उन्होंने इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस कक्षा के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- ♦ इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस के अभ्यास से वे अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे-
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - परस्पर संबंधों में सुधार
  - इस बात का एहसास होना कि अपने अंदर कब क्या चल रहा है- सुख, दुःख, क्रोध आदि।
- ♦ विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी हैप्पीनेस डायरी या नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- ♦ इस दौरान माइंडफुलनेस के अभ्यास से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जाए।
- ♦ माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए लेख (articles), परिवार के सदस्यों के अनुभव आदि पर भी चर्चा करें।
- ♦ गतिविधि विशेष के अभ्यास के अनुभवों को नीचे उदाहरण के रूप में दिए गए प्रश्नों के माध्यम से पूछा जा सकता है।

### उदाहरण : ध्यान देकर खाना (mindful eating)

1. कल खाने में ऐसा क्या था जो मीठा/नमकीन/तीखा था? आप उस समय और कौन से स्वाद महसूस कर पाए?
  2. खाना खाते समय क्या आप कोई और कार्य भी कर रहे थे? आपका ज़्यादा ध्यान खाने पर था या दूसरे काम पर?
  3. जब आप खाना खाते हुए कोई दूसरा काम भी कर रहे थे तो क्या आप खाने का भरपूर स्वाद ले पाए?
  4. क्या आप खाना खाते समय उसकी खुशबू को महसूस कर पाए? क्या उस खुशबू से आपकी कोई यादें जुड़ी हैं?
  5. क्या आप खाने को चबाते हुए उसके अंदर स्वाद में किसी तरह का बदलाव महसूस कर पाए? यदि हाँ, तो वह बदलाव क्या था?
  6. क्या आप खाने को मुँह से पेट तक जाता हुआ महसूस कर पाए?
  7. ध्यानपूर्वक खाना खाने से क्या लाभ हो सकते हैं?
  8. खाना खाते समय क्या आपका ध्यान इस ओर गया कि इस खाने को आप तक पहुँचाने में किन-किन लोगों का योगदान रहा होगा?
  9. खाना खाते समय आपके मन में खाना बनाने वाले के प्रति किस प्रकार के भाव आए?
  10. क्या ध्यानपूर्वक खाना खाने पर आपको कुछ अलग एहसास हुआ?
- अन्य गतिविधियों के लिए शिक्षक स्वयं इसी तरह के प्रश्न पहले ही बनाकर रख सकते हैं और विद्यार्थियों के अनुभव जानने के लिए पूछ सकते हैं।



## सत्र 1 : श्वास की समझ (Understanding Breathing)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. श्वास की समझ एवं श्वास पर ध्यान देना : 15 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

## गतिविधि : श्वास की समझ

### □ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को साँस के अंदर आने और बाहर जाने की प्रक्रिया के प्रति सजग करना है।

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों से ये प्रश्न करते हुए शुरूआत करें-
- ◆ हम सब किस अंग से सूँघते हैं? (अपनी नाक से)
  - आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ इशारा कर सकते हैं।)
  - आपने कौन-कौन सी चीजों/वस्तुओं की खुशबू सूँधी है?
  - क्या आपने कभी कोई फूल सूँघा है? कौन-सा फूल आपको सबसे अधिक पसंद है? (गुलाब, गेंदा, चंपा आदि।)
- ◆ निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और विद्यार्थियों से अनुकरण करने के लिए कहें-
- अपने एक हाथ को अपनी नाक के नीचे लेकर आएँ। मान लीजिए कि हमारे हाथ में एक फूल है। इस फूल को सूँघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूँघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूँक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं। हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक या मुँह से बाहर जाती है।
- इस फूल वाली गतिविधि को कम से कम 2 सप्ताह तक कराया जाए। जब लगे कि विद्यार्थी साँस के अंदर आने और बाहर जाने के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

## □ अनुभव साझा करने के बिंदु

(शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- ◆ विद्यार्थियों! हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
- ◆ हमने फूल की खुशबू कैसे सूँधी? (अपनी नाक से)
- ◆ हम साँस कहाँ से लेते हैं? (अपनी नाक से)
- ◆ खुशबू सूँघने के लिए हमने साँस अंदर ली या बाहर छोड़ी? (अंदर)
- ◆ फूल हमारे हाथों से कैसे उड़ा? (साँस बाहर निकालने पर)

## गतिविधि : श्वास पर ध्यान देना

### □ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँस पर ले जाना है।

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह ध्यान देने की प्रक्रिया का मूल अभ्यास है और इसे हम हर बार करेंगे।
- ◆ उन्हें आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें। उसके बाद अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- ◆ विद्यार्थियों के ध्यान को श्वास के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय आपका पेट कब फूलता है और कब सिकुड़ता है।
- ◆ इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो सहज रूप से निर्देश दोहराएँ।
- ◆ गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद विद्यार्थियों से यह गतिविधि पेट पर हाथ रखकर दोबारा करने को कहें।
- ◆ विद्यार्थियों से पूछें कि अब साँस लेते हुए और छोड़ते समय पेट कब अंदर गया और कब बाहर आया।
- ◆ गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद निम्न बिंदुओं पर चर्चा करें। इसके बाद, गतिविधि को पुनः करवाएँ।



## □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
2. क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
3. आपका पेट कब अंदर गया? (जब साँस बाहर निकाला।)
4. क्या पहले कभी आपका ध्यान 'साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने' पर गया था?
6. इस गतिविधि से आपको क्या लाभ होगा? (जो भी हम सुन रहे होते हैं यदि उस पर ध्यान देते हैं तो हम बेहतर तरीके से सुन पाते हैं।)
5. जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है। हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं।

## □ क्या करें, क्या न करें

- ◆ यह सुनिश्चित करें कि हर विद्यार्थी साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया से अवगत हो।
- ◆ ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को साँस के अंदर-बाहर होने और पेट के अंदर-बाहर होने का तालमेल समझ आ रहा हो।
- ◆ दोनों गतिविधियों को अलग-अलग दिन कराया जा सकता है।

## □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

## □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 2: साइमा कहती है (Saima Says)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. साइमा कहती है : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : साइमा कहती है

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र कराना।

### □ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को गतिविधि के नियम बताए जाएँ। करना कुछ इस प्रकार होगा कि उन्हें केवल साइमा के आदेश को मानना है। जब यह कहा जाए, “साइमा कहती है- कूदो”, तभी कूदना है। पर जब केवल यह कहा जाए- “कूदो”, तो कूदना नहीं है क्योंकि साइमा ने ऐसा नहीं कहा।

अब गतिविधि शुरू की जाए जिसमें निम्नलिखित आदेश दिए जा सकते हैं। साइमा कहती है (या बिना साइमा का नाम लिए):

- हाथ ऊपर उठाएँ।
- पैरों को छुएँ।
- अपनी नाक को हिलाएँ।
- घुटनों को छुएँ।
- मज़ाकिया चेहरा बनाएँ।
- सिर को छुएँ।
- कंधे को छुएँ।

- एक पाँव पर खड़े हो जाएँ।
- पैरों की उँगलियों के बल खड़े हों।
- कमर पर हाथ रखें।
- आसमान को छूने की कोशिश करें।
- खुद को गले लगाएँ आदि।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपके शरीर के किस अंग ने सुनने में आपकी मदद की? (कान)
2. शिक्षक की बात का सही-सही पालन करने के लिए आपको क्या करना पड़ा? (सतर्क रहते हुए ध्यान से सुनना पड़ा।)
3. यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
4. क्या आपको यह गतिविधि करने में कोई कठिनाई हुई? क्यों?
5. इस गतिविधि से आपको क्या लाभ होगा? (जो भी हम सुन रहे होते हैं यदि उस पर ध्यान देते हैं तो हम बेहतर तरीके से सुन पाते हैं।)

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 3 : आलाप (Aalaap)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. आलाप : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : आलाप

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान शिक्षक द्वारा दिए गए निर्देशों की ओर केंद्रित कराना है। इस गतिविधि के द्वारा बच्चे ध्यान से देखना भी सीखेंगे।

### □ गतिविधि के चरण

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को शिक्षक के हाथों की गति के अनुसार “आ ...” बोलना है।

इस गतिविधि के अगले स्तर के रूप में विद्यार्थियों का ध्यान उनके गले में उत्पन्न होने वाली कंपन को महसूस कराना है।

- शिक्षक कक्षा में कहें, “बच्चों! मेरे हाथ पर ध्यान दीजिए। जैसे-जैसे मेरा हाथ ऊपर जाए तो आपको “आ...” की आवाज़ ऊँची करते जाना है और जैसे-जैसे मेरा हाथ नीचे आए तो यही “आ...” की आवाज़ घटाते जाना है।”
- विद्यार्थियों को अपने गले पर दो उँगलियाँ रखकर कंपन को महसूस करने के लिए कहा जाए। (इसके लिए शिक्षक पहले स्वयं ऐसा करके दिखाएँ।)
- अगर कोई विद्यार्थी अपने गले की कंपन महसूस नहीं कर पा रहा हो, तो शिक्षक उसे सही क्रिया करने में मदद करें या फिर समझ बनाने के लिए अपने गले पर उसकी उँगली रखवाकर कंपन महसूस करवा सकते हैं।
- हाथ के उतार-चढ़ाव के साथ विभिन्न स्तर पर इसका अभ्यास करवाया जाए।
- दूसरे विकल्प के रूप में शिक्षक चाहें तो विद्यार्थियों को इस प्रकार निर्देश दे सकते हैं—दोनों हाथों को एक साथ जोड़ने पर शांत हो जाएँ और उनके बीच की दूरी बढ़ाने पर आलाप का स्वर ऊँचा करें। हाथ के बीच के अंतर बढ़ाने या घटाने की गति कम-ज़्यादा की जा सकती है। ऐसा करने से विद्यार्थी अपना ध्यान शिक्षक के हाथों की



गति पर देने के साथ अपनी आवाज़ में भी उतार-चढ़ाव कर रहे हैं।

- तीसरे विकल्प के रूप में शिक्षक एक विद्यार्थी को कक्षा के आगे बुलाकर इस गतिविधि को करवाने के लिए कह सकते हैं। वह विद्यार्थी चाहे तो इस गतिविधि को 'आ...' की आवाज़ की बजाय अपने नाम के पहले अक्षर के साथ भी करा सकता है।



### ❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने मेरे हाथ की गति को देखा?
2. क्या आपको गले में कंपन महसूस हुआ?
3. कंपन को महसूस करते समय आपको कैसा लगा?
4. क्या तेज़ आवाज़ में कंपन महसूस हुआ?
5. क्या धीमी आवाज़ में कंपन महसूस हुआ?
6. आवाज़ तेज़ या धीमी होने पर क्या कंपन में कोई अंतर महसूस हुआ?
7. क्या पहले कभी आपका ध्यान अपने गले के कंपन पर गया था?
8. इस गतिविधि को करने के लिए आपको कहाँ ध्यान देना पड़ा?

### ❑ क्या करें और क्या न करें

- गले पर रखी हुई उँगलियों का विशेष ध्यान रखें। कोई भी विद्यार्थी गले को जोर से न दबाए।
- इस गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को अपनी अभिव्यक्ति खुलकर देने दें। जैसे हँसकर, मुस्कराकर, खिलखिलाकर आदि।
- स्तर का बदलाव तेज़ी से न करें। आराम से गति को बढ़ाएँ-घटाएँ।

### ❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 4 : निर्देश अनुसार कार्य करना (Do as Directed)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. निर्देश अनुसार कार्य करना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

## गतिविधि : निर्देश अनुसार कार्य करना

### उद्देश्य

विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र कराना है।

### गतिविधि के चरण

- इस गतिविधि में शिक्षक निर्देश कुछ अलग देंगे, और स्वयं कुछ और करेंगे, परंतु विद्यार्थियों को केवल दिए गए निर्देश का पालन करना है। उदाहरण के लिए—
- शिक्षक निर्देश दें 'हाथ अपने पेट पर रखो', परंतु शिक्षक स्वयं अपना हाथ अपने सिर पर रखें।
- शिक्षक निर्देश दें 'हाथ कंधों पर रखो', परंतु शिक्षक स्वयं अपना हाथ पेट पर रखें।
- शिक्षक निर्देश दें 'कूदो', परंतु शिक्षक स्वयं बैठ जाएँ, इत्यादि।
- इसी प्रकार से इस गतिविधि को आगे बढ़ाना है।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या इस गतिविधि में आपको कोई परेशानी आई?
2. यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
3. यह करने के लिए आपने शरीर के कौन-कौन से अंगों का इस्तेमाल किया?
4. आप यह गतिविधि अच्छे से कब कर पाए? क्यों?

#### □ क्या करें और क्या न करें

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को आनंद लेने दें, हँसने-खेलने दें, और उन्हें टोकें नहीं।
- ध्यान रखें कि किसी विद्यार्थी का मजाक न बने और किसी को चोट न पहुँचे।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 5 : ध्यान देकर सुनना-I (Mindful Listening-I)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना-I : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

### उद्देश्य

विद्यार्थी अपने आसपास की आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

### गतिविधि के चरण

- इस गतिविधि में शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि ऐसी कौन-कौन सी जगह हैं जहाँ बहुत शोर होता है और कौन-कौन सी जगह ऐसी हैं जो एकदम शांत होती हैं।
- विद्यार्थियों को यह उदाहरण दे सकते हैं।

जगह जहाँ शोर होता है	जगह जो शांत होती है
ट्रैफिक की आवाज़	गार्डन में शांत बैठे हुए
मार्केट में लोगों की आवाज़	कमरे में अकेले बैठे हुए
स्कूल में छुट्टी के वक्त	लाइब्रेरी (Library) में

- शिक्षक अब विद्यार्थियों को बताएँ कि हम अब अलग-अलग आवाज़ें सुनने और पहचानने के लिए एक गतिविधि करेंगे।
- अब कुछ विद्यार्थियों को कक्षा में सामने बुलाकर अलग-अलग प्रकार की आवाज़ें निकालने के लिए कह सकते हैं और बाकी कक्षा के विद्यार्थी उन आवाज़ों पर ध्यान देकर उन्हें पहचानने का प्रयास करेंगे। जैसे-बिल्ली की आवाज़, शेर के दहाड़ने की आवाज़, रेलगाड़ी की आवाज़, कार की आवाज़, दौड़ने की आवाज़ इत्यादि।

- जब वे आवाज़ों की पहचान कर लें, शिक्षक यही गतिविधि उनकी आँखें बंद करके कराएँ और उनसे यह पहचान करने को कहें कि कौन से बच्चे ने कौन-सी आवाज़ निकाली थी।
- इस गतिविधि को करवाने के लिए 4-5 विद्यार्थियों को आगे बुलाया जा सकता है।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. हम रोज़ किस-किस प्रकार की आवाज़ें सुनते हैं?
2. क्या यह सभी आवाज़ें एक प्रकार की होती हैं या एक दूसरे से भिन्न होती हैं?
3. क्या शोर वाली जगहों पर आवाज़ सुनना आसान होता है या शांत जगह पर?
4. आपको यह गतिविधि कैसी लगी?
5. अपने आसपास की आवाज़ें ध्यान से सुनने से क्या फ़ायदा हो सकता है?

#### □ क्या करें और क्या न करें

शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 6 : ध्यान देकर सुनना-II (Mindful Listening-II)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना-II : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### ❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने आसपास की आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

### ❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम सब ध्यान देकर सुनने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें सभी अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाएँगे।
- सभी सीधे होकर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपने हाथ अपनी टाँगों पर या फिर डेस्क पर रख सकते हैं।
- अब 2 से 3 लंबी गहरी साँस लें। शिक्षक पहले खुद उन्हें लंबी गहरी साँस लेकर दिखा सकते हैं।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें बंद कर लें। यदि वे अपनी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हों तो आँखें खुली रखते हुए नीचे की ओर भी देख सकते हैं।
- अब अपना ध्यान कक्षा में आने वाली अलग-अलग आवाज़ों की ओर ले जाएँ। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफ़िक की, पक्षियों की, किसी जानवर की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं। (यहाँ पर शिक्षक कुछ सेकंड के लिए रुकें।)
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान वापस कक्षा में आ रही आवाज़ों के ऊपर ले आएँ।

- फिर से अपना ध्यान कक्षा में आने वाली अलग-अलग आवाजों की ओर ले जाएँ। ये आवाजें पंखे की, ट्रैफ़िक की, पंछियों की, किसी जानवर की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं। (कुछ सेकंड तक उन्हें आवाजें सुनने दें व कोई निर्देश न दें।)
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. आपने कौन-कौन सी आवाजें सुनी?
3. क्या यह सभी आवाजें एक जैसी थीं या एक दूसरे से भिन्न थीं?
4. आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
5. आपको एक समय में एक ही आवाज़ सुनाई दे रही थी या एक से ज्यादा?
6. क्या आप कुछ ऐसी आवाजें सुन पाए जो आपने पहले न सुनी हों?

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।





## सत्र 7 : ध्यान देकर सुनना-III (Mindful Listening-III)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना-III : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान एक ही आवाज़ पर केंद्रित करने का अभ्यास कराना।

### □ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ, अब हम सब ध्यान देकर सुनने का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाएँगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि सभी विद्यार्थी अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले जाएँ। सभी विद्यार्थी कुर्सी के सहारे सीधे होकर बैठ जाएँ और 2 से 3 लंबी गहरी साँसें लें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि सब अपनी आँखें बंद कर लें। यदि वे अपनी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हैं तो आँखें खुली रखते हुए नीचे की ओर भी देख सकते हैं।
- अब आप सभी एक बार फिर से लंबी गहरी साँस लें और अपना ध्यान अपनी कक्षा में या कक्षा से बाहर आने वाली आवाज़ों की ओर ले जाएँ। यह आवाज़ किसी के बात करने की, किसी के चलने की, किसी सामान के गिरने की या बाहर बैठी चिड़िया की हो सकती है।  
(कुछ सेकेंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें।)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान किसी एक प्रकार की आवाज़ जो कक्षा या कक्षा के बाहर लगातार बनी हुई है, उसकी ओर ले जाएँ। उदाहरण के लिए-पंखे की आवाज़, चिड़िया की आवाज़, ट्रैफ़िक की आवाज़ इत्यादि।
- इन निर्देशों के दौरान शिक्षक अपने आप से किसी एक प्रकार की आवाज़ को बनाएँ और उस आवाज़ को बनाते वक्त ध्यान रखें कि इस आवाज़ में गिनती का एक पैटर्न बन रहा है।

### उदाहरण के लिए—

- शिक्षक 3 बार ताली बजा सकते हैं।
- शिक्षक 2 बार अपनी उँगलियों से चुटकी बजा सकते हैं।
- शिक्षक 4 बार अपने पैरों को ज़मीन पर टैप कर सकते हैं इत्यादि।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें कि “क्या आप सभी लोग अलग-अलग प्रकार की आवाज़ें सुन पाए?”
- शिक्षक विद्यार्थियों से ध्यान देने के लिए कहें कि क्या ये आवाज़ें एक समान हैं या अलग? क्या यह आवाज़ें तेज़ हैं या धीमी? क्या यह आवाज़ें आपके पास हैं या आप से दूर?
- शिक्षक यह गतिविधि 4 से 5 बार कक्षा में विभिन्न आवाज़ों के साथ करवा सकते हैं।



### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप सभी ने विभिन्न प्रकार की आवाजें सुनीं?
3. क्या आप सभी ने ताली बजने की आवाज सुनी?
4. ताली कितनी बार बजाई गई थी?
5. क्या आप सभी ने चुटकी की आवाज सुनी?
6. चुटकी कितनी बार बजाई गई थी?
7. कुछ ऐसी आवाजें थीं जिन्हें विभिन्न वस्तुओं से उत्पन्न किया गया था। क्या आप उन वस्तुओं के नाम बता सकते हैं?
8. क्या आप इन आवाजों की गिनती कर सकते थे?

### □ क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।
- शिक्षक गतिविधि के दौरान ध्यान दें कि आवाज उत्पन्न करते वक्त वह गिनती का ध्यान रखें।

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 8 : ध्यान देकर सुनना-IV (Mindful Listening-IV)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना-IV : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

## गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

### उद्देश्य

विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र कराना।

### गतिविधि के चरण

- इस गतिविधि के लिए विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब शिक्षक उँगलियों से चुटकी बजाएँ तो उन्हें खड़े हो जाना है।
- हाथों से ताली बजाएँ तो उन्हें बैठ जाना है।
- डेस्क पर उँगली से 'ठक-ठक' की आवाज़ करें तो कूदना है।
- इसके अनुसार शिक्षक चुटकी, ताली एवं ठक-ठक की आवाज़ निकालते रहें और विद्यार्थियों को निर्देश अनुसार उठने, बैठने और कूदने दें। शिक्षक धीरे-धीरे इस गतिविधि की गति बढ़ा सकते हैं, और निर्देश के क्रम को बदल सकते हैं। जैसे, विद्यार्थियों को चुटकी बजाने पर बैठ जाना है, ताली बजाने पर खड़े होना और डेस्क पर ठक-ठक करने पर कूदना है।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या यह गतिविधि कठिन थी या आसान?
2. इस गतिविधि को करने के लिए हमें क्या करना पड़ा? (ध्यान देकर सुनना व देखना पड़ा)
3. क्या आपको इस गतिविधि में आनंद आया?
4. आप कब-कब गतिविधि ठीक से कर पाए और कब आप से चूक हुई? ऐसा क्यों?

#### □ क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।
- शिक्षक गतिविधि को विद्यार्थियों से क्रम के अनुसार कराएँ।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 9 : ध्यान देकर देखना-I (Mindful Seeing-I)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर देखना-I : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : ध्यान देकर देखना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को देखने पर ध्यान देने की प्रक्रिया से परिचित कराना।

### □ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि—  
हम कैसे देखते हैं?
- हमारी आँखें कहाँ हैं? (आँखों की तरफ़ इशारा करें)  
अभी आप इस कक्षा में क्या-क्या चीज़ें देख सकते हैं? (टेबल, कुर्सी, किताबें इत्यादि)
- शिक्षक अब कक्षा में प्रस्तुत किसी वस्तु के बारे में बताएँ और बच्चे अनुमान लगाएँ कि किस वस्तु की बात की जा रही है।  
उदाहरण— मैं कुछ काले रंग का देख रहा/रही हूँ। (ब्लैकबोर्ड) मैं कुछ चौकोर आकार का देख रहा/रही हूँ। (डेस्क)  
(यदि एक ही विशेषता वाली एक से अधिक वस्तु हो तो 1-2 और विशेषताएँ बताकर उस वस्तु को सुनिश्चित कराया जाए।)
- शिक्षक इस प्रकार से कक्षा में से कई उदाहरण विद्यार्थियों के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं, जिससे इस गतिविधि का उद्देश्य प्राप्त हो सकता है। इस गतिविधि के माध्यम से हम विद्यार्थियों को अपने आसपास की वस्तुओं को ध्यान से देखने के लिए प्रेरित करना चाहते हैं।

- अब शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान किसी एक वस्तु पर लेकर जाएँ जैसे कि डस्टर, (duster), पंखा, कुर्सी, मेज़, इत्यादि। विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति, आदि की तरफ़ ले जाया जाए। जैसे, विद्यार्थियों के अपने डेस्क पर ध्यान दिलाते हुए ये बिंदु पूछे जा सकते हैं—
- क्या आप इस डेस्क की चार टाँगें देख पा रहे हैं?
- क्या आपके आसपास के चार डेस्क एक जैसे हैं?
- क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रैच/निशान है?
- क्या पूरे डेस्क का रंग एक जैसा है?
- क्या आप डेस्क की किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?



### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने पहले भी कभी वस्तुओं को ऐसे ध्यान देकर देखा है?  
(यहाँ विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आसपास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसके बारे में ज्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
2. कहाँ-कहाँ हम ध्यान देकर देख सकते हैं? (पढ़ते, खेलते, खाते समय या फिर कोई और काम करते समय)
3. ध्यान देकर देखने से आपको कैसा महसूस हुआ?
4. आपने टेबल की कौन-कौन सी बातों पर ध्यान दिया?
5. क्या आपने इस टेबल की किसी ऐसी बात पर ध्यान दिया जिस पर आपने पहले कभी ध्यान नहीं दिया था?

### □ क्या करें और क्या न करें

शिक्षक विद्यार्थियों को उनके अनुभवों को विस्तार से बताने के लिए प्रेरित करें।

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।





## सत्र 10 : ध्यान देकर देखना-II (Mindful Seeing-II)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर देखना-II : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### ❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : ध्यान देकर देखना

### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान देकर देखने की प्रक्रिया का अभ्यास कक्षा की विभिन्न वस्तुओं को देखकर कराना।

### ❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए—आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपनी कक्षा की वस्तुओं पर लेकर जाएंगे।
- आप सभी इस वक्त अपने आसपास क्या-क्या देख पा रहे हैं?’ (मेज़, कुर्सी, बोर्ड, डस्टर, दरवाज़ा, खिड़की इत्यादि)
- कक्षा में उपस्थित किसी भी एक वस्तु पर उनका ध्यान लेकर जाएँ। उदाहरण के लिए—डेस्क पर।
- कक्षा में कई डेस्क होते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान पहले एक किसी डेस्क पर ले जाएँ, उसकी विशेषताओं को ध्यान देकर देखने को कहें। इसके बाद उनका ध्यान कक्षा के किसी और डेस्क पर ले जाएँ और उन्हें अब इसकी विशेषताओं पर ध्यान देने को कहें।
- इन दो डेस्क में कुछ विशेषताएँ एक जैसी होंगी, जैसे 4 टाँगें, लकड़ी का बना हुआ इत्यादि। कुछ विशेषताएँ भिन्न भी होंगी जैसे— अगर एक डेस्क की टाँग पर स्क्रैच है तो दूसरे डेस्क के ऊपर नहीं है, किसी का रंग कहीं से हल्का है तो दूसरे का कहीं और से। इन एक जैसी और विभिन्न विशेषताओं पर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाया जाए।
- यह गतिविधि अलग-अलग वस्तुओं से कराई जाए।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या-क्या विशेषताएँ दोनों डेस्क में एक जैसी थीं?
2. क्या-क्या विशेषताएँ दोनों डेस्क में एक-दूसरे से भिन्न थीं?
3. आप दोनों को अलग-अलग कैसे देख पाए?
4. क्या आपको यह गतिविधि करने में कोई कठिनाई महसूस हुई?

#### □ क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थी को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकारने का प्रयास करें।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 11 : दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. दिल की धड़कन पर ध्यान देना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : दिल की धड़कन पर ध्यान देना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान उनके दिल की धड़कन पर लाना।

### □ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को बताएँ—हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने दिल की धड़कन पर लाएँगे।
- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर खड़े होने के लिए कहें।
- फिर उन्हें हल्का-हल्का (कम ऊँचाई तक), धीरे-धीरे कूदने के लिए कहें।
- धीरे-धीरे कूदने की ऊँचाई एवं गति को बढ़ाया जाए।
- कुछ समय तक उन्हें कूदने दें।
- जब वे थक जाएँ, तब उन्हें रुकने और अपने स्थान पर बैठ जाने को कहें।
- अब उनसे कहें कि वे अपना हाथ अपने दिल पर रखें।
- उनसे पूछें कि उन्हें क्या महसूस हो रहा है? क्या सबको धक-धक महसूस हो पा रही है?
- विद्यार्थियों का ध्यान धड़कन की गति के साथ उसकी आवाज़ पर भी लेकर जाएँ— “ध्यान से सुनिए, कान में धड़कन की हल्की-हल्की आवाज़ आएगी।”



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. कौन-कौन अपनी धड़कन को महसूस कर पाया?
2. क्या आपको धड़कन तेज लग रही थी?
3. क्या आप में से किसी ने अपनी धड़कन को सुना?
4. क्या कुछ समय बाद आपकी धड़कन की गति बदली?

#### □ क्या करें और क्या न करें

- विद्यार्थियों को कूदते समय आनंद लेने दें एवं शोर मचाने दें।
- ध्यान रखें कि किसी विद्यार्थी को चोट न लगे।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 12 : ध्यान देकर छूना (Mindful Touch)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर छूना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : ध्यान देकर छूना

### उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान देकर छूने का अभ्यास कराना।

### गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपना पेंसिल बॉक्स खोल कर, उसमें से सारी चीज़ें बाहर मेज़ पर निकालने को कहें। (अगर किसी विद्यार्थी के पास पेंसिल बॉक्स न हो तो शिक्षक उन्हें कक्षा से अलग-अलग वस्तुएँ दे सकते हैं।)
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि इन वस्तुओं को अपने हाथ में पकड़ें और देखें कि जब आप किसी वस्तु को अपने हाथ में पकड़ते हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं?
- अब हम सब ध्यान देकर छूने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपनी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएँगे।
- आप सभी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपना ध्यान अपने सामने रखी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएँ। इस पेंसिल का रंग कैसा है? इस पेंसिल की आकृति कैसी है? अब सभी विद्यार्थी एक लंबी गहरी साँस लें और इस पेंसिल को अपने हाथ में पकड़ें।
- सभी विद्यार्थी इस पेंसिल के वजन पर अपना ध्यान लेकर जाएँ। इस पेंसिल की बनावट कैसी है? यह पेंसिल ठंडी है या गरम? इस पेंसिल का स्पर्श आपके हाथों में कैसा महसूस हो रहा है?  
(यहाँ पर शिक्षक 5 सेकंड के लिए रुकें।)

- अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस पेंसिल के ऊपर ले आएँ।
- अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप इस पेंसिल को धीरे से वापस अपनी डेस्क पर रख सकते हैं।



### ❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप सभी अपना पूरा ध्यान पेंसिल की ओर ले जा पाए?
3. क्या आपने इस पेंसिल के बारे में कोई ऐसी चीज़ देखी जो आपने पहले कभी नहीं देखी थी?
4. जब आपने इस पेंसिल को पकड़ा तब आप कैसा महसूस कर रहे थे?
5. क्या किसी भी समय पर आपके विचार इधर-उधर गए?
6. क्या आप अपने विचार वापस पेंसिल के ऊपर ला पाए?

### ❑ क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थी को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहज रूप से स्वीकार करें।

### ❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 13 : ध्यान देकर स्क्रिबल करना (Mindful Scribbling)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर स्क्रिबल करना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### ❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : ध्यान देकर स्क्रिबल करना

### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी स्क्रिबल करते हुए अपना ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर लेकर जाएँ।

### ❑ आवश्यक सामग्री

कागज़, रंग (Crayon)

### ❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें। अब उन्हें नाक से तीन लंबी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। शिक्षक स्वयं भी विद्यार्थियों के साथ उन्हें तीन लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान सभी रंगों पर लेकर जाएँ। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी अपनी पसंद का एक रंग निकाल लें।
- उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लेकर महसूस करें कि उसका वज़न कैसा है? क्या वह हल्का है या भारी?
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को तेज़ी से क्रेयॉन रगड़ने (scribble) के लिए कहें।



(10 सेकेंड के लिए कोई निर्देश न दें।)

- शिक्षक चाहें तो विद्यार्थियों को क्रेयॉन रगड़ने (scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं— ऊपर-नीचे, दाएँ-बाएँ, आड़ा-तिरछा।
- अब विद्यार्थियों से ध्यान देने को कहें कि उन्हें हाथों में या कंधों में क्या कोई खिंचाव या ज़ोर महसूस हो रहा है? क्या उन्हें अपने साँस लेने के तरीके में कोई बदलाव महसूस हो रहा है?
- इस प्रक्रिया को दोबारा कराएँ, पर इस बार रगड़ना/scribbling धीरे-धीरे करवाएँ। विद्यार्थियों का ध्यान उनके हाथों, कंधों और साँसों पर लेकर जाएँ।



### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने जल्दी-जल्दी चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव या कुछ और महसूस किया?
2. क्या आपने धीरे-धीरे चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
3. क्या आपने दोनों तरीकों में कोई अंतर महसूस किया?
4. कौन-सा तरीका ज़्यादा अच्छा लगा?

### □ क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थियों को स्ट्रिकबल करने के लिए प्रेरित करें।
- यह चित्रकारी (Drawing) की कक्षा नहीं है, अतः विद्यार्थियों पर चित्र बनाने के लिए किसी प्रकार का दबाव न डाला जाए।

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 14 : पेशियों में खिंचाव पर ध्यान देना-I (Mindful Muscle Stretching-I)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. पेशियों में खिंचाव पर ध्यान देना-I : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : पेशियों में खिंचाव पर ध्यान देना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में होने वाले खिंचाव के ऊपर लेकर जाना एवं उसका अभ्यास कराना।

### □ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें—आप सभी खड़े हो जाएँ और अपने शरीर को ढीला छोड़ दें।
- अब धीरे-धीरे अपने दोनों हाथ ऊपर उठाएँ और अपने सिर के ऊपर ले जाएँ। सीधे खड़े-खड़े आप हाथों को जितना ऊपर ले जा सकते हैं, उतना ऊपर ले जाएँ। अपनी बाहों में और पीठ पर खिंचाव महसूस करने का प्रयास करें।  
(यहां पर 5 सेकंड के लिए रुकें।)
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें—क्या आप सभी को हाथों में किसी प्रकार का खिंचाव महसूस हो रहा है?
- अब विद्यार्थियों से कहें अब आप सभी अपने हाथ नीचे ले आएँ।  
(यहां पर 10 सेकंड के लिए रुकें।)
- अब पूछें, क्या आप सभी अब अपने हाथों में आराम महसूस कर पा रहे हैं?
- इसी तरह, अब विद्यार्थियों को अपने हाथों से अपने पैरों को छूने के लिए कहें, बिना घुटनों को मोड़े।  
(यहां पर 5 सेकंड के लिए रुकें।)
- अब विद्यार्थियों से पूछें, क्या आपको टाँगों में किसी प्रकार का खिंचाव महसूस हो रहा है?
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे सीधे खड़े हो जाएँ।

(यहां पर 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें, “क्या आप सभी अब अपने टाँगों में आराम महसूस कर पा रहे हैं?”
- इस प्रकार शरीर के अलग-अलग भागों में खिंचाव महसूस करवाएँ। हर एक प्रक्रिया को 3-4 बार दोहराएँ।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपमें से कभी किसी विद्यार्थी ने इस प्रकार से अपने शरीर के अंदर खिंचाव पर ध्यान दिया है?
2. जब आप अपना हाथ ऊपर उठाए हुए थे, तो आप कैसा महसूस कर रहे थे?
3. जब आपने अपने हाथों से पैर छूने की कोशिश की तो आप कैसा महसूस कर रहे थे?
4. क्या इन दोनों स्थितियों में आपको कोई अंतर लगा?

शिक्षक विद्यार्थियों को बता सकते हैं कि हम हर बार अपने शरीर पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। इस अभ्यास को करने से हम अपने शरीर के प्रति सजग हो जाते हैं और यह अभ्यास हमें चीजों को ध्यान पूर्वक देखने में मददगार होता है।

#### □ क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।
- अगर कोई विद्यार्थी किसी प्रकार की गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती न करें।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 15 : पेशियों में खिंचाव पर ध्यान देना-II (Mindful Muscle Stretching-II)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. पेशियों में खिंचाव पर ध्यान देना-II : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### ❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : पेशियों में खिंचाव पर ध्यान देना

### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में होने वाले खिंचाव पर लेकर जाना उसका एवं उसका अभ्यास कराना।

### ❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब हम पहले वाली गतिविधि को दूसरे प्रकार से करेंगे। सभी विद्यार्थी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और अपना शरीर ढीला छोड़ दें।
- विद्यार्थियों से अपने हाथों को ऊपर उठाने को कहें फिर हाथों को और ऊपर की ओर खींचने के लिए कहें। (यहाँ पर 15 सेकंड के लिए रुकें।)
- अब विद्यार्थियों से कहें, आप सभी अपना ध्यान इस खिंचाव के साथ अपनी साँसों की ओर भी ले जाएँ। क्या आप अपनी साँसें महसूस कर पा रहे हैं?
- शिक्षक यह गतिविधि 2-3 बार भी करवा सकते हैं।
- अब आप सभी धीरे-धीरे अपना दायाँ पैर ऊपर उठाएँ। जहाँ तक आपको ठीक लगे वहाँ तक आप अपना पैर उठाएँ। (यहाँ पर 10 सेकंड के लिए रुकें।)
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें— क्या आप सभी को अपने पैरों में किसी प्रकार का खिंचाव महसूस हो रहा है?
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना पैर नीचे ले आएँ।
- विद्यार्थियों से पूछें— क्या आप सभी अब अपने पैर में आराम महसूस कर पा रहे हैं?

- उन्हें उनका दूसरा पैर ऊपर उठाने को कहें। जहाँ तक आपको सहज लगता है, वहाँ तक आप अपना पैर उठाएँ और अपना ध्यान अपने शरीर में हो रहे खिंचाव की ओर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना पैर नीचे ले आएँ।
- अब वे अपने दोनों पैर एक साथ उठाएँ। जहाँ तक आपको सहज लगता है, अपना पैर वहाँ तक उठाएँ और अपना ध्यान दोनों पैरों में हो रहे खिंचाव की ओर ले जाएँ।  
(यहाँ पर 15 सेकंड के लिए रुकें।)
- अंत में कहें आप सभी अपने दोनों पैर नीचे ले आएँ।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आप सभी अपने दोनों पैरों और हाथों में खिंचाव महसूस कर पा रहे थे?
2. क्या दोनों पैरों और हाथों के खिंचाव में कोई अंतर था?

#### □ क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।
- अगर कोई विद्यार्थी किसी प्रकार की गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती न करें।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 16: ध्यानपूर्वक चलना (Mindful Walking)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यानपूर्वक चलना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : ध्यानपूर्वक चलना

### उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

### गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- आप अपनी डेस्क से बाहर आ जाएँ और आराम से खड़े हो जाएँ। सभी बच्चे अपने हाथ, पैर और कंधों को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले जाएँ।
- 2-3 लंबी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ें।
- अब विद्यार्थियों को बताएँ कि वे अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ और देखें कि आपके पैर जूतों को किस प्रकार छू रहे हैं।
- एक लंबी गहरी साँस लें और धीरे से एक कदम आगे बढ़ाएँ।
- अपने कदम धीरे-धीरे और सावधानी से आगे बढ़ाएँ जैसे आप किसी बादल पर चल रहे हों।
- आप ध्यान दें कि आप कैसे चल रहे हैं और आपके पैर कब उठ रहे हैं और कब ज़मीन को छू रहे हैं। आपके शरीर में क्या-क्या महसूस हो रहा है इस पर ध्यान दें।

- अब आप सभी अपना दूसरा कदम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब आप सभी धीरे-धीरे ऐसे अपने कदमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी कदमों को एक-एक करके महसूस करें।  
(लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें।)
- विद्यार्थियों से पूछें कि क्या उन्हें इस वक्त किसी अंग में व शरीर में कोई बदलाव महसूस हो रहा है?  
(शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे वापस अपने बैठने के स्थान पर पहुँचें और एक लंबी गहरी साँस लेकर छोड़ते हुए बैठ जाएँ। उन्हें अपनी जगह पर आने के लिए 1-2 मिनट का समय दें।





### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
2. आपने इस गतिविधि में क्या-क्या किया?
3. क्या आप अपने चलने पर ध्यान दे पाए?

### □ क्या करें और क्या न करें

- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते हैं।
- शिक्षक यह भी ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 17 : भावनाओं के प्रति सजगता-I (Mindfulness of Feelings-I)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. भावनाओं के प्रति सजगता-I : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

## गतिविधि : भावनाओं के प्रति सजगता

### □ उद्देश्य

भावनाओं की पहचान करना व चर्चा के माध्यम से उन्हें बेहतर तरीके से समझना।

### □ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम हमारी भावनाओं (feelings) के बारे में बात करेंगे। हमें कभी खुशी महसूस होती है, कभी दुःख महसूस होता है, तो कभी डर लगता है। ये सब हमारी भावनाएँ (feelings) होती हैं।
- आप कक्षा में अलग-अलग भावनाओं के चित्र बोर्ड पर बना सकते हैं।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम ऐसी ही एक भावना, खुशी के बारे में चर्चा करेंगे।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. जब आप खुश होते हैं, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
2. आपको कब-कब खुशी महसूस होती है?
3. जब आप खुश होते हैं तब आप क्या करते हैं?
4. जब आपको खुशी महसूस होती है तब क्या आपके शरीर में कुछ महसूस होता है?

#### □ क्या करें और क्या न करें

- एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ जहाँ हर एक विद्यार्थी की भावनाओं को स्वीकार करें और सम्मान दें।
- स्वयं की मान्यता के अनुसार कोई निर्णय न लें।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## सत्र 18 : भावनाओं के प्रति सजगता-II (Mindfulness of Feelings-II)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. भावनाओं के प्रति सजगता-II : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

### गतिविधि : भावनाओं के प्रति सजगता

### □ उद्देश्य

भावनाओं की पहचान करना व चर्चा के माध्यम से उन्हें बेहतर तरीके से समझना।

### □ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए—अब हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें हमारे खुशी के पल के बारे में सोचने में मदद करेगी।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे आराम से बैठ जाएँ। अपनी आँखें बंद कर लें और एक गहरी साँस अंदर लें और मुँह से साँस बाहर छोड़ें। एक-दो बार फिर से गहरी साँस अंदर लें और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे एक ऐसे पल की कल्पना करें जब वे बहुत खुश हुए हों। याद करें कि वे इस पल में अकेले थे या फिर किसी के साथ। आप तब क्या कर रहे थे?
- अब धीरे से साँस अंदर लें.... और साँस छोड़ें। साँस अंदर लेते और छोड़ते हुए सोचिये, मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ।
- अब धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- अब एक दूसरे को देखें और प्यारी-सी मुस्कान दें।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपको यह गतिविधि अच्छी लगी?
2. आपके शरीर में आपको कहाँ-कहाँ खुशी का एहसास हुआ?
3. आपने कौन-सी खुशी की जगह के बारे में सोचा?
4. आपको खुशी की जगह के बारे में सोचकर कैसा महसूस हुआ?

#### □ क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को सहज रूप से स्वीकार करें।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



## कहानी व गतिविधि खंड

इस खंड की विषयवस्तु को 17 अध्यायों में बाँटा गया है जिनमें कहानियों और गतिविधियों के माध्यम से हैप्पीनेस को समझने का प्रयास किया गया है। इन अध्यायों में शिक्षक के लिए नोट भी दिए गए हैं ताकि चर्चा की दिशा और हैप्पीनेस से चर्चा का संबंध स्पष्ट हो सके।

### कहानियों के लिए दिशा-निर्देश

मानव ने जब से बोलना सीखा है तभी से शिक्षण हेतु कहानी विधा उसकी प्रिय विधि रही है। कहानी के माध्यम से हम अपनी बात या अपने सीखे हुए सबक को दूसरों के सामने रखते रहे हैं। विद्यालयी शिक्षा में भी कहानी विधा का भरपूर इस्तेमाल होता रहा है। कहानी के माध्यम से बच्चे अपना ध्यान विषयवस्तु पर आसानी से केंद्रित कर पाते हैं। घर में दादा-दादी, नाना-नानी द्वारा सुनाई गई कहानियों को बच्चे ध्यान से सुनते और दोहराते हैं। बच्चे कहानियों को उत्साह से सुनते और सुनाते हैं।

हमारे समक्ष यह एक ज्वलंत प्रश्न रहा है कि हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियाँ कैसी हों? हम सब बचपन से कल्पनालोक में विचरण कराने वाली फंतासी (fantasy) से भरपूर कहानियाँ सुनते आ रहे हैं जिनमें अवास्तविक किरदार होते हैं, जानवर बोलते हैं, पेड़-पौधे बोलते और चलते हैं इत्यादि। इस पाठ्यक्रम में ऐसी कल्पनालोक की कहानियों को सम्मिलित नहीं किया गया है। इसका कारण यह है कि हम विद्यार्थियों को वास्तविकता पर आधारित कहानियों के माध्यम से वास्तविकताओं पर ध्यान दिलाना चाहते हैं। विद्यार्थियों में सद्गुणों के विकास के लिए इस पुस्तक में वास्तविकता पर आधारित प्रेरक कहानियों का समावेश किया गया है। यहाँ कहानियों का उद्देश्य भाषा की कक्षा से भिन्न है। विद्यार्थियों को अपनी जिंदगी में झाँकने के लिए विचार प्रक्रिया को शुरू करने के लिए छोटी-छोटी कहानियाँ शामिल की गई हैं।

### कहानी सुनाते समय एवं उसके उपरांत चर्चा के समय ध्यान देने योग्य बातें

- ◆ कहानी हाव-भाव के साथ सुनाई जाए ताकि विद्यार्थियों की रुचि बनी रहे और वे स्वयं को कहानी के पात्रों से जोड़ पाएँ।
- ◆ कहानी को टुकड़ों में न सुनाएँ, बल्कि एक ही बार में पूरी कहानी सुनाएँ।
- ◆ यह भाषा की कक्षा नहीं है, इसलिए कहानी सुनाने एवं चर्चा में भाषा पढ़ाने की शैली का प्रयोग न करें, बल्कि भाव पक्ष पर अधिक ध्यान दें।
- ◆ हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियों के पश्चात् की जाने वाली चर्चा अधिक महत्वपूर्ण है, इसलिए अधिक समय चर्चा के प्रश्नों को दिया जाए।
- ◆ चर्चा के प्रश्न कहानी को उद्देश्य की दिशा में बढ़ने के लिए एक कदम है। यदि आपकी कक्षा के विद्यार्थी इन प्रश्नों के माध्यम से उद्देश्य तक नहीं पहुँच पा रहे हैं तो अपनी ओर से भी कुछ प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
- ◆ उद्देश्य को सीख के रूप में बच्चों को बताने का प्रयास न करें और उन्हें स्वयं निष्कर्ष पर पहुँचने का अवसर दें।
- ◆ कहानी से क्या सीखा के स्थान पर, कहानी के पात्रों जैसा उन्होंने कब महसूस किया, इस कहानी जैसी स्थिति में वे क्या करते हैं या भविष्य में क्या करना चाहेंगे? इस तरह के प्रश्नों का समावेश किया जाए।
- ◆ कहानियाँ बहुत छोटी-छोटी हैं उनमें कुछ जोड़ने या घटाने की कोशिश न करें। ऐसा करने से कहानी का मूल भाव बदल सकता है।

- ◆ विद्यार्थी ने कहानी को अपनी रोज़मर्रा की जिंदगी में कहाँ जोड़ा, इस बात पर ध्यान दिया जाए।
- ◆ हर कहानी के अंत में 'घर जाकर देखो, पूछो, समझो के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कि विद्यार्थी परिवार और आस-पड़ोस में चर्चा करके व घटनाओं का अवलोकन करके सही निष्कर्ष निकाल पाए।
- ◆ यदि किसी प्रश्न में एक से अधिक भाग हैं तो एक भाग का जवाब मिलने के बाद ही दूसरा भाग पूछें।

#### □ कहानी के लिए कम से कम दो दिन प्रस्तावित हैं

- ◆ पहले दिन कहानी सुनाकर उससे जुड़े प्रश्नों की सामान्य चर्चा पूरी कक्षा के साथ की जाए।
- ◆ विद्यार्थियों से कहा जाए कि यह कहानी घर जाकर अपने माता-पिता, भाई-बहन, पड़ोसी, मित्रों आदि को सुनाएँ और प्रश्नों पर चर्चा भी करें।
- ◆ दूसरे दिन के लिए विशेष निर्देश 'पुनरावृत्ति व घर के अनुभव' में दिए गए हैं। उपलब्ध समय के अनुसार कहानी की पुनरावृत्ति, घर के अनुभव व चर्चा के प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने निष्कर्ष बनाने का अवसर दें।

#### □ कक्षा में वातावरण का निर्माण

- ◆ सभी विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति का अवसर दिया जाए।
- ◆ कोई भी उत्तर सही अथवा गलत के रूप में न लें। सभी की अभिव्यक्ति का स्वागत समान रूप से करें।
- ◆ कक्षा में सभी विद्यार्थी इस बात को समझ पाएँ कि सबकी अभिव्यक्ति महत्वपूर्ण है।
- ◆ कक्षा का वातावरण प्रोत्साहन भरा हो ताकि सभी विद्यार्थी अपने मन में उठने वाले विचारों और भावों को कक्षा में खुलकर रख सकें।



#### □ गतिविधियों के लिए दिशा-निर्देश

गतिविधियों में कक्षा के सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भूमिका रहती है, इसलिए वे इनमें बढ़-चढ़कर रुचि लेते हैं। इससे वे अपने द्वारा सृजित ज्ञान को हमेशा के लिए याद रखते हैं, क्योंकि यह उनके खुद के अनुभवों पर आधारित होता है। गतिविधियों की इन्हीं खूबियों को ध्यान में रखते हुए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में इनको शामिल किया गया है। सामान्यतः बच्चों के सामने जो हो रहा होता है या जिस गतिविधि में वे खुद शामिल होते हैं, उसे वे आसानी से सीख लेते हैं।

गतिविधियों का निर्माण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि वे बच्चों के आयुवर्ग के अनुसार उनके मानसिक स्तर से मेल खाती हों। साथ ही साथ उन्हें सोचने-समझने के लिए प्रेरित करती हों। गतिविधियों में हिस्सा लेते समय बच्चों के मन में विचार उत्पन्न हों और वे उन पर आपस में चर्चा करें।

पुस्तक में सम्मिलित गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को तर्कशील बनाना और वस्तुओं व घटनाओं को, वे जैसी हैं उन्हें वैसा ही देखने का अभ्यास कराना है। वे इससे अपनी परंपरागत सोच को तर्क की कसौटी पर जाँच सकेंगे। साथ ही लकीर से हटकर कुछ नया सोचने में और संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होंगे।

गतिविधियाँ कक्षा-कक्ष में ही कराई जा सकती हैं। इन्हें कराने के लिए किसी विशेष शिक्षण सामग्री की आवश्यकता भी नहीं है। शिक्षक अतिरिक्त संसाधनों के अभाव में भी इन्हें क्रियान्वित कर सकते हैं।

#### □ गतिविधि कराते समय ध्यान देने योग्य बातें

- ◆ गतिविधि का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ शिक्षक की स्पष्टता के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- ◆ गतिविधि कराने से पहले 'उद्देश्य' एवं 'शिक्षक के लिए नोट' पढ़कर अपनी स्पष्टता बना लें।
- ◆ गतिविधि की पूरी प्रक्रिया हैंडबुक से पढ़कर व समझकर ही कराएँ।
- ◆ कक्षा में बिना किसी पूर्वाग्रह और सही-गलत के निर्णय के साथ विद्यार्थियों को अपने विचार रखने का मौका दिया जाए।
- ◆ चर्चा के समय शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी विषयवस्तु से संबंधित चर्चा में भाग ले रहे हैं।
- ◆ विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के लिए शिक्षक भी गतिविधि में सक्रिय रूप से भाग लें।
- ◆ विद्यार्थियों को निष्कर्षों तक पहुँचने का पूरा अवसर दें, उन्हें अंतिम निर्णय के रूप में निष्कर्ष न सुनाएँ।
- ◆ गतिविधि के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कक्षा की परिस्थितियों के अनुसार गतिविधि को कराने के बेहतर तरीके अपनाए जा सकते हैं।





### ❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछली कक्षा में विद्यार्थियों ने माइंडफुलनेस का अभ्यास किया है। अब हम उन्हें माइंडफुलनेस के साथ-साथ हैप्पीनेस कक्षा में कहानी, गतिविधि और मूल्यांकन सत्र के माध्यम से चर्चा में शामिल करेंगे। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों की समझ को विकसित करना और परिवार व स्कूल में जीने के स्वरूप को समझना है।

### ❑ पाठ के उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों का सहयोग पहचानकर स्वयं सहयोग करने के लिए प्रेरित करना।

### ❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### गतिविधि : एक नई चुनौती

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों में साथ मिलकर काम करने की क्षमता को विकसित करना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि ऐसे बहुत से काम हैं जिन्हें हम दूसरों की मदद से आसानी से और रचनात्मकता के साथ कर सकते हैं।

### गतिविधि

#### ❑ गतिविधि के चरण

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोड़ों में बैठाएँ।
- प्रत्येक जोड़े के बीच में एक शार्पनर और एक पेंसिल रखें।

- फिर उन्हें कहें, “क्या आप लोग बिना अपनी बाजू मोड़े, शार्पनर से पेंसिल छील सकते हैं?”
- “चलो देखते हैं! अब आपके पास 5 मिनट का समय है। आप दोनों आपस में चर्चा भी कर सकते हैं।”
- समय पूरा होते ही रुकने के लिए कहा जाए।
- गतिविधि के दौरान शिक्षक सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में भाग ले रहे हैं।
- अगर कोई जोड़ा सफल हो जाता है तो उन दोनों को आगे आकर, सबके सामने फिर से पेंसिल छीलने को कहें।
- अगर कोई भी सफल नहीं होता है तो सब जोड़ों को आमने-सामने खड़ा करें। एक विद्यार्थी को पेंसिल और दूसरे को शार्पनर पकड़ने के लिए कहें।
- अब कहें, “एक दूसरे की मदद लेकर फिर से कोशिश करें। आपके पास 5 मिनट का समय है।”

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको अपनी बाजू बिना मोड़े अकेले पेंसिल छीलना आसान लगा या अपने साथी की मदद से?
2. क्या हम सारे काम अकेले कर सकते हैं?
3. जब आपसे कोई काम अकेले नहीं होता है तो आप क्या करते हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि उन्हें मिल-जुलकर काम करना अच्छा लगता है या अकेले?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप कौन-कौन से काम एक-दूसरे के सहयोग से करते हैं?
2. एक-दूसरे का सहयोग करके आपको कैसा लगता है?
3. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आप किसी का सहयोग करना चाहते थे लेकिन कर नहीं पाए? उस समय आपको कैसा लगा?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि एक-दूसरे का सहयोग करना क्यों जरूरी है?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### कहानी : चलो बनाएँ शिकंजी

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को मिल-जुलकर रहने और दूसरों का सहयोग करने के लिए प्रोत्साहित करना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

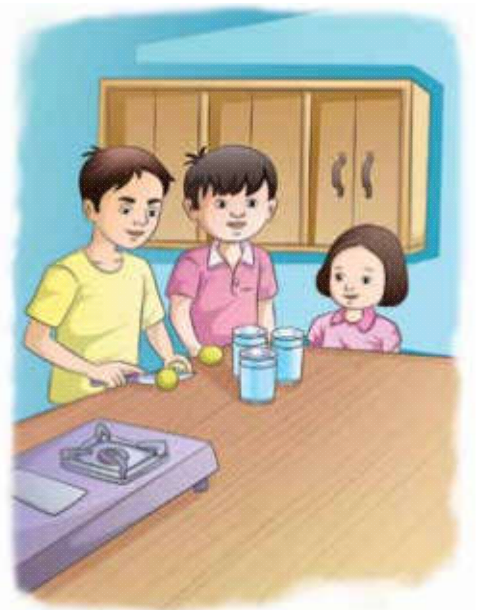
विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि यदि हम किसी कार्य में सहयोगी बनते हैं तो हमें अच्छा लगता है और उस कार्य को अच्छी तरह कर सकते हैं। सहयोग करना ही नहीं, सहयोग को स्वीकारना भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि हम सभी काम अकेले नहीं कर सकते। सहयोग करना और सहयोग लेना, संबंधों में विश्वास को सुदृढ़ करता है। एक-दूसरे की परस्पर मदद करना ही सहयोग होता है।

### कहानी

गर्मियों के दिन थे। पिंकी और उसके दोनों बड़े भाइयों, टोनी और सोनू की छुट्टी थी और मम्मी-पापा काम पर गए हुए थे। पिंकी और उसके दोनों भाइयों को बहुत तेज़ गरमी लग रही थी और बार-बार प्यास भी। इसलिए तीनों ने आज शिकंजी बनाने की सोची और रसोई की तरफ़ चल पड़े। टोनी ने बड़े ध्यान से नींबू काटा और सोनू को उसने पानी में नमक और चीनी घोलने को कहा। दोनों ने कहा कि, “पिंकी! तुम तो बहुत छोटी हो, हमारी कुछ मदद नहीं कर पाओगी।” जब पिंकी ने यह सुना तो बोली, “मैं छोटी हूँ तो क्या हुआ, मैं अपने भाइयों का सहयोग तो कर सकती हूँ!” वह कभी भागकर बर्फ़ लाती, तो कभी गिलास पकड़ाती।



सब ने ठंडी शिकंजी पी तो पिंकी बोली, “अरे वाह! आप दोनों ने कितनी मजेदार शिकंजी बनाई है!” इस बात पर सोनू बोला, “तुम्हारी मदद के बिना हम इतनी जल्दी, इतनी अच्छी शिकंजी नहीं बना सकते थे। तुमने बहुत अच्छा काम किया।” और फिर दोनों ने उसे ‘थैंक यू’ कहा।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पिंकी को सोनू और टोनी ने थैंक यू क्यों बोला?
2. एक-दूसरे की मदद करना क्यों जरूरी है?
3. आप अपनी कक्षा में किन-किन कामों में सहयोग करते हैं? कैसे?
4. दूसरों का सहयोग करके आपको कैसा महसूस होता है?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि घर के सभी सदस्य किस-किस काम में एक-दूसरे की मदद या सहयोग करते हैं।

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. सुबह तैयार होकर स्कूल जाने में कौन-कौन आपकी मदद करता है? जब वे आपकी मदद करते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है?
2. आप अपनी कक्षा में कौन-कौन से काम मिल-जुलकर करते हैं? कोई तीन काम बताइए।
3. आप कौन-कौन से काम दूसरों की मदद के बिना नहीं कर सकते? कोई दो काम बताइए।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि उन्होंने किस-किसकी मदद की, और मदद करके उन्हें कैसा लगा?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने अपने घर और आस-पड़ोस में किस-किसकी मदद की और कैसे? कोई दो बातें बताइए।
2. आपने जिन लोगों की मदद की उन्हें कैसा लगा?
3. इस सप्ताह आपने कौन-कौन से काम अपने परिवार के लोगों और दोस्तों की मदद से किए? क्या ये काम आप अकेले कर सकते थे?
4. कोई ऐसा एक काम बताइए जिसे आपने अकेले किया तो वह ठीक से नहीं हो पाया लेकिन किसी से मदद लेने के बाद आप उसे बेहतर तरीके से कर पाए?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से पूछें कि जब वे किसी परेशानी में होते हैं तो किस से सलाह लेते हैं या मदद माँगते हैं। क्या सलाह लेने से या मदद माँगने से उनकी परेशानी कम हो पाती है?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- हम बहुत से कामों में दूसरों से सहयोग लेते हैं।
- कुछ कामों में हम भी दूसरों का सहयोग करते हैं।
- आपसी सहयोग से काम करना बहुत आसान हो जाता है।

इस पाठ में यह जानने का प्रयास रहेगा कि-

कोई भी इनसान जान-बूझकर गलती नहीं करता। जहाँ भी समझ नहीं होती वहाँ गलती हो जाती है, हमसे भी और दूसरे से भी। इसलिए किसी से भी जहाँ गलती हो रही है, उसका इतना ही मतलब है कि वहाँ और ध्यान देने की समझ और स्पष्टता बढ़ाने की आवश्यकता है। साथ ही अपनी गलती को स्वीकार करना और उसकी ज़िम्मेदारी लेना साहस का कार्य है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि कोई इनसान गलती करना नहीं चाहता है।
2. किसी से गलती हो जाने पर विद्यार्थी सोच समझकर अनुक्रिया (response) करेंगे।
3. विद्यार्थी खुद से हुई गलतियों को स्वीकार कर पाने में सक्षम हो पाएँ।
4. विद्यार्थी अपनी गलतियों की ज़िम्मेदारी लेते हुए उसे ठीक करने का प्रयास करेंगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : नोनी की चोट

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों में संवेदनशीलता विकसित हो और वे अपनी गलती को पहचानकर स्वीकार कर पाएँ।

#### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

मानव मूलतः गलती नहीं करना चाहता। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि यदि कोई गलती हो भी जाती है तो उस गलती को स्वीकारना और उसे न दोहराना महत्वपूर्ण है। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि हम गलती करना नहीं चाहते, फिर भी हमसे गलती कैसे और क्यों हो जाती है? अगर किसी दूसरे से कोई गलती हो जाती है तो हमें ऐसा क्यों लगता है कि उसने वह गलती जान-बूझकर की होगी।

## कहानी

नोनी अभी तीन साल की थी। उसे अपने बड़े भाई उमंग के साथ खेलना बहुत अच्छा लगता था। पर वह कभी-कभी ही उसके साथ खेलता था।

उमंग जब भी किसी काम से बाहर जाने लगता, नोनी उसके पीछे भागती। “मैं भी भैया के साथ जाऊँगी” बोल-बोलकर ज़िद करती।

एक सुबह, नोनी पार्क से रोती हुई घर आई और माँ को अपनी चोट दिखाने लगी।

“मम्मी-मम्मी! मुझे चोट लग गई।” कहकर रोने लगी। तभी उमंग भी अंदर आया और बोला, “नोनी तुम्हें



चोट तो नहीं लगी!” और मम्मी को बताने लगा, “नोनी मेरे पीछे-पीछे स्कूल आ रही थी, तो मैं तेज़ भागने लगा। यह दौड़ते हुए गिर गई।” उमंग बहुत उदास दिख रहा था।

माँ ने नोनी की चोट पर बैंडेज लगा दी। इधर नोनी अपनी आँसू भरी आँखों से उमंग की ओर देख रही थी।

माँ ने नोनी को समझाया, “नोनी! उमंग स्कूल पढ़ने जाता है। वह आपको अपने स्कूल लेकर नहीं जा सकता।”

नोनी ने मासूमियत से कहा “मैं भैया के साथ कब स्कूल जाऊँगी?” उमंग उदास होकर बोला, “मुझे माफ़ करना नोनी, मैं तुम्हें गिराना नहीं चाहता था।”

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको भी अपने भाई-बहन के साथ खेलना पसंद है? क्यों?
2. नोनी ने माँ को क्यों नहीं बताया कि भाई के कारण वह गिर गई?
3. क्या उमंग से कोई गलती हुई थी? उसने पहले ही पूरी बात क्यों नहीं बताई?
4. उमंग ने आखिर में अपनी गलती क्यों मानी होगी?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि जब कभी उन्हें चोट लगी या नुकसान हुआ, तो उसमें उनकी अपनी गलती थी या किसी और की?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है, जब आपसे कोई गलती हुई हो और आपने किसी को नहीं बताया? आपने ऐसा क्यों किया?
2. क्या कभी ऐसा भी हुआ जब आपके किसी भाई या बहन से गलती हुई हो, पर आपने किसी को नहीं बताया? यदि हाँ, तो आपने वैसा क्यों किया?
3. क्या कभी ऐसा हुआ कि आपकी गलती से किसी का कोई नुकसान हुआ हो और आपने उसे सुधारा? ऐसी कोई एक बात बताएँ।



### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि जब उनसे कभी किसी का नुकसान हो गया तब उन्होंने क्या किया?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : अपनों की खुशी के लिए

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि कोई जान-बूझकर गलती नहीं करता।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास किया जाए कि कई बार हम किसी अपने से यह सोचकर नाराज़ होते हैं कि उन्होंने हमें नुकसान पहुँचाने के लिए वह कार्य किया है, पर गहराई से सोचने या उनसे बात करने पर पता चलता है कि उनका वैसा कोई इरादा नहीं था। यह ठीक उसी तरह है जैसे हमसे हुई किसी गलती के कारण किसी का नुकसान हो जाता है, पर हमारी चाहत ऐसा करने की नहीं होती।

### गतिविधि

#### ❑ गतिविधि के चरण

- 4-6 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
- आपस में चर्चा करें कि आपके मम्मी-पापा, भाई-बहन आपको खुश रखने के लिए क्या करते हैं?
- अब पूरी कक्षा के साथ निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करवाएँ।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके मम्मी-पापा, भाई-बहन आपको खुश क्यों रखना चाहते होंगे?
2. जिन लोगों की वजह से आपको खुशी मिली आप उनको खुश करने के लिए क्या करना चाहेंगे?
3. जब दूसरे हमारी वजह से खुश होते हैं तो हमें कैसा लगता है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से यह जानने की कोशिश करें कि जब उनकी वजह से परिवार के और सदस्य खुश होते हैं तो उन्हें कैसा लगता है?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ गतिविधि के चरण

- 4-6 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
- उन्हें आपस में खुद से हुई कोई गलती साझा करने के लिए कहें। उन्हें यह भी बताने के लिए कहें कि क्या उससे किसी को कोई परेशानी हुई थी?
- अब पूरी कक्षा के साथ निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करवाएँ।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने उन्हें नुकसान पहुँचाने के लिए ही वह काम किया था? यदि हाँ, तो क्यों और यदि नहीं, तो फिर वैसा क्यों हुआ?
2. आपके कारण उनका नुकसान या उन्हें परेशानी होने पर आपने क्या किया?
3. इन सारी बातों से क्या लगता है कि क्या लोग जान-बूझकर गलती करते हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि क्या लोग जान-बूझकर भी गलतियाँ करते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

## ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपसे कौन-सी गलतियाँ हुईं? उनमें से कौन-सी गलती आपने सोच-विचारकर की थी?
2. पिछले कुछ दिनों में आपके दोस्तों से हुई कौन-सी गलतियाँ आपको सोच-विचारकर की गई लगती हैं?
3. क्या ऐसा हुआ कि स्कूल या घर में आपको किसी पर गुस्सा आया पर आपने लड़ाई न करके उनसे अच्छे से बात की?
4. इस सप्ताह आपकी वजह से स्कूल और घर पर कौन-कौन खुश हुआ और क्यों?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि उनसे गलती हो जाने पर वे क्या करते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- कोई भी मानव गलती करना नहीं चाहता अगर गलती हो जाए तो उसे स्वीकार करके न दोहराना महत्वपूर्ण है।
- जहाँ-जहाँ हमारी समझ या स्पष्टता नहीं होती वहाँ गलती होने की संभावना बनी रहती है।
- आपकी गलती की ज़िम्मेदारी लेना साहस का कार्य है।

इस पाठ में हम यह जानेंगे कि—

- संबंधों से मिलने वाली खुशी, वस्तुओं से मिलने वाली खुशी से कहीं अधिक समय तक रहती है।
- एक-दूसरे के प्रति विश्वास और सहयोग हमारे संबंधों को और मज़बूती प्रदान करता है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी वस्तुओं की उपयोगिता और संबंधों का महत्व समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी वस्तुओं से मिलने वाली क्षणिक खुशी (Momentary Happiness) और संबंधों से मिलने वाली दीर्घकालिक खुशी (Deeper Happiness) के बीच का अंतर पहचान पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : मेला

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि संबंधों में अपनेपन के साथ जीना, भौतिक सुविधाओं के उपभोग से अधिक सुखदायी है।

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

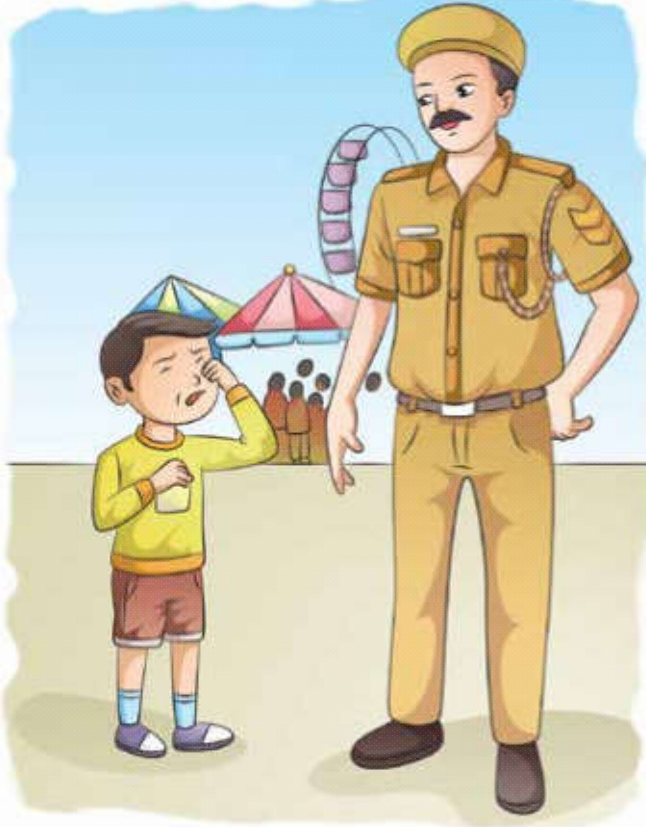
चीजों से हमें सुख मिलता है, पर उससे गहरा सुख अपनों के साथ जीने में है। उनके साथ हम सुरक्षित भी महसूस करते हैं। अपनों की अनुपस्थिति में वही वस्तु सुखकारी नहीं दिखती, जो कभी हमारे सुख का आधार बनी थी। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपने परिवार के लोगों के साथ मिल-जुलकर रहने से हम लंबे समय तक खुश रह पाते हैं।

## कहानी

एक दिन छह साल का सोनू अपने पापा के साथ मेला देखने दिल्ली हाट गया। वहाँ बहुत भीड़ थी। सोनू पापा का हाथ पकड़कर चल रहा था। उसने गुब्बारे वाले को एक बड़ा-सा गुब्बारा फुलाते हुए देखा और देखते ही बोला, “वाह! इतना सुंदर गुब्बारा! पापा, मुझे तो यही गुब्बारा चाहिए।”

पापा ने कहा, “पहले ज़रूरी सामान ले लें, वापिस लौटते समय गुब्बारा लेते हैं।”

सोनू पापा के साथ आगे बढ़ गया। आगे झूला देखकर



बोला, “कितना अच्छा झूला! मुझे भी झूलना है।” पापा ने उसे फिर से आगे चलने के लिए कहा।

थोड़ी देर बाद उसके पापा ज़रूरी सामान लेने लगे और सोनू को एक जगह खड़े होने को कहा। उस दुकान से थोड़ी दूर पर एक सपेरा बीन बजा रहा था। उसकी टोकरी में एक लंबा-सा साँप था। साँप बीन के साथ लहरा रहा था। सोनू ने किसी साँप को नाचते हुए पहली बार देखा था। उसका मन साँप को और भी पास से देखने का हुआ। वह पापा को बिना बताए वहाँ से चला गया। जब वह वापस आया तो देखा, पापा वहाँ नहीं थे।

वह पापा को यहाँ-वहाँ ढूँढने लगा, पर पापा तो कहीं दिखाई ही नहीं दे रहे थे। वह ज़ोर-ज़ोर से रोने लगा। वहीं एक

पुलिस वाले अंकल ने सोनू को देखा। पुलिस वाले अंकल ने उसके पापा को ढूँढने और उसे बहलाने की बहुत कोशिश की। वह उसे गुब्बारे वाले के पास लेकर गए, लेकिन अब सोनू को गुब्बारा नहीं चाहिए था।

फिर वे सोनू को झूला झुलाने के लिए लेकर गए। अब सोनू को झूला भी नहीं झूलना था। वह लगातार रोता जा रहा था। अब उसे सपेरे का बीन बजाना भी अच्छा नहीं लगा।

सोनू बार-बार कह रहा था, “मुझे पापा के पास जाना है।”

तभी सोनू! सोनू! की आवाज उसके कानों में पड़ी। उसने देखा कि उसके पापा उसकी तरफ आ रहे थे।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पापा से बिछड़ने पर सोनू ने पुलिस वाले अंकल के कहने पर भी गुब्बारा क्यों नहीं लिया?
2. आपको कौन-कौन से खिलौनों या चीजों के साथ खेलना पसंद है और क्यों?
3. क्या आप भी कभी खिलौनों को छोड़कर अपने परिवार के सदस्यों के साथ खेले हैं? क्यों? साझा करें।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि क्या कभी उन्होंने भी अपने किसी काम को छोड़कर परिवार के साथ समय बिताया है? उन्होंने ऐसा क्यों किया?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप परिवार में किस-किसके साथ खेलते हैं?
2. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है जब आपको खिलौनों से ज्यादा अपने घर के लोगों के साथ खेलना पसंद आया हो? ऐसी कोई एक बात बताइए।

3. आप घर के लोगों के साथ खेलने के अलावा और क्या-क्या काम करते हैं?

❑ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

घर जाकर अपने परिवार के लोगों से चर्चा करें कि वे मिल-जुलकर कौन-कौन से काम करना पसंद करते हैं?

❑ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : अँगुलियों को जोड़ें (Join the fingers)

❑ **उद्देश्य**

विद्यार्थी संबंधों में एक दूसरे के प्रति विश्वास और सहयोग के भाव को पहचान पाएँगे।

❑ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ **घर के अनुभव**

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ **चर्चा की दिशा**

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने की आवश्यकता है कि संबंधों को बनाए रखने के लिए विश्वास एक आधार मूल्य है। जब हमें एक दूसरे पर विश्वास होता है तभी हम एक दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह महसूस कर पाते हैं। अगर संबंधों में विश्वास होता है तो खुशी होती है। हम दूसरों के साथ जैसे-जैसे संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विश्वासपूर्वक जी पाते हैं। अतः विश्वास और सहयोग के भाव को पहचानने के बाद विद्यार्थी अपने अलग-अलग संबंधों का महत्व समझ पाएँगे।

### गतिविधि

❑ **गतिविधि के चरण**

गतिविधि कक्षा में या बाहर भी करवाई जा सकती है।

1. इस गतिविधि को 5-6 विद्यार्थियों के समूह में करवाएँ।
2. एक बार में एक ही समूह गतिविधि करे।
3. हर समूह के विद्यार्थी एक गोले में बैठकर अपने दाएँ हाथ को जमीन के समानांतर (parallel) सीधा करेंगे।
4. समूह के सभी विद्यार्थी अपने-अपने दाएँ हाथ की तर्जनी अँगुली (index finger) को जोड़ेंगे।

5. एक पुस्तक को समूह की अँगुलियों पर रखें।
6. अब समूह को पुस्तक को धीरे-धीरे ज़मीन पर रखना है।
7. विद्यार्थियों को पर्याप्त समय दें कि वे एक योजना बना सकें।
8. अन्य समूहों के साथ इस गतिविधि को दोहराएँ।
9. विद्यार्थियों को गलती होने पर दोबारा प्रयास करने व उसे सुधारने का अवसर दें।



#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप सब गतिविधि को ठीक से कर पाए? कैसे?
2. गतिविधि को ठीक से करने के लिए आपने किसकी मदद ली?
3. क्या गतिविधि को कर पाने के लिए आपको अपने पूरे समूह में सभी की मदद की ज़रूरत थी? अगर, हाँ तो क्यों, अगर नहीं तो क्यों नहीं?
4. एक साथ बेहतर तरीके से काम करने के लिए आपस में तालमेल और भरोसा क्यों ज़रूरी है?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर में परिवार के सदस्यों के साथ यह गतिविधि दोहराएँ और अगली हैप्पीनेस क्लास में अपना अनुभव साझा करें।

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ पुनरावृत्ति वे घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप घर के कौन-कौन से कामों में मदद करते हैं?
2. यह मदद आप किसी के कहने पर करते हैं या आपको लगता है कि आपको मदद करनी चाहिए, इसलिए करते हैं?
3. परिवार के लोगों की मदद करके आपको कैसा लगता है?
4. आपके मदद करने पर आपके परिवार के लोगों को कैसा लगता है?



## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने घर पर चर्चा करें कि परिवार के सभी सदस्य किन-किन कामों में एक दूसरे की मदद करते हैं और क्यों?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

## ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने कौन-कौन से नए काम सीखे और किस-किस से?
2. आपने अपने दोस्तों के साथ खेलने के अलावा और क्या-क्या काम किया? ऐसा करके आपको कैसा लगता है?
3. क्या अपने घरवालों के साथ मिलकर कोई चीज़ बनाई या कोई काम किया? बताइए।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के लोगों से चर्चा करें कि उन्होंने कौन-कौन से काम किस-किससे सीखे हैं?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### ❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि—

- हर वस्तु की अपनी उपयोगिता और महत्त्व होता है।
- वस्तुओं से मिलने वाली क्षणिक खुशी (Momentary Happiness) और संबंधों से मिलने वाली दीर्घकालिक खुशी (Deeper Happiness) के बीच अंतर है।

इस पाठ में हम जानेंगे कि—

- हमारी उन्नति में किन-किन लोगों का योगदान है।
- दूसरों की मदद करने से हमें भी खुशी मिलती है।
- हम दूसरों की मदद किस तरह से कर सकते हैं।

### ❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी संबंधों में संवेदनशीलता महसूस कर पाएँ।
2. विद्यार्थी अपने जीवन में लोगों के योगदान को देख पाएँ और उनके प्रति कृतज्ञ हो पाएँ।

### ❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : राजू का टिफिन

#### ❑ उद्देश्य

एक दूसरे की मदद करना अच्छी बात है और ऐसा करने से हमें खुशी मिलती है इस बात पर विद्यार्थियों का विश्वास सुदृढ़ करना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाँ कि मानव का अकेले में कोई भी कार्यक्रम नहीं होता, मानव हर कार्य में एक दूसरे का साथ चाहता है। जब भी वह किसी कार्य को मिल-जुलकर करता है तो उसे अच्छा लगता है। जिसके साथ कार्य किया जा रहा है उसको भी अच्छा लगता है।

## कहानी

राजू अपनी माँ के साथ अकेला रहता था। राजू का स्कूल में आज पहला दिन था। उसकी माँ की तबीयत ख़राब थी। फिर भी उन्होंने राजू को जैसे-तैसे तैयार किया। पर उसको लंच नहीं दे पाई। पड़ोस की मोनिका दीदी के साथ उन्होंने उसे स्कूल भेज दिया। जब लंच ब्रेक हुआ, सभी बच्चे एक साथ लंच करने बैठे, पर राजू अपनी बेंच पर चुपचाप बैठा रहा।



अन्य विद्यार्थियों की नज़र जब उस पर पड़ी, तो उन्होंने पूछा, “राजू! तुम लंच नहीं लाए?”

राजू ने अपनी माँ की बीमारी की बात उन्हें बताई।

राजू के दोस्तों ने कहा, “आज हमारा लंच ही तुम्हारा लंच है।”

उन्होंने उसे अपने साथ बिठाया। किसी ने इडली दी, किसी ने पराँठा, किसी ने राजमा तो किसी ने भिंडी की सब्ज़ी। सबने मिल-जुलकर बड़े मजे से खाना खाया।

राजू जब स्कूल से घर पहुँचा तो माँ की तबीयत कुछ ठीक थी। माँ ने कहा, “राजू तुम्हें तो बहुत भूख लगी होगी, मैं खाने के लिए कुछ बनाती हूँ।”

राजू बोला, “अरे माँ! आज तो मैंने अपने दोस्तों के साथ खूब खाया है। आपने कुछ खाया या नहीं?”

थोड़ी देर बाद राजू फिर बोला, “और हाँ माँ! थोड़ा सा हलवा तो मैं आपके लिए भी बचाकर लाया हूँ, आप भी खा लो।”

ऐसा सुनकर माँ ने राजू को गले लगा लिया।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. रोज़ आपके लिए टिफ़िन कौन बनाता है?
2. आपके परिवार के लोग आपके लिए कौन-कौन से काम करते हैं?
3. आपके परिवार में किसी के बीमार होने पर आप उनकी मदद कैसे करते हैं?
4. क्या परिवार में किसी व्यक्ति ने आपकी मदद की है? कब और कैसे?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि परिवार के सदस्य एक-दूसरे की कौन-कौन से कामों में मदद करते हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. परिवार के लोग हमारे लिए क्यों ज़रूरी है?
2. क्या कभी आपने किसी मित्र या दोस्त के साथ अपनी कोई चीज़ बाँटी है? ऐसा करके आपको कैसा लगा?
3. आप किसी की मदद खुद करते हैं या किसी के मदद माँगने पर?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि उन्होंने कब-कब किसी की मदद की और क्यों?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : उपयोगी डिब्बा

#### ❑ उद्देश्य

अपने पास उपलब्ध चीजों के माध्यम से अपने आसपास के लोगों की जरूरत को पूरा करना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### गतिविधि

#### ❑ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थी एक पेज पर अपनी चीजों के नाम लिखें। (जैसे- पेन, पेंसिल, रबड़ इत्यादि)
2. इन चीजों में से उन पर गोला लगाएँ जो उनके इस्तेमाल में नहीं आतीं।
3. विद्यार्थी अपनी क्लास में एक 'उपयोगी डिब्बा' बनाएँ और अपने इस्तेमाल में न आने वाली इन चीजों को उसमें रखें।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आप अपने सामान की सूची बना रहे थे तो आपके मन में क्या चल रहा था?
2. क्या आपको लगता है कि 'उपयोगी डिब्बे' में रखी चीज़ें ज़रूरत पड़ने पर आपके किसी मित्र के काम आ सकती हैं?
3. क्या 'उपयोगी डिब्बे' से चीज़ें लेकर, उन्हें इस्तेमाल करके डिब्बे में वापस रखना ज़रूरी है? हाँ/नहीं तो क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि घर में इस्तेमाल में न आने वाला ऐसा कौनसा सामान है, जो दूसरों के काम आ सकता है।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने परिवार के सदस्यों के साथ किस तरह यह तय किया कि कौन-सी चीज़ें हमारे लिए ज़रूरी नहीं हैं?
2. आप अपने घर और स्कूल में किन-किन लोगों की मदद कर सकते हैं और कैसे?
3. हमें अपने आसपास किन-किन लोगों से सहयोग मिलता है और हम किस तरह से उनको धन्यवाद कर सकते हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि उन्हें अपने मित्रों और रिश्तेदारों से किस तरह से मदद मिली और उनका उन्होंने आभार किस तरह से व्यक्त किया?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

## ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह आपने किसी की मदद की? कैसे?
2. क्या आपने कोई काम अपने दोस्तों के साथ मिल-जुलकर किया? ऐसा करके आपको कैसा लगा?
3. इस सप्ताह किन-किन लोगों ने आपकी मदद की और कैसे? मदद मिलने पर आपको कैसा लगा?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि जब वे किसी की मदद करते हैं तो उन्हें कैसा लगता है?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### ❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- एक दूसरे की मदद करना अच्छी बात है तथा इससे हमें खुशी मिलती है।
- अपने पास उपलब्ध वस्तुओं के माध्यम से अपने आसपास के लोगों की ज़रूरत को पूरा किया जा सकता है।

इस पाठ के माध्यम से हम विद्यार्थियों का ध्यान घर की व्यवस्था को बनाए रखने में उनका क्या योगदान हो सकता है इस ओर दिलाएँगे और घर में चीज़ों को उनकी सही जगह पर व्यवस्थित तरीके से रखने से होने वाले लाभ की ओर ले जाएँगे। साथ ही घर की व्यवस्था को बनाए रखने में अन्य जिन लोगों का योगदान है, उस तरफ़ ध्यान दिलाने का प्रयास रहेगा ताकि वे उनके योगदान को देखकर उनके प्रति कृतज्ञ हो पाएँ।

### ❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान अपने जीवन में व्यवस्था के महत्व की ओर जाए।
2. विद्यार्थी स्वयं भी व्यवस्था में भागीदारी के लिए तैयार हो पाएँ।

### ❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : हम लोग

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी व्यवस्था बनाए रखने में निर्वाह की गई छोटी-छोटी भागीदारी को देख पाएँ।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने की आवश्यकता है कि हमारा जीवन सुचारु ढंग से चल सके इसके लिए व्यवस्था का होना बहुत ज़रूरी है। व्यवस्था के बिना खुश रहना कठिन है।



## कहानी

शुभम दूसरी कक्षा में पढ़ता था। अपनी कक्षा में जाते ही उसने देखा कि आज उसकी कक्षा रोज़ाना की तरह साफ़ नहीं थी। यहाँ-वहाँ कागज़ के टुकड़े बिखरे पड़े थे। फ़र्श भी रोज़ की तरह चमक नहीं रहा था।



सुबह की प्रार्थना के बाद सर ने आते ही कहा कि आज पढ़ाई शुरू करने से पहले हम अपनी कक्षा की सफ़ाई करेंगे। शुभम ने पूछा, “सर हमारी कक्षा की सफ़ाई करने वाले ऋषि भैया आज नहीं आए क्या?” सर ने बताया कि आज वह बीमार हैं, इसलिए कक्षा की सफ़ाई नहीं हो पाई। शुभम ने भी बाकी विद्यार्थियों की तरह अपना बैग बाहर रखा और पूरे उत्साह से कक्षा की सफ़ाई में लग गया। सभी बच्चे मिल-जुलकर सफ़ाई करने लगे। अंकित तो झाड़ू के ऊपर बैठकर हैरीपोटर ही बन गया था। शर्मा कोने-कोने में जाकर जैसे कूड़े के साथ आईस-पाईस खेल-खेलकर कूड़ा ढूँढ रही थी। लगभग 15 मिनट में सबने मिलकर कक्षा को साफ़ कर दिया और अपने हाथ-पैर धोकर वापस कक्षा में आ गए।



सर ने कहा, “क्योंकि हम सबको अपनी कक्षा की सफ़ाई करने में समय लगा इसलिए हमें पढ़ाई के लिए आज कम समय मिलेगा।” शुभम का ध्यान गया कि ऋषि भैया कक्षा की सफ़ाई करके उनका कितना वक्त बचाते हैं और उन्हें पढ़ाई करने के लिए साफ़ जगह देते हैं।

अगले दिन जब ऋषि भैया कक्षा में आए तो इस बार फ़र्श पर न तो कागज़ के टुकड़े मिले और न ही पेंसिल की छीलन। कक्षा के कूड़ेदान का कूड़ा उन्होंने अपने बड़े कूड़ेदान में उँड़ेला और विद्यार्थियों की ओर मुस्कराकर देखते हुए कहा, “सहयोग के लिए धन्यवाद बच्चों!” शुभम ने कहा, “आप हमारे लिए इतनी मेहनत करते हैं, हम भी कक्षा को साफ़ रखने में आपका सहयोग कर ही सकते हैं।”

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. शुभम और उसके साथियों ने मिलकर कक्षा की सफ़ाई क्यों की?
2. उन सबको अपनी कक्षा की सफ़ाई करके कैसा लगा होगा?
3. बच्चे कक्षा की सफ़ाई करते समय सफ़ाई करने वाले भैया के लिए क्या सोच रहे होंगे?
4. आपको क्या लगता है कि विद्यालय में सभी काम सही समय पर होने ज़रूरी हैं? हाँ या नहीं? क्यों?
5. आपके घर में सभी चीज़ों को उनकी सही जगह पर कौन रखता है और क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से पूछें कि जब उन्हें कोई चीज़ सही जगह पर रखी हुई नहीं मिलती तो उन्हें कैसा लगता है और क्यों?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपने स्कूल बैग में अपनी नोटबुक, पुस्तकों और पेंसिल बॉक्स को किस तरीके से रखते हैं और क्यों?
2. विद्यालय में प्रार्थना के समय आप सभी किस तरह खड़े होते हैं और क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि चीजों को इस्तेमाल करके उनकी सही जगह पर रखना क्यों जरूरी है?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : मेरी नोटबुक

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी यह महसूस कर सकें कि व्यवस्था में जीने में ही सुख है।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपनी चीजों को व्यवस्थित रखने से परेशानी भी कम होती है और समय की बचत भी होती है।



### गतिविधि

#### ❑ गतिविधि के चरण

- सभी विद्यार्थियों को अपनी एक-एक नोटबुक निकालकर एक जगह पर ढेर लगाने को कहा जाए।
- अब विद्यार्थियों से कहा जाए कि वे ढेर में से अपनी-अपनी नोटबुक ढूँढकर लाएँ। (ढेर में से अपनी नोटबुक ढूँढने

पर उन्हें परेशानी भी होगी और समय भी लगेगा किंतु उन्हें समय लेकर यह काम करने दें)

- अब विद्यार्थियों को फिर से अपनी एक-एक नोटबुक को एक लाइन से रखने को और अपनी-अपनी नोटबुक को ढूँढकर लाने को कहें।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप लोग अपनी-अपनी नोटबुक जल्दी कब ढूँढ पाए? क्यों?
2. ढेर में से नोटबुक ढूँढते समय आपको कैसा लग रहा था? (क्या मन में परेशानी झुँझलाहट का भाव था?)
3. कब-कब ऐसा हुआ कि आपको अपना रखा सामान आसानी से मिला? ऐसा क्यों हो पाया था?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या कभी उनके साथ ऐसा हुआ है कि उन्हें अपनी रखी कोई चीज़ समय पर नहीं मिली? वैसा क्यों हुआ था?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके विद्यालय में कौन-कौन सा काम समय पर होता है? आपको क्या लगता है कि ऐसा क्यों है? सोचकर बताएँ। (शिक्षक इस प्रश्न के उत्तर के साथ चर्चा में विद्यार्थियों का ध्यान नियमों की तरफ ले जाएँ)
2. अपने विद्यालय के नियमों को मानकर आपको कैसा महसूस होता है?
3. क्या सड़क पार करने के भी कुछ नियम हैं? क्या इन नियमों को मानना जरूरी है? यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ इस बात पर चर्चा करें कि आराम से जीने के लिए क्या नियमों का पालन करना जरूरी है? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह ऐसा हुआ कि आपको घर पर किसी चीज़ की जरूरत थी और वह आपको उस समय नहीं मिली। ऐसा क्यों हुआ? बताएँ।
2. आपने अपना कौन-कौन सा जरूरी सामान इस्तेमाल करने के बाद उसे उसकी सही जगह पर रखा?
3. आपको घर और कक्षा में जरूरत के समय अपनी चीज़ जैसे-कॉपी, किताब, पेन, पेंसिल आदि मिल जाए उसके लिए आपने क्या किया?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि उन्हें घर में कब और कहाँ चीज़ें ठीक से लगी हुई या अपनी जगह पर नहीं मिलीं। इसके लिए हम क्या-क्या कर सकते हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि—

- व्यवस्था में रहने से हम खुश रह सकते हैं।
- व्यवस्था बनाए रखने में हमारा योगदान महत्वपूर्ण है।

इस पाठ में हम जानेंगे कि आपसी तालमेल हमारे संबंधों का मूल आधार है। जब भी हमारे विचारों में कोई विरोध नहीं होता उनमें आपस में तालमेल रहता है तो हम स्वयं में आराम या रिलैक्स महसूस करते हैं। चाहे परिवार हो, समाज हो, राष्ट्र या फिर अंतर्राष्ट्र, जहाँ भी आपस में एक-दूसरे के साथ तालमेल है, वहाँ किसी प्रकार का कोई ईर्ष्या-द्वेष, युद्ध और संघर्ष नहीं दिखाई देगा। पूरी प्रकृति में यदि हम देखें तो हर जगह तालमेल दिखाई देता है। सूरज, चाँद, सितारे, धरती, आकाश, हवा, पानी, पेड़-पौधे सबमें एक दूसरे के साथ हर जगह आपको तालमेल दिखाई देगा। कहीं भी कोई विरोध या संघर्ष प्रकृति में नहीं दिखाई देता। ऐसे ही जब हम आपस में तालमेलपूर्वक काम करते हैं तो हमारे आपस के संबंधों में मधुरता बनी रहती है और हम आपस में विश्वास और सौहार्द के साथ आगे बढ़ पाते हैं।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान एक-दूसरे के साथ तालमेल बनाकर जीने की ओर ले जाना।
2. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि एक-दूसरे के साथ तालमेल स्थापित करके जीने में सुख है और यह समझ विकसित करना कि तालमेल से (मिल-जुलकर) कार्य को रचनात्मक रूप दिया जा सकता है।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### गतिविधि : ड्रैट

#### □ उद्देश्य

एक-दूसरे के साथ तालमेल बनाकर चलना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों के बीच तालमेल बढ़ाने की दिशा में चर्चा की जाए और उनका ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास किया जाए कि एक-साथ मिलकर काम करने से हम अधिक खुश रहते हैं और काम भी अच्छा होता है।

## गतिविधि

### ❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपना साथी चुनने को कहें और इस प्रकार कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोड़ों में बाँट लें।
- शिक्षक कक्षा में उपलब्ध जगह के अनुसार 4-6 जोड़ों को आगे बुलाएँ और आपस में सिर जोड़कर धीरे-धीरे कदम मिलाकर चलने को कहें।
- इसी प्रकार विद्यार्थियों को अलग-अलग अंगों को जोड़कर चलने को कहें, जैसे- कंधे जोड़कर, पीठ जोड़कर, हाथ जोड़कर आदि।
- प्रत्येक अवस्था में पाँच कदम चलने को कहें।
- गतिविधि को सभी जोड़ों के साथ बारी-बारी से दोहराएँ।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जुड़कर चलना आपको कैसा लगा?
2. इस गतिविधि को अगर आप अकेले करते तो आपको कैसा लगता?
3. क्या यह गतिविधि करते हुए आपको कोई परेशानी हुई? यदि हाँ तो क्या?
4. क्या यह गतिविधि करते हुए आपके कुछ साथियों को परेशानी हुई? आपने उन साथियों को अपने साथ कैसे शामिल किया?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों के साथ मिलकर यह खेल खेलें और उनसे पूछें कि उन्हें कैसा महसूस हुआ।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज कि कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों से पूछा जाए कि वे कौन-कौन से खेल मिल-जुलकर खेलने से खुश होते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों द्वारा बताए गए खेलों के नाम बोर्ड पर लिखें या चित्र बनाएँ।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. दोस्तों के साथ मिलकर हम कौन-कौन से खेल खेलते हैं?
2. किसी खेल में हम अपने दोस्तों का साथ किस तरह दे सकते हैं?
3. आप जो खेल मिल-जुलकर खेलते हैं वही खेल अकेले खेलने में आपको कैसा महसूस होगा?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से पूछें कि वे अपने बचपन में मिल-जुलकर कौन-कौन से खेल खेलते थे?



## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### कहानी : रंग-बिरंगा दरवाज़ा

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि एक-दूसरे के साथ तालमेल स्थापित करके जीने में सुख है और यह समझ विकसित करना कि तालमेल से (मिल-जुलकर) कार्य को रचनात्मक रूप दिया जा सकता है।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

शिक्षक चर्चा द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि आपस में मिलकर अनेक काम रूचिपूर्ण तरीके से किए जा सकते हैं। विद्यार्थी आपस में प्रतियोगी बनने की बजाय सहयोगी बनने के उपाय ढूँढने लग जाएँ, इससे उन्हें तालमेलपूर्वक बेहतर कार्य करने की प्रेरणा मिलेगी।

## कहानी

गर्मियों की छुट्टियाँ थी। चिंटू और पिंगी के घर में सफ़ेदी का काम चल रहा था। पेंटर भैया सीढ़ी पर चढ़कर छत पर पेंट कर रहे थे। चिंटू और पिंगी उन्हें बड़े ध्यान से देख रहे थे। चिंटू और पिंगी का भी मन किया कि वे भी पेंटिंग करें। पिंगी बोली, “चिंटू! चल हम भी दरवाज़ा पेंट करते हैं!”

चिंटू बोला, “चलो पेंटर भैया से पूछते हैं।”

दोनों पेंटर भैया के पास गए और पिंगी बोली, “भैया हमें भी पेंट करना है।”



यह सुनकर भैया ने उन्हें अंदर वाले कमरे का दरवाजा दिखाते हुए उसे पेंट करने के लिए कहा। पेंटर भैया बोले, “देखो! ये पेंट और ब्रश रखा है। तुम पेंट करो, मैं तुम दोनों को देखता रहूँगा।”

पेंटर भैया अपना काम करने लगे। दोनों ने रंग का एक-एक डिब्बा और ब्रश उठाया। तभी पिंगी बोली, “चिटू तुम दरवाजे के एक तरफ पेंट करो, मैं दूसरी तरफ पेंट करती हूँ।”

दोनों बड़े मजे से पेंट करने लगे। थोड़ी देर बाद चिटू बोला, पिंगी दिखा तो, तूने कैसा पेंट किया है!” चिटू ने देखा पिंगी ने तो लाल रंग कर दिया था। चिटू बोला “अरे पिंगी! ये तूने क्या कर दिया? मैंने तो दरवाजे के दूसरी तरफ पीला रंग किया है।” पिंगी बोली, “चिटू तुमने मुझे बताया क्यों नहीं कि तुम कौन-सा रंग कर रहे हो?”

चिटू बोला, “तुमने भी तो नहीं बताया तुम कौन-सा रंग कर रही हो!”

चिटू बोला, मम्मी-पापा आकर डाँटेंगे। पिंगी बोली, ‘अरे! पेंटर भैया भी नाराज होंगे।’

दोनों सोच में पड़ गए अब क्या करें!

तभी पिंगी बोली, “ये लो लाल रंग और तुम आधे दरवाजे पर लाल रंग करो और मुझे पीला रंग दो मैं अपनी तरफ के आधे दरवाजे पर पीला रंग कर दूँगी। ऐसा करने से दरवाजे पर एक नया डिज़ाइन बन जाएगा!”

दोनों ने दरवाजा आधा लाल और आधा पीला रंग दिया।

मम्मी ने जब दरवाजा देखा तो वह हैरान रह गई और कहा, “कितने सुंदर रंग हैं! कितना अच्छा पेंट किया है! पर दोनों रंगों के बीच की लाइन ठीक नहीं है।”

पेंटर भैया ने भी कहा, “अरे! मुझसे अच्छा काम तो तुम दोनों ने कर दिया, मैं तो शायद एक ही रंग का पेंट करता।” फिर पेंटर भैया बोले, “चलो, मैं तुम दोनों को इसकी लाइन ठीक करना सिखाता हूँ।” फिर पेंटर भैया ने दोनों को छोटे ब्रश से लाइन को सीधा करना सिखाया।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. चिटू और पिंगी ने दरवाजे पर अलग-अलग रंग क्यों कर दिए थे?
2. क्या तालमेल न होने से गलती होती है?
3. चिटू और पिंगी ने अपनी गलती को कैसे सुधारा?
4. क्या कभी आपके साथ भी ऐसा हुआ है जब आपसे कोई गलती हुई और उसे आपने सुधार लिया हो? कोई एक बात बताइए।
5. किसी काम को सुधारने में क्या आपने किसी की मदद ली है? कक्षा में साझा करें?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि आपस में मिल-जुलकर (तालमेल से) काम न करने के कारण आपके परिवार के लोगों को क्या-क्या समस्याएँ आती हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपसे कोई काम गलत हो गया हो और किसी के सहयोग से आपने उस काम को पहले से भी बेहतर कर लिया।
2. आप अपने काम को और बेहतर बनाने के लिए किस-किस से मदद लेते हैं? ऐसे कुछ लोगों के नाम बताइए।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से बातचीत कर पता लगाएँ कि जब घर पर सभी तालमेल के साथ काम करते हैं तो वह काम कैसा होता है?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने अपने घर पर कौन से काम परिवार के लोगों के साथ मिल-जुलकर किए?
2. अपने परिवार के सदस्यों के साथ मिल-जुलकर काम करते हुए आपने कैसा महसूस किया?
3. आपकी कक्षा में इस सप्ताह किया गया कोई ऐसा काम बताइए जो आपने आपसी तालमेल से (मिल-जुलकर) किया हो?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर ध्यान दें कि परिवार में कौन-कौन से ऐसे सदस्य हैं जो मिल-जुलकर काम करना पसंद करते हैं?

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी?



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि—

- एक-दूसरे के साथ तालमेल स्थापित करके जीने में सुख है और तालमेल से (मिल-जुलकर ) कार्य को रचनात्मक रूप दिया जा सकता है।

इस पाठ के माध्यम से विद्यार्थी विश्वास के भाव को समझ पाएँगे। स्वयं में विश्वास को देखते हुए अपने आसपास के लोगों पर विश्वास कर पाएँगे और घर के बाहर भी प्यार और स्नेह महसूस कर पाएँगे। इस चर्चा के दौरान विद्यार्थियों को गुड टच व बैड टच के बारे में भी जानकारी दी जा सकती है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपनेपन/विश्वास के भाव को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी यह जान सकेंगे कि घर के बाहर भी माता-पिता जैसा स्नेह-प्यार मिल सकता है।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : रिया गई स्कूल

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि विद्यालय में भी उन्हें अपना मानने वाले सदस्य हैं और वे वहाँ भी सुरक्षित हैं। शिक्षक भी उनके माता-पिता के समान ही उन्हें स्नेह-प्यार देते हैं।

#### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### □ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि शिक्षक और विद्यार्थी का संबंध सहज होना और विश्वासपूर्ण होना बहुत महत्वपूर्ण है। इस संबंध को कैसे और सहज बनाया जा सकता है। शिक्षक भी साझा करें कि विद्यार्थियों के साथ प्रेमपूर्ण संबंध बनाने के लिए वे क्या-क्या करते हैं और उनको कैसा लगता है।

## कहानी

रिया अपना नया रंग-बिरंगा बैग उठाकर स्कूल जाने के लिए बहुत उत्सुक थी। मम्मी ने बताया था कि स्कूल में कई तरह के झूले हैं। वहाँ बहुत सारे विद्यार्थियों से उसकी दोस्ती होगी और वह सबके साथ मिलकर तरह-तरह के खेल खेलेगी।

जब वह स्कूल जा रही थी तो उसे लग रहा था कि उसका दिन बहुत ही अच्छा बीतने वाला है। परन्तु जैसे ही उसके मम्मी-पापा ने उसका हाथ छोड़ा और कक्षा में जाने का इशारा किया, वह रोने लगी।

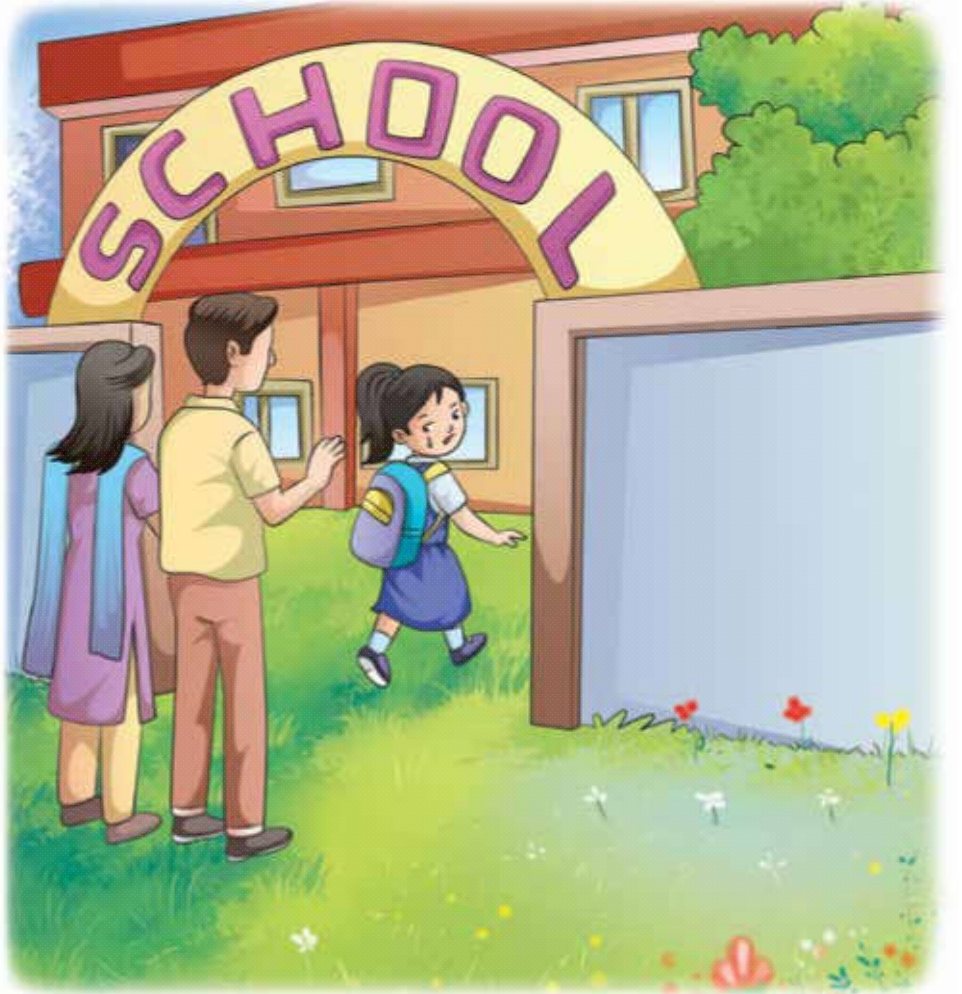
रिया अभी अकेले जाने के लिए तैयार नहीं थी। तभी एक अध्यापिका ने आकर उसको गोद में लिया और कक्षा में ले गई।

कुछ दिनों तक रिया स्कूल जाते समय रोती थी। बार-बार मम्मी का हाथ कसकर पकड़ लेती और छोड़ने के लिए राजी नहीं होती। रोज अध्यापिका उसे प्यार से कहानियाँ सुनाते-सुनाते अंदर ले जाती।

और फिर कुछ दिनों बाद खेलते हुए रिया गिर पड़ी और चोट लगने के कारण रोने लगी। यह देख उसके दोस्तों ने उसे हाथ पकड़कर उठाया। तभी उसकी अध्यापिका भागी-भागी आई और रिया को चुप कराने लगीं और दूसरी अध्यापिका ने उसकी चोट पर दवा लगा कर पट्टी बाँध दी। उसकी कक्षा के बच्चे उसे पकड़कर कक्षा में ले गए। रिया ने महसूस किया कि यहाँ स्कूल में तो सब मेरा बहुत ध्यान रखते हैं।

रिया अब रोज आराम से, खुशी-खुशी स्कूल जाने लगी। उसे स्कूल में मज़ा आने लगा। उसे अपनी टीचर और दोस्तों का साथ अच्छा लगने लगा।

उसे अब अपनी टीचर पर भरोसा हो गया कि वह भी उसकी मम्मी की तरह उसका ध्यान रखेगी। अब उसे अपने दोस्तों पर पूरा भरोसा था कि वे उसके साथ भाई-बहन की तरह खेलेंगे।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. रिया को स्कूल जाना अच्छा क्यों लगने लगा?
2. आपको स्कूल और घर में कौन-कौन अच्छा लगता है?
3. आपको स्कूल आना कैसा लगता है और क्यों?
4. आप अपनी सारी बातें किसे बताते हैं और क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि उन्हें स्कूल जाना कैसा लगता है और क्यों।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको अपने मम्मी-पापा क्यों पसंद हैं?
2. आपके स्कूल में कौन आपके मम्मी-पापा की तरह आपका ध्यान रखता है?
3. आपके टीचर आपके लिये क्या-क्या करते हैं?
4. क्या आप अपनी मैडम या सर से बातें करते हैं? उन्हें अपनी बातें बताकर आपको कैसा लगता है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि वे अपनी बातें किस-किस को बताते हुए अच्छा महसूस करते हैं?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : कार एवं ड्राइवर

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान विश्वास के भाव की ओर ले जाना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान चर्चा के माध्यम से इस ओर ले जाएँ कि संबंधों को बनाए रखने के लिए विश्वास एक आधार मूल्य है। जब हमें एक दूसरे पर विश्वास होता है तभी हम एक दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह का अनुभव कर पाते हैं। अतः विश्वास होता है तो संबंध में अच्छा लगता है, खुशी होती है। हम सबके साथ जैसे-जैसे संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विश्वासपूर्वक जी पाते हैं। किसी के साथ संबंध पहचानने का आशय है कि उनकी भागीदारी/योगदान अपनी ज़िंदगी में देख पाना।



### गतिविधि

#### ❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों के जोड़े (pair) बनाएँ।
- प्रत्येक जोड़े में से एक विद्यार्थी कार बने और दूसरा विद्यार्थी ड्राइवर।
- कार बने विद्यार्थी अपनी आँखें बंद कर लें।
- ड्राइवर अपने हाथ को कार बने विद्यार्थी के कमर या कंधे पर रखकर कार को चलाने के लिए निर्देशित करें।



- कार को रोकने के लिए अपनी हथेली को कार की पीठ पर लगाएँ।
- दाएँ मुड़ने के लिए दाएँ कंधे को छुएँ/हिलाएँ। बाएँ मुड़ने के लिए बाएँ कंधे को छुएँ/हिलाएँ।
- इन्हें एक निश्चित दायरे में इस प्रकार कार चलाने के लिए कहा जाए कि कोई किसी से न टकराए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप को कार बनना ज्यादा पसंद आया या ड्राइवर? क्यों?
2. आपको कार ड्राइवर बनकर कैसा लगा?
3. क्या कार को अपने ड्राइवर पर पूरा विश्वास था कि वह उसे टकराने नहीं देगा? क्यों?
4. क्या कार को बाकी कारों पर पूरा विश्वास था कि वह आपस में नहीं टकराएँगी? क्यों?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों के साथ यही कार और ड्राइवर का खेल खेलें और उनसे पूछें कि उन्हें कैसा लगा।

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ पुनरावृत्ति और घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आप ड्राइवर बने तो आपको कैसा लगा?
2. जब आप कार बने तो आपको कैसा लगा?
3. आप घर पर कार या ड्राइवर किसके साथ बने?
4. आपको कार या ड्राइवर बनने में यहाँ अच्छा लगा या घर पर? और क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि क्या कभी ऐसा हुआ जब उन्होंने किसी सदस्य का कहा नहीं माना और उनका नुकसान हुआ (जैसे- चोट लगी, सामान टूटा आदि)।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह ऐसा हुआ कि आपकी क्लास में किसी ने अपनी बातें आपको बताई हों? उन्होंने ऐसा क्यों किया?
2. क्या क्लास में उन विद्यार्थियों ने आपसे अपनी बातें शेयर की जो पहले नहीं करते थे?
3. क्या इस सप्ताह आपने अपनी बातें अपनी क्लास के उन विद्यार्थियों से शेयर की जिनसे आप पहले नहीं करते थे?
4. क्या इस सप्ताह आपने अपनी बातें घर के उन लोगों से शेयर की जिनसे आप पहले नहीं करते थे?
5. किसी ने आप पर विश्वास करके अपनी वो बातें बताई जो उन्होंने किसी और को नहीं बताई थीं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि उनके बड़े (माता-पिता, दीदी-भैया, दादा-दादी, नाना-नानी आदि) ऐसे कौन से काम करते हैं जिनसे वे सुरक्षित महसूस करते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- संबंधों का विश्वासपूर्ण होना आवश्यक है।
- जब हमारे संबंध सहज और विश्वासपूर्ण होते हैं तो हम लंबे समय तक खुश रह पाते हैं।

इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास रहेगा कि यदि हम आपस में मिल-जुलकर रहें तो किसी भी स्थिति का सामना कर सकते हैं। इस प्रकार हर समस्या का समाधान होता है और हम लंबे समय तक खुश रहते हैं। हमारा जीना सही समझ से हो पाता है और अपनी समझ से ही हम सही और गलत की पहचान कर पाते हैं।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी आपसी स्नेह की भावना को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने मन में उठने वाले विचारों के प्रति सजग हो पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपनी समझ से सही-गलत विचारों को पहचान पाएँगे।
4. विद्यार्थी समझदारी से अपनी समस्याओं का मिल-जुलकर कर हल ढूँढ पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : नया दोस्त

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने मन में उठने वाले विचारों के प्रति सजग होते हुए सही-गलत के बारे में स्वयं विचार करने के लिए प्रेरित हों।

#### □ कक्षा प्रारंभ

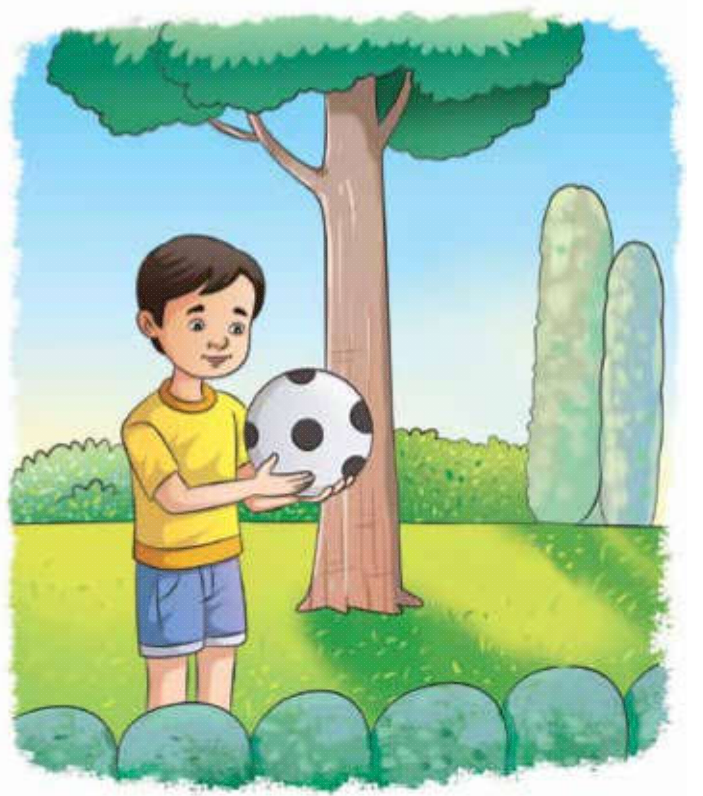
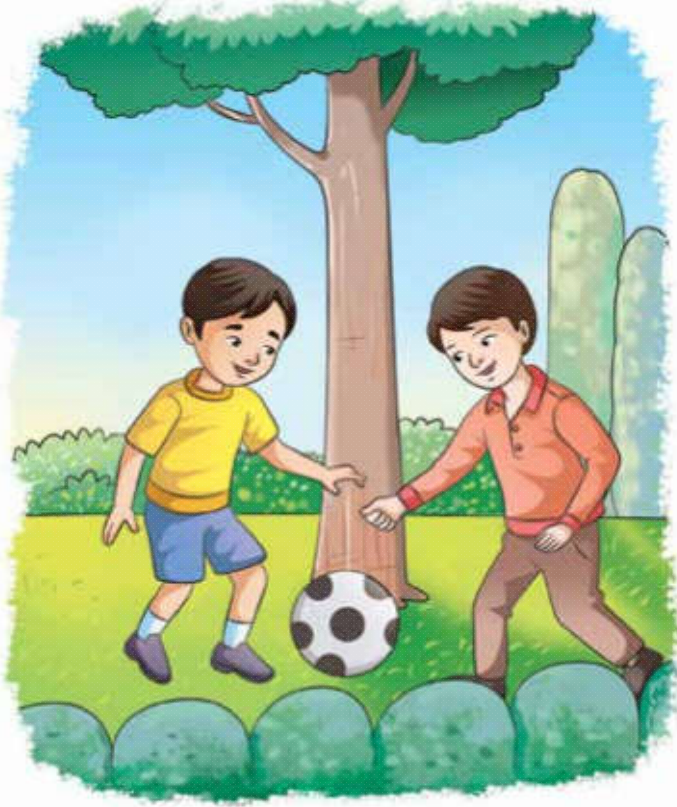
कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### □ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## कहानी

पार्क में खेलते हुए आदित्य को पेड़ के नीचे एक बॉल मिली। आदित्य खुशी से बॉल के साथ खेलने लगा। उसे बहुत मज़ा आ रहा था। थोड़ी देर बाद एक और बच्चा वहाँ आया। उसका नाम इरफ़ान था। वह बहुत परेशान लग रहा था। उसने आदित्य से कहा, “क्या तुमने मेरी बॉल देखी है? वह बिल्कुल तुम्हारी बॉल जैसी दिखती है। मैंने कुछ देर पहले वहाँ पेड़ के नीचे रखी थी, पता नहीं कहाँ खो गई।” आदित्य सोच में पड़ गया।



एक तरफ़ वह बॉल के साथ खेलना चाहता था। पर उसका मन नहीं मान रहा था। कुछ देर सोचने के बाद वह बोला, “यह तुम्हारी ही बॉल है, मुझे पेड़ के नीचे मिली तो मैं खेलने लग गया।”

इरफ़ान बहुत खुश हुआ। उसने आदित्य से कहा- “धन्यवाद दोस्त! क्या तुम मेरे साथ खेलोगे?”

दोनों मिलकर बॉल के साथ खेलने लगे। उस दिन आदित्य को बॉल के साथ-साथ नया दोस्त भी मिल गया।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आदित्य ने इरफ़ान को बॉल क्यों लौटा दी?
2. क्या आदित्य ने इरफ़ान की बॉल लौटाकर ठीक किया? आपको ऐसा क्यों लगता है?
3. क्या आपको कभी किसी की खोई हुई चीज़ मिली है? आपने उस चीज़ का क्या किया और क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में चर्चा करें कि जब उनके मन में आता है कि किसी और की कोई चीज़ बिना उसको बताए हम रख लें तब वे क्या करते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इरफ़ान ने आदित्य को अपने साथ खेलने के लिए क्यों कहा होगा?
2. क्या आपको अपनी कोई खोई हुई चीज़ वापिस मिली है? कैसे?
3. क्या कभी ऐसा हुआ कि आपको किसी की खोई हुई चीज़ मिली और आपने वह वस्तु उसे लौटा दी। आपको ऐसा करके कैसा महसूस हुआ?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि उनके दोस्त/सहेली और वे एक दूसरे के लिए क्या-क्या करते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : आओ सुलझाएँ उलझन

### ❑ उद्देश्य

मिल-जुलकर काम करके समस्या का समाधान निकालने की क्षमता को विकसित करना।



### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि साथ में मिलकर काम करने से एक-दूसरे को और अच्छे से जानने का मौका मिलता है। अगर हम मिलकर सोचें तो हर समस्या का समाधान आसानी से मिल जाता है। इससे आपस में मित्रता बढ़ती है और खुशी का वातावरण निर्मित होता है।

## गतिविधि

### ❑ गतिविधि के चरण

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को 10-10 के समूह में बाँटें।
- एक बार में एक ही समूह यह गतिविधि करे तथा अन्य सभी विद्यार्थी उन्हें ध्यान से देखें।
- गतिविधि करने वाले समूह में से तीन विद्यार्थियों को दीवार की तरफ मुँह करके खड़े होने के लिए कहें और समूह के बाकी सभी विद्यार्थी एक दूसरे का हाथ पकड़कर गोलाकार में खड़े हो जाएँ।
- गोलाकार में खड़े विद्यार्थियों को बिना हाथ छोड़े आपस में घुल-मिलकर, गोलाकार को उलझाना होगा।
- विद्यार्थी एक-दूसरे के हाथों के नीचे से निकलकर गोलाकार को उलझा लें।
- जब तक संभव हो हाथों के नीचे से निकलते हुए गाँठ को उलझाते जाएँ।
- अब दीवार की ओर मुँह किए विद्यार्थियों को कहें कि अब वे आकर गोले में खड़े विद्यार्थियों के, बिना हाथ छोड़ाए उनके द्वारा बनाई गई गाँठ को खोलने का प्रयास करें।
- यदि किसी विद्यार्थी का हाथ छूट जाता है तो गतिविधि को दुबारा शुरू करें।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. गोलाकार की गाँठ को सुलझाकर आपको कैसा लगा?
2. इस समस्या को सुलझाने में आपको कहाँ-कहाँ दिक्कतें आईं? उदाहरण देकर बताएँ कि आपने उन्हें कैसे सुलझाया?
3. किसी परेशानी को अकेले हल करना ज्यादा आसान रहता है या मिल-जुलकर? बताइए।

### ❑ क्या करें और क्या न करें

गतिविधि के दौरान विद्यार्थी बिना हाथ छोड़े एक गाँठ लगाएँगे। यहाँ शिक्षक ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वे रोज़ किन-किन परेशानियों (Problems) का सामना करते हैं और उनका हल कैसे निकालते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ गतिविधि

यह गतिविधि कक्षा के अन्य समूहों के साथ भी दोहराई जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी आपके दोस्त या मित्र ने आपको अपनी किसी समस्या के बारे बताया है? क्या आप दोनों मिलकर उस समस्या का समाधान ढूँढ़ पाए? अपना अनुभव साझा करें।
2. जब हम किसी समस्या को हल करते हैं तो हमें कैसा महसूस होता है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वे अपनी परेशानी (Problem) खुद हल कर पाते हैं या किसी की मदद भी लेते हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आप दो से तीन चीज़ों के चित्र बनाएँ जो इस सप्ताह आपको कहीं पड़ी मिली हों और आपने उन्हें उन चीज़ों के मालिक को वापिस कर दिया हो।
2. क्या आप अपने परिवार में किसी भी सदस्य की छोटी या बड़ी परेशानी को हल करने में उनकी मदद कर पाए हैं? कैसे?
3. इस सप्ताह आपको कौन-कौन सी परेशानियों का सामना करना पड़ा? इनमें से कौन सी समस्या आपने खुद सुलझाई और कौन सी दूसरों की मदद से?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से पता करें कि वे आपसी समस्याओं को एक-दूसरे के साथ मिल-जुलकर कैसे सुलझाते हैं। (घर में माता-पिता, भाई या बहन या अन्य सदस्यों की कोई भी समस्या हो सकती है।)

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।





### ❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि—

- सही-गलत की पहचान कर लेने से हमें खुशी मिलती है।
- मिल-जुलकर समस्याओं का समाधान करना आसान होता है और हम लंबे समय तक खुश रह पाते हैं।

### ❑ पाठ का उद्देश्य

विद्यार्थियों में यह भावना उत्पन्न करना कि वे सभी समान हैं।

### ❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### गतिविधि : तुममें, मुझमें क्या समान।

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि वे सभी समान हैं।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा की दिशा

हम सभी शरीर के स्तर पर कुछ समानताओं के साथ होते हैं। जैसे- हम सबका शरीर हड्डियों से बना है, सबके शरीर में रक्त का प्रवाह होता है। सभी के हाथ, पैर, नाक, कान होते हैं। शरीर की बनावट तथा रंग-रूप में अंतर होता है, फिर भी भाव रूप में हम सब समान ही होते हैं। जैसे- हम सब खुश रहना चाहते हैं, सभी को देश की तरक्की पर गर्व होता है, हम सभी को अपनी तारीफ़ सुनकर अच्छा लगता है। इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान मानव की समानताओं पर जाए यही इस गतिविधि का उद्देश्य है।



## गतिविधि

### ❑ आवश्यक सामग्री

एक प्याला या कटोरी, पानी में घुलने वाला रंग और साबुन।

### ❑ गतिविधि के चरण

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को दो-दो के जोड़ों (pairs) में बैठाएँ।
- सभी विद्यार्थियों को एक-एक कागज़ दें।
- एक कटोरी में पानी ले और उसमें रंग घोल लें।
- समूह के दोनों विद्यार्थी आएँ और अपने हाथों पर रंग लगाएँ।
- अब दोनों विद्यार्थियों को कहें कि वे दोनों दिए गए कागज़ पर अपने हाथों की छाप लगाएँ।
- इसी प्रकार से कक्षा के दूसरे जोड़ों के साथ भी यही गतिविधि कराएँ।
- इन कागज़ों को दीवार पर प्रदर्शित करें।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. दोनों हाथों के छाप की आकृतियों (hand print) को देखकर आपको कैसा लगा? क्या वह एक जैसी थीं?
2. आपके और आपके दोस्त/सहेली के शरीर में क्या-क्या एक जैसा है, बताइए?
3. आपको यह जानकर कैसा लगा कि आपका और आपके दोस्त/सहेली का शरीर लगभग एक जैसा है?

### ❑ क्या करें और क्या न करें

- कोशिश करें कि ऐसे रंग का इस्तेमाल करें जो स्किन फ्रेंडली हो व आसानी से धुल सके।

- सफाई सुनिश्चित करने के लिए विद्यार्थियों के हाथ धुलवाने हेतु कक्षा में साबुन, तौलिया और बाल्टी रख सकते हैं।
- आप विद्यार्थियों के हाथ धोने में समय-समय पर सहयोग कर सकते हैं, इससे विद्यार्थियों और आप में अपनेपन का भाव बढ़ेगा।
- विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थी को यदि एक हाथ में समस्या हो तो उसको दूसरे हाथ पर रंग लगाने के लिए कहें। यहाँ शिक्षक को अधिक संवेदनशील होने की आवश्यकता है।

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि परिवार के सभी सदस्यों को क्या अच्छा लगता है, उन्हें कब खुशी होती है और कब दुःख होता है।

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप और आपके दोस्त या मित्र के शरीर के अंग समान तरह से काम करते हैं?
2. यह समानताएँ सभी में हैं या सिर्फ आपकी क्लास के विद्यार्थियों में हैं?
3. हम सबमें और क्या-क्या समानताएँ होती हैं? (जैसे- हम सब परिवार में रहते हैं, एक मोहल्ले में रहते हैं इत्यादि)

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि शरीर की बनावट के अलावा, परिवार के सदस्यों में और क्या-क्या समानताएँ हैं?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### कहानी : मीठा सेब

#### ❑ उद्देश्य

दूसरे के भाव को समझकर अनुक्रिया (Respond) देने के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा की दिशा

कभी-कभी हम दूसरे व्यक्ति के भाव को समझे बिना ही अपना विचार बना लेते हैं, जबकि दूसरे व्यक्ति के मन में हमारे प्रति सही भाव ही होता है और हम बिना समझे ही प्रतिक्रिया कर देते हैं।

### कहानी

राजू के पापा बाजार से जैसे ही लौटे, राजू ने थैले में झाँकना शुरू कर दिया। उसमें राजू को दो सेब मिले। राजू दोनों सेब हाथ में लेकर दौड़ते हुए अपनी बड़ी बहन मीना के पास पहुँचा और हाथ नचाते हुए बोला, “देखो! मेरे पास दो लाल-लाल सेब हैं।”

मीना ने कहा, “एक सेब मुझे दे दो, मैं भी खाऊँगी।”

झट से राजू ने एक सेब दाँतों से काट लिया। जब मीना ने उससे दूसरा सेब माँगा, उसने फटाक से दूसरे सेब को भी कुतर लिया।

यह देखकर मीना को बुरा लगा। उसने सोचा-



“राजू ने तो मुझे सेब खाने के लिए दिया ही नहीं और दोनों सेब जूठे कर दिए।”

तभी राजू ने पहले वाला सेब मीना को देते हुए बोला, “लीजिए, आप ये वाला सेब खाइये, ये ज्यादा मीठा है।”

मीना ने प्यार से राजू का गाल खींचते हुए कहा “अरे! मेरा भाई मेरा कितना ख्याल रखता है। तुम यह वाला सेब खाओ मैं दूसरा सेब खा लूँगी।” और मीना राजू से दूसरा सेब लेकर खाने लगी।



#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपके माता-पिता/भाई-बहन आपका ध्यान रखते हैं? किस तरह?
2. जब कोई आपका ध्यान रखता है तो आपको कैसा लगता है?
3. जब हम अपने परिवार में दूसरों का ध्यान रखते हैं तो उन्हें कैसा लगता है?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि परिवार के दूसरे सदस्य जब उनका ध्यान रखते हैं, तब उन्हें कैसा महसूस होता है?

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप अपने बहन-भाई/माता-पिता से अपनी चीजें साझा (share) करते हैं? कौन-कौनसी चीजें साझा करते हैं?
2. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि पहले आपको किसी की बात का बुरा लगा, पर पूरी बात जानने के बाद आपको अच्छा लगा?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि उन्हें किस-किस की कौनसी आदतें पसंद हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने अपने भाई-बहन, दोस्तों या परिवार के लोगों के साथ कौन-कौन से खेल खेले?
2. आपने अपने भाई-बहनों, दोस्तों या साथियों के साथ क्या-क्या चीजें बाँटी/साझा की हैं?
3. आपने अपने छोटे भाई-बहनों या दोस्तों का ध्यान कैसे रखा? बताइए?
4. क्या आपके बड़े भाई-बहन ने भी आपका ध्यान रखा? कैसे?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि झगड़ा होने पर उनके भाई-बहन कब तक उनसे नाराज़ रहते हैं? उनकी नाराज़गी कैसे खत्म होती है?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### ❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- हम सभी में बहुत सी समानताएँ हैं।
- हम सभी में कुछ भिन्नताएँ भी हैं।
- समानताएँ और भिन्नताएँ दोनों ही मिल-जुलकर रहने में बाधक नहीं हैं।

इस पाठ में हम यह जानेगें कि— सामान से ज्यादा संबंध महत्वपूर्ण हैं। संबंधों में यदि हम एक-दूसरे का ध्यान रखते हैं, तो हमें तो अच्छा लगता ही है, दूसरे व्यक्ति को भी अच्छा लगता है। संबंधों में परस्पर एक-दूसरे का ध्यान रखना और विश्वास करना दोनों पक्षों के लिए ही सुख का आधार है। परिवार में सभी सदस्य एक-दूसरे के लिए कुछ न कुछ करते ही हैं। हमें इन बातों को ध्यान में रखते हुए, परिवार में मिलकर जीने का प्रयास करने की आवश्यकता है।

### ❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी संबंधों में जुड़े भाव और उनसे जुड़ी खुशी को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी चीज़ों और संबंधों को अलग-अलग पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी संबंधों में तालमेल बढ़ाकर उनके महत्व को समझ पाएँगे।

### ❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : गुठली किसकी

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अच्छी लगने वाली वस्तुओं से ज्यादा संबंधों के महत्व की ओर ले जाना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## कहानी

सौरभ और आस्था को आम बहुत पसंद है। आज उनके पापा काम से लौटते समय, आम लेते हुए आए। उनकी मम्मी ने दोनों को एक-एक आम दे दिया। अब बस एक ही आम और बचा था। सौरभ ने जल्दी से अपना आम खाकर उस बचे हुए आम की ओर हाथ बढ़ाया। तभी आस्था बोली, “मुझे भी आम खाना है; आधा आम मुझे भी दो”। सौरभ ने अपना हाथ पीछे खींच लिया और मम्मी से कहा कि वह आम उनके बीच बाँट दें। मम्मी ने आम काटा और दोनों को एक-एक टुकड़ा दे दिया। अब गुठली वाला भाग किसे दे? दोनों की नज़र उस पर थी।



माँ के यह पूछने पर सौरभ ने मुस्कराकर कहा, “इसे आप खा लीजिए!” आस्था बोल पड़ी, “पापा जी को तो मिला ही नहीं?” आस्था कुछ सोचने लगी।

आस्था उठकर पापा के पास दौड़कर गई और उसके हाथ में जो आम का टुकड़ा था उनकी ओर बढ़ाते हुए कहा, “पापा यह आपके लिए है।”

सौरभ अभी भी आम का टुकड़ा हाथ में लिए हुए था। वह आस्था के पास गया और उसे अपना टुकड़ा देते हुए कहा, “यह मेरी प्यारी बहन के लिए जो सबका ध्यान रखती है।”



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आस्था ने अपने आम का टुकड़ा पापा को क्यों दे दिया?
2. सौरभ ने आस्था को अपना हिस्सा क्यों दे दिया?
3. अपनी कोई ऐसी बात बताएँ जब आपने अपनी पसंद की चीज़ किसी के साथ बाँटी हो। ऐसा करके आपको कैसा लगा था?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि उनको कौन-कौन सी वस्तुएँ पसंद हैं? क्या वे अपनी पसंद की चीज़ों को परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बाँटते हैं?



## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको कौन-कौन सी चीजें पसंद है? उनके बारे में बताएँ।
2. जब आप अपनी पसंदीदा चीजें सबके साथ बाँटते/शेयर करते हैं, तो आपको कैसा लगता है?
3. जब कोई आपके साथ अपनी पसंदीदा चीजें शेयर करता है, तो आपको कैसा लगता है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि उनकी ऐसी कौन-कौन सी पसंदीदा चीजें हैं, जिनको बाँटकर उन्हें अच्छा लगता है।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : नमस्कार

### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों के बीच तालमेल बढ़ाना और एक-दूसरे की अच्छी बातों (गुणों) की ओर ध्यान दिलाना।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

इस बात का ध्यान रखा जाए कि विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जाए। इससे विद्यार्थियों के बीच बेहतर संबंध स्थापित होंगे। अक्सर हमारा ध्यान दूसरों पर तब जाता है, जब वे कोई गलती करते हैं। दूसरे की केवल गलतियाँ देखने से संबंधों में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें भी होती ही हैं। वह देखने पर हम गलतियों से प्रभावित नहीं होते। साथ ही, दूसरे को उसकी अच्छी बात बताने से उसका आत्म-विश्वास बढ़ता है। आत्म-विश्वास बढ़ने से भी हम अपने संबंध और अच्छे से निभा पाते हैं।

## गतिविधि

### ❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को एक-दूसरे के सामने दो गोलों (आंतरिक और बाहरी) में खड़े होने के लिए कहा जाए।
- दोनो गोलों (circle) के विद्यार्थी एक दूसरे की तरफ़ चेहरा करके खड़े होंगे।
- विद्यार्थी अपने सामने खड़े साथी (partner) को हाथ मिलाकर हैलो कहें या नमस्कार करके अभिवादन करें।
- वे बारी-बारी से एक-दूसरे की एक अच्छी बात की सराहना करें।
- जिसकी प्रशंसा हो वह 'धन्यवाद' कहे।
- फिर बाहरी गोलाई में खड़े विद्यार्थियों को दायीं ओर चलने के लिए कहा जाए।
- आंतरिक गोलाई के विद्यार्थियों को बायीं ओर चलने को कहा जाए।
- शिक्षक द्वारा रुकने के लिए कहे जाने पर विद्यार्थी, अपने नए जोड़े में साथी की एक अच्छी बात बताने की प्रक्रिया दोहराएँ।
- ऐसा 4-5 बार किया जाए।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने अपने साथियों की कौन-कौन सी बातों की सराहना की?
2. दूसरे जब आपके बारे में अच्छी बातें कर रहे थे, तो आपको कैसा महसूस हो रहा था?
3. आपको क्या लगता है कि दूसरों को उनकी अच्छी बातें बताना ज़रूरी है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों को उनकी वे अच्छी बातें बताएँ, जो आपको पसंद हैं।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### गतिविधि : मेरी स्माइल

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव की पहचान हो पाए।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।



#### ❑ आवश्यक सामग्री

पीले रंग के चार्ट पेपर।

## ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना महत्वपूर्ण है कि कृतज्ञता एक ऐसा भाव है, जिसकी पहचान से ही हम दूसरों के साथ अपने संबंध को पहचान पाते हैं। उन्हें अपनी जिंदगी का एक महत्वपूर्ण अंग मान पाते हैं, अन्यथा उनके प्रति उदासीन होते हैं। जैसे ही हमें लोग महत्वपूर्ण लगने लगते हैं, हम उनके प्रति संवेदनशील भी हो जाते हैं। हमारा ध्यान अक्सर अपने ऊपर ही रहता है। कृतज्ञ होने से हमारा ध्यान दूसरों की ओर भी जाने लगता है।

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ गतिविधि के चरण

- पीले रंग के चार्ट पेपर या किसी भी पेपर के छोटे-छोटे गोले काट लें।
- इन गोलों को विद्यार्थियों में बाँट दें।
- विद्यार्थी इन पर दो आँखें और एक लंबी-सी मुस्कान बनाएँगे, फिर वे सभी इस स्माइली को एक नाम देंगे।
- यह नाम उस व्यक्ति का होगा जिसने कभी भी किसी भी रूप में उनकी सहायता की हो।
- इस प्रकार एक-एक विद्यार्थी सामने आकर उस व्यक्ति का नाम बताएँ और उसने किस प्रकार उनकी सहायता की इसकी भी जानकारी सबके सामने साझा करें।
- विद्यार्थी उस व्यक्ति का नाम लेकर उन्हें धन्यवाद कहेंगे। कक्षा के बाकी विद्यार्थी तालियों से अभिनंदन करेंगे।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको और भी बातें याद हैं, जब किसी ने आपकी मदद की थी? कैसे?
2. क्या आपने कभी किसी की मदद की है? कैसे?
3. क्या आप मदद लेने के बाद, मदद करने वाले के प्रति आभार महसूस करते हैं? आप उन्हें धन्यवाद देने के लिए क्या करते हैं?
4. क्या मदद करते समय आपको अच्छा लगता है? क्या सबको अच्छा लगता होगा या सिर्फ आपको ऐसा लगता है?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सभी सदस्यों को स्माइली बनाकर उन लोगों को देने के लिए कहें जो उनकी मदद करते हैं?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिवस

### मूल्यांकन सत्र

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह किस-किसने आपकी मदद की? उनमें से किस-किसको आपने धन्यवाद दिया, बताइए।
2. क्या आपकी क्लास में किसी ने आपको धन्यवाद दिया? क्यों?
3. इस सप्ताह आपने अपना कौन-कौन सा सामान (खाने और खेलने का) दूसरे लोगों के साथ बाँटा?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर चर्चा करें कि परिवार में सभी आपस में क्या-क्या बाँटते हैं और ऐसा वे क्यों करते हैं?

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करें कि आज की कक्षा से क्या समझ बनी।



### ❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि—

- संबंधों में जीने की खुशी मिलती है।
- संबंधों में तालमेल बनाकर रहना जीवन के लिए महत्वपूर्ण है।

### ❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों में समानुभूति (समान अनुभूति) का विकास करना।
2. विद्यार्थियों को एक-दूसरे की मदद करने के लिए प्रोत्साहित करना।

### ❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### गतिविधि : क्या करोगे अगर...

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को विभिन्न परिस्थितियों से जूझ रहे लोगों के प्रति समानुभूति महसूस करने और उनकी मदद करने के लिए प्रोत्साहित करना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि जब कोई परेशानी में होता है तो उसे कैसा लगता है और उसकी मदद कैसे की जा सकती है।

### गतिविधि के चरण

शिक्षक कागज़ की 8 से 10 पर्चियाँ बनाएँ और हर पर्ची पर एक परिस्थिति लिख दें जैसे—

- एक बच्चा रो रहा है।
- रास्ते में डोरी पड़ी है।
- एक बच्चे को चोट लगी है।
- आपके दोस्त को प्यास लगी है।
- आपके दोस्त पेंसिल लाना भूल गए।
- क्लास का कोई बच्चा आपसे कॉपी माँग रहा है।
- कोई बच्चा उदास बैठा है।
- आपके दोस्त का कोई सामान खो जाए जैसे टिफ़िन, डिब्बे या पेंसिल बॉक्स आदि।
- इन पर्चियों को मोड़कर किसी छोटे से डिब्बे/पेंसिल बॉक्स में डाल दें।
- सभी विद्यार्थियों को मैदान में ले जाकर या कक्षा के पीछे, एक गोले में खड़ा होने को कहें।



- अब गोले में खड़े विद्यार्थी अपने शिक्षक के साथ कोई कविता गाएँ और साथ ही बारी-बारी पर्चियों वाला डिब्बा/पेंसिल बॉक्स एक-दूसरे को पास करते जाएँ।
- शिक्षक कभी भी अचानक स्टॉप बोलें और यह सुनते ही सभी विद्यार्थी डिब्बा/पेंसिल बॉक्स पास करना और कविता गाना बंद कर दें। फिर शिक्षक पूछें “क्या करोगे अगर.....”
- अब जिस किसी भी विद्यार्थी के हाथ में डिब्बा या पेंसिल बॉक्स आ गया हो वह उसे खोलकर उसमें से एक पर्ची निकाले और उस पर लिखी परिस्थिति को शिक्षक की मदद से पढ़ने की कोशिश करे। विद्यार्थी बताए कि ऐसी परिस्थिति में वे क्या करेंगे।
- इस प्रक्रिया को शिक्षक तब तक दोहराएँ जब तक सभी विद्यार्थियों की बारी न आ जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको जो पर्ची मिली उसे पढ़कर आपको कैसा महसूस हुआ?
2. दूसरों को परेशानी में देखकर आपको कैसा लगता है? आप उस समय क्या सोचते हैं?
3. क्या आपने कभी अपने दोस्त या मित्र को परेशानी में देखकर उसकी मदद की है? यदि हाँ तो कैसे?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों से चर्चा करें कि घर में ऐसे कौन-कौन से लोग हैं जो बुजुर्गों (दादा-दादी, नाना-नानी आदि) की सबसे ज़्यादा मदद करते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी ऐसा भी हुआ कि आप अपने साथी की मदद करना चाहते थे, लेकिन कर नहीं पाए? जब ऐसा हुआ तो आपको कैसा लगा?
2. ऐसे किन्हीं तीन लोगों के बारे में बताएँ जिनकी मदद करके आपको अच्छा लगता है और क्यों?
3. आप अपने विद्यालय में किस-किस की मदद करना चाहते हैं और कौन से कामों में?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वे घर पर किसकी कौन-कौन से कामों में कैसे मदद कर सकते हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।





## तीसरा दिन

### कहानी : असली थैंक यू

#### उद्देश्य

विद्यार्थी दूसरों की परेशानी को महसूस करके और उसे अलग-अलग तरीकों से हल करने के बारे में सोचें।

#### कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों में समानुभूति का भाव विकसित करना और उनका ध्यान इस ओर ले जाना कि दूसरों की परेशानियों को दूर करने से सामने वाला व्यक्ति तो खुश होता ही है साथ ही साथ हमें भी खुशी मिलती है और अगर हम सब एक-दूसरे की मदद करेंगे तो हमारे आसपास का वातावरण खुशहाल बन जाएगा।

### कहानी

रेशमा का आज अपनी कक्षा में पहला दिन था। जैसे ही वह दरवाजे से अंदर आई; उसे और उसकी पहिया कुर्सी (व्हीलचेयर) को सभी बच्चे बहुत ध्यान से देखने लगे। मैडम की मदद से वह कुर्सी से उतरकर एक बेंच पर बैठ गई। रेशमा सबसे बात करना चाहती थी, लेकिन कोई भी उसके पास नहीं आया। उसे उदास देखकर सीमा उसके पास आई और बोली, “अरे तुम उदास क्यों बैठी हो?”

इस पर रेशमा बोली, “मेरा आज कक्षा में पहला दिन है। अभी तक कक्षा में जो काम हो चुका है उसे मैं कैसे करूँगी? बस यही सोच रही हूँ।”

यह सुनकर सीमा बोली, “तुम मेरी कॉपी ले लो। अगर कुछ समझना हो तो मुझे बता देना, मैं तुम्हें समझा दूँगी और आज मैं तुम्हारे साथ ही बैठ जाती हूँ।”



रेशमा खुश हो गई। जैसे ही लंच-ब्रेक हुआ सीमा और कक्षा के सारे बच्चे खेलने चले गए। रेशमा कक्षा में अकेली रह गई। सीमा खेल ही रही थी कि अचानक उसे रेशमा का ख़याल आया और वह झट से कक्षा में गई। उसने रेशमा को पहिया कुर्सी पर बिठाया और खेल के मैदान में ले आई। वह रेशमा के पास एक बॉल लेकर आई। दोनों बॉल को हाथों से उछालकर खेलने लगीं। बॉल दूर चली जाती तो सीमा उसे ले आती और रेशमा उसे उछालती। दोनों ने एक साथ पूरा दिन बिताया। छुट्टी के समय रेशमा ने सीमा को अपनी मम्मी से मिलवाया और बताया कि कैसे सीमा ने उसकी मदद की। जब रेशमा

की मम्मी और रेशमा सीमा को थैंक यू बोलने लगे तो सीमा बोली कि “कोई बात नहीं रेशमा, लेकिन मेरे लिए तुम्हारा असली थैंक यू तब होगा जब तुम भी किसी और बच्चे को परेशानी में देखकर उसकी मदद करने की कोशिश करोगी”।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कक्षा के सभी बच्चे रेशमा को देखकर इतने हैरान क्यों हो गए?
2. सीमा ने रेशमा की मदद कैसे की? बताइए।
3. अगर आपकी कक्षा में कोई नया बच्चा आता है तो क्या आप उसके साथ बात करने की कोशिश करते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर चर्चा करें कि कुछ लोग एक जगह से दूसरी जगह जाने के लिए पहिया कुर्सी या (wheelchair) का इस्तेमाल क्यों करते हैं। हम उनकी किन-किन कामों में मदद कर सकते हैं?

(**शिक्षक ध्यान दें** : जब विद्यार्थी आपसे व्हील चेयर प्रयोग करने वाले लोगों के बारे में चर्चा करें तो उन्हें बताएँ कि ऐसे लोगों को हम विशेष आवश्यकता वाले व्यक्ति कहते हैं। अगर संभव हो तो थोड़ी देर के लिए विशेष शिक्षक को अपनी कक्षा में आमंत्रित करें ताकि विद्यार्थियों को दिव्यांगजनों के प्रति समानुभूति का भाव महसूस करवाने में आपको सहायता मिले।)

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर आपकी कक्षा में भी रेशमा की तरह कोई विशेष आवश्यकता वाला बच्चा आता है तो आप उसकी किस तरह मदद करेंगे?
2. आपको क्या लगता है कि सीमा ने रेशमा की मदद क्यों की होगी?
3. यदि आप सीमा की जगह पर होते तो क्या करते?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या कभी ऐसा हुआ कि वे किसी की मदद करना चाहते थे पर कर नहीं पाए? जब ऐसा हुआ तो उन्हें कैसा लगा?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने किन-किन लोगों की परेशानी को महसूस करके उनकी मदद की?
2. आपको किसी व्यक्ति की मदद करके कैसा महसूस हुआ? कोई दो बातें साझा कीजिए।
3. क्या ऐसा भी हुआ कि आप किसी की मदद करना चाहते थे लेकिन कर नहीं पाए, जब ऐसा हुआ तो आपको कैसा लगा?
4. क्या आपने इस सप्ताह अपने घरवालों के साथ मिलकर किसी की मदद की? यदि हाँ तो कैसे?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों से पूछें कि क्या कभी उनके साथ भी ऐसा हुआ कि वे किसी परेशानी में थे और किसी ने उनकी मदद की? मदद मिलने पर उन्हें कैसा लगा?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि—

- समानुभूति (समान अनुभूति/Empathy) का विकास होना जीवन के लिए महत्वपूर्ण है।
- समानुभूति का भाव महसूस करके हम एक-दूसरे की मदद करने के लिए प्रोत्साहित हो सकते हैं।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी चीजों की उपयोगिता समझ पाएँगे।
2. चीजों की उपयोगिता को समझकर उन्हें समझदारी से इस्तेमाल करेंगे।
3. विद्यार्थियों का ध्यान चीजों की संग्रह के बजाय उनकी उपयोगिता पर जाएगा।



## पहला दिन

### कहानी : पेन सेट

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान चीजों के संग्रह की बजाय उनकी उपयोगिता पर जाए।

#### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### □ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### □ चर्चा की दिशा

चीजों का संग्रह महत्वपूर्ण नहीं, उस वस्तु की जीवन में उपयोगिता क्या है यह महत्वपूर्ण है। चर्चा से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाया जाएगा कि अक्सर हम कुछ चीजों का संग्रह करके रखते हैं जिनकी उपयोगिता हमारे लिए नहीं होती जबकि वही वस्तु यदि सही समय पर उपलब्ध करा दिया जाए तो किसी दूसरे व्यक्ति के लिए उपयोगी हो सकती है।

## कहानी

उस दिन ऋचा के पापा जी का बर्थडे था। पापा जी के बचपन के एक दोस्त आए थे। साथ में आंटी जी भी थीं और उनके दोनों बच्चे भी। उन्होंने पापा जी को एक पेन-सेट गिफ्ट किया, जिसमें दो पेन थे। जैसे ही गिफ्ट पापा के हाथ में आया तो ऋचा ने उनके हाथ से ले लिया।

पापा जी ने कहा, “आप तो पेंसिल से लिखती हैं, पेन का क्या करेंगी?”

उसने कहा कि उसे वे पेन अच्छे लगे और उन्हें वह सँभालकर रखेगी। पापा को पता था कि पेन अभी उसके किसी काम के नहीं हैं। फिर भी ऋचा का मन रखने के लिए उन्होंने वह पेन-सेट उसे दे दिया। इतने सुन्दर पेन पाकर ऋचा बहुत खुश हुई। उसने उन्हें



सँभालकर रखा। वह उन्हें रोज़ देखती, पर इस्तेमाल नहीं करती। वो उसके पेंसिल बॉक्स में ही रखे रहे। कुछ महीने बीत गए। एक दिन पापा जी कुछ लिख रहे थे तो उनके पेन की स्याही ख़तम हो गई। ऋचा ने देखा कि उन्हें कोई और पेन नहीं मिल रहा था। उसने गिफ्ट वाला पेन-सेट उन्हें लिखने के लिए दिया। पर यह क्या! उसमें से एक की स्याही तो सूख चुकी थी और दूसरा पेन अटक-अटककर चल रहा था। ख़ैर, थोड़ी कोशिश के बाद वह चलने लगा। पापा ने अपना काम करके वह पेन उसे लौटा दिया पर ऋचा सोच में पड़ गई। थोड़ी देर बाद उसने उन्हें वह पेन-सेट देते हुए कहा, “पापा जी, अब यह आप अपने पास ही रख लीजिए।”

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब गिफ्ट-सेट वाला एक पेन ख़राब हो गया और दूसरा भी अटक-अटककर चल रहा था तो ऋचा किस सोच में पड़ गई होगी?
2. ऋचा ने पेन पापा जी को वापस क्यों कर दिया होगा? सोचकर बताएँ।
3. क्या आपने अपने मम्मी या पापा से कभी कोई चीज़ ज़िद करके ली है जिसका इस्तेमाल आपने कम किया हो या न किया हो?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि घर में ऐसी कौन-कौन सी वस्तुएँ हैं जो किसी के इस्तेमाल में नहीं आती?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके पास ऐसी कौन-कौन सी वस्तुएँ हैं जो आपके काम की हैं?
2. आपके पास ऐसी कौन-कौन सी वस्तुएँ हैं जो आपके काम की नहीं हैं?
3. सोचकर बताएँ कि वे वस्तुएँ जो आपके काम की नहीं हैं, क्या वे किसी और के काम आ सकती हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों के साथ बैठकर चर्चा करें कि हमारे घर पर कौन-कौन सी ऐसी वस्तुएँ हैं जिनका हम इस्तेमाल नहीं करते, क्या वे वस्तुएँ किसी और के काम आ सकती हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : काला या सफ़ेद

### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि किसी वस्तु को देखने का सबका दृष्टिकोण एक-सा नहीं होता। वे यह जान पाएँगे कि जब वे किसी वस्तु को पूरा समझ लेते हैं तभी उसे पूरा जान पाते हैं, उसकी उपयोगिता और महत्व को समझ पाते हैं।

### ❑ आवश्यक सामग्री

एक गेंद (ball) जिसका रंग एक तरफ़ से काला हो और दूसरी तरफ़ से सफ़ेद। (एक छोटी सफ़ेद बॉल के दूसरी तरफ़ काला रंग करके दो रंग की बॉल तैयार की जा सकती है)

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। उसके बाद दो तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

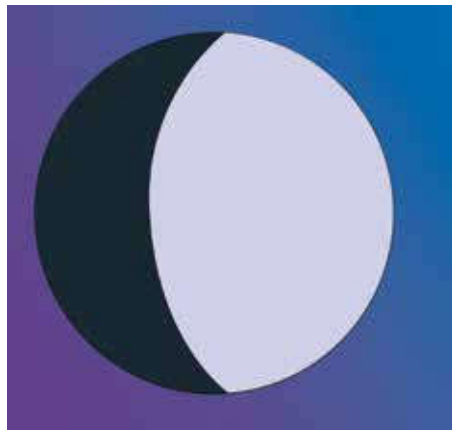
### ❑ चर्चा की दिशा

कई बार हम किसी वस्तु का एक ही पहलू देखकर उसी से प्रभावित हो जाते हैं, दूसरे पहलू को जानने का प्रयास भी नहीं करते। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थी किसी वस्तु के सभी पहलुओं जानने की कोशिश करेंगे। वे समझ पाएँगे कि हमें वस्तु की उपयोगिता समझने के लिए हर तरीके से देखने की आवश्यकता होती है। इससे पूरी स्पष्टता हो जाती है। जब हम किसी वस्तु को समझ लेते हैं तो उसका महत्व समझना भी आसान हो जाता है।

## गतिविधि

### ❑ गतिविधि के चरण

1. कक्षा को दो समूहों में बाँट दें। पहले समूह का नाम A रखें तथा दूसरे समूह का नाम B रखें।
2. कक्षा में ऐसी गेंद (ball) लेकर जाएँ जिसके आधे भाग पर सफ़ेद रंग हो और दूसरे आधे भाग पर काला।
3. A तथा B समूहों को आमने-सामने बैठाएँ।
4. A समूह को गेंद का सफ़ेद हिस्सा दिखाकर विद्यार्थियों से पूछें कि आप कौन-सा रंग देख पा रहे हैं?
5. B समूह को गेंद का काला हिस्सा दिखाकर पूछें कि आप कौन-सा रंग देख पा रहे हैं?
6. A समूह के विद्यार्थी सफ़ेद रंग बताएँगे जबकि B समूह के विद्यार्थी उसे काला बताएँगे।
7. अब गेंद को पलटें और समूह A को गेंद का काला भाग तथा समूह B को सफ़ेद भाग दिखा कर वही प्रश्न दोहराएँ।
8. जिन विद्यार्थियों को गेंद का रंग पहले सफ़ेद दिखाई दिया था उन्हें अब काला रंग दिखाई देगा। जबकि जिन विद्यार्थियों को पहले गेंद का रंग काला दिखाई दिया था, अब उनको गेंद का सफ़ेद रंग दिखाई देगा।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. गतिविधि के दौरान दूसरी बार गेंद को देखने पर आपको गेंद का रंग अलग क्यों नज़र आया?
2. आपका कौन-सा जवाब सही था (पहला या दूसरा) और क्यों?
3. समूह A तथा समूह B से बारी-बारी से पूछा जाए कि आपकी कक्षा के एक समूह ने जब बॉल का रंग आपके बताए रंग से अलग बताया तब आपके मन में क्या ख़याल आया, और क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों के साथ गतिविधि को करें तथा उनके विचार जानें।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट माइंडफुल ब्रीदिंग से किया जाए। उसके पश्चात दो तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या जैसा आप सोचते हैं, वैसा ही आपके दोस्त भी सोचते हैं?
2. क्या हम सब एक जैसा ही सोचते हैं या अलग-अलग? ऐसा क्यों है?
3. क्या आपने कभी किसी को पूरी बात जाने बगैर जवाब दिया है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या कभी उन्होंने किसी बात को पूरी तरह जाने बिना उत्तर दिया है और कब?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।





## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। उसके पश्चात दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने किस-किस की बात को ध्यान से पूरा सुनकर ही जवाब दिया?
2. क्या आपने किसी की बात को पूरा सुना? ऐसा करके आपको कैसा महसूस हुआ?
3. क्या इस सप्ताह आपने किसी चीज़ के बारे में पूरी तरह जानने की कोशिश की? आपको उस चीज़ के बारे में कौन-सी नई बात पता चली? बताइए।

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या किसी चीज़ के हर पहलू के बारे में जानने की कोशिश करते हैं?

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### ❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- किसी भी वस्तु के महत्व और उपयोगिता को पहचानने के लिए उसके बारे में समझना ज़रूरी है।
- किसी चीज़ के बारे में अंतिम निष्कर्ष पर पहुँचने के पहले उसके हर पहलू को जान लेना आवश्यक है।

इस पाठ के माध्यम से हम यह जानेंगे कि ध्यान से सुनने और देखने पर गलतियों की संभावना कम होती है। अक्सर हमारा ध्यान इधर-उधर भटक जाता है। यदि हमें एहसास हो जाए कि ध्यान देने से बात ठीक से समझ में आती है और गलतियाँ नहीं होती, तो हम ध्यान देने या ध्यान से सुनने और देखने के लिए प्रेरित होते हैं।

### ❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी चीज़ों की उपयोगिता अपने जीवन में समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थियों में ध्यान देने और सूक्ष्म अवलोकन (minute observation) की प्रक्रिया पुष्ट हो पाएगी।
3. विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर जाएगा कि ध्यान से सुनने पर गलतियों की संभावना कम हो जाती है।

### ❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : रानी की गुड़िया

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को हमेशा सजग बने रहने का अभ्यास कराना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## कहानी

छः साल की रानी को अपनी गुड़िया से बहुत प्यार था। वह उसे रोज़ नए-नए कपड़े पहनाती, सजाती, उसके माथे पर बिंदी लगाती, उसके बाल सँवारती और उसे अपने साथ ही सुलाती थी।

एक दिन वह गुड़िया के साथ खेल रही थी कि तभी उसे चूड़ी वाले की आवाज़ सुनाई दी। वह दौड़ती हुई बाहर गई और आवाज़ लगाई, “सुनो अंकल! ज़रा रुकना”

चूड़ीवाला रंग-बिरंगी चूड़ियाँ लिए खड़ा था।

रानी ने अपनी गुड़िया के लिए लाल रंग की चूड़ियाँ लीं और उनको पैसे दे दिए।

चूड़ी वाले ने कहा, “बेटी! प्यास लगी है, थोड़ा पानी पिला दो।”

रानी ने अपनी गुड़िया को वहीं रख दिया और अंकल के लिए पानी लेने चली गई। चूड़ीवाले अंकल ने पानी पिया और अपना सामान टोकरी में इकट्ठा कर अपनी टोकरी उठाकर चले गए।

थोड़ी देर बाद रानी ने देखा कि उसकी गुड़िया बाहर नहीं है। वह बहुत उदास हो गई और सोचने लगी— “अरे! मेरी गुड़िया कहाँ गई? मैं अपनी गुड़िया को कहाँ ढूँढूँ?” उसने अपनी प्यारी गुड़िया को हर जगह ढूँढा लेकिन उसे वह कहीं नहीं मिली।

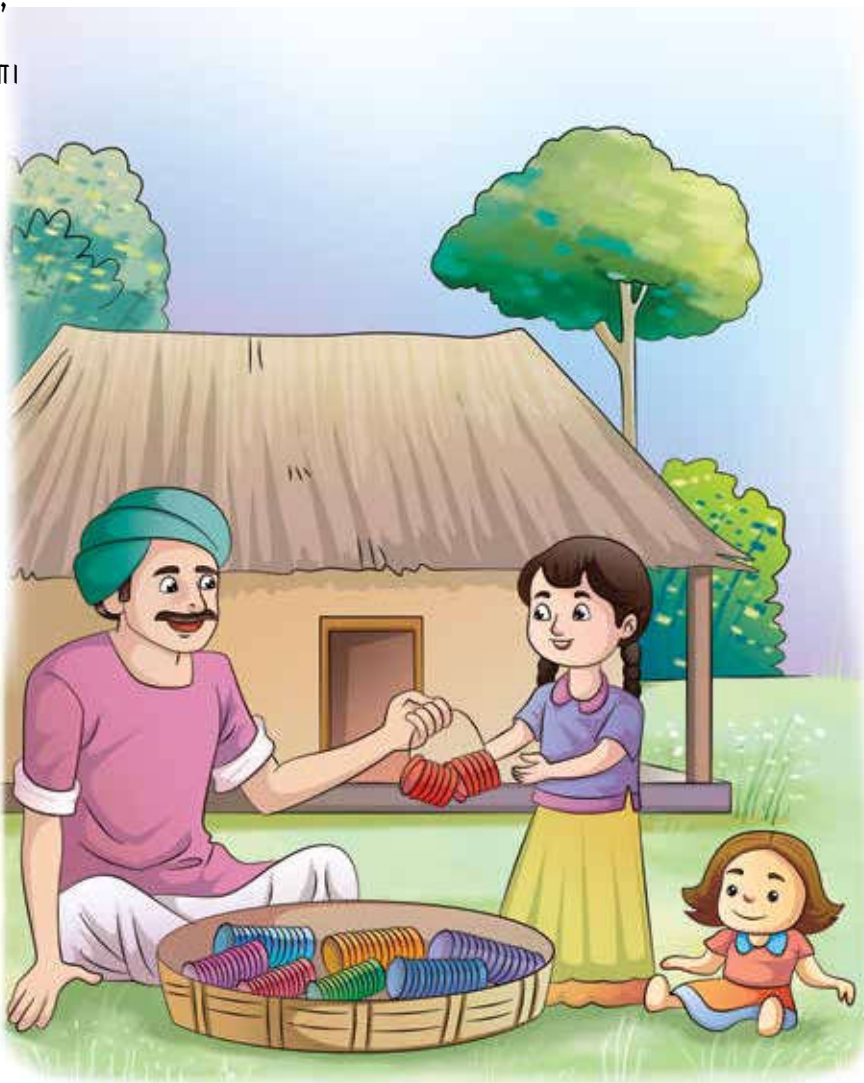
ढूँढते-ढूँढते वह बहुत थक गई और जाकर अपने घर के दरवाज़े के पास बैठ गई। उसकी मम्मी ने उसे उदास बैठे देखा तो पूछा, “क्या हुआ रानी?” रानी बोली, “मम्मी! मेरी गुड़िया नहीं मिल रही, अभी तो यहीं थी।”

मम्मी बोली, “यहीं होगी, थोड़ा सोचो तो याद आ जाएगा कि गुड़िया कहाँ रखी है।”

रानी सोचने लगी। उसके मन में आया कि उसे और सजग होकर काम करना चाहिए। तभी उसे ध्यान आया कि जब वो चूड़ी वाले अंकल के लिए पानी लेने गई थी तब गुड़िया वहीं रखकर गई थी। शायद अंकल ही भूल से गुड़िया ले गए होंगे। इतने में ही किसी ने दरवाज़ा खटखटाया। खट-खट!

उसने लपककर दरवाज़ा खोला तो देखा चूड़ीवाले अंकल उसकी गुड़िया लिए खड़े थे। अंकल बोले, “ये लो तुम्हारी गुड़िया, ये मेरी टोकरी में गिर गई थी।”

वह गुड़िया वापस देकर मुस्कराते हुए चले गए।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपकी कोई वस्तु खो जाती है तो आप क्या सोचते हैं?
2. कब-कब ऐसा हुआ कि आपकी खोई वस्तु मिल गई हो? कैसे मिली? साझा करें।
3. आपकी चीजें खो न जाएँ, इसका ध्यान आप किस प्रकार रखते हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या घर में कभी किसी को कुछ ढूँढने में कोई परेशानी आई? क्यों?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. स्कूल में आपका कोई सामान न खोए, इसके लिए आप क्या-क्या सावधानियाँ रखते हैं?
2. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपके मित्र की कोई वस्तु खो गई हो और आपने उस वस्तु को ढूँढने में उसकी मदद की हो? यदि हाँ, तो कैसे?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वे ऐसा क्या-क्या करते हैं जिससे उनका सामान आसानी से मिल जाए।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : पहचान कौन (Guess Who)

#### उद्देश्य

विद्यार्थियों में ध्यान देने और सूक्ष्म अवलोकन (minute observation) की प्रक्रिया को पुष्ट करना।

#### कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### गतिविधि

#### गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को एक सर्कल/गोलाई में खड़े होने के लिए कहें।
- उनमें से तीन को 'जासूस' बनाएँ और कक्षा से बाहर जाने के लिए कहें।
- सर्कल में मौजूद विद्यार्थियों में से एक विद्यार्थी को 'कैप्टन' बनाएँ।
- कैप्टन कुछ क्रिया करेंगे जैसे-अपना कान छूना, सिर खुजाना, हाथ ऊपर करना आदि।
- अन्य विद्यार्थी उसकी नकल करें।
- कैप्टन अपने एक्शन में थोड़ी-थोड़ी देर में बदलाव करे और बाकी विद्यार्थी भी बिल्कुल वैसा ही करें।
- विद्यार्थी कैप्टन की ताल में ताल मिलाकर उसी की गति से ऐसे क्रिया करें कि कैप्टन की पहचान न हो पाए।
- जासूस आएँ और कैप्टन की पहचान करने की कोशिश करें।
- जब जासूस सफल हों तो अगला राउंड शुरू होगा जिसमें एक नया कैप्टन और तीन नए जासूस बनाएँ।
- गतिविधि को तीन से पाँच बार दोहराएँ।



#### चर्चा के लिए प्रश्न

1. जिन विद्यार्थियों को जासूस के रूप में काम करने का अवसर मिला, उनसे पूछें।
  - (i) क्या आप कैप्टन की पहचान कर पाए? यदि हाँ, तो कैसे?
  - (ii) क्या इस गतिविधि में और साथियों के साथ मिलकर काम करने की आवश्यकता थी? क्यों? या क्यों नहीं?
2. अब उनसे प्रश्न किया जाए जो गोला बनाकर खड़े थे।
  - (i) पहचाने न जाने के लिए आप लोगों ने किन बातों का ध्यान रखा?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या अपने काम को ध्यान से करना जरूरी है? यदि हाँ तो क्यों?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### गतिविधि : उलटा-पुलटा

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर ले जाना कि ध्यान से सुनने पर गलतियों की संभावना कम हो जाती है।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को समझा दें कि वे जो भी बोलें, विद्यार्थी उनका अनुकरण या उनकी नकल करें। जैसे-उठो, बैठो, जोर से ताली बजाओ, धीरे-धीरे ताली बजाओ, बड़ा-सा मुँह खोलो, छोटा-सा मुँह खोलो, रोने की ऐक्टिंग, हँसने की ऐक्टिंग, हाथ ऊपर, हाथ नीचे, आँखें खोलो, आँखें बंद, आदि।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को समझा दें कि वे जो भी बोलें, विद्यार्थियों को उसका उलटा करना होगा। जैसे-शिक्षक बोलें उठो! तो सभी विद्यार्थियों को बैठना होगा। शिक्षक बोले बैठो! तो सभी विद्यार्थियों को उठना होगा।
- इस प्रकार विद्यार्थियों से पुरानी क्रिया 'उलटे' रूप में करवाएँ।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपने शिक्षक की बात को ध्यान से सुना, तब क्या आपसे कोई गलती हुई?
2. आप जब-जब सही कर पा रहे थे तो आपको कैसा लग रहा था और गलती हो जाने पर कैसा लग रहा था?
3. जब आपसे गलती हुई तब आपका ध्यान कहाँ था? (शिक्षक पर, दोस्त पर इत्यादि)
4. ध्यान से सुनने पर हमसे गलती क्यों नहीं होती?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि उनसे कब-कब गलतियाँ होती हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. स्कूल में आपका सामान न खोए, इसके लिए आपने क्या-क्या सावधानियाँ रखनी शुरू की हैं?
2. इस सप्ताह में क्या आपका ध्यान किसी व्यक्ति के या किसी वस्तु के ऐसे नए गुण या विशेषता की तरफ़ गया जो पहले आप नहीं देख पा रहे थे? ऐसा कोई उदाहरण बताएँ।
3. ऐसी कोई घटना बताएँ कि जब ध्यान से न सुन पाने के कारण आपसे कोई गलती हो गई हो। तब आपको कैसा महसूस हुआ था? ऐसा दुबारा न हो इसके लिए आपने क्या किया?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वस्तुओं को उनकी सही जगह पर रखने के क्या-क्या फ़ायदे होते हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### ❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि—

- चीजों की हमारे जीवन में क्या उपयोगिता है तथा उन्हें समझदारी से इस्तेमाल करना आवश्यक है।
- ध्यान देने और सूक्ष्म अवलोकन (minute observation) की प्रक्रिया हमारे लिए आवश्यक है।

इस पाठ में हम अपने शरीर के अंगों की सफ़ाई-सफ़ाई के बारे में जागरूक होने का अभ्यास करेंगे और यह भी जानने की कोशिश करेंगे कि इस कार्य में कौन-कौन हमारा सहयोग करते हैं। हमारे शरीर में विभिन्न अंग होते हैं जो कि अलग-अलग कार्य करते हैं। अगर हम इन सभी अंगों की देखभाल नहीं करते तो हम सुचारू ढंग से अपने कार्य नहीं कर सकते। इस पाठ द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाया जाएगा कि उनके शरीर के हर अंग का महत्वपूर्ण रोल है और अपने शरीर की सुरक्षा करना भी हमारी स्वयं की ही जिम्मेदारी है।

### ❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने शरीर के प्रति सजग हों पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने शरीर के विभिन्न अंगों की सफ़ाई तथा सुरक्षा के प्रति जागरूक हो सकेंगे।
3. विद्यार्थी अपने शरीर की सफ़ाई एवं सुरक्षा में मदद करने वाले परिजनों के प्रति आभार व्यक्त कर पाएँगे।

### ❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : अवसर

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का अपने शरीर के अंग और उनकी सुरक्षा के प्रति ध्यान जाए।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।



## ❑ चर्चा की दिशा

कई बार छोटे बच्चे अपने मनपसंद भोजन को लेकर जागरूक नहीं होते कि उसमें पौष्टिक तत्व हैं भी या नहीं या वे किन-किन तरह से उनको नुकसान पहुँचा सकते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने की कोशिश है कि वे जान पाएँ कि उनके स्वास्थ्य के लिए क्या ठीक है और क्या नहीं। इसके अतिरिक्त उनका ध्यान इस बात पर भी जाए कि यदि उनका शरीर स्वस्थ नहीं होता है तो वह अपने जीवन में कई अवसरों को गँवा सकते हैं।

## कहानी

सोनी को बाज़ार के बने हुए गोलगप्पे, चाट-पकौड़ी और आइसक्रीम बहुत पसंद हैं। सोनी बहुत अच्छा गाना गाती है। उसकी म्यूज़िक टीचर और मम्मी उससे कहती थीं कि वह अपने गले का ख़याल रखे। तीखी, चटपटी और ठंडी चीज़ें न खाए, लेकिन सोनी ध्यान नहीं देती थी। तीन दिन बाद उसे अपने विद्यालय की ओर से गीत-गायन कार्यक्रम में भाग लेने जाना था। कार्यक्रम से एक दिन पहले भी सोनी ने स्कूल से घर आते हुए आइसक्रीम खाई।



अगले दिन सुबह जब वह उठी तो उसका गला बहुत दर्द कर रहा था। अब सोनी परेशान हो गई, क्योंकि उसके गले में तेज़ दर्द था और खाँसी भी। उसने दवा भी खाई पर कोई फ़ायदा नहीं हुआ। वह गीत-गायन कार्यक्रम में भाग नहीं ले पाई। सोनी को बहुत बुरा लगा।



## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको किस तरह का खाना पसंद है, घर में बना हुआ पौष्टिक खाना या जंक फूड? (आप चित्र बनाकर भी अपनी बात रख सकते हैं)
2. यदि आप सोनी की जगह होते तो आप गीत-गायन के लिए किस प्रकार की सावधानी बरतते?
3. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि आपको कोई ज़रूरी काम अचानक इसलिए छोड़ना पड़ा क्योंकि आपकी या आपके परिवार के किसी सदस्य की तबीयत खराब हो गई?
4. यदि आप सोनी की जगह होते तो अपनी टीचर और मम्मी की बात मानते? यदि हाँ/नहीं तो क्यों?
5. यदि आप अपने शरीर और उसके अंगों का ध्यान नहीं रखेंगे तो आपको किस-किस तरह की परेशानियाँ हो सकती हैं? (आप अपनी बात चित्र बनाकर भी साझा कर सकते हैं।)

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हमें खाने-पीने की कौन-कौन सी आदतें अपनाने की ज़रूरत है।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी जंक फूड खाने के कारण आपकी या आपके परिवार के किसी सदस्य की तबीयत खराब हुई है? यदि हाँ, तो अपने साथी के साथ साझा करें।
2. जब आपकी तबीयत खराब होती है, तब आपकी देखभाल कौन करता है? (आप अपनी बात चित्र बनाकर भी साझा कर सकते हैं।)
3. आपको अपने शरीर की देखभाल करने के तरीके कौन-कौन बताते हैं? (आप अपनी बात चित्र बनाकर भी साझा कर सकते हैं।)
4. क्या आप अपने शरीर का ध्यान रखते हैं? कैसे? (आप अपनी बात चित्र बनाकर भी साझा कर सकते हैं।)
5. क्या आपको लगता है कि अपने शरीर के सभी अंगों का खयाल रखना जरूरी है? क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से बातचीत कर पता लगाएँ कि हमें अपने शरीर को बीमारियों से बचाने के लिए क्या-क्या उपाय करने की जरूरत है।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : मेरा शरीर

#### उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने शरीर के स्वास्थ्य के प्रति सजग करना।

#### कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### चर्चा की दिशा

शिक्षक चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाएँ कि हम अपने रोज़ के सारे काम अपने शरीर के माध्यम से करते हैं। जैसे— अपने हाथों से लिखना, पैरों से चलना, आँखों से देखना आदि। जब हमारा शरीर स्वस्थ रहता है तो हम ये सारे कार्य आसानी से कर पाते हैं। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखना हमारी ही ज़िम्मेदारी है।

### गतिविधि

#### गतिविधि के चरण

शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें, आपने सुबह उठकर सबसे पहले क्या किया?

- विद्यार्थियों के उत्तर देने का इंतज़ार करें। उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए उनसे नीचे दिए गए सवाल पूछ सकते हैं? सवाल कर सकते हैं—
- “आपने अपनी आँख खोली?” - विद्यार्थियों को अपनी आँखें बंद करके फिर खोलने के लिए कहें।
- “लंबी-सी जम्हाई ली?” - जम्हाई लेने का अभिनय करें सभी विद्यार्थियों को भी ऐसा करने को कहें।
- “फिर आपने अपनी आँख मली?” - अभिनय करें और विद्यार्थियों से भी कहें।
- “फिर आप स्कूल आने के लिए तैयार हुए?” - विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी जगह पर खड़े होकर तैयार होने की एक-दो क्रिया करके बताएँ। आप इसमें उनकी मदद कर सकते हैं।
- “फिर आपने नाश्ता किया?” - विद्यार्थियों से नाश्ता करने का अभिनय करने को कहें।

शिक्षक फिर विद्यार्थियों से पूछें कि आप बिस्तर से कैसे खड़े हुए? (पैरों के सहारे से), जम्हाई कैसे ली? (मुँह से), आँख कैसे मली (हाथ से)।

#### चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने शरीर के विभिन्न अंगों से आप रोज़ क्या-क्या काम करते हैं? (आप अपनी बात चित्र बनाकर भी साझा कर सकते हैं।)
2. यदि हम अपने अंगों का ध्यान न रखें तो क्या हमारे काम पूरे करने में कोई मुश्किल आएगी? यदि हाँ! तो कैसे? नहीं, तो क्यों नहीं?
3. क्या आप अपने शरीर का ध्यान रखने के लिए परिवार के और सदस्यों की भी मदद लेते हैं? कैसे?
4. आप अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किस प्रकार के प्रयास करते हैं? (आप अपनी बात चित्र बनाकर भी साझा कर सकते हैं।)

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि हम अपने शरीर की सफ़ाई और सुरक्षा किस प्रकार से कर सकते हैं?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### गतिविधि : मेरा शरीर

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों में साफ़-सफ़ाई के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा उसमें सहयोगी लोगों के प्रति कृतज्ञता का भाव जगाना।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ चर्चा की दिशा

अपने शरीर की साफ़-सफ़ाई का ध्यान रखना एवं देखभाल करना हमारी स्वयं की जिम्मेदारी है। इस गतिविधि का उद्देश्य शरीर के विभिन्न अंगों की उपयोगिता की ओर विद्यार्थियों का ध्यान लेकर जाना है। हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में और लोग भी हमारा सहयोग करते हैं। उनके प्रति भी विद्यार्थियों का ध्यान जाए एवं कृतज्ञता का भाव उत्पन्न हो। यह भाव किसी के प्रति रही आ रही उदासीनता या तटस्थता को अपनेपन एवं संवेदनशीलता में बदलता है।



## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ गतिविधि के चरण

शिक्षक सभी विद्यार्थियों को बताएँ कि निर्देश के अनुसार उन्हें पहले सुनना है फिर अपनी ही जगह पर कूदना है।

- विद्यार्थी तभी कूदेंगे जब वह उस बात से सहमत होंगे।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहें:-  
कूदो! ...यदि आपके नाखून कटे हैं तो।  
कूदो! ...अगर आपने नाश्ता किया है तो।  
कूदो! ...यदि आप नहाकर आए हैं तो।  
कूदो! ...यदि आपने आज बाल बनाए हैं।  
कूदो! ...यदि आज आपने किसी को धन्यवाद कहा है तो।  
कूदो! ... यदि आपने आज किसी की भी मदद की है तो; आदि।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप नहाकर अच्छा महसूस करते हैं? क्यों?
2. क्या आपको लंबे नाखून अच्छे लगते हैं या कटे हुए? क्यों?
3. क्या अपने शरीर की सफ़ाई का काम हर रोज़ करना जरूरी है? यदि हाँ, तो क्यों?
4. साफ़-सुथरा रहने में कौन आपकी मदद करता है?
5. जो लोग साफ़ रहने में हमारी मदद करते हैं हम उनके लिए क्या-क्या कर सकते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि जब वह छोटे थे तो साफ़-सुथरा रहने में कौन-कौन उनकी मदद करता था और कैसे?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपके परिवार के कौन-कौन से सदस्यों ने आपके शरीर की सुरक्षा और सफ़ाई करने में आपकी सहायता की।
2. आपके शरीर की सुरक्षा और सफ़ाई करने में जिन-जिन लोगों ने आपकी मदद की क्या आपने भी उनके लिए कुछ किया? यदि हाँ, तो कैसे?
3. क्या आपने भी अपने दोस्तों या परिवार के किसी सदस्य की शरीर की सुरक्षा का ध्यान रखने में मदद की? यदि हाँ, तो कैसे?
4. क्या ऐसा भी हुआ कि जिन लोगों ने आपका ख़याल रखा आप उनके लिए कुछ करना चाहते थे, लेकिन कर नहीं पाए? ऐसा क्यों हुआ?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वे आपकी (विद्यार्थी की) कौन-कौन सी आदतें बदलना चाहते हैं? जैसे-नाखून कुतरना, जंक फूड खाना और शरीर की साफ़-सफ़ाई का ध्यान न रखना इत्यादि।

#### कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- अपने शरीर के प्रति सजग होना और अपने शरीर के विभिन्न अंगों की सफ़ाई तथा सुरक्षा के प्रति जागरूक होना महत्वपूर्ण है।
- अपने शरीर का ध्यान रखना हमारी ज़िम्मेदारी है।

स्वयं के प्रति जागरूक होने के क्रम में यह महत्वपूर्ण है कि विद्यार्थी अपनी क्षमताओं का बोध कर उन्हें विकसित कर पाएँ। उनका ध्यान अपनी योग्यताओं और कमियों, दोनों की ओर जाए ताकि वे संवेदनशील और मननशील मानव के रूप में स्वयं का विकास कर पाएँ। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर भी जाए कि जब हम सब मिलकर मुस्कराते हैं तो उत्सव का माहौल बन जाता है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी स्वयं के प्रति जागरूक हो पाएँगे।
2. विद्यार्थी स्वयं ही सही और गलत कामों में अंतर करने की क्षमता विकसित कर पाएँगे।
3. विद्यार्थी दूसरों के चेहरे पर मुस्कराहट लाने का महत्व समझ पाएँगे।
4. विद्यार्थी अपनी कमियों को पहचानकर स्वयं उनको दूर कर पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : खुशबूदार रबड़

#### □ उद्देश्य

किसी और की चीज़ों को देखकर उसे पाने की चाहत रखने की बजाय उसकी उपयोगिता देखकर निर्णय लेने के लिए प्रेरित करना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## चर्चा की दिशा

कभी-कभी हमें लगता है कि जो वस्तु किसी दूसरे के पास है वह मेरे पास भी हो चाहे वह मेरे लिए उपयोगी हो या नहीं। किसी वस्तु की उपयोगिता जाने बिना ही कभी-कभी हमें लगता है कि अगर वह हमारे मित्र के पास है तो हमारे पास होना आवश्यक है। विद्यार्थियों के साथ चर्चा की जा सकती है कोई भी वस्तु खरीदने से पहले हमारा ध्यान इस ओर जाए कि उपयोगिता क्या है और उस वस्तु के विभिन्न गुणों का हमारे जीवन में कितना उपयोग है।

## कहानी



यश पहली कक्षा में पढ़ता था। उसे अपनी कक्षा के नवीन की खुशबूदार रबड़ बहुत अच्छी लगती थी। उसने एक दिन अपनी मम्मी से कहा “मुझे एक खुशबूदार रबड़ ला दो”।

मम्मी ने कहा, “हाँ-हाँ, जब बाजार जाएँगे तब ले लेना।”

अगले दिन छुट्टी के समय यश को कक्षा के फ़र्श पर एक रबड़ पड़ा दिखा। उसने रबड़ को सूँघा तो उसमें से बहुत अच्छी खुशबू आ रही थी। उसने तुरंत रबड़ उठाकर अपने बस्ते में डाल लिया।

घर जाकर उसने अपनी मम्मी से कहा कि अब उसे नई रबड़ नहीं चाहिए। मम्मी हैरान थीं पर कुछ बोली नहीं। शाम होते-होते यश से रहा नहीं गया और उसने मम्मी को रबड़ दिखाते हुए कहा, “मुझे कक्षा के फ़र्श पर यह रबड़ गिरा हुआ मिला है।”



मम्मी ने पूछा, “यह किसका है, क्या तुम यह जानते हो?”

यश ने कहा, “शायद नवीन का था, पर अब मेरा है।”

“किसी और की चीज़ तुम्हारी कैसे हो सकती है?” इतना कहकर मम्मी अपने काम में लग गईं।

अगले दिन जब यश स्कूल पहुँचा, उसने नवीन को उदास बैठे देखा। यश ने उससे पूछा, “तुम उदास क्यों हो?”

नवीन ने अपने प्यारे खुशबूदार रबड़ के खोने की बात बताई। यश सोच में पड़ गया।



यश ने अपनी जेब से वह रबड़ निकालकर उसके हाथ में रखते हुए कहा, “भाई! कल यह मुझे फ़र्श पर गिरा हुआ मिला था।”

नवीन अपना रबड़ वापिस पाकर बहुत खुश हुआ और यश को भी नवीन को खुश देखकर बहुत अच्छा लगा। दोनों मुस्कराकर एक दूसरे के गले लग गए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यश की जगह आप होते तो आप क्या करते?
2. क्या कभी आपको किसी और की कोई चीज़ मिली है? तब आपने क्या किया था?
3. जब आपकी कोई खोई हुई चीज़ वापिस मिल जाती है तो आपको कैसा लगता है?
4. क्या रबड़ की खुशबू या कोई चीज़ कैसी दिखती है यह ज़रूरी है? एक-दो चीज़ों का उदाहरण देकर बताइए।

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि यदि कोई वस्तु दूसरे के पास है, तो क्या हमारे पास भी वैसी ही वस्तु होना ज़रूरी है और क्यों?

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको कोई चीज़ कब पसंद आती है?
2. आपकी सबसे प्यारी चीज़ कौन सी है जो आपको सबसे ज़्यादा पसंद हैं? उसे आपके लिए कौन लाया? आप बोलकर या चित्र बनाकर भी बता सकते हैं।
3. जब आपकी कोई प्यारी चीज़ आपसे दूर हो जाती है या मिलती नहीं है तब आपको कैसा महसूस होता है?
4. किसी चीज़ में ऐसा क्या-क्या होता है जो उसे हमारे लिए ज़रूरी बनाता है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या उन्हें कभी कोई ऐसी वस्तु मिली है जो उनकी नहीं थी? उन्होंने उसका क्या किया?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : सुपर स्माइल (Super Smile)

#### ❑ गतिविधि का उद्देश्य

मुस्कराहट के द्वारा खुद में और संबंधों में समन्वय महसूस कर पाएँ।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा की दिशा

हम सभी शांत और स्थिर रहना चाहते हैं। सभी को अपनापन अच्छा लगता है। मुस्कराहट बाँटने से खुशियाँ बढ़ती हैं। यदि हम शांत और खुश मन से कोई निर्णय लेते हैं, तो लिए गए निर्णय भी सही होते हैं।

### गतिविधि

#### ❑ गतिविधि के चरण

- कक्षा में 8-10 विद्यार्थियों को गोलाकार में खड़े होने के लिए कहें।
- शिक्षक खुद भी इस खेल में शामिल हों और विद्यार्थियों के साथ ही गोलाकार में खड़े हो जाएँ।
- शिक्षक पहले किसी एक विद्यार्थी की ओर देखें, उसकी तरफ़ इशारा करें, उसे देखकर मुस्कराएँ और अभिवादन (नमस्ते) करें।
- वह विद्यार्थी शिक्षक को देखकर वापस मुस्कराएँ और अभिवादन (नमस्ते) करें।
- शिक्षक मुस्कराहट वापस मिलने पर अपनी जगह पर अपनी खुशी व्यक्त करने के लिए ताली बजाएँ।

- अब उन्हें किसी अन्य विद्यार्थी से नज़र मिलाकर, इशारा करते हुए, वह मुस्कराहट और अभिवादन (नमस्ते) आगे पहुँचानी है।
- जब दूसरा विद्यार्थी वापस मुस्कराए (smile back) तो पहला विद्यार्थी ताली बजाए।
- इस प्रकार मुस्कराहट पूरे समूह तक पहुँचेगी और सभी एक-एक करके अपनी जगह पर खुशी से ताली बजाएँगे।
- एक राउंड के बाद, अलग-अलग विद्यार्थियों को शामिल करते रहें।

#### ❑ चर्चा के प्रश्न

1. जब आपके साथी ने आपकी तरफ़ मुस्कराकर देखा तो आपको कैसा लगा?
2. जब आप वापस मुस्कराते हैं तब कैसा लगता है?
3. जब आपसे कोई डाँटकर बात करता है तो आपको कैसा लगता है?
4. जब कोई मुस्कराकर बात करता है, तब कैसा लगता है?
5. आप कौन-कौन सी बात से खुश होते हैं?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि जब वे किसी से मुस्कराकर मिलते हैं तो क्या होता है?

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप पिछली बार कब किसी से मुस्कराकर मिले थे? सामने वाले ने आपको देखकर क्या किया?
2. जब आप अपने दोस्त या मित्र से मुस्कराकर मिलते हैं तो आपकी दोस्ती पर इसका क्या असर पड़ता है?
3. दूसरों को क्या अच्छा लगता होगा? गुस्सा या प्यार?
4. मुस्कराने का हमारे गुस्से पर क्या असर होता है? बताइए।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में चर्चा करें और अपने माता-पिता तथा भाई-बहनों से पूछें कि उनके चेहरे पर मुस्कान कब आती है।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या आपने इस सप्ताह कोई ऐसा काम किया है जिससे किसी के चेहरे पर मुस्कान आई हो? (बोलकर या चित्र बनाकर बताएँ।)
2. आपसे कौन-कौन इस सप्ताह मुस्कराकर मिला? आपको कैसा लगा?
3. ऐसी कोई घटना बताइए जब आपने किसी परेशानी का सामना मुस्कराकर, बिना परेशान हुए किया और वह परेशानी हल हो गई।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में चर्चा करें कि वे अपनी मुश्किलों का सामना कैसे करते हैं? परेशान होकर या मुस्कराकर और क्यों?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

1. दूसरों से मुस्कराकर मिलने से हमारे संबंध मधुर होते हैं।
2. अगर दूसरे हमारे कारण खुश होते हैं तो हम भी खुश रह पाते हैं।
3. स्वयं के प्रति जागरूक होने से सही-गलत कामों में हम अंतर कर पाते हैं।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि प्रकृति हमें कितना कुछ देती है और कैसे हम सभी पूर्ण रूप से इस पर निर्भर हैं। हम अपने आसपास प्राकृतिक व्यवस्था को समझकर उसकी सराहना कर पाएँ और अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर जी पाएँ।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह समझ विकसित कर पाएँगे कि प्रकृति में संतुलन बनाए रखने के लिए पर्यावरण संरक्षण बहुत महत्वपूर्ण है।
2. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि पर्यावरण संरक्षण में वे अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकते हैं।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : आसपास

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान पर्यावरण के संरक्षण की ओर जाए।

#### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### □ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि प्रकृति की इकाइयों (पेड़-पौधे, जीव-जंतु व मानव) के बीच अंतर्संबंध (interdependence) को समझना अति महत्वपूर्ण है। हम प्राकृतिक व्यवस्था को समझकर ही उसकी साराहना कर पाते हैं। अपने स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ा पाते हैं तथा प्रकृति के प्रति अपनी व्यक्तिगत तथा सामूहिक जिम्मेदारी को समझकर जी पाते हैं। सही समझ से ही हम व्यवस्था में भागीदारी कर सकते हैं।

## कहानी

आहान को मम्मी के साथ बाजार जाना बहुत पसंद था।

एक दिन मम्मी दुकानदार को पैसे देकर सामान ले ही रही थीं कि आहान झट से बोला, “नहीं अंकल! हमें प्लास्टिक की थैली मत दीजिए, यह हमारे वातावरण के लिए हानिकारक है।”

दुकानदार और मम्मी एक-दूसरे को देखकर मुस्कराए।

“यह तो सही बात है” मम्मी ने कहा।



जैसे ही दुकानदार ने आहान की बात सुनी उन्होंने झट से कहा ‘ओहो! तुमने

ठीक कहा बेटा, मैं तो फाइबर के थैले निकालना भूल ही गया था, यह लो आज से पॉलिथीन देना बंद।’

तभी आहान और उसकी मम्मी ने गुंजन आंटी को कपड़े के थैले में सब्जी खरीदते देखा।

बस फिर होना क्या था, दोनों ने घर जाकर कपड़े के थैले बनाए और सोच लिया कि अगली बार से सारा सामान इन्हीं थैलों में लाएँगे।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. मम्मी और दुकानदार एक-दूसरे को देखकर क्यों मुस्कराए?
2. आहान ने प्लास्टिक की थैली लेने से मना कर दिया। यदि आप आहान की जगह होते तो क्या करते?
3. क्या प्लास्टिक की थैली इस्तेमाल करने से हमें कोई नुकसान होता है? सोचकर जवाब दीजिए।
4. प्लास्टिक की थैली से हमारे अलावा और किस-किसका नुकसान होता है?
5. आपके अनुसार प्लास्टिक की थैली की जगह पर हम और किन-किन चीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि मार्केट में शॉपिंग के समय प्लास्टिक की थैली की जगह और क्या-क्या इस्तेमाल किया जा सकता है?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करें कि आज की कक्षा से क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप रोज प्लास्टिक की थैलियों का इस्तेमाल कहाँ-कहाँ करते हैं?
2. क्या हम प्लास्टिक की जगह कोई और चीज़ का इस्तेमाल कर सकते हैं? बताइए।
3. दाँतों को ब्रश करते हुए क्या पानी का नल बंद करना जरूरी है? क्यों या क्यों नहीं?
4. पानी को बचाने के लिए आप क्या-क्या कर सकते हैं?
5. क्या खाली कमरे में पंखे और लाइटें खुली होने पर आप उन्हें बंद करते हैं? क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों जनों से चर्चा करें कि क्या हम अपने आसपास के पर्यावरण को बचाने (सुरक्षित रखने) के लिए कुछ कर सकते हैं?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करें कि आज की कक्षा से क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : कितना उपयोगी

### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने आसपास के पर्यावरण को सुरक्षित रखने में अपना योगदान देख पाएँ।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

यदि कुछ खेलकूद वाले क्रियाकलाप समूह में हो जाएँ तो ये न केवल आपसी मेलजोल का अवसर देते हैं, बल्कि धीरे-धीरे आपसी तालमेल की ओर भी ले जाते हैं। साथ ही, किसी भी कार्य को सही तरीके से करने के लिए ध्यान से देखना, सुनना और समझना आवश्यक है। खेल-खेल में विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति के योगदान को समझकर उसकी सराहना करने पर ले जाया जा सकता है। विद्यार्थियों में अपने स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता भी बढ़ाई जा सकती है। धीरे-धीरे वे अपनी व्यक्तिगत एवं सामूहिक जिम्मेदारी को समझकर जीना सीख पाएँगे।



## गतिविधि

### ❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को एक गोले में खड़ा कर दें। अब शिक्षक पर्यावरण संरक्षण से संबंधित कुछ निर्देश दें जिस पर विद्यार्थियों को अभिनय करना होगा कि वे उस स्थिति में क्या करेंगे।

जैसे—आप क्या करेंगे जब—

उदाहरण—

- टॉफी का छिलका ज़मीन पर पड़ा देखते हैं।
- ब्रश करते वक्त पानी नल से बह रहा है।
- शॉपिंग करते हुए दुकानदार ने आपको प्लास्टिक की थैली में सब्जी दी।
- कमरे में कोई नहीं है पर पंखा चल रहा है।



- पौधे सूख रहे हैं।
- आपकी कक्षा में कुछ कागज़ ज़मीन पर पड़े हैं।
- एक पेड़ कटा हुआ है और पक्षी वहाँ से अपने घोंसले छोड़-छोड़कर जा रहे हैं।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप को सबसे ज़्यादा मज़ा कौन-सा अभिनय करने में आया? क्यों?
2. क्या आपको कोई अभिनय करने में मुश्किल हुई? क्यों?
3. क्या अभिनय करते वक्त आपका ध्यान अपने आसपास को संरक्षित करने में था? कैसे? विस्तार से बताइए।

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से कक्षा में पूछी गई परिस्थितियों पर चर्चा करें कि ऐसे में वे क्या करते? और क्यों?

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करें कि आज की कक्षा से क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को पिछले दिन की गतिविधि में से किसी एक घटना पर चित्र बनाने के लिए कहें।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने किस घटना का चित्र बनाया और क्यों?
2. क्या आप किसी भी घटना का चित्र आसानी से बना पाए? चित्र बनाते हुए आपको क्या महसूस हो रहा था?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि हमने आसपास के वातावरण से बहुत कुछ लिया है, जैसे पानी, धूप, तेल, खेतों से फल सब्जियाँ, पेड़ों से छाया, लकड़ी आदि। अपने आसपास के वातावरण को सुरक्षित रखने के लिए क्या हम भी कुछ कर सकते हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करें कि आज की कक्षा से क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह क्या आप अपने घर/कमरे व अपनी कक्षा की सफ़ाई रख पाए? कैसे?
2. क्या आपको लगा कि आसपास के वातावरण को सुरक्षित रखने के लिए आपने क्या-क्या किया?
3. क्या आपको लगा कि अपनी और अपने आसपास की जगह की साफ़-सफ़ाई रखना ज़रूरी है? कैसे?
4. क्या आपने अपने दोस्तों को भी साफ़-सफ़ाई रखने के लिए कहा? क्या आप सबने मिलकर किसी जगह को साफ़ किया?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि क्या वे उनके साथ मिलकर अपने आसपास के वातावरण को साफ़ व सुरक्षित रखने में कुछ योगदान दे सकते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करें कि आज की कक्षा से क्या समझ बनी।



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- प्रकृति में संतुलन बनाए रखने के लिए पर्यावरण संरक्षण महत्वपूर्ण है।
- पर्यावरण संरक्षण में हम अपनी भागीदारी सुनिश्चित करके सुखी रह सकते हैं।

शेयरिंग अर्थात् किसी के भी साथ अपनी चीजों को बाँट कर इस्तेमाल करना, यह एक सामाजिक भावना है। विद्यार्थी अपने विकास के दौरान सभी प्रकार की नई चीजें सीखते हैं। इन्हीं में से एक शेयरिंग की आदत भी है। इसे एक तरह का सोशल स्किल कहा जा सकता है जो विद्यार्थी समय के साथ धीरे-धीरे ही सीखते हैं। इस पाठ में चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों को शेयरिंग के महत्व को समझाना और शेयरिंग करने से संबंध कैसे मज़बूत बनते हैं, उसके बारे में भी बताया जाएगा।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान जाए कि शेयरिंग करने से संबंध मज़बूत होते हैं और इससे दोनों पक्षों को खुशी मिलती है।
2. विद्यार्थी संबंधों में जीने से प्राप्त खुशी को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि परस्परता में चीजों से अधिक महत्वपूर्ण संबंध हैं।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।



## पहला दिन

### कहानी : बिस्कुट किसका

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर चला जाए कि शेयरिंग संबंधों को मज़बूत बनाती है।

#### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### □ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

किसी भी वस्तु से अधिक महत्वपूर्ण संबंध होता है। जब संबंधों की स्वीकृति होती है, तो हम विश्वास के साथ जीते हैं और चीज़ों को साझा करने के प्रति सहज हो जाते हैं। इससे संबंधों में उभयतृप्ति (दोनों को संतोष) का एहसास भी होता है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि जब हम विभिन्न चीज़ों को अपने संबंधों में साझा करते हैं, तब हमें कैसा महसूस होता है? क्या यह भी हमारे सुख का आधार है?

### कहानी

स्कूल के मैदान में एक बेंच पर अजय और कविता बैठे थे।

अजय ने देखा कि बेंच पर एक बिस्कुट का पैकेट रखा था। वह उसे देखते ही बोला

“अरे ये तो मेरा पैकेट है! मम्मी ने सुबह मेरे बैग में रखा था।”

उसने झट से उसमें से एक बिस्कुट खा लिया।

कविता ने भी उसमें से एक बिस्कुट खा लिया।

दोनों खेलते-खेलते बिस्कुट खा रहे थे। कुछ ही देर में आधा पैकेट खाली हो गया था।



अजय ने सोचा, “अब अपने बचे हुए बिस्कुट मुझे अकेले खाने हैं।”

उसने उस पैकेट को उठाकर अपनी जेब में भर लिया।

उसने जैसे ही जेब में हाथ डाला, उसने पाया कि मम्मी वाला बिस्कुट का पैकेट तो पूरा का पूरा उसकी जेब में ही था।

अजय को तब समझ आया कि जिस पैकेट में से उन्होंने बिस्कुट खाए वो तो कविता का था! अब उसने दोनों पैकेट जेब से निकालकर बेंच पर रख दिए और दोनों बिस्कुट खाते-खाते खेलने लगे।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अजय ने आधा बिस्कुट का पैकेट जेब में क्यों रख लिया था?
2. कविता ने अजय को क्यों नहीं बताया कि वो पैकेट उसका था?
3. आप कविता की जगह होते तो क्या करते?
4. क्या आपको अपनी चीजें दूसरों के साथ शेयर करना अच्छा लगता है? हाँ/नहीं क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि वे आपस में क्या-क्या शेयर करते हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करवाना, एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने कब अपने किसी मित्र या दोस्त के साथ अपनी कोई वस्तु या फिर मनपसंद खाने का सामान शेयर किया?
2. यदि आपके पास सामान कम हो, क्या फिर भी आप उसे किसी से साझा करते हैं?
3. जब कभी भी आप किसी के साथ कुछ शेयर करते हैं या आपके मित्र या दोस्त आपके साथ कुछ शेयर करते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज विद्यार्थी घर पर अपने भाई या बहन के साथ अपनी खेलने/खाने की कोई मनपसंद चीज शेयर करेंगे, ऐसा करके खुद को और उन्हें कैसा लगा।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : आओ बनाएँ चित्र

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने जीवन में शेयरिंग के द्वारा रिश्तों के महत्व का एहसास कराना है। साथ ही, रिश्तों से हमें जो खुशी मिलती है, वह लंबे समय तक चलती है, इस बात की ओर ध्यान आकर्षित करना।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी एक दूसरे की ज़रूरतों को समझने और मदद करने का प्रयास करेंगे। साथ ही वे यह भी देख पाएँगे कि उनके मदद करने और वस्तु साझा करने से अगले व्यक्ति को कैसा महसूस होता है। इस अभ्यास से एक-दूसरे के प्रति एक समझ विकसित होगी जो उन्हें बेहतर तालमेल की ओर ले जाएगी। साथ ही विद्यार्थी शेयरिंग के महत्व को समझते हुए बेहतर संबंध भी बना पाएँगे।

## गतिविधि

## ❑ गतिविधि के चरण

- सभी विद्यार्थियों को एक गोले में बैठने को कहें।
- सभी ड्राइंग में इस्तेमाल करने की सामग्री को अपने सामने रखें या हाथ में रखें (जैसे कि पेन, पेंसिल, कलर्स, रबड़)
- प्रत्येक विद्यार्थी को कागज़ पर कुछ ड्राइंग शुरू करने को कहें, इसके लिए सभी को एक मिनट का समय दें।
- अब विद्यार्थी अपनी ड्राइंग अपने बगल में बैठे विद्यार्थी को दें।



- प्रत्येक विद्यार्थी अपनी साथी की ड्राइंग में अपनी ओर से कुछ जोड़े और उस ड्राइंग को अगले विद्यार्थी को दे दें।
- अब विद्यार्थी एक-एक करके ड्राइंग में कुछ जोड़ते चलें।
- इस प्रक्रिया को तब तक दोहराएँ जब तक सभी विद्यार्थियों को सभी चित्रों में कुछ जोड़ने के लिए अवसर न मिल जाए।
- खेल के अंत में देखें कि सभी चित्र कैसे बने।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने अपने कागज़ पर कोई चित्र सोचकर बनाने की कोशिश की थी?
2. आपको ये गतिविधि/खेल कैसा लगा? अपने बगल में बैठे विद्यार्थी से साझा करें।
3. अंत में जो चित्र बना, वह आपको कैसा लगा? साझा करें।
4. क्या आपको ऐसा लगा कि मैं अपने आप ही पूरा चित्र बनाता /बनाती तो बेहतर होता?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वे ऐसी कौन सी चीज़ें हैं जो बचपन में वे अपने दोस्तों के साथ शेयर करने में खुशी महसूस करते थे?

#### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करें कि आज की कक्षा से क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ गतिविधि के चरण

- आप चाहें तो पिछले दिन की गई गतिविधि को एक बार किसी विद्यार्थी से कक्षा में दोहराने को कह सकते हैं।
- पिछले दिन की चर्चा के कुछ प्रश्नों का प्रयोग पुनरावृत्ति के लिए किया जाए।
- घर पर हुई चर्चा को विद्यार्थियों को छोटे समूहों में साझा करने के अवसर दिए जाएँ। कुछ विद्यार्थियों की शेयरिंग पूरी कक्षा के सामने करवाई जा सकती है।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप खेल के अंत में अपने पेपर का चित्र पहचान पाए? चित्र देखकर आपको कैसा महसूस हुआ?
2. क्या आपको खेल में ऐसा भी लगा कि किसी ने आपका चित्र बिगाड़ दिया है? साझा करें।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि जब उनका मन उदास या खुश होता है तो वे क्या करते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।



### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह आपने अपनी कोई मनपसंद खेलने/खाने की चीज़ किसी के साथ साझा की, ऐसा करके आपको कैसा महसूस हुआ?
2. क्या ऐसा भी हुआ कि आपसे आपके दोस्तों ने कुछ शेयर न किया हो? जब ऐसा हुआ तो आपको कैसा लगा?
3. क्या आपने परिवार के सदस्यों को शेयरिंग के बारे में बताया? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों से चर्चा करें कि जब परिवार में सभी लोग एक दूसरे से शेयरिंग करते हैं तब उन्हें कैसा लगता है?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

– **Mahatma Gandhi**

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

– **A. Nagraj**

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well-being without exploiting other people, the environment or future generations.

– **O' Brien**

Mindfulness is paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

– **Jon Kabat-Zinn**

#### **DISCLAIMER**

Some stories in this book are related to the real life events of individuals in few cases, timelines or other elements may be slightly different from the actual experiences/incidents. The purpose of these stories and activities is to highlight specific aspects of their journey by which the students get motivated and inspired.

The stories have been chosen for educational purposes only and should not be seen as an endorsement for any person or their venture. Thus, State Council of Educational Research and Training (SCERT), Delhi may not be held responsible for condoning any legal issues, defaults or controversial work by the concerned person.

Considering the objectives of this book, intentionally, simple conversational language is used. Readers are requested not to pay attention to the conformity to the standard form of language.



Cell for Human Values and Transformative Learning, SCERT Delhi  
and  
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi