

Grade III

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 : 978-93-94824-96-6

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

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.

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



सत्यमेव जयते

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)



सत्यमेव जयते

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।

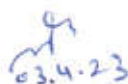
पिछले कई दशकों से हम देख रहे हैं कि जहाँ एक तरफ साक्षरता की दर बढ़ने के साथ-साथ भौतिक सुख-सुविधाओं का विकास तीव्र गति से हो रहा है वहीं दूसरी ओर मानवीय मूल्यों का पतन, मानवीय संबंधों में गिरावट, नौजवान पीढ़ी में अवसाद, कुंठा, तनाव और जीने के प्रति निराशा दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। शिक्षकों का सम्मान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

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

शिक्षक साथियों के लिए निर्देश

माइंडफुलनेस खंड

सत्र 1 : Understanding Breathing	13
सत्र 2 : Mindful Listening-I	16
सत्र 3 : Do as Directed	18
सत्र 4 : Mindful Breathing	20
सत्र 5 : Temperature of Breath	22
सत्र 6 : Mindful Breathing with a Smile	24
सत्र 7 : Mindful Touch	26
सत्र 8 : Mindful Seeing-I	28
सत्र 9 : Mindful Seeing-II	30
सत्र 10 : Mindful Smelling	32
सत्र 11 : Mindful Scribbling	34
सत्र 12 : Mindful Drawing	36
सत्र 13 : Heartbeat Activity	38
सत्र 14 : Mindful Stretching-I	40
सत्र 15 : Mindful Stretching-II	42
सत्र 16 : Mindful Sitting	44
सत्र 17 : Mindful Standing	46
सत्र 18 : Mindful Walking	48
सत्र 19 : Mindfulness of Feelings-I	50
सत्र 20 : Mindfulness of Feelings-II	52

कहानी व गतिविधि खंड

- पाठ 1 : तुम क्या पाना चाहते हो** 57
कहानी : मोनू क्या चाहता है
गतिविधि : हम यह क्यों करते हैं
- पाठ 2 : मेरी अच्छी बातें** 63
कहानी : नीता का पेन
गतिविधि : मुझे ऐसा लगता है
- पाठ 3 : सच्ची खुशी** 70
कहानी : खुशियों का पेंसिल बॉक्स
गतिविधि : आओ खुशी को समझें
- पाठ 4 : मेरी आवश्यकताएँ** 76
कहानी : ईशा की परीक्षा
गतिविधि : आवश्यकता तथा पसंद
- पाठ 5 : तुम क्या-क्या कर सकते हो?** 83
गतिविधि : मेरे काम मैं ही करूँ
कहानी : मैं सबसे तेज़ दौड़ना चाहती हूँ
- पाठ 6 : मैं कर सकता हूँ** 89
कहानी : मैं कर सकता हूँ
गतिविधि : तेरी क्षमता, मेरी क्षमता
- पाठ 7 : मेरा काम मैं ही करूँ** 95
गतिविधि : आओ फूल बनाएँ
कहानी : कोई काम कठिन नहीं
- पाठ 8 : मैं लकी हूँ** 101
कहानी : मैं लकी हूँ
गतिविधि : मेरा भाव मेरी खुशी
- पाठ 9 : सहयोग** 108
कहानी : जला पराँटा
गतिविधि : परिवार में योगदान

पाठ 10 :	मेरा परिवार खुशियों का खज़ाना	115
	कहानी : माँ की देखभाल	
	गतिविधि : मेरे रिश्ते मेरी धरोहर	
पाठ 11 :	कहानी मैं सुनाऊँगी	122
	कहानी : कहानी मैं सुनाऊँगी	
	गतिविधि : मेरी सच्ची खुशी	
पाठ 12 :	आओ सबका खयाल रखें	129
	कहानी : अख़बार	
	गतिविधि : मेरा हीरो कौन	
पाठ 13 :	मेरा परिवार	136
	कहानी : गुल्लक	
	गतिविधि : सभी की भूमिका	
पाठ 14 :	परिवार में तालमेल	143
	कहानी : बिल्लू और गुल्लू	
	गतिविधि : मेरा परिवार मेरी ताकत	
पाठ 15 :	सामाजिक संबंध	150
	कहानी : गीता मैम से ऊँचा टावर	
	गतिविधि : मेरे सहयोगी	
पाठ 16 :	साथी हाथ बढ़ाना	157
	कहानी : तराना का छाता	
	गतिविधि : आपका आभार	
पाठ 17 :	मेरी धरती	163
	कहानी : बेहतर भविष्य की ओर	
	गतिविधि : मेरी पसंदीदा जगह	
पाठ 18 :	मेरी धरती मैं ही सँवाँरूँ	170
	कहानी : छोटी-सी कोशिश	
	गतिविधि : मैं और प्रकृति	
पाठ 19 :	प्रकृति और हम	176
	कहानी : रोहन का बगीचा	
	गतिविधि : प्रकृति की सैर	

अभिव्यक्ति खंड

1. ममता (Care)

185

सत्र-1

सत्र-2

सत्र-3

2. स्नेह (Affection)

189

सत्र-1

सत्र-2

सत्र-3

सत्र-4

सत्र-5

सत्र-6

3. कृतज्ञता (Gratitude)

196

सत्र-1

सत्र-2

सत्र-3

सत्र-4

सत्र-5

सत्र-6

सत्र-7

सत्र-8

सत्र-9

सत्र-10

4. सम्मान (Respect)

207

सत्र-1



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 आत्मन्वेषण 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 नितान्त 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।

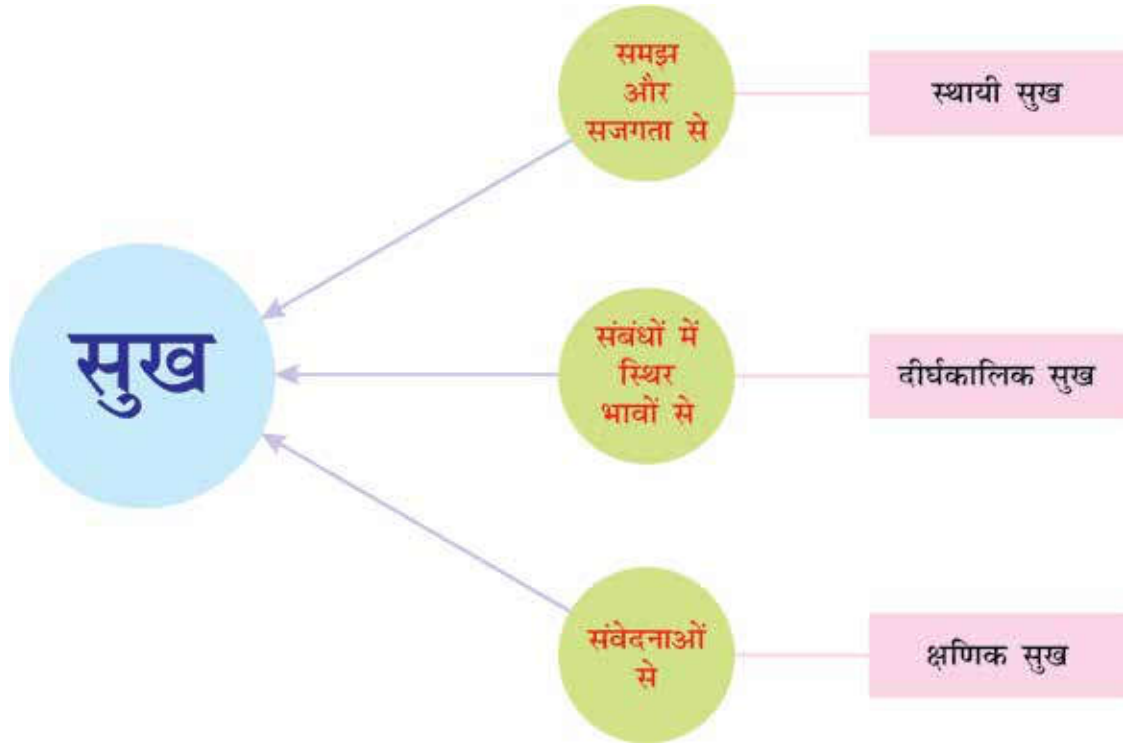
3. हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad)

- **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 तरफ़ 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। ज़िंदगी 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 (state of mind) 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 प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 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 शुरुआत 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 आएँ 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, अभी के 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 फायदे 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 सख्त 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 मन:स्थिति 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 शुरूआत 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 : 10 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5 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 : श्वास की समझ

□ उद्देश्य

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

□ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछते हुए शुरूआत करें-

- ◆ हम सब किस अंग से सूँघते हैं? (अपनी नाक से)
- ◆ आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ़ इशारा कर सकते हैं।)
- ◆ आपने कौन-कौन सी वस्तुओं की गंध सूँघी 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।
- ◆ अपना एक हाथ 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 साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं।
- ◆ आपने देखा कि जब हम साँस लेते हैं तो हवा नाक से अंदर आती है और जब साँस छोड़ते हैं तो हवा नाक व मुँह से बाहर जाती है।
- ◆ इसके बाद निम्नलिखित गतिविधि के माध्यम से श्वास पर ध्यान देने का अभ्यास करवाएँ।

गतिविधि : श्वास पर ध्यान देना

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँस पर ले जाना।

गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को बताया जाए कि श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindful Breathing) में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर आती जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह माइंडफुलनेस का मूल अभ्यास है और इसे हम हर बार करेंगे।
- ◆ विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें।
- ◆ उसके बाद उन्हें अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- ◆ विद्यार्थियों के ध्यान को श्वास के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। विद्यार्थियों से कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते समय उनका पेट बाहर की ओर फूलता है और साँस छोड़ते समय उनका पेट अंदर की तरफ़ जाता है।
- ◆ इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो विद्यार्थियों को अपने में आ रहे भटकाने के प्रति सचेत रहने के लिए कहें और क्रिया करवाते हुए कहें (केवल शिक्षक बोले)-
 - साँस अंदर... पेट बाहर
 - साँस बाहर... पेट अंदर
- ◆ गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद दिए गए बिंदुओं पर अनुभव साझा करवाएँ। इसके बाद गतिविधि को पुनः करवा सकते हैं।



□ 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 आई।)
4. क्या पहले कभी आपका ध्यान 'साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने' पर गया था?
5. जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो क्या हमारी साँस धीमी या गहरी होती है?
6. क्या हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं?
7. क्या ऐसा अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है?

□ क्या करें और क्या न करें

- ◆ यह सुनिश्चित करें कि हर बच्चा 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।

□ 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-किन बातों पर गया।



सत्र 2 : ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना : 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 को ध्यान देकर सुनने की प्रक्रिया से परिचित कराना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक बोर्ड पर एक आवाजों के नाम का चार्ट बनाएँ और विद्यार्थियों से पूछें- “बच्चों हम रोज़ इनमें से किस-किस प्रकार की आवाजें सुनते हैं?”
 - कार की आवाज़
 - चिड़िया की आवाज़
 - घर की घंटी की आवाज़
 - एक-दूसरे की आवाज़
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को ये आवाजें कक्षा में सबके सामने आकर निकालने के लिए भी कह सकते हैं।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या हम रोज़ हमारे आसपास से आ रही सभी प्रकार की आवाजों को सुन पाते हैं?
2. क्या कुछ ऐसी आवाजें होती हैं जिन पर हमारा ध्यान नहीं जाता है?



क्या करें और क्या न करें

सभी विद्यार्थियों को वातावरण से आने वाली आवाजें स्पष्ट तरह से सुनाई दें और उन्हें अलग-अलग प्रकार की ध्वनियों की पहचान कराई जा सके।

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-किन बातों पर गया।



सत्र 3 : निर्देशानुसार कार्य करना (Do as directed)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 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 : निर्देशानुसार कार्य करना

□ उद्देश्य

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

□ गतिविधि के चरण

- ◆ इस गतिविधि में शिक्षक निर्देश अलग देंगे, और स्वयं कुछ अलग करेंगे। विद्यार्थियों को केवल दिए गए निर्देशों का पालन करना है। उदाहरण के लिए:
- ◆ शिक्षक निर्देश दें 'अपना हाथ अपने पेट पर रखो', परंतु शिक्षक स्वयं अपना हाथ सिर पर रखें।
- ◆ शिक्षक निर्देश दें 'अपना 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. इस गतिविधि को करने के लिए आपने शरीर के कौन-से अंगों का इस्तेमाल किया?
4. इस गतिविधि में कौन-सा कार्य आप ठीक प्रकार से कर पाए?
5. इस गतिविधि को करते समय आपका ध्यान मेरे निर्देशों पर ज्यादा था या मेरे एक्शन पर?



❑ 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 मानसिक या शारीरिक 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-किन बातों पर गया।



सत्र 4 : श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. श्वास 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 : श्वास पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर लाना और अपनी साँसों का अपने हाथ के साथ तालमेल बनाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए पहले स्वयं ऐसा करके दिखाएँ- हम अपने हाथों को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जाकर नीचे लाएँगे और फिर विश्राम स्थिति में लेकर आएँगे।
- ◆ अब इस प्रक्रिया को विद्यार्थियों से 5-6 बार करवाएँ।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि “अब हाथ ऊपर ले जाते समय श्वास अंदर की तरफ़ खींचेंगे और हाथ नीचे लाते समय श्वास छोड़ेंगे।”
(इस प्रक्रिया को विद्यार्थियों के साथ लगातार 30 सेकंड तक धीरे-धीरे दोहराते रहें।)
- ◆ अब शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि हम अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर लेकर आएँगे और महसूस करेंगे कि जब हम हाथ ऊपर लेकर जा रहे हैं, तब साँस अंदर आ रही है या बाहर जा रही है और जब हम हाथ नीचे लेकर आते हैं, तब साँस बाहर जा रही है या अंदर आ रही है।”
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जब वे हाथ ऊपर करते हैं तब वे साँस अंदर लें तथा जब हाथ नीचे करें तब साँस बाहर छोड़ें।
- ◆ शिक्षक इस प्रकार विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए स्वयं भी यह करके दिखाएँ- “साँस अंदर” (हाथ ऊपर)... “साँस बाहर” (हाथ नीचे)
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि “ऐसा करते हुए हम अपना ध्यान अपनी साँसों पर दे रहे हैं।”
(लगभग 30 सेकंड तक इस प्रक्रिया को दोहराएँ- हाथ ऊपर, हाथ नीचे)

- ◆ इसके बाद विश्राम की स्थिति में आएँ और इस प्रक्रिया के बारे में चर्चा और मनन करें। (आप नीचे दिए गए अनुभव साझा करने के प्रस्तावित बिंदुओं का इस्तेमाल कर सकते हैं।)
- ◆ कुछ समय बाद यही गतिविधि दोहराएँ।
- ◆ चाहें तो एक-दो विद्यार्थियों को बारी-बारी से आगे बुलाकर उनसे गतिविधि करवा सकते हैं और उन्हें देखकर उनके साथ-साथ पूरी कक्षा यह गतिविधि दोहरा सकती है।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आप अपने श्वास पर ध्यान दे पा रहे थे?
2. साँस तेज़ आ रही थी या धीरे-धीरे?
3. हाथ नीचे लाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
4. हाथ ऊपर ले जाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
5. आपकी साँस कब अंदर जा रही थी और कब बाहर आ रही थी?

□ क्या करें और क्या न करें

- ◆ मधुर एवं शांत भाषा में बात करें।
- ◆ विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
- ◆ विद्यार्थियों के सही तरीके से बैठने के बाद ही गतिविधि शुरू 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-किन बातों पर गया।



सत्र 5 : श्वास का तापमान (Temperature of Breath)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. श्वास के तापमान पर ध्यान देना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 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 : श्वास के तापमान पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अंदर आती और बाहर जाती साँसों की शीतलता और गर्माहट पर ले जाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को यह बताया जाए- “आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस में से कौन-सी साँस ठंडी है और कौन-सी साँस गर्म। इसका एहसास करने के लिए हम अपनी तर्जनी अँगुली को क्षैतिज स्थिति में (horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे।” (विद्यार्थियों को करके दिखाएँ।)
- ◆ अब शिक्षक विद्यार्थियों को नाक के नीचे अँगुली लगाकर ध्यान देकर महसूस करने को कहें कि अंदर आती और बाहर जाती साँस में से कौन-सी साँस ठंडी लगी और कौन-सी साँस गरम।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस अंदर लेते समय हवा ठंडी तथा साँस छोड़ते समय गरम होती है।
- ◆ इस प्रक्रिया का अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें।
- ◆ यह गतिविधि अनुभव साझा करने बाद फिर से दोहराई जाए।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. अंदर आते हुए साँस कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गरम)
2. बाहर जाते हुए साँस कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गरम)
3. आपने अपनी साँसों के बारे में क्या नया जाना?
4. अपनी साँसों के बारे में जानकर आपको कैसा लगा?



❑ क्या करें और क्या न करें

- ◆ यदि कोई विद्यार्थी साँस की ठंडक/गरमाहट महसूस नहीं कर पा रहा तो उस पर किसी भी प्रकार का दबाव न डालें।
- ◆ विद्यार्थियों को कहा जा सकता है कि निरंतर, थोड़े-थोड़े अभ्यास से हम अपनी साँस पर ध्यान देना सीख सकते 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-किन बातों पर गया।



सत्र 6 : मुस्कराते हुए श्वास पर ध्यान देना

Mindful Breathing with a Smile

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. मुस्कराते हुए श्वास 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 : मुस्कराते हुए श्वास पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान, मुस्कराते हुए अपनी साँसों पर ले जाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को यह बताया जाए- आज हम अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँगे।
- ◆ शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें।
- ◆ अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों को अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले जाने को कहें। साँसों पर ध्यान रखते हुए, शिक्षक कहें:
साँस अंदर... मैं मुस्करा रहा/रही हूँ, साँस बाहर... मैं मुस्करा रहा/रही हूँ
(यही वाक्य कुछ समय तक दोहराएँ।)
- ◆ यह गतिविधि 2 मिनट तक करके, कुछ अनुभव साझा करने के बिंदु पूछे जाएँ। यह गतिविधि फिर से दोहराई जाए।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप अपनी साँसों पर पहले से ज्यादा ध्यान दे पा रहे थे?
3. क्या आप मुस्कराते समय अपनी साँसों को महसूस कर पा रहे थे?
4. मुस्कराते समय आप कैसा महसूस करते हैं?

5. क्या आप अपनी साँस के बारे में कुछ नया जान पाए?



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-किन बातों पर गया।



सत्र 7 : 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 शुरुआत 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 खोलकर उसमें से सभी 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 – 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?
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें “अब हम सब ध्यान देकर छूने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपनी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएँगे।”
- ◆ आप सभी विद्यार्थी 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 अपने डेस्क पर रख सकते हैं।”



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

शिक्षक अपनी तरफ़ से भी कुछ प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप सभी अपना पूरा ध्यान पेंसिल की ओर ले जाने में सफल रहे?
3. क्या आपने इस पेंसिल के बारे में कोई ऐसी चीज़ देखी जो आपने पहले 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 पर ला पाए?

□ 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-किन बातों पर गया।



सत्र 8 : 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 पूरा ध्यान देकर देखने का अभ्यास कराना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ, “आज हम अपना ध्यान अपनी कक्षा में मौजूद वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।”
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें, “आप इस समय अपने आसपास क्या-क्या देख सकते हैं?” (टेबल, कुर्सी, बोर्ड, डस्टर, दरवाज़ा, खिड़की इत्यादि)
- ◆ शिक्षक कक्षा में उपलब्ध कोई भी वस्तु दिखाकर विद्यार्थियों का ध्यान उसके आकार, उसकी आकृति, रंग, कमरे में उसकी स्थिति आदि की ओर आकर्षित करें।
- ◆ जैसे मेज़ की ओर ध्यान देते हुए उनसे पूछा जा सकता है-
 - क्या आप इस टेबल की चार टाँगें देख पा रहे हैं?
 - क्या ये चारों टाँगें एक जैसी हैं?
 - क्या इस पर कोई स्क़ैच है?
 - क्या इस टेबल का रंग एक जैसा है?
 - यह टेबल छोटा है या बड़ा?
 - यह टेबल ठोस है या नरम?
 - यह टेबल खुरदरा है या नरम?
 - टेबल की किसी और बात पर आपका ध्यान गया?
- ◆ शिक्षक कक्षा में ऐसे प्रश्नों के माध्यम से अन्य वस्तुओं के विभिन्न पक्षों पर विद्यार्थियों का ध्यान लेकर जाएँ।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. ध्यान देकर देखने से आपको कैसा महसूस हुआ?
2. क्या आपने कभी किसी वस्तु को इतना ध्यान देकर पहले भी देखा है? (यहाँ विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आसपास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसे ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
3. ध्यान देकर देखने से हम वस्तु के बारे में कौन-कौन सी अतिरिक्त जानकारियाँ प्राप्त कर सकते 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-किन बातों पर गया।



सत्र 9 : 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 का अभ्यास करवाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बनाकर प्रत्येक समूह को कुछ पत्तियाँ बाँट दें।
- ◆ विद्यार्थियों को यह बताया जाए- “आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान कुछ पत्तियों पर लेकर जाएँगे।”
- ◆ शिक्षक छात्रों को बताएँ - “अब मैं आप सभी को कुछ पत्तियाँ दिखाने जा रहा/रही हूँ। आप सभी इन पत्तियों को ध्यानपूर्वक देखें।
- ◆ पहले अपना ध्यान इस पत्ते के रंग पर ले जाएँ। क्या पूरा पत्ता एक ही रंग का है या अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग रंग हैं? अगर मन में, पत्ते के प्रति, कोई अच्छे या बुरे विचार आ रहे हों, तो इनके बारे में सजग हो जाएँ। कोशिश करें कि अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना, आप केवल इस पत्ते को जैसा है वैसे ही देखने का प्रयास करें।
- ◆ अब अपना ध्यान इस बात पर ले जाएँ कि क्या इस पत्ते पर कोई निशान है?
- ◆ अपना पूरा ध्यान इस एक पत्ते पर रखें।



अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आप पत्तियों में कुछ अंतर देख पाए?
2. क्या पत्तियों के आकार एक जैसे थे?
3. इन पत्तियों के रंग कैसे-कैसे थे? (हल्के या गहरे)
4. आपने पत्तियों के कौन-कौन से रंग देखे?
5. क्या आप इन पत्तियों की बनावट को महसूस कर सकते हैं?
6. क्या ये पत्तियाँ खुरदरी हैं या नरम?
7. क्या इन पत्तियों को ध्यान से देखते समय आपका ध्यान कहीं और चला गया? क्या आप उसे वापस लाने में सक्षम थे?

क्या करें और क्या न करें

शिक्षक ग्राउंड से कुछ पत्ते कक्षा में विद्यार्थियों को दिखाने हेतु ला सकते 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-किन बातों पर गया।



सत्र 10 : ध्यान देकर सूँघना (Mindful Smelling)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सूँघना : 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 सूँघना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों को पर्यावरण में पाई जाने वाली अलग-अलग प्रकार की गंधों से परिचित कराना एवं उनका ध्यान इन गंधों पर ले जाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि वे रोज़मर्रा में किन-किन गंधों को सूँघते/महसूस करते हैं?
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेकर, बोर्ड पर लिख सकते हैं।

क्रम संख्या	पर्यावरण में पाई जाने वाली गंध
1.	बारिश की गंध
2.	पेड़-पौधों की गंध
3.	फूलों की गंध
4.	गीली मिट्टी की गंध
5.	खाना बनने की गंध
6.

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि “अब हम सब ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम अपना ध्यान वातावरण की गंध पर लेकर जाएँगे।”
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में आँखें बंद करके बैठने को कहें। अब नाक से 2-3 लंबी गहरी साँसें लें और मुँह से छोड़ें।

- ◆ अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने आसपास उपस्थित गंध पर लेकर जाएँ।
- ◆ इस गंध पर अपना ध्यान रखें और यह जाँचने का प्रयास करें कि यह गंध आपको कैसा महसूस करवाती है। ऐसी गंध आने पर आपको कैसा लगता है?
- ◆ आपको यह गंध सूँघने से कैसा महसूस हो रहा है? कुछ समय इससे आने वाले भावों के साथ रहने का प्रयास करें। (शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें।)
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस गंध पर ले आएँ।
- ◆ 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. क्या आप किसी गंध को सूँघ पाए? कौन-सी?
3. जब आप अपना ध्यान इस गंध पर लेकर गए, तो आपको कैसा महसूस हुआ? आप इससे संबंधित कौन से भाव पहचान पाए?
4. गंध पर ध्यान देने से आपने आज कौन-सी नई गंध को पहचाना? साझा करें।
5. अपने आसपास की smell/गंधों पर ध्यान देने से आपको क्या लाभ हो सकता है?

□ क्या करें और क्या न करें

- ◆ शिक्षक आसपास के वातावरण से आ रही गंधों के बारे में सजग रहें, जिससे वे विद्यार्थियों का ध्यान उन पर ले जा पाएँ।
- ◆ इस गतिविधि को शिक्षक विद्यार्थियों को मैदान में ले जाकर भी करवा सकते हैं।
- ◆ सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- ◆ शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- ◆ शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी 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-किन बातों पर गया।



सत्र 11 : 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 शुरुआत 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

विद्यार्थियों का ध्यान Scribbling करते हुए शरीर की विभिन्न क्रियाओं पर ले जाना।

□ आवश्यक सामग्री

कागज़, क्रेयॉन (crayon)

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लंबी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकंड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।
- ◆ अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर लाएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि कब साँस अंदर आ रही है या कब बाहर जा रही है।
- ◆ अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए अपनी पसंद का कोई भी एक रंग निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें।
- ◆ विद्यार्थियों को तेज़ी से क्रेयॉन रगड़ने (scribble) को कहें (10 सेकंड के लिए)। चाहें तो विद्यार्थियों को रगड़ने (scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं- ऊपर-नीचे, दाएँ-बाएँ, आड़ा-तिरछा।
- ◆ अब विद्यार्थियों से पूछ सकते हैं कि जब वे तेज़ी से scribble कर रहे थे तो उन्होंने क्या महसूस किया? क्या उन्होंने हाथों या कंधों में किसी तरह का खिंचाव या ज़ोर महसूस किया? क्या अपनी साँस लेने के तरीके में

कोई बदलाव महसूस किया?

- ◆ विद्यार्थियों से यह जानकारी साझा करें- “जब भी हम कोई ऐसा काम करते हैं जिसमें शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, उस समय हमारी साँस तेज़ चलती है। पर यदि हम चाहें तो धीमी, लंबी और गहरी साँस लेकर अपने शरीर को सामान्य कर सकते हैं।”
- ◆ 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 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?

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-किन बातों पर गया।



सत्र 12 : ध्यान देकर चित्र बनाना (Mindful Drawing)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 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 चित्र बनाना

□ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने मन की बातें चित्र (Drawing) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

□ आवश्यक सामग्री

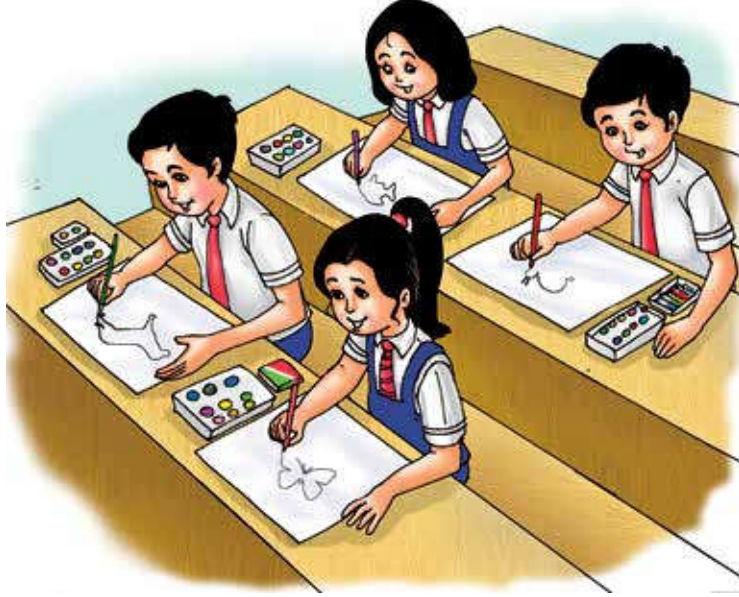
कागज़, क्रेयॉन (crayon)

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लंबी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकंड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।
- ◆ अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि साँस कब अंदर या बाहर आ जा रही है।
- ◆ अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए अपनी पसंद का कोई भी एक रंग निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें, बिना इस बात की चिंता किए कि वह अच्छा है या बुरा। अगले 5 मिनट तक बिना कोई निर्देश दिए उन्हें चित्र बनाने दें।
- ◆ अब अगले 5 मिनट के लिए उन्हें निर्देश दें कि वे चित्र बनाते समय अपने हाथों की गतिविधियों पर ध्यान दें- उनका हाथ जल्दी-जल्दी चल रहा है या धीरे-धीरे? क्या वे चित्र बनाते समय अपने कंधों व हाथों में किसी

तरह का खिंचाव महसूस कर रहे हैं?

- ◆ जब उनका चित्र पूरा हो जाए तो एक-एक करके उन्हें अपने चित्र के बारे में सभी के सामने बोलने का अवसर दें। प्रत्येक विद्यार्थी का हौसला बढ़ाएँ। किसी के चित्र या प्रस्तुति की न तो कमी बताएँ और न ही किसी से तुलना करें।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपको चित्र बनाते समय कैसा महसूस हो रहा था?
2. क्या चित्र बनाते समय आपको कोई बेचैनी महसूस हुई?
3. क्या आप अपने शरीर के बारे में सजग हो पाए- अपने हाथों की गति, कंधों में खिंचाव के बारे में आदि?

□ क्या करें और क्या न करें

- ◆ याद रखें यह चित्रकारी (ड्राइंग) की कक्षा नहीं है।
- ◆ किसी भी चित्र को अच्छा या बुरा न कहें।
- ◆ विद्यार्थियों को अपने चित्र के बारे में बोलने के लिए समुचित समय दें। उनके कार्य पर टीका-टिप्पणी न करें।
- ◆ विद्यार्थियों से उनके चित्र के बारे में ज्यादा प्रश्न न करें।
- ◆ विद्यार्थियों को जल्दी-जल्दी चित्रकारी करने के लिए न कहें।

□ 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-किन बातों पर गया।



सत्र 13 : 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 शुरुआत 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

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान उनके दिल की धड़कन पर लाना है।

□ 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 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 को 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. आपमें से कौन-कौन अपनी धड़कन को महसूस कर पाया?
2. क्या आपको धड़कन तेज़ लग रही थी?

3. आपको अपनी धड़कन कब तेज़ लगी?

4. क्या आप में से किसी ने अपनी धड़कन को सुना? 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 बच्चे 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-किन बातों पर गया।



सत्र 14 : खिंचाव पर ध्यान देना-I (Mindful Stretching-I)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. 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 शुरुआत 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 : खिंचाव पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में उत्पन्न होने वाले खिंचाव और विश्राम की स्थिति पर लेकर जाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को अपने हाथों को सीधा रखते हुए सामने लेकर आने के लिए कहें। (10 सेकंड तक रोककर रखें।) अब पूछें- “क्या आपको अपने कंधों में कुछ खिंचाव महसूस हो रहा है?”
- ◆ अब उन्हें अपने हाथ नीचे करने को कहें। (10 सेकंड तक नीचे रखें।) अब पूछें- “क्या आपके कंधों में कुछ आराम महसूस हो रहा है?”
(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)
- ◆ विद्यार्थियों का ध्यान साँस पर भी ले जाएँ। विद्यार्थियों से कहा जाए कि अब हाथ सामने लाते हुए वे साँस अंदर लेंगे, साँस को रोकेंगे (3 सेकंड) और फिर हाथ नीचे लाते हुए साँस को छोड़ेंगे।
(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपको हाथों में कब खिंचाव महसूस हुआ- जब हाथ ऊपर थे या जब नीचे?
2. आपको आराम कब महसूस हुआ-जब हाथ ऊपर थे या जब नीचे?
3. दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था?
4. क्या आपने अपने साँस में किसी तरह का अंतर महसूस किया?



❑ क्या करें और क्या न करें

यदि कोई बच्चा असहज महसूस कर रहा हो, तो गतिविधि करने का दबाव उस पर न बनाए ।

❑ 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-किन बातों पर गया।



सत्र 15 : खिंचाव पर ध्यान देना-II (Mindful Stretching-II)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. 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 शुरुआत 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 : पैरों के खिंचाव पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में उत्पन्न होने वाले खिंचाव और विश्राम की स्थिति पर लेकर जाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ बच्चे अपनी जगह पर बैठे-बैठे अपने बाएँ पैर को ऊपर उठाएँ और सीधा सामने लेकर आएँ। 5 सेकंड उठाकर रखें। फिर धीरे-धीरे नीचे लेकर आएँ। अब दाएँ पैर के साथ वैसा ही करें।
(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)
- ◆ विद्यार्थियों का ध्यान साँस पर भी ले जाएँ। विद्यार्थियों से कहा जाए कि अब पैर सामने लाते हुए वे साँस अंदर लेंगे, साँस को रोकेंगे (3 सेकंड) और फिर पैर नीचे लाते हुए साँस को छोड़ेंगे।
(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपको पैरों में कब खिंचाव महसूस हुआ?
2. आपको पैरों में आराम कब महसूस हुआ-जब पैर ऊपर थे या जब नीचे?
3. दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था?
4. क्या आपने अपने साँस में किसी तरह का अंतर महसूस किया?



क्या करें और क्या न करें

यदि कोई बच्चा असहज महसूस कर रहा हो तो गतिविधि करने का दबाव उस पर न बनाएँ।

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-किन बातों पर गया।



सत्र 16 : बैठने की स्थिति पर ध्यान देना (Mindful Sitting)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 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 : बैठने की स्थिति पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर लेकर जाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ इस प्रक्रिया के लिए आप सभी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और अपनी आँखें बंद कर लें। अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2-3 लंबी गहरी साँस ले और मुँह से छोड़ें।
- ◆ अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले जाएँ। जहाँ आपका शरीर कुर्सी को छू रहा है, वहाँ अपना ध्यान ले जाएँ। अपनी टाँगों का कुर्सी पर स्पर्श महसूस करें। (30 सेकंड रुकें।)
- ◆ अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति के ऊपर ले आएँ।
- ◆ अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपनी पीठ पर डेस्क के स्पर्श पर ले जाएँ। कुछ समय तक इस स्पर्श पर अपना ध्यान रखें। (30 सेकंड रुकें।)
- ◆ 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 सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप अपना ध्यान अपने बैठने पर ला पाए?

3. क्या आप अपने शरीर का डेस्क पर स्पर्श महसूस कर पा रहे थे?
4. क्या यह अभ्यास आसान था या कठिन?



क्या करें और क्या न करें

- ◆ शिक्षक सुनिश्चित करें कि किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की 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-किन बातों पर गया।



सत्र 17 : खड़े होने की स्थिति पर ध्यान देना (Mindful Standing)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. खड़े होने की स्थिति 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 : खड़े होने की स्थिति पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर लेकर जाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को कहें कि इस प्रक्रिया के लिए आप अपने-अपने डेस्क से बाहर आ जाएँ और एक आरामदायक स्थिति में खड़े हो जाएँ। सभी बच्चे अपने हाथ, पैर और कंधों को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2-3 लंबी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ें।
- ◆ अगली साँस के साथ अपना ध्यान, अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ और देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं। आपके पैरों में क्या महसूस हो रहा है? इस बारे में सजग हो जाएँ। (30 सेकंड रुकें।)
- ◆ अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपने पैरों पर ले आएँ।
- ◆ अब अगली साँस के साथ आप अपने शरीर के भार को महसूस करें। यह भार आपको कहाँ सबसे ज्यादा महसूस हो रहा है? आपके पैरों में या फिर कहीं और? (30 सेकंड रुकें।)
- ◆ अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।
- ◆ 1 मिनट तक विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए समय दें।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप अपने पैरों पर किसी प्रकार का भार/खिंचाव महसूस कर पा रहे थे?
3. क्या आप अपने शरीर के वज़न को महसूस कर पा रहे थे?
4. क्या यह अभ्यास आसान था या कठिन? क्यों?

□ 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-किन बातों पर गया।



सत्र 18 : ध्यान देकर चलना (Mindful Walking)

समय वितरण

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

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 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 चलना

□ उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ “अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।”
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को अपने डेस्क से बाहर आकर एक आरामदायक स्थिति में खड़े होने के लिए कहें। सभी विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने हाथ, पैर और कंधों को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2-3 लंबी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ दें।
- ◆ उन्हें कहें कि वे अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। विद्यार्थियों को कहें कि वे अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ और देखें वे किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि क्या उनके पैरों में कोई संवेदना महसूस हो रही है? इस बारे में सजग हो जाएँ।
- ◆ अब विद्यार्थियों को कहें कि एक लंबी गहरी साँस के साथ, धीरे-धीरे एक कदम आगे बढ़ाएँ। जब वे ऐसा कर रहे हों तो उन्हें कहें कि वे अपने कदम पर ध्यान दें और ज़मीन से इस कदम को उठाने से लेकर सामने रखने तक महसूस करें। अब इस समय अपने शरीर की स्थिति की ओर अपना ध्यान ले जाएँ कि आप किस प्रकार से खड़े हैं।
- ◆ अब विद्यार्थियों को कहें कि वे सभी अपना दूसरा कदम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब उन्हें कहें कि वे सभी धीरे-धीरे ऐसे ही अपने कदमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी कदमों को एक-एक करके महसूस करें।
(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)

- ◆ जब विद्यार्थी इस प्रकार से चल रहे हों तो उन्हें अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर भी अपना ध्यान ले जाने को कहें। अब उन्हें कहें कि इस समय उनकी साँसें कैसी हैं? क्या किसी और अंग से आपके शरीर में आपको कोई बदलाव महसूस हो रहा है।
(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)
- ◆ अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपनी चलने की स्थिति पर ले आएं।
- ◆ अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें, आप धीरे-धीरे वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।
- ◆ 1 मिनट तक विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए समय दें।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
3. चलने पर ध्यान देने से आपको कैसा लगा?
4. आपको क्या लगता है बिना ध्यान दिए चलने से क्या होता है?

□ क्या करें और क्या न करें

इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते 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-किन बातों पर गया।



सत्र 19 : 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 शुरुआत 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 कराना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि “आज हम अपनी 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।”
- ◆ शिक्षक कक्षा में अलग-अलग भावनाओं के चित्र बोर्ड पर बना सकते हैं।
- ◆ शिक्षक 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 हो, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
2. आपको कब-कब खुशी महसूस होती है?
3. जब आप खुश होते हो तब आप क्या करते हैं?
4. जब आपको खुशी महसूस होती है तब आपको शरीर में कैसा महसूस होता है?
(खुशी के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना लें और चर्चा जारी रखें।)
5. विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि अब हम एक और भावना ‘उदासी’ के बारे में चर्चा करेंगे।
6. जब आप उदास होते हो तब आपका चेहरा कैसा होता है?
7. आपको उदासी कब महसूस होती है?

8. जब आप उदास होते हो तब आप क्या करते हैं?
9. जब आपको उदासी महसूस होती है तब क्या आपके शरीर में कुछ बदलाव महसूस होता है? क्या? (भावनाओं के बारे में बात करते समय बोर्ड पर भावनाओं के चित्रों को प्रदर्शित करें। दुःख के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना लें और चर्चा जारी रखें।)



क्या करें और क्या न करें

- ◆ एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ। हर एक बच्चे 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-किन बातों पर गया।



सत्र 20 : भावनाओं के प्रति सजगता-II (Mindfulness of Feeling-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 शुरुआत 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 : भावनाओं के प्रति सजगता

□ उद्देश्य

विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि “अब हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें खुशी का अनुभव करने 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 ऐसी जगह की कल्पना करें जहाँ वे खुशी महसूस करते हैं। उनको बताएँ कि वे इस जगह में अकेले हो सकते हैं या फिर किसी के साथ। खोजिये कि आपके शरीर में आप कहाँ खुशी महसूस कर रहे हैं।
- ◆ “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 प्यारी-सी मुस्कान दें।”

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपको यह गतिविधि कैसी लगी?
2. आपके शरीर में आपको कहाँ-कहाँ खुशी का एहसास हुआ?

3. आपने कौन-सी जगह की कल्पना की?
4. कल्पना करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?



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-किन बातों पर गया।



कहानी व गतिविधि खंड

इस खंड की विषयवस्तु को 19 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 पश्चात की जाने वाली चर्चा अधिक महत्त्वपूर्ण 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 ज़िंदगी 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 कक्षाकक्ष 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।



तुम क्या पाना चाहते हो?

□ शिक्षक के लिए नोट

बच्चों में हर चीज़ के बारे में जानने की सहज जिज्ञासा होती है। यदि उनको अपने कार्यों के प्रति सजग रहने का अभ्यास कराया जाए तो वे अपने कार्यों के पीछे के उद्देश्य को देख पाएँगे। इससे वे उन कार्यों के परिणामों को ध्यान में रखते हुए, अनावश्यक कार्यों से बच पाएँगे और सार्थक कार्यों में अपनी ऊर्जा लगाएँगे।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी विभिन्न घटनाओं व कार्यों के उद्देश्य को जानने के लिए प्रश्न कर पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने हर कार्य के पीछे के उद्देश्य को देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी उपयोगी कार्यों को करने के लिए प्रेरित होंगे।
4. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि कौन से कार्य उपयोगी है।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : मोनू क्या चाहता है

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपनी मूल चाहत की ओर दिलाना।

□ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

मोनू तीसरी कक्षा का विद्यार्थी था। वह स्वभाव से बहुत ही चंचल था। वह देर तक किसी एक काम में मन नहीं लगा पाता था। हमेशा नई-नई चीज़ें खरीदने की ज़िद करता था। पिछले सप्ताह ही उसने रिमोट से चलने वाली कार ली थी। एक दिन बाद ही वह ख़राब भी हो गई। अब वह कार घर में इधर-उधर जाते समय पैरों से टकराती है।



देखकर मोनू की बड़ी बहन मीनू ने कहा, "तुम्हारे पास खेलने के लिए पहले से ही बहुत सारी चीजें हैं, फिर भी तुम नई-नई चीजें क्यों खरीदना चाहते हो? तुमने कभी सोचा भी है कि इन सब चीजों से आखिर तुम चाहते क्या हो?"

मोनू के पास अब कहने के लिए कुछ नहीं था, क्योंकि उसने यह तो कभी सोचा ही नहीं था कि आखिर इन सबसे वह चाहता क्या है।

दो दिन पहले ही उसने खेलने के लिए बिल्डिंग ब्लॉक मँगवाए थे। पहले दिन तो वह उन्हें अपने दोस्तों को दिखाने में और खेलने में ही लगा रहा, लेकिन दूसरे दिन उसका उन्हें देखने का मन भी नहीं किया।

कल उसने अपने दोस्त को लट्टू चलाते देख लिया था, इसलिए लट्टू खरीदने की ज़िद करने लगा। यह सब



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप भी मोनू की तरह खेलने के लिए नई-नई चीजें खरीदते रहते हैं? कौन-सी चीजें खरीदते हैं?
2. क्या खेलने के लिए बहुत सारी चीजें होना ज़रूरी है? क्यों?
3. क्या एक समय में बहुत सारी व अलग-अलग चीजों से खेलना संभव है? आपको क्या लगता है?
4. यदि सभी बच्चे बहुत सारी चीजें खरीदेंगे तो इसके क्या परिणाम हो सकते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और चर्चा करें कि बहुत सारी चीजें खरीदने के क्या प्रभाव व परिणाम हो 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।



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 कराना, 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 खेलने की ऐसी कौन-सी चीजें हैं जिनसे अब आप नहीं खेलते हैं?
2. क्या आप एक-दूसरे से अपनी खेलने की चीजें शेयर करते हैं? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
3. क्या आपने कभी सोचा है कि खेलने के लिए आपको नई-नई चीजें क्यों चाहिए? आखिर आप इन सबसे क्या चाहते हैं?
4. आपको क्या लगता है कि आपके पास कितनी चीजें होने पर आपकी जरूरत पूरी हो जाएगी?

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि हमारे पास कितनी चीजें होने पर हमारी जरूरत पूरी हो 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 और उनकी क्या समझ बनी।



तीसरा दिन

गतिविधि : हम यह क्यों करते हैं?

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों को उनके कार्यों के मकसद की ओर ध्यान दिलाना।

□ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- ◆ नीचे दिए गए कार्यों को बोर्ड पर लिख दें।
- ◆ विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में बैठाएँ और प्रत्येक समूह को एक कार्य दिया जाए।

- ◆ विद्यार्थी अपने समूह में चर्चा करेंगे कि उनके समूह को दिया गया कार्य वे क्यों करते हैं यानी कि इस कार्य को करने का मकसद या उद्देश्य क्या है? (5-7 मिनट)

क्र. स.	कार्य	कार्य का उद्देश्य
1.	नहाना	
2.	भोजन करने से पहले हाथ धोना	
3.	भोजन करना	
4.	दाँतों की सफ़ाई करना	
5.	खेलना	
6.	पढ़ाई करना	
7.	कपड़े धोना	
8.	होमवर्क करना	
9.	सफ़ाई करना	
10.	सोना	

चर्चा के बाद प्रत्येक समूह पूरी कक्षा को अपने दिए गए कार्य का उद्देश्य बताएगा।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. यहाँ दिए गए कार्यों में से कौन से कार्य आप ठीक से कर पाते हैं?
2. क्या आपके समूह को दिया गया कार्य आप ठीक से कर पाते हैं? यदि नहीं, तो उसका कारण बताएँ।
3. यदि आपके समूह को दिए गए कार्य को न किया जाए तो इसके क्या परिणाम होंगे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज आपने अपने समूह में जिस कार्य पर चर्चा की है उसके बारे में अपने परिवार में भी पूछें कि हम वह कार्य क्यों 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 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 पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या 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 छोटे-छोटे समूहों में बैठाएँ।
- ◆ प्रत्येक समूह एक ऐसे कार्य के बारे में सोचे जिसको हम प्रायः करते हैं और जिसकी चर्चा पहले दिन नहीं की गई थी।
- ◆ अब बारी-बारी से एक समूह अपने सोचे गए कार्य को कक्षा में बताएगा और दूसरा समूह उसके करने का उद्देश्य बताएगा।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. किसी कार्य के उद्देश्य को आप कैसे पता करेंगे?
2. क्या आप कोई ऐसा भी कार्य करते हैं जिसका कोई उद्देश्य नहीं होता है? यदि हाँ, तो अपने उस कार्य के बारे में बताएँ।
3. आप बड़े होकर क्या-क्या पाना चाहेंगे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि हमें जिंदगी में क्या-क्या पाने की ज़रूरत 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।



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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ की चर्चा से आपको कौन से कार्यों के उद्देश्य का पता चला जो पहले नहीं पता था?
2. बड़े होने पर आपने कौन-सी एक चीज़ ज़रूर पाने के लिए सोचा है? आप उसका चित्र भी बना सकते हैं।
3. आपको जिन कार्यों के उद्देश्य का पता नहीं होता है उनका पता कैसे करते हैं?
4. क्या आपका ध्यान किसी कार्य को करने से पहले उसके उद्देश्य पर जाता है? यदि हाँ, तो ऐसे किसी कार्य का उदाहरण देकर बताएँ।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि किसी कार्य के मूल उद्देश्य का हम कैसे पता लगा 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 -

- ◆ बच्चों का ध्यान उनकी मूल चाहना की तरफ़ गया।
- ◆ उसको पूरा करने हेतु सही दिशा में प्रयास करना होता है।

इस पाठ के माध्यम से बच्चों को अपने कार्यों के प्रति सजग करने से वे उनके पीछे के उद्देश्य को पहचान पाएँगे। बच्चे अपनी मूल चाहत को पहचानकर उनके पाने के तरीकों हेतु अनावश्यक कार्यों से बच पाएँगे व सार्थक कार्यों में अपनी ऊर्जा लगा पाएँगे। अच्छा लगना और अच्छा होने के अंतर को पहचानकर अपनी ज़िंदगी को और बेहतर बनाने हेतु प्रेरणा मिलेगी।

अपने से जब-जब गलती होती है तो कहीं न कहीं उनके पीछे कारण, उसके प्रति समझ की कमी होने को पहचान पाएँ जिससे वे समझकर कार्य हेतु प्रेरित हों, न कि गलती से परेशान रहें।

गलती होने पर उसे स्वीकारने से सहजता महसूस होती है व दूसरों के साथ संबंध भी बेहतर रहते हैं।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि उनको खुशी किन-किन कारणों से मिलती है।
2. विद्यार्थी अच्छे होने और अच्छे लगने के बीच के अंतर को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि अच्छे होने की खुशी हमेशा और अच्छे लगने की खुशी क्षणिक होती है।
4. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि गलती होने के बाद उसको स्वीकारने से सहजता आती है व सही करने हेतु हिम्मत आती है।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : नीता का पेन

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि खुशी किन-किन चीज़ों और भावों में मिलती 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि हम जब किसी वस्तु को जाने-अनजाने में अपने लिए पाने की चाहत में होते हैं तो कभी-कभी हमसे कोई गलती हो जाती है। यदि गलती हो जाए तो उसे छिपाना नहीं होता बल्कि गलती को स्वीकार करके यह ध्यान रखना होता है कि हमसे उस प्रकार की गलती दोबारा न हो ताकि हमारे में जो द्वंद्व की स्थिति बनती है, वह समाप्त हो जाए और हम स्वयं के प्रति ईमानदार हो पाएँ।

कहानी

कीर्ति पाँचवीं कक्षा की छात्रा थी। वह पढ़ाई में बहुत अच्छी थी। सबकी मदद भी करती थी। परंतु उसमें एक आदत थी। जो भी चीज़ उसे अच्छी लगती उसका मन उस चीज़ पर अटक ही जाता था। चाहे उसे उस चीज़ की ज़रूरत भी न हो।

एक दिन नीता एक नया पेन लाई थी और सब बच्चे उसके पेन की तारीफ़ कर रहे थे। कीर्ति ने भी पेन को देखा और उसे भी पेन बहुत अच्छा लगा। तभी प्रार्थना की घंटी बज गई। सभी बच्चे

मैदान में चले गए। कीर्ति थोड़ी देर रुक गई और नीता के बैग से उसका नया पेन निकालकर उसे देखने लगी। अचानक किसी के कदमों की आवाज़ सुनकर वह घबरा गई। उस घबराहट में उसने वह पेन अपनी जेब में रख लिया। उसने

मुड़कर देखा तो सामने से विभा आ रही थी। आज प्रार्थना में उसकी तबीयत खराब होने के कारण अध्यापिका ने उसे क्लास में भेज दिया था। कीर्ति को वह पेन वापस रखने का मौका नहीं मिला और वह उसे जेब में रखकर चुपचाप प्रार्थना सभा में चली गई।

काम शुरू करते समय नीता ने देखा कि उसका पेन उसके बैग में नहीं था। सभी का शक विभा पर ही जा रहा था। किसी का



ध्यान कीर्ति की ओर तो गया ही नहीं। इस पर विभा बहुत रोई। कीर्ति कुछ समय तक अपनी सीट पर बैठे-बैठे सब देख रही थी। कीर्ति के मन में द्वंद्व चल रहा था जिसकी वजह से वो परेशान हो रही थी और मन में खुशी महसूस नहीं कर पा रही थी।

इससे पहले कि विभा कुछ कहती, कीर्ति खड़े होकर ऊँचे स्वर में बोली कि पेन मेरे पास है व पेन से जुड़ी सारी घटना बताई। कीर्ति ने सबके सामने अपनी गलती को स्वीकार किया और पेन वापस करके उसने वादा किया कि वह आगे से कभी ऐसी गलती नहीं करेगी और उसने विभा और नीता दोनों से माफ़ी माँगी।

अपनी गलती स्वीकार करके और पेन वापस करके कीर्ति अपने अंदर बहुत शांत और हल्का महसूस कर रही थी और खुशी महसूस कर रही थी। शिक्षक ने कीर्ति को सबके सामने शाबाशी दी।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको क्या लगता है कि कीर्ति ने अपनी गलती क्यों स्वीकार की?
2. ऐसा करने पर कीर्ति के साथ बाकी बच्चों के संबंधों पर क्या असर पड़ा होगा? चर्चा करें।
3. क्या आपने भी कभी अपनी किसी गलती को स्वीकारा है? यदि हाँ, तो उस घटना को साझा करें।
4. जब हम अपनी गलतियों को छिपाते हैं तो क्या हम खुश रह पाते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से पूछें कि जब वे छोटे थे और उनसे कोई गलती होती थी तो क्या वे अपनी गलती को स्वीकार कर पाते 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।



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 कराना, 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. उदाहरण देकर बताएँ कि जब आपसे कभी कोई गलती हुई तो उसे छिपाने पर आपको कैसा लगा? (जैसे-घर

का कोई सामान टूटना आदि।)

2. अपने जीवन से उदाहरण देकर बताओ कि गलती छुपा लेने और गलती स्वीकार कर लेने के नतीजों में क्या फर्क है?
3. क्या आपसे कभी कोई ऐसी गलती हुई है जो आप अब बताना चाहोगे?
4. हम अपनी गलतियों को छिपाने की कोशिश क्यों करते हैं?
5. अपनी गलती को स्वीकारने के बाद हम पर क्या फ़र्क पड़ता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से पूछें कि हम अपनी गलती को छिपाने की कोशिश क्यों 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 : मुझे ऐसा लगता है

उद्देश्य

अच्छा होने और अच्छा लगने के अंतर का स्पष्ट होना।

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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा की दिशा

इस गतिविधि के माध्यम से कोशिश है कि इस बात की समझ का विकास विद्यार्थियों में हो सके कि बहुत-सी बातें हमें अच्छी लगती हैं पर क्या वो वास्तव में भी अच्छी होती हैं। जैसे, हमारे लिए अच्छा क्या है- पौष्टिक आहार या स्वादिष्ट आहार? इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी अपनी दिनचर्या में की जाने वाली विभिन्न गतिविधियों के बारे में विवेचनात्मक तरीके से सोचकर विश्लेषण कर पाएँगे।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक सभी विद्यार्थियों को निर्देश दें कि जो प्रश्न उनके द्वारा बोले जाएँगे अगर उन प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों के अनुसार 'हाँ' होगा तो वे अपनी सीट पर खड़े हो जाएँ और यदि उत्तर 'नहीं' हैं तो वे अपनी सीट पर बैठें रहें या

खड़े हैं तो बैठ जाएँ।

◆ अब शिक्षक द्वारा कुछ कथन बोले जाने पर बच्चे 'हाँ' या 'ना' के अपने उत्तर के आधार पर प्रतिक्रिया दें।

1. क्या आपको स्कूल आना अच्छा लगता है?
2. क्या स्कूल आना अच्छा होता है?
3. क्या सुबह जल्दी उठना अच्छा लगता है?
4. क्या सुबह जल्दी उठना अच्छा होता है?
5. क्या बाहर का खाना अच्छा लगता है?
6. क्या बाहर का खाना अच्छा होता है?
7. क्या आपको नहाना अच्छा लगता है?
8. क्या नहाना अच्छा होता है?
9. क्या आपको रात को ब्रश करना अच्छा लगता है?
10. क्या रात को ब्रश करना अच्छा होता है?
11. क्या आपको हरी सब्जियाँ खाना अच्छा लगता है?
12. क्या हरी सब्जियाँ खाना अच्छा होता है?
13. क्या आपको मोबाइल पर देर तक खेलना अच्छा लगता है?
14. क्या मोबाइल पर देर तक खेलना अच्छा होता है?

शिक्षक अपने कुछ कथन/प्रश्न भी बना सकते हैं।

(यदि किसी प्रश्न के जवाब में सभी विद्यार्थी एकमत नहीं है तो शिक्षक विद्यार्थियों से उनके पक्ष को पूछ सकते हैं कि वे क्यों सहमत या असहमत हैं, लेकिन अपनी ओर से कोई टिप्पणी न करें।)



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको घर का कौन-सा काम करना अच्छा नहीं लगता, लेकिन वह काम अच्छा होता है?
2. आपको बाहर की खाने वाली कौन-सी चीजें अच्छी लगती हैं? क्या वे चीजें आपकी सेहत के लिए अच्छी होती हैं?
3. माँ जो सब्जी बनाती है उनमें से आपको कौन-सी सब्जी अच्छी नहीं लगती? क्या वह अच्छी होती ही नहीं है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि वे ऐसे कौन से कार्य करते हैं जो अच्छे लगते हैं, लेकिन वे अच्छे होते नहीं 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 से पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या 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. स्कूल में कौन-सी चीजें आपको अच्छी लगती हैं और वे अच्छी होती भी हैं?
2. स्कूल में कौन-सी चीजें अच्छी होती हैं जो आपको अच्छी नहीं लगती हैं?
3. ऐसी कौन-सी चीजें हैं जो अच्छी होती नहीं हैं केवल अच्छी लगती हैं और उससे कितनी देर की खुशी मिलती हैं? क्यों?
4. ऐसी कौन-कौन सी चीजें हैं जो अच्छी होती हैं लेकिन अच्छी लगती नहीं हैं और उससे मिलने वाली खुशी कितनी देर की होती है? क्यों?
5. क्या आप कोई ऐसा काम करते हैं जो आपको अच्छा लगता है लेकिन वो अच्छा नहीं होता है? यदि हाँ, तो आप ऐसा क्यों करते हैं।
6. केवल अच्छा लगने वाले और अच्छा होने वाले काम से मिलने वाली खुशी में क्या अंतर है? साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से उदाहरण सहित पूछें कि जो काम अच्छे लगते हैं लेकिन अच्छे होते नहीं हैं फिर भी हम उनको क्यों 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह आपने कोई ऐसा काम किया है जो अच्छा लगता है लेकिन अच्छा होता नहीं है? यदि हाँ, तो साझा करें।
2. इस पाठ की चर्चा के बाद आपने ऐसा कोई काम छोड़ा है जो अच्छा लगता था, लेकिन अच्छा नहीं था?
3. यदि हाल ही में आपसे कोई गलती हुई है तो उस समय आपने क्या किया?
4. आप अपने द्वारा किए गए उस काम का चित्र बनाकर उसके बारे में बताएँ जो अच्छा होता है और अच्छा लगता भी है।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि ऐसा कौन-सा काम है जो उनको अच्छा लगता है, लेकिन वह अच्छा होता नहीं है फिर भी वे उसको क्यों 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 -

- ◆ अच्छे होने, अच्छे लगने के बीच के अंतर और खुशी के असली अर्थ को समझना महत्वपूर्ण है।
- ◆ यह जानना अत्यंत आवश्यक है कि हमें किन-किन कारणों से खुशी मिलती है।
- ◆ गलती होने पर उसे स्वीकारने से अपने में सहजता आती है।

इस पाठ में यह समझने का प्रयास रहेगा कि किसी की खोई हुई चीज़ लौटाने या लौटाने का प्रयास करने से हमें खुशी महसूस होती है। इस बात को बाद में याद करने पर भी हमें हर बार अच्छा महसूस होता है। इसके विपरीत किसी की खोई हुई चीज़ अपने पास रख लेने पर हमें अच्छा नहीं लगता है। बाद में भी जब हम इस बात के बारे में सोचते हैं तो भी हमें अच्छा नहीं लगता है। इससे हम यह समझ सकते हैं कि हम जब भी अपनी सहज स्वीकृति (natural acceptance) के विपरीत कुछ सोचेंगे और करेंगे तो हमें अच्छा महसूस नहीं होगा। अपनी सहज स्वीकृति के विपरीत सोचना ही अंतर्द्वंद्व (inner conflict) होता है।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि उनको खुशी किन-किन कारणों से मिलती है।
2. विद्यार्थी अपने अंतर्द्वंद्व (inner conflict) के कारणों को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सही को स्वीकारने से अपने में सहजता आती है व गलती में होने से खुद में असहज महसूस होता है।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी: खुशियों का पेंसिल बॉक्स

□ उद्देश्य

खुशी का मतलब समझना।

□ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

अनुराधा और जरीन दो सहेलियाँ थीं। दोनों तीसरी कक्षा में पढ़ती थीं। एक दिन अनुराधा एक रंगीन पेंसिल बॉक्स लेकर स्कूल आई, जिस पर रंग-बिरंगे कार्टून और इंद्रधनुष बने थे। जरीन को वह बहुत पसंद आया और उसने सोचा कि काश उसके पास भी एक ऐसा सुन्दर-सा बॉक्स होता।

एक दिन स्कूल ख़तम होने के बाद, जरीन ने देखा कि अनुराधा कक्षा में अपना वह पेंसिल बॉक्स भूल गई है। जरीन ने यह सोचकर उसे अपने बैग में रख लिया कि वह अगले दिन उसे अनुराधा को दे देगी। घर जाकर जरीन उस पेंसिल बॉक्स को बार-बार निकालकर देखती और फिर उसे अपने बैग में रख देती। अगले दिन सुबह स्कूल जाते समय, जरीन ने वह



पेंसिल बॉक्स अपनी अलमारी में रख लिया। जरीन ने सोचा कि कल पेंसिल बॉक्स उठाते समय कक्षा में कोई नहीं था तो अनुराधा को कैसे पता चलेगा कि उसका पेंसिल बॉक्स मेरे पास है।

पूरे दिन जरीन अपनी सहेली अनुराधा से आँखें चुराती रही। कक्षा में उसका मन बिलकुल नहीं लग रहा था। टिफ़िन में उसके मनपसंद राजमा चावल भी उससे खाए नहीं गए।

घर पहुँचते ही जरीन दौड़कर अपने कमरे में गयी और पेंसिल बॉक्स अलमारी से निकालकर अपने बैग में रख लिया। उसने पक्का इरादा कर लिया था कि कल वह

अनुराधा को उसका बॉक्स ज़रूर लौटा देगी। अब उसने अपनी माँ को जोर से आवाज़ दी, "माँ, खाना दीजिए, बहुत भूख लगी है।"

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. किसी ऐसी घटना को कक्षा में साझा कीजिए जब आपने भी किसी की खोई हुई चीज़ लौटाई हो?
2. यह भी बताइए कि किसी को कोई चीज़ लौटाते समय आपके मन में क्या-क्या विचार आ रहे थे?
3. आपको क्या लगता है कि जरीन ने पेंसिल बॉक्स लौटाने का निश्चय क्यों किया?
4. अपने जीवन की कोई ऐसी घटना साझा करें जब आप यह समझ नहीं पा रहे थे कि आप का निर्णय सही है या गलत?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में पता करें कि क्या किसी ने कभी दूसरों की कोई खोई हुई चीज़ मिलने पर लौटाई है। उस बात को अब भी याद करके 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।



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 कराना, 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. जब आपको किसी ने आपकी खोई हुई चीज़ लौटाई, तो आपको कैसा लगा? उस व्यक्ति के प्रति आपके मन में क्या विचार आए? साझा करें।
2. कुछ लोग जानते हुए भी किसी की खोई हुई चीज़ लौटाना नहीं चाहते, आपके अनुसार वह ऐसा क्यों करते होंगे?
3. एक जैसी परिस्थिति में हम सभी के निर्णय एक जैसे होते हैं या अलग-अलग? क्यों? चर्चा करें।
4. अकसर यह सुनने को मिलता है कि अपने अंदर की आवाज़ के अनुसार निर्णय लेने से हमें खुशी मिलती है। कोई एक उदाहरण देकर बताइए जब आपने अपने अंदर की आवाज़ के आधार पर कोई निर्णय लिया हो।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से पता करें कि क्या कभी उन्होंने अंतर्द्वंद्व (inner conflict) की स्थिति को महसूस किया है। जैसे- झूठ बोलूँ या सच, किसी को कोई बात बताऊँ या नहीं 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।



तीसरा दिन

गतिविधि : आओ खुशी को समझें

□ उद्देश्य

खुशी क्या है - इसको समझना।

□ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

□ चर्चा की दिशा

सुबह से लेकर शाम तक हम खुश होने के लिए ही सारे कार्य व्यवहार करते हैं। सभी खुश रहना चाहते हैं, पर खुशी क्या है यह समझ में नहीं आता है। इसलिए सारे प्रयास तो खुशी के लिए करते हैं पर बार-बार दुखी हो जाते हैं। इस गतिविधि और प्रश्नों के माध्यम से हम खुशी को समझने का प्रयास करेंगे। हम विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास करेंगे कि ऐसे कौन से कारण हैं जिनसे उन्हें खुशी मिलती है।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- ◆ अध्यापक कक्षा में अपने जीवन की उस घटना को साझा करेंगे जिसको याद करने पर उन्हें बहुत खुशी होती है।
- ◆ अब विद्यार्थियों को भी अपने जीवन की किसी घटना के बारे में सोचने के लिए कहा जाए जिसको याद करने पर उन्हें बहुत खुशी होती है।
- ◆ कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से अपनी प्रेरक व सुखद घटनाओं को सामूहिक रूप से कक्षा में साझा करेंगे।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और साथ-साथ उनके उत्तर बोर्ड पर लिखते जाएँ। (सभी विद्यार्थियों को सोचकर उत्तर देने का पर्याप्त समय दें।)
 - हम कब-कब उदास, दुखी या परेशान होते हैं? कुछ उदाहरण बताएँ। विद्यार्थी अलग-अलग तरीकों से (feelings) से दुःख बता सकते हैं-परेशान होना, चिंता करना, निराश होना
 - हम कब-कब खुश होते हैं? कुछ उदाहरण बताएँ
- ◆ सब के उदाहरण बोर्ड पर लिखने के पश्चात विद्यार्थियों से पूछा जाए कि इन उदाहरणों को देखकर हमें क्या लगता है कि:
 - हमें किस स्थिति में अच्छा लगता है? (उत्तर - खुश होने में)
 - क्या सभी को खुशी की स्थिति में आराम आता है या केवल आपको? (उत्तर - सभी को)
 - क्या आप हमेशा खुश रहना चाहते हैं? (उत्तर - हाँ)
 - क्या आपको हमेशा खुश रहने का तरीका पता है? चर्चा करें।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. खुशी के पलों को साझा करने पर कैसा लगता है?
2. सभी खुश हों इसके लिए आप क्या प्रयास कर सकते हैं?
3. कुछ घटनाओं को याद करते ही हम खुश हो जाते हैं। अपने जीवन में ऐसी और घटनाओं को कैसे बढ़ा सकते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि ऐसी कौन-कौन सी चीजें हैं जिनसे उन्हें खुशी मिलती 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 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 पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या 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. हम खुद को दुःख के समय में खुश रहने के लिए और आगे बढ़ने के लिए कैसे प्रेरित कर सकते हैं?
2. यदि हम अच्छी लगने की अपेक्षा अच्छी होने वाली बातों को चुनेंगे तो क्या लाभ हो सकता है? उदाहरण देकर बताएँ।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार का हर सदस्य एक ऐसी घटना साझा करें जब उन्होंने दूसरे की खुशी के लिए कोई कार्य किया हो। उस बात को अब भी याद करके 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।



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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या आप इस सप्ताह पता कर पाए कि आपको खुशी किन-किन कारणों से मिलती है?
2. इस हफ्ते की चर्चा के पश्चात, साझा करें कि क्या आपने स्वयं में कोई बदलाव देखा?
3. इस सप्ताह आपने ऐसा क्या-क्या किया जिनसे दूसरों को खुशी मिली हो?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर साझा करें कि ऐसी कौन-सी परिस्थितियाँ हैं जिनमें आप अपने परिवार में खुशी महसूस कर पाते 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 -

- ◆ खुशी किन-किन कारणों से मिलती है।
- ◆ अच्छे होने और अच्छे लगने के बीच क्या अंतर है।
- ◆ अच्छे होने की खुशी हमेशा और अच्छे लगने की खुशी क्षणिक होती है।

इस पाठ में हम देखेंगे कि हम सभी की कुछ आवश्यकताएँ एक जैसी होती हैं, लेकिन इन आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु हमारी पसंद-नापसंद अलग-अलग हो सकती है। गतिविधि द्वारा बच्चे पहचान पाएँगे कि उनकी व उनके दोस्तों के शरीर की आवश्यकताएँ एक समान हैं। जैसे- खाना, पानी, कपड़े, जूते तथा घर आदि। इनके लिए हमारी पसंद-नापसंद तथा मात्रा एक समान नहीं होती। ये किसी को अधिक चाहिए तो किसी को आवश्यकतानुसार।

इस पाठ के हर सेट का पहला प्रश्न आवश्यकता को दिखाता है। इस प्रश्न के उत्तर पर सभी बच्चे एक साथ होंगे, क्योंकि पहले प्रश्न में पूछी गई वस्तुएँ सबकी आवश्यकता है। जैसे- खाना, घर और कपड़े सभी मनुष्यों की आवश्यकता हैं जो सभी के लिए समान है। जबकि अन्य प्रश्नों के उत्तर इन आवश्यकताओं के लिए पसंद-नापसंद है जो सबकी अलग-अलग होती है।

बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि खाना, कपड़े, किताबों से मिलने वाली खुशी के साथ-साथ हमारे परिवार के सदस्यों के साथ रहने से मिलने वाली खुशी भी महत्वपूर्ण है।

□ पाठ के उद्देश्य

1. बच्चे अपनी आवश्यकताओं की पहचान कर पाएँगे।
2. बच्चे यह जान पाएँ कि खाने पीने की वस्तुओं के साथ-साथ, उन्हें भावात्मक सुरक्षा भी चाहिए।
3. आपस में एक-दूसरे की आवश्यकताओं से देख पाएँगे कि वे एक-दूसरे से किस प्रकार समान है व किस प्रकार अलग।
4. अपनी आवश्यकता व पसंद में अंतर को जान पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : ईशा की परीक्षा

उद्देश्य

बच्चे यह जान पाएँ कि खाने-पीने की वस्तुओं के साथ-साथ उन्हें भावात्मक सुरक्षा भी चाहिए।

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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

ईशा को अपनी माँ के पास बैठकर पढ़ना बहुत अच्छा लगता था। वह पाठ याद करके अपनी माँ को सुनाया करती थी। जब उसे कुछ समझ नहीं आता तो अपनी माँ की सहायता लेती। एक दिन ईशा की माँ को उसके नाना जी की तबीयत खराब होने का समाचार मिला। माँ ने ईशा से कहा, मुझे कुछ दिन के लिए नाना के घर जाना है, तुम्हारी परीक्षा होने के कारण तुम्हें साथ लेकर नहीं जा सकूंगी।



माँ के जाने के बाद ईशा के खाने-पीने का ध्यान परिवार के अन्य सदस्यों ने बहुत अच्छे से रखा। फिर भी ईशा मन लगाकर पढ़ाई नहीं कर पा रही थी। सुबह उठकर वह परीक्षा देने चली गई। नाना की तबीयत ठीक होने पर दो दिन बाद माँ वापिस आ गई। ईशा माँ के आने पर बहुत खुश हुई। वह फिर से माँ के पास बैठकर पढ़ने लगी।

परीक्षा परिणाम आने पर ईशा ने देखा कि पहले दो पेपर के अलावा सभी में उसने बहुत अच्छे अंक प्राप्त किए हैं। वह

थोड़ा निराश हुई परंतु माँ ने उसे शाबाशी दी और उसे गले से लगा लिया।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. ईशा को अपनी माँ के पास बैठकर पढ़ना क्यों अच्छा लगा होगा?
2. माँ के जाने के बाद ईशा का मन पढ़ाई में क्यों नहीं लगा होगा?
3. आप घर जाकर किसके साथ बैठकर पढ़ते हैं?
4. घर पर पढ़ने में आपकी मदद कौन करता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपनी माँ/पिता या भाई/बहन को 'ईशा की परीक्षा' कहानी सुनाएँ व चर्चा करें कि क्या आप (परिवार के सदस्यों) के साथ भी कभी ऐसा हुआ है कि किसी की अनुपस्थिति में कार्य ठीक से न कर पाएँ हों। ऐसा कब-कब 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 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 कराना, 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. घर में अकेले होने पर क्या आप मन लगाकर पढ़ाई कर पाते हैं?
2. घर के किस सदस्य के बाहर जाने पर आपका मन नहीं लगता?
3. पहले दो पेपर में ईशा के अच्छे अंक क्यों नहीं आए होंगे, अनुमान लगाकर बताओ।
4. खुश होकर पढ़ने से क्या हम जल्दी सीख पाते हैं? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर घर के सदस्यों के साथ चर्चा करो कि उनकी घर पर उपस्थिति आपकी पढ़ाई में किस प्रकार सहायक 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।



तीसरा दिन

गतिविधि : आवश्यकता तथा पसंद

□ उद्देश्य

मानव में कौन-सी आवश्यकताएँ समान हैं तथा कौन-सी असमान 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- ◆ एक ही माह (जैसे जनवरी) में जन्म लेने वाले बच्चों को कक्षा में आगे बुलाएँ।
- ◆ इनसे चार-चार बच्चों के समूह बनाएँ। इसी प्रकार समान ऊँचाई, कद, तारीख, (किसी एक समानता के अनुसार) बच्चों के विभिन्न समूह बनवाएँ।
- ◆ प्रत्येक समूह के बच्चों को उनकी बारी के बाद कक्षा में सबसे पीछे खड़ा करें।
- ◆ पहले समूह एक से सेट एक, समूह दो से सेट दो, समूह तीन से सेट तीन तथा समूह चार से सेट चार के प्रश्न पूछें।
- ◆ जिन बच्चों के उत्तर 'हाँ' में हो उन्हें एक कदम आगे बढ़ने को कहें जिनके उत्तर 'न' में हों वे अपने स्थान पर ही खड़े रहेंगे।



❑ सेट एक के प्रश्न

1. क्या आप सभी खाना खाते हैं ?
2. क्या आप दही खाते हैं ?
3. क्या आपको कढ़ू की सब्जी पसंद है?
4. क्या आप दूध पीते हैं?

❑ सेट दो के प्रश्न

1. क्या आप घर में रहते हैं?
2. क्या आपका घर दो मंजिला है?
3. क्या आपके घर की दीवारें नीले रंग की हैं?
4. क्या आपके घर के सामने पार्क है?

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इस गतिविधि के अंत में क्या आप सभी एक ही स्थान पर थे? हाँ तो क्यों? नहीं तो क्यों नहीं? अपने अपने समूह में चर्चा करें।
2. एक ही कक्षा में पढ़ने वाले आप सभी विद्यार्थियों की पसंद व नापसंद एक जैसी हैं या अलग-अलग?
3. ऐसी कौन-सी चीज़ें हैं जो आप सभी चाहते हैं? साझा करें।
4. क्या एक ही अक्षर से शुरू होने वाले नाम के बच्चों की आवश्यकताएँ एक जैसी ही थी या अलग-अलग?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो :

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि ऐसे कौन से कार्य हैं जो आपको पसंद तो है, लेकिन आवश्यक नहीं 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 से पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या कुछ चर्चा करें।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ कक्षा में उन बच्चों के नाम पुकारें जिनके नाम एक ही अक्षर से शुरू होते हैं जैसे स से साक्षी, सुरेश, सीमा, सरिता, सागर आदि।
- ◆ किसी एक समानता के अनुसार बच्चों के विभिन्न समूह बनवाएँ।
- ◆ सभी समूहों से सेट तीन और चार के प्रश्न पूछें।
- ◆ जिन बच्चों के उत्तर हाँ में हो उन्हें एक कदम आगे बढ़ने को कहें जिनके उत्तर नहीं में हो वह अपने स्थान पर ही खड़े रहेंगे।

□ सेट तीन के प्रश्न

1. क्या आप सभी ढीले कपड़े पहनते हैं?
2. क्या आप सभी को नीले रंग के कपड़े पसंद हैं?
3. क्या आप सभी सूती कपड़े पहनते हैं?
4. क्या आप सभी को लंबे कपड़े पहनना पसंद है?

□ सेट चार के प्रश्न

1. क्या आप अपने पैरों को चोट से बचाने के लिए जूते पहनते हैं?
2. क्या आपके जूते भूरे रंग के हैं?
3. क्या आपके पास दो जोड़ी जूते हैं?
4. क्या आपके जूते कपड़े से बने हैं?

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. प्रत्येक सेट के पहले प्रश्न के उत्तर में समान माह में जन्मे विद्यार्थियों को किस तरह की चीजों की आवश्यकता थी? समूह में चर्चा कर साझा करें।
2. क्या एक ही अक्षर से शुरू होने वाले नाम के बच्चों की भोजन, घर, कपड़ों, तथा जूतों की आवश्यकताएँ एक जैसी थी? चर्चा करके साझा करें।
4. क्या ये आवश्यकताएँ एक समान साधनों से प्राप्त की जा सकती हैं? चर्चा करके साझा करें।
5. ऐसी कौन-सी ज़रूरतें हैं जो आपकी भी हैं व आपके दोस्तों की भी हैं? साझा करें।

□ क्या करें, क्या न करें:

- ◆ सभी बच्चे एक-दूसरे से कुछ अंतर पर खड़े हों।
- ◆ इस गतिविधि को करते हुए बच्चे आपस में बात नहीं करें।
- ◆ यदि बच्चे अपने अनुभव सुनाना चाहें तो उन्हें इसकी अनुमति अवश्य दें।
- ◆ ध्यान रखें कि बच्चे धक्का-मुक्की न करें।
- ◆ अगर कक्षा में स्थान बहुत कम हो तो गतिविधि खुले में भी कराई जा सकती है।
- ◆ समूह चर्चा में विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त निष्कर्षों को अवश्य साझा कराएँ।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि क्या कुछ काम ऐसे भी हैं जो आपके परिवारजनों के लिए भी आवश्यक है परंतु उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या कभी आप घर पर अकेले रहे हैं, यदि हाँ, तो आपको उस वक़्त कैसा लगा?
2. इस सप्ताह के अनुभव के आधार पर बताएँ कि आपको खुश रहने के लिए किन-किन वस्तुओं की आवश्यकता होती है?
3. क्या वस्तुओं के अलावा भी आपको कुछ परिस्थितियाँ खुशी देती हैं? अपने साथी के साथ साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि वस्तुओं के अलावा उन्हें कौन-सी परिस्थितियाँ खुशी देती 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-किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



तुम क्या-क्या कर सकते हो?

□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि -

- ◆ सभी विद्यार्थी सफल होना चाहते हैं, जिसके लिए वे कोई लक्ष्य निर्धारित करते हैं। उस लक्ष्य को पाने से खुशी होती है, इसलिए हमारे हर काम के मूल में खुशी की चाहत रहती है।
- ◆ हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति हो पाती है तभी हम खुश होते हैं।

इस पाठ में विद्यार्थियों को उनकी सीखने-समझने की क्षमता की ओर ध्यान दिलाने का प्रयास किया गया है। पाठ में इस बात पर चर्चा होगी कि क्या हमारी उपयोगिता और खुशी के बीच कोई संबंध है? क्या हर बच्चा अपने कौशलों को बढ़ा सकता है? ऐसा करने के लिए क्या करने की आवश्यकता है?

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह जान पाएँगे कि समझ और अभ्यास से किसी भी कार्य में सफलता प्राप्त की जा सकती है।
2. विद्यार्थी नए-नए कौशल सीखने के लिए प्रेरित होंगे।
3. विद्यार्थी अपनी उपयोगिता और खुशी के बीच संबंध को देख पाएँगे।
4. विद्यार्थी अपने कौशल व शारीरिक क्षमता को मनोबल से जोड़कर और बेहतर समझ पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

गतिविधि : मेरे काम मैं ही करूँ

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि वे कौन से काम अच्छी तरह कर पाते हैं और कौन से काम अच्छी तरह करना सीख सकते 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक बोर्ड पर नीचे दी गई टेबल बनाएँ। नीचे दिए गए कामों में से जो काम आप अच्छी तरह कर पाते हैं उसके आगे सही(✓) का निशान लगाएँ तथा ऐसे काम जिनको आप करना सीख सकते हैं उसके आगे सही (✓) का निशान लगाएँ।

काम	जो काम कर सकते हैं	जो काम सीख सकते हैं
1. बाल बनाना		
2. अपना बैग लगाना		
3. नाखून काटना		
4. ड्राइंग बनाना		
5. जूते पहनना (फीते बाँधना)		
6. साइकिल चलाना		
7. किताबों पर कवर चढ़ाना		
8. लंच बॉक्स पैक करना		
9. चाय बनाना / नींबू पानी बनाना		
10. दरवाजे पर ताला लगाना		
11. अपना सामान सही जगह पर रखना (खाने के बर्तन, किताबें, कपड़े, आदि)		

- ◆ सभी विद्यार्थी अपनी हैप्पीनेस डायरी में टेबल बनाएँ और जो काम वे कर पाते हैं/ करना सीख सकते हैं उनके आगे सही का निशान लगाएँ।
- ◆ विद्यार्थी एक-दूसरे से अपनी टेबल साझा करें।

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको कौन-सा काम करना सबसे ज़्यादा पसंद है?

2. अपने पसंदीदा काम करने के बाद आप कैसा महसूस करते हैं?
3. आप और कौन-कौन से काम सीखना चाहते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर कोई भी एक नया काम सीखें। पहले उस काम को देखें और फिर उसे सीखने का प्रयास करें। घर पर चर्चा करें कि क्या सभी ने जिंदगी में हमेशा अपना पसंदीदा कार्य चुना या कोई अलग भी व कब-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 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 पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या 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 नया काम किससे सीखा? कैसे?
2. ऐसे कौन से काम हैं जो आप दूसरों को भी सिखा सकते हैं? आप दूसरों को क्यों सिखा पाते हैं?
3. आपको ऐसे कौन से काम आते हैं, जो आप अपने अभिभावकों को सिखा सकते हैं? घर पर आपके इस सहयोग से आपको कैसा लगेगा?
4. कोई उदाहरण दें जब आपके बड़ों ने आपको कुछ सिखाया व आपको उस दौरान अच्छा लगा हो।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से पूछें कि वे बचपन में घर के कौन से काम कर पाते थे। उन्होंने ये कार्य किन से और किस उम्र में सीखे 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 : मैं सबसे तेज़ दौड़ना चाहती हूँ

उद्देश्य

विद्यार्थी किसी भी काम को करने में इच्छा शक्ति (विल पावर) की भूमिका समझ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों में सीखने-समझने की असीम क्षमता है जिसके लिए उनको प्रेरित किया जाए ताकि विद्यार्थी शारीरिक चुनौतियाँ होने पर भी सफलता प्राप्त कर सकें।

कहानी

विल्मा रूडोल्फ का जन्म अमेरिका के एक गरीब परिवार में हुआ था। 4 साल की उम्र में उन्हें तेज़ बुखार हो गया



था। कुछ दिनों बाद ही उन्हें पोलियो भी हो गया, इसलिए उन्हें अपने पैरों में ब्रेस (सहारा देने वाली लोहे की पत्तियाँ) पहनने पड़ते थे। इन चुनौतियों के बावजूद माँ ने उसका हौंसला बनाए रखा। उसकी माँ हमेशा यह कहती थी कि इनसान में किसी भी हालात का सामना करने की ताकत रहती ही है और अपनी इच्छा शक्ति से वह अपना कोई भी लक्ष्य पा सकता है।

विल्मा के मन में यह बात बैठ गई और उसने तय किया कि वह अपने इन्हीं पैरों से सबसे तेज़ दौड़कर

दिखाएगी। जहाँ वह चल भी नहीं पाती थी, वहाँ यह सोच कि वह सबसे तेज़ दौड़ेगी, अपने आप में ही एक बड़ा संकल्प था। चिकित्सकों का कहना था कि ब्रेस के बिना, वह कभी चल नहीं पाएगी। परंतु विल्मा ने निरंतर अभ्यास किया। 13 साल की उम्र में उन्होंने अपनी पहली दौड़ में भाग लिया और आखिरी नंबर पर आईं। विल्मा बहुत बार दौड़ीं परंतु वह कभी सफल नहीं हो पाईं। इतना सब कुछ होने के बाद भी उन्होंने हार नहीं मानी और उनका आत्मविश्वास भी नहीं डगमगाया।



15 साल की उम्र में कोच टेम्पल के नेतृत्व में उन्होंने पैराओलंपिक (वह ओलंपिक खेल जिसमें दिव्यांग प्रतिभागी होते हैं) खेलों में भाग लिया जहाँ उनका मुकाबला युटाहीन से हुआ, जिनको आज तक कोई हरा नहीं पाया था। 100 मीटर, 200 मीटर और फिर रिले रेस, तीनों में युटाहीन को पछाड़कर, विल्मा ने गोल्ड मैडल जीता और इतिहास बनाया। कभी पोलियो से ग्रस्त महिला, आज विश्व की सबसे तेज दौड़ने वाली महिला बन चुकी थी।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. विल्मा अपने किन गुणों व कारणों से तेज दौड़ पाई?
2. ऐसे कौन से काम हैं, जो आपको पहले मुश्किल लगे थे लेकिन बाद में आप उनको कर पाए?
3. क्या आप भी किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हो, जो कोई ऐसा काम कर पाया जो उसके लिए शुरू में कठिन था?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से पूछें कि क्या ऐसा कोई काम है, जो उन्हें शुरुआत में मुश्किल लगा हो लेकिन बाद में वे उसे कर पाए। अगर हाँ तो 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।



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 कराना, 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. आजकल आप किस काम को सीखने का प्रयास कर रहे हैं?
2. किसी काम को ठीक से कर पाने की योग्यता कैसे आती है?
3. वह केवल चाहने से ही आ जाती है या लगातार अभ्यास भी करना होता है? आपको क्या लगता है, साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि वे कौन से नए काम सीखना चाहते हैं। साथ ही चर्चा करें कि जिन कार्यों को वे कर पाए, तो क्यों कर पाए। यदि नहीं कर पाए तो क्यों नहीं?

❑ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. पहले कौन से कामों को करते हुए आपको अच्छा नहीं लगता था? परंतु अब अच्छा लगता है, क्यों?
2. इस सप्ताह किन कठिन कामों को करते हुए आपने खुशी महसूस की?
3. किन कठिन कामों को करने में आपने दूसरों का सहयोग लिया? आपने किन-किन लोगों से यह सहयोग लिया?
4. क्या किसी ने अपने कठिन काम को पूरा करने में आपसे सहयोग माँगा? तब आपने कैसे सहयोग किया?
5. क्या आपने इस सप्ताह कोई नया काम या खेल किसी की सहायता से सीखा? बोलकर या चित्र बनाकर बताएँ।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवारजनों से चर्चा करें कि नए-नए काम सीखना क्यों ज़रूरी है। उसके लिए शारीरिक क्षमता व इच्छा शक्ति का क्या महत्त्व 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 -

- ◆ समझ और अभ्यास से किसी भी कार्य में सफलता प्राप्त की जा सकती है।
- ◆ नए-नए कौशल सीखना इच्छा शक्ति से ही संभव है।
- ◆ उपयोगिता और खुशी के बीच संबंध है।
- ◆ शारीरिक क्षमता व इच्छा शक्ति दोनों का महत्व है।

विद्यार्थियों के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि उन्हें अपनी क्षमताओं का ज्ञान हो पाए ताकि वे जीवन में सही समय पर सही निर्णय आत्मविश्वास के साथ ले पाएँ।

□ पाठ के उद्देश्य

- ◆ विद्यार्थी अपनी क्षमताओं को पहचानकर सही निर्णय ले पाएँगे।
- ◆ विद्यार्थी अपनी क्षमताओं का बोध करके आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ सकेंगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : मैं कर सकता हूँ

□ उद्देश्य

विद्यार्थी यह जान पाएँगे कि हम सभी में मेहनत करके आगे बढ़ने की क्षमता होती 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

रोहन काफी अच्छे चित्र बनाता था, वह स्कूल के ड्राइंग कॉम्पिटिशन में भाग लेना चाहता था। रोहन रोज स्कूल के बाद वहीं आर्ट रूम (कला कक्ष) में बैठकर अपनी टीचर की मदद से तरह-तरह के चित्र बनाने का अभ्यास करता



रहता। और जब स्कूल में ड्राइंग प्रतियोगिता हुई तो रोहन की बनाई हुई तस्वीरें देख कर सब हैरान रह गए। तभी स्कूल के प्रिंसिपल साहब और टीचर ने फैसला किया कि रोहन ही पूरे स्कूल की तरफ़ से सालाना ड्राइंग प्रतियोगिता में भाग लेगा। रोहन फिर से मेहनत करने में जुट गया, वह शाम तक स्कूल में रुककर ड्राइंग बनाता रहता।

जब सालाना प्रतियोगिता हुई तो रोहन ने बहुत सुन्दर ड्राइंग बनाई परंतु उसका चयन नहीं हुआ, रोहन उदास हो गया। लेकिन कहीं न कहीं उसके मन में एक बात आ गई थी कि वह मेहनत करके

ही अपनी इस क्षमता को और निखार सकता है। बस यही सोचकर वह और मेहनत करने लगा, और जब फिर से उसने सालाना प्रतियोगिता में भाग लिया तब वह एक बार फिर असफल रहा। लेकिन अब रोहन के हौंसले बुलंद हो चुके थे। उसे अपनी क्षमता पर पूरा भरोसा था। उसे लगता था कि एक न एक दिन उसकी ड्राइंग का चयन होगा ही।

अब रोहन तीसरी बार प्रतियोगिता में भाग लेने गया, और उसने दिए गए समय से भी कम समय में बहुत ही सुन्दर ड्राइंग बना ली। वहाँ आए हुए सभी लोग बहुत हैरान हुए। रोहन की ड्राइंग इस बार चुन ली गई। आज वह बहुत खुश था, जब उसे स्टेज पर बुला कर पूछा गया कि उसने इतनी सुन्दर ड्राइंग कैसे बनाई और वो भी समय सीमा से पहले, तो उसने जवाब दिया, “असफल होने के बावजूद भी मैंने अभ्यास करना नहीं छोड़ा, बस वही मेहनत आज मेरे काम आ गई।”



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार रोहन दिए गए समय से भी कम समय में इतनी सुंदर ड्राइंग कैसे बना पाया?
2. क्या रोहन का बार-बार असफल होने के बावजूद भी प्रतियोगिता में भाग लेने का फैसला ठीक था? क्यों?
3. जब आपका किसी प्रतियोगिता में चयन नहीं हो पाता है तो आपको कैसा महसूस होता है और आप क्या करते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि जब वे असफल हो जाते हैं तो 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 कराना, 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 आपको लगता है कि आपके अंदर मेहनत करने की क्षमता और लगन है? यदि हाँ तो एक उदाहरण देते हुए बताइए।
2. आपको क्या लगता है कि आपके अंदर कौन-कौन सी क्षमताएँ हैं?
3. क्या कभी ऐसा हुआ है कि किसी काम की शुरूआत में आप असफल रहे हों लेकिन बाद में दोबारा कोशिश करने पर आप उस काम को कर पाए? ऐसी कोई एक बात साझा कीजिए।

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि उनके अंदर कौन-कौन सी क्षमताएँ 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 : तेरी क्षमता, मेरी क्षमता

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि हम सभी अपनी-अपनी क्षमताओं के साथ होते हैं और क्षमताओं का विकास हम अपने जीवन में कर ही सकते हैं।

❑ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थी यह बात समझ सकें कि हम अपनी क्षमताओं का विकास कर सकते हैं और अपने साथियों से भी बहुत कुछ सीख सकते हैं।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को जोड़ों में बैठाएँ।
- ◆ सभी विद्यार्थी सोचकर लिखें कि उन्हें क्या लगता है कि उनके अंदर कौन-सी तीन क्षमताएँ हैं।
- ◆ अब सभी को अपनी-अपनी क्षमताओं को अपने साथी से साझा करने को कहें।
- ◆ सभी साथी एक-दूसरे की क्षमताओं में से कोई एक क्षमता चुनें और अपने साथी से पूछें कि वे उनकी इस क्षमता को अपने अंदर कैसे ला सकते हैं।
- ◆ अंत में सभी जोड़ों को बारी-बारी आगे बुलाकर उनकी क्षमताएँ और उनके द्वारा चुनी गई क्षमताओं को साझा करने को कहें।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने साथी की क्षमता को जानकर आपको कैसा लगा? आप उस क्षमता को अपने अंदर विकसित करने के लिए क्या प्रयास करेंगे?
2. क्या अपनी क्षमताओं को पहचान पाना आपके लिए आसान था या कठिन? क्यों?
3. जब आप कोई ऐसा काम कर पाते हैं जो आप पहले नहीं कर पाते थे तब आपको कैसा महसूस होता है और क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि कोई भी नया काम सीखने पर 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 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 पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या 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. ऐसी कोई घटना बताएँ जब आपको किसी ने कहा हो कि आप यह काम नहीं कर पाएँगे और आपने उस काम को कर दिखाया हो।
2. आप किन-किन कामों को बहुत आत्मविश्वास के साथ कर सकते हैं? अपनी हैप्पीनेस डायरी में उन कामों की एक सूची बनाएँ।
3. आप ऐसे कौन से काम सीखना चाहते हैं जो आप अभी नहीं कर पाते हैं? आप उन कामों को क्यों सीखना चाहते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने माता-पिता/अभिभावक, बड़े भाई-बहन से पूछें कि ऐसे कौन से काम हैं जो वे पहले नहीं कर पाते थे और उन्होंने किसी से उस काम को करना सीखा।

❑ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह किसी कार्य को करने में आपको असफलता मिली? उस समय आपने क्या किया?
2. पिछले दिनों में आपने कौन से कार्य आत्मविश्वास के साथ किए?
3. इस सप्ताह किसी नए काम को सीखने के लिए आपने क्या-क्या प्रयास किए?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि ऐसे कौन से कार्य हैं जिन्हें वे आत्मविश्वास के साथ कर सकते हैं और दूसरे लोगों को भी सिखा 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 -

- ◆ अपनी क्षमताओं को पहचाना जा सकता है।
- ◆ अपनी क्षमताओं का बोध होने पर आत्मविश्वास विकसित होता है।

इस पाठ में विद्यार्थी देख पाएँ कि हम समस्याओं से पीड़ित नहीं होते हैं बल्कि उन समस्याओं के समाधान न होना हमारी परेशानी का मूल कारण होता है। समस्याओं की बजाय समाधान पर ध्यान दिलाते हुए जिंदगी को बेहतर करने का प्रयास करते हैं। इन सबके लिए लगातार अभ्यास व समाधान पाने की योग्यता पर काम करने की जरूरत है। साथ ही इच्छा शक्ति की अहम भूमिका है।

□ पाठ का उद्देश्य

1. विद्यार्थी दैनिक जीवन में आने वाली परेशानियों से घबराने की बजाय उन्हें हल करने के बारे में सोचेंगे।
2. विद्यार्थी मानसिक शक्ति को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी निरंतर अभ्यास के महत्त्व से परिचित होंगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

गतिविधि : आओ फूल बनाएँ

□ उद्देश्य

विद्यार्थी जान पाएँगे कि लगातार अभ्यास तथा मानसिक शक्ति से चुनौतियों का सामना किया 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक बोर्ड पर एक फूल का चित्र बनाएँ (दृष्टि बाधित विद्यार्थियों को चिकनी मिट्टी का फूल बनाकर या मोटे कागज़ को फूल की आकृति में काटकर दिया जा सकता है।)
- ◆ विद्यार्थियों को बिलकुल वैसा ही फूल बनाने के लिए कहें (दृष्टि बाधित विद्यार्थी मिट्टी या कागज़ से बने फूल को छूने के बाद अपने साथी की सहायता से फूल बना सकते हैं।)
- ◆ जब सभी विद्यार्थी फूल बना चुके हों तो उन्हें वही फूल आँखें बंद करके बनाने के लिए कहें।
नोट: आँखें बंद करके फूल बनाने में विद्यार्थियों को परेशानी हो सकती है, परंतु शिक्षक उन्हें आँखें बंद करके फूल बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ◆ अब विद्यार्थियों को दोनों चित्रों पर ध्यान देने के लिए कहें।



चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप बिलकुल वैसा फूल बना पाए जो बोर्ड पर बना हुआ था या जैसा आपके शिक्षक ने बनाया था? हाँ/ नहीं, तो क्यों?
2. आँख बंद करके फूल बनाने से पहले आपके मन में क्या-क्या विचार आ रहे थे?
3. आपको कब फूल बनाना ज़्यादा मुश्किल लगा-आँखें बंद करके या खुली रखकर?
4. क्या आप आँखें बंद करके फूल बना पाए?
5. आँख बंद करके फूल बनाते हुए क्या आपको कुछ परेशानियों का सामना करना पड़ा? यदि हाँ, तो बताइए?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से पूछें कि क्या उन्हें भी कुछ काम मुश्किल लगते हैं। यदि हाँ तो क्या वे उन कामों को करना छोड़ देते हैं या उनको करने का कोई और तरीका ढूँढते 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 को याद करने के लिए कहें कि पिछली बार उन्होंने फूल का चित्र कैसे बनाया था।
- अब उन्हें फिर से एक बार आँख बंद करके फूल का चित्र बनाने को कहें। (दृष्टि बाधित विद्यार्थियों के लिए पिछली कक्षा के चरण दोहराए जाएँगे।)
- विद्यार्थियों को घर पर की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आज आपको फूल का चित्र बनाकर कैसा महसूस हुआ?
2. आज आपको चित्र बनाना पिछली बार से आसान लगा या मुश्किल? और क्यों?
3. क्या आज आपके द्वारा बनाए गए चित्र और पिछली कक्षा में बनाए गए चित्र में कोई फ़र्क है? यदि हाँ तो क्या?
4. क्या आप ऐसे कुछ काम बता सकते हैं जो पहली बार करने में आपको मुश्किल लगे हों और उसके बाद आप उन्हें आसानी से कर पाए?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि ऐसे कौन से काम हैं जो उन्हें लगता था कि वे नहीं कर पाएँगे, लेकिन आज वे उन्हें ठीक तरह से कर पाते हैं। ऐसा वे क्यों कर पाते 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 : कोई काम कठिन नहीं

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को धैर्यपूर्वक चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रेरित 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

हर कार्य को करने में समस्याएँ आती ही हैं लेकिन यदि उनका समाधान ढूँढा जाए तो कार्य में सफलता मिलना निश्चित है, जैसे अँधेरे को कोसने से अँधेरा दूर नहीं होता, लेकिन दिया जलाने से अँधेरा दूर हो जाता है। उसी प्रकार समस्या का बार-बार जिक्र न करके उसको हल किया जाए।

कहानी

मोहन और रोहित दोनों गहरे दोस्त थे। रोहित हर काम करने के लिए तत्पर रहता, जबकि मोहन हर काम को मुश्किल समझता था। रोहित अपने दोस्त में आत्मविश्वास भरने की खूब कोशिश करता। मोहन देखता कि रोहित हर काम अपने विश्वास के कारण पूरा कर ही लेता है।

एक दिन विद्यालय में विज्ञान के अध्यापक ने एक प्रोजेक्ट बनाने को दिया। मोहन परेशानी में रोहित के पास आया और बोला, “यह क्या नया झंझट है? इस काम को हम कैसे करेंगे?” रोहित बहुत ही सहज स्वभाव से बोला, “क्या मुश्किल है! आज शाम बगीचे में जाएँगे और पौधों की पत्तियाँ इकट्ठी कर लेंगे। बस हो गया प्रोजेक्ट पूरा।”

दिन बीतते गए। समस्याएँ आती रहीं और दोनों मित्र मिलकर समस्याओं का हल निकालते रहे। अक्सर रोहित की



बातें सुनकर मोहन सोचता कि यदि जीवन में सफलता हासिल करनी है तो रोहित की तरह धैर्य के साथ काम करना व सोचना ही ठीक है। परंतु थोड़ा लापरवाह होने के कारण फिर बात को टाल जाता।

अचानक रोहित के पापा का तबादला हो गया और रोहित को परिवार सहित दूसरे शहर जाना पड़ा। अपने मित्र के चले जाने के कारण मोहन बहुत परेशान था। एक बार मोहन की माताजी बहुत बीमार पड़ गईं। घर का सारा काम उसके कंधों पर आ पड़ा। उसे समझ नहीं आ रहा था



कि कैसे सब संभाले। अब वह क्या करेगा...

उसने हर कदम पर सोचना शुरू किया कि यहाँ रोहित होता तो क्या करता। उसे ध्यान आया कि जब कभी रोहित की माँ बीमार पड़ती थीं, तो रोहित शाम को ही अगले दिन अपने स्कूल जाने की तैयारी कर लिया करता था। अपनी और अपनी बहन की वर्दी रात को ही धोकर रखता, टिफिन के लिए सब्जी रात में धोकर, काटकर रखता ताकि सुबह बनाने में देर न लगे। बस फिर क्या था, मोहन ने भी ऐसे ही सोच-समझकर काम करने शुरू कर दिए। अब वह अपने सारे काम आराम से निपटा लेता था। उसका मित्र रोहित उससे दूर होकर भी हमेशा उसके पास था।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. रोहित अपने सारे काम आराम से क्यों कर पाता होगा?
2. मोहन को कोई भी काम मुश्किल क्यों महसूस होता था?
3. रोहित के जाने के बाद मोहन में क्या बदलाव आया? ऐसा क्यों हुआ?
4. यदि आपने कभी किसी परेशानी का हल ढूँढा हो तो कक्षा में साझा करें।
5. क्या आपके सामने कोई ऐसी परेशानी आई है जिसका हल आप अभी तक नहीं ढूँढ पाए हैं? कक्षा में अपने साथी के साथ मिलकर सोचें और उसे हल करने की कोशिश करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिजनों से चर्चा करें कि ज्यादातर समय हमारी परेशानी का कारण कोई समस्या होती है या हम उसके समाधान या हल न ढूँढ पाने की वजह से ज्यादा परेशान होते हैं। चर्चा 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 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 कराना, 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

- ◆ हमें कोई काम करना मुश्किल क्यों लगता है?

- ◆ यदि आप मोहन की जगह होते तब आप क्या करते और क्यों?
- ◆ जब आपके सामने कोई परेशानी आई तब आपने उसे दूर करने के लिए किस-किसकी मदद ली?
- ◆ क्या आपने मुश्किल समय में किसी की मदद की है? यदि हाँ तो कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से पूछें कि उन्होंने पिछले दिनों किन परेशानियों का सामना किया और उन्हें कैसे हल 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।



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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. कोई ऐसा काम बताएँ जिसे आप पहले अच्छे से नहीं कर पाते थे, परंतु अब पूरे विश्वास के साथ कर पाते हैं।
2. क्या आपने कोई नया काम सीखा? यदि हाँ, तो बताइए आपको कैसा महसूस हुआ?
3. क्या आप अब भी किसी काम को करने में घबराते हैं? इस घबराहट को दूर करने के लिए आपने क्या सोचा है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से पूछें कि क्या उन्हें भी किसी काम को करने में कोई मुश्किल होती है। वे इस मुश्किल का 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।



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- ◆ समस्या से हम परेशान नहीं होते बल्कि उसका समाधान न होना हमारी परेशानी का कारण है।
- ◆ सहयोग की भावना विकसित होने से समस्याएँ कम हो जाती हैं।
- ◆ सही निर्णय लेने की क्षमता विकसित होने पर आत्मविश्वास विकसित होता है।

इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास रहेगा कि अकसर हम अपने दैनिक जीवन में कुछ प्रचलित मान्यताओं से सही-गलत का विश्लेषण किए बिना अपने निर्णय लेते हैं। इन निर्णयों के कारण ही हम सकारात्मक व नकारात्मक भावों को महसूस करते हैं। अगर हम इन मान्यताओं को जाँचकर सही-गलत का निर्णय करें, तो हम सकारात्मक भावों को बनाए रख सकते हैं। स्वयं की समझ होने से हमारे निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी प्रचलित मान्यताओं का सही गलत के रूप में विश्लेषण कर पाएँगे।
2. विद्यार्थी यह जान पाएँगे कि किस तरह के व्यवहार से उन्हें खुशी मिलती है।
3. विद्यार्थी मन में उत्पन्न होने वाले विभिन्न भावों को पहचान पाएँगे।
4. विद्यार्थियों में माने हुए को जानकर विश्वास बढ़ पाएगा।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : मैं लकी हूँ

□ उद्देश्य

बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि सिर्फ मान्यताओं (assumption) के आधार पर मानकर कार्य करना उचित नहीं है। मान्यताओं को जाँचकर, समझकर और उनके कारणों को जानकर कार्य करना ही उचित 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के प्रश्नों के द्वारा बच्चों का ध्यान समाज में बहुत पहले से चली आ रही मान्यताओं की ओर ले जाना है। बच्चे यदि कोई बात मानकर कोई काम कर रहे हैं तो उसके पीछे का कारण अवश्य जानने की कोशिश करें। जैसे-रात को नाखून क्यों नहीं काटना। पुराने समय में बिजली नहीं थी और न ही नाखून काटने के लिए कोई सुरक्षित उपकरण। उस समय रात के वक्त नाखून काटने से उँगलियों के कटने का भी भय होता था। इसी कारण रात को नाखून नहीं काटे जाते थे। लेकिन अब ऐसा नहीं है। हम समाज में इसी प्रकार के अन्य उदाहरण भी देख सकते हैं जहाँ पर कुछ मान्यताएँ पुराने समय में प्रासंगिक रही हों। लेकिन वर्तमान में वह प्रासंगिक नहीं है। इस कहानी के माध्यम से बच्चों का ध्यान इस ओर ही ले जाने का प्रयास है कि किसी भी चीज़ को लकी या अनलकी मानकर कार्य करने से पहले उस बात को ठीक से जान लेना और समझ लेना ज़रूरी है।

कहानी

सुमन सुबह-सुबह स्कूल के लिए तैयार हो रही थी, आज उसकी वार्षिक परीक्षा का पहला दिन था। वह अपनी तैयारी से खुश भी थी, परंतु वह अपना लकी (lucky) पेन न मिलने से थोड़ी बेचैन-सी हो रही थी। वह बार-बार अपनी अलमारी के कपड़े उलट-पलट करती, कभी अपनी स्टडी टेबल में ढूँढती। परंतु उसे कुछ याद ही नहीं आ रहा था कि उसने अपना लकी पेन कहाँ रख दिया था।

उसे डर लगने लगा था कि कहीं उसका पेन न मिलने से उसका पेपर खराब न हो जाए। पिताजी बाहर से आवाज़ दे रहे थे कि जल्दी करो, स्कूल के लिए देर हो रही है। परंतु वह बहुत परेशान थी, ज्यादा देर होने पर पिताजी उसके कमरे में आए और उससे पूछा, "क्या हुआ, इतनी देर क्यों लग रही है?" उसने उत्तर दिया, "पापा मेरा लकी पेन नहीं मिल रहा, अगर वह न मिला तो मैं पेपर ठीक से नहीं दे पाऊँगी।" सारी बात सुनकर पिताजी थोड़ा मुस्कराए और बोले,



"बेटा, अगर देर हो गई तो पेपर ही नहीं दे पाओगी। अभी स्कूल चलो और पेपर दो, शाम को बात करेंगे।"

सुमन दुखी मन से स्कूल गई और प्रश्न पत्र का बैचैनी से इंतज़ार करने लगी। कुछ ही देर में सभी बच्चों को प्रश्न पत्र मिल गया, सुमन ने डरते-डरते पेपर देखा। पूरा पेपर देखकर उसके चेहरे पर मुस्कराहट आ गई और वह प्रश्न पत्र हल करने लगी। घर लौटकर वह अपने पापा के आने की राह देखने लगी। शाम को पापा आए तो वह दौड़कर उनसे लिपट गई और चहककर बोली, "पापा आपने ठीक कहा था। मैंने विज्ञान के सारे पाठ अच्छी तरह से समझे हुए थे। इसलिए मैं बड़ी आसानी से पेपर हल कर पाई।" पापा उसकी पीठ थपथपाते हुए बोले, "शाबाश बेटा!" सुमन बोली, "पापा



मुझे यह भी समझ आ गया कि पेन का काम तो लिखना है। उससे तो वही लिखा जा सकता है जो मैंने जाना और समझा हुआ है।" यह कहते हुए सुमन का चेहरा आत्मविश्वास से चमक रहा था।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. सुमन को अपना लकी पेन नहीं मिला था फिर भी उसका पेपर अच्छा हुआ। क्या आप बता सकते हैं कि ऐसा क्यों हुआ?
2. यदि सुमन ने अपना पाठ अच्छे से याद नहीं किया होता तो लकी पेन से लिखने पर भी क्या वह अपना पेपर अच्छे से लिख पाती? क्यों?
3. आपके परीक्षा में कम नंबर या ज्यादा नंबर क्यों आते हैं? चर्चा करें।
4. क्या कभी आपने भी किसी चीज़ को लकी माना है? क्यों?
5. आप अपने लिए किन-किन चीज़ों को जरूरी (उपयोगी) मानते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या उन्होंने भी किसी चीज़ को लकी माना है। क्या वे उस चीज़ के बिना भी अपने काम को अच्छी तरह कर पाए? 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 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 कराना, 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 अपनी किसी चीज़ से इतना जुड़ जाते हैं कि बिना उसके आपको काम करना मुश्किल लगता है?
2. आपको क्या लगता है कि चीज़ें आवश्यक (उपयोगी) और अनावश्यक (अनुपयोगी) होती हैं या लकी और अनलकी?
3. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आपकी लकी वस्तु आपके पास नहीं थी फिर भी आपका काम बहुत अच्छे से हो गया?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने घर में देखें या अन्य सदस्यों से चर्चा करें कि वे अपनी किस किस चीज़ को लकी मानते हैं। 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 : मेरा भाव मेरी खुशी

❑ उद्देश्य

बच्चों का ध्यान उनके भीतर आने वाले भावों की ओर ले जाना तथा उनके 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि द्वारा बच्चों को इस बात का अनुभव होगा कि भाव सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रकार के हो सकते हैं। सकारात्मक भाव जैसे स्नेह, प्यार, कृतज्ञता, ममता तथा सहयोग आदि। नकारात्मक भाव जैसे क्रोध, दुःख, ईर्ष्या, प्रतिस्पर्धा आदि। बच्चे यह जान पाएँ कि वे किन भावों के साथ रहना पसंद करेंगे। बच्चे यह भी अनुभव कर सकें कि सकारात्मक भावों की स्वीकृति में लंबी खुशी है। बच्चे इन भावों के प्रति सजग हों तथा उन्हें पहचानकर उन्हें व्यक्त कर पाएँ।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक 6-7 भाव (feeling) जैसे उदासी, दुःख, गुस्सा, स्नेह/प्यार, खुशी, सहयोग (cooperation) आदि को पर्ची में लिख कर 6 विद्यार्थियों को आगे बुलाकर अभिनय करने को कहें।
- ◆ अभिनय करते समय वे बोल नहीं सकते, केवल इशारों से समझाने का प्रयास कर सकते हैं।
- ◆ कक्षा के अन्य बच्चों को उन भावों का अनुमान लगाना है। अगर बच्चे भाव का अनुमान लगा लेते हैं पर उस भाव को किसी और शब्द से व्यक्त करते हैं तो भी उसे सही माना जाए, जैसे- स्नेह की जगह पर प्यार बोला तो उसे सही मान लेना ठीक रहेगा।

- ◆ बच्चे अपने-अपने समूह में चर्चा करें कि वे कब-कब इन भावों को महसूस करते हैं।
- ◆ बच्चे समूह में चर्चा करें कि वे किन भावों के साथ लंबे समय तक रहना चाहते हैं।



□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके कौन से भाव आपको परेशान करने वाले थे?
2. कौन से भावों के साथ आप लंबे समय तक रहना चाहते हैं?
3. जब आप किसी भाव के साथ रहते हैं तो किसके साथ इन भावों को साझा करना चाहते हैं?
4. आप अक्सर कौन से भाव महसूस करते हैं (खुशी या दुःख वाले)?
5. आप हमेशा खुशी चाहते हैं या दुःख?

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर के अन्य सदस्यों से पूछें कि उनको कौन-सा भाव अच्छा लगता है और क्यों। क्या ऐसे भाव परिवार में हर किसी को अच्छे लगते हैं या कुछ को ही?

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

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक कक्षा के विद्यार्थियों को 6 समूहों में बाँटें।
- ◆ प्रत्येक समूह अपने-अपने समूह का एक प्रतिनिधि चुन लें।
- ◆ शिक्षक कोई 6 भाव पंक्तियों में लिखें, जैसे- ममता, सम्मान, विश्वास, दुःख, नाराज़, परेशान लिखें। प्रत्येक समूह के प्रतिनिधि को आगे बुलाएँ।
- ◆ पूरे समूह को एक ऐसी घटना का अभिनय करने को कहें जिसमें उनके द्वारा चुने गए भाव शामिल हो।
- ◆ अभिनय करते समय वे बोल नहीं सकते, केवल इशारों से समझाने का प्रयास कर सकते हैं।
- ◆ कक्षा के अन्य विद्यार्थियों को उन भावों का एक-एक करके अनुमान लगाना है। अगर कक्षा भाव का अनुमान लगा लेती है पर उस भाव को किसी और शब्द से व्यक्त करती है तो भी उसे सही माना जाए जैसे - स्नेह की जगह पर प्यार बोला तो उसे सही मान लेना ठीक रहेगा।

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इस गतिविधि में कौन से भाव आपको अच्छे लगे और कौन से भाव अच्छे नहीं लगे? और क्यों? अपने समूह में चर्चा करके साझा करें।
2. बच्चे अपने अपने समूह में चर्चा करें कि वे कब-कब इन भावों को महसूस करते हैं।
3. बच्चे समूह में चर्चा करें कि किन भावों के साथ वे लंबे समय तक रह सकते हैं।
4. प्रत्येक कार्य को खुशी से कैसे किया जा सकता है? चर्चा करें।

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो :

विद्यार्थी परिवारजनों से पूछें कि वे सभी एक-दूसरे के साथ जिन भावों की अपेक्षा के साथ होते हैं क्या उनके साथ बने रहते हैं। यह भी जानें कि उन्हें कौन-सा भाव 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 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 की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दें।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह की चर्चा के दौरान आपका ध्यान कौन-कौन सी प्रचलित मान्यताओं पर गया?
2. इनमें से आप कौन-कौन सी मान्यताओं को सही-गलत के रूप में जाँच कर पाए?
3. इस सप्ताह आप दूसरे लोगों के ऐसे कौन-कौन से व्यवहार को देख पाए जिनसे आपको खुशी मिली हो?
4. क्या इस सप्ताह आप किसी के चेहरे के हाव-भाव को देखकर उनके भावों को पहचान पाए?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि क्या वे एक-दूसरे के चेहरे को देखकर भावों का पता लगा पाते हैं। साथ में चर्चा हो सकती है कि दिखना व होना एक ही बात है या अलग-अलग।

❑ 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 -

- ◆ मान्यताओं से डरने की बजाय उनके कारणों को जानकर कोई भी कार्य विश्वासपूर्वक किया जा सकता है।
- ◆ हमारा परिवार समाज की एक छोटी इकाई है।
- ◆ परिवार में प्रत्येक सदस्य की अहम भूमिका होती है।
- ◆ समस्या होने पर उसका समाधान ढूँढना होता है न कि केवल समस्या के बारे में सोच-सोचकर परेशान होते रहें।

परिवार में सबकी कोई न कोई ज़िम्मेदारी भी रहती है चाहे छोटी हो या बड़ी। यदि हम अपनी ज़िम्मेदारियों को अच्छी तरह से निभाते हैं तो परिवार का प्रत्येक सदस्य बहुत खुश रहता है और घर में खुशी का वातावरण बना रहता है। एक दूसरे के कार्यों में सहयोग से काम आसान हो जाता है। साथ ही परिवार में सही का सम्मान करने से संबंध अच्छे रहते हैं।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के सदस्यों के योगदान की ओर जाए।
2. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वे परिवार के सदस्यों के सहयोग करने के लिए क्या-क्या कार्य कर सकते हैं।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : जला पराँठा

□ उद्देश्य

परिवार में सहयोग लेने व सहयोग देने की तरफ ध्यान जाना।

□ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थी अपने घर के सदस्यों के द्वारा उनके लिए किए गए कार्यों के महत्त्व को स्वीकार कर पाएँ तथा उनकी सराहना कर पाएँ। किसी के द्वारा कोई भी कार्य क्यों किया गया है उस भावना को समझना अति आवश्यक है। किसी से गलती होने पर हमें ध्यान उसके द्वारा किए गए कार्य के उद्देश्य पर देना होगा न कि उसके द्वारा किए गए कार्य पर।

कहानी

अंकुर तीसरी कक्षा में पढ़ता था। रोज़ की तरह उस दिन भी लंच के समय कक्षा के सब विद्यार्थियों ने अपने-अपने टिफ़िन खोले। सभी मिल-बाँटकर खाना खा रहे थे। अचानक सोहन गुस्से से बोला, “मम्मी ने ब्रेड पकौड़े के साथ पुदीने की चटनी ही नहीं रखी!”

तभी उसका ध्यान अंकुर के टिफ़िन की ओर गया। अंकुर आज पराँटे लाया था। सोहन पराँटे का एक टुकड़ा तोड़ कर खाने लगा तो उसने देखा कि पराँटा तो थोड़ा जला हुआ था। उसे हैरानी हुई कि अंकुर जले हुए पराँटे को भी खुशी-खुशी खा रहा था। सोहन ने अंकुर से पूछा, “भाई यह पराँटा तो जला हुआ है।”

अंकुर ने मुस्कराते हुए जवाब दिया, “हाँ! वो तो है! आज सुबह काम पर जाने की जल्दबाज़ी में मम्मी से पराँटा जल भी गया तो क्या! वैसे मम्मी तो बहुत स्वादिष्ट पराँटे बनाती हैं।”

यह सुनकर सोहन सोच में पड़ गया— मेरी माँ को भी तो घर का सारा काम करना पड़ता है। मैंने कभी न तो उनकी मेहनत की तरफ़ ध्यान दिया न ही कभी उनकी मदद की। उल्टे मुझे ‘पुदीने की चटनी’ के पैक न होने पर उनसे शिकायत हो रही थी। चटनी तो मैं खुद भी पैक कर सकता था। मेरी मम्मी घर के सभी सदस्यों का कितना ध्यान रखती हैं!

छुट्टी के बाद सोहन घर गया और खाना खाकर होमवर्क करने लगा। उसकी मम्मी अभी काम से नहीं आई थीं। वह सोचने लगा घर में ऐसा कौन-सा काम है जो वह आसानी से करके मम्मी की मदद कर सकता है। कुछ देर सोचने के बाद उसने आटा गूँधने का फैसला किया। बर्तन में आटा निकालकर उसने पानी डालकर उसने आटा



गूँधने की कोशिश की, पर आटा बहुत गीला हो गया और गूँध ही नहीं पाया। अब वह मम्मी का इंतज़ार करने लगा। मम्मी घर आई तो सोहन उनके पास गया और बोला, “सॉरी मम्मी मैंने आटा ख़राब कर दिया। मम्मी बोली, “नहीं बेटा तुमने तो आटा गूँधकर मेरी मदद की है, आटा थोड़ा गीला हो गया है उसमें सूखा आटा डालने से वह ठीक हो जाएगा।” यह कहते हुए मम्मी ने उसे गले लगा लिया।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पराँटा जला हुआ होने पर भी अंकुर ने शिकायत क्यों नहीं की थी? चर्चा करें।
2. क्या कभी आपने बहुत मेहनत से अपने परिजनों के लिए कोई चीज़ बनाई जो उन्हें पसंद न आई हो? उस समय आपको कैसा लगा? ऐसी एक घटना की चर्चा करें।
3. ऐसा कौन-सा कार्य है जिसे आप सही से नहीं कर पाते हैं?
4. क्या आप अपने घर के लोगों या मित्रों से उस कार्य को ठीक ढंग से करने के लिए मदद लेंगे?
5. आपके घर के कौन से सदस्य आपका सहयोग करते हैं? कक्षा में साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- ◆ घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- ◆ अपने आसपास ऐसे लोगों को देखिए जो आपकी दिनचर्या को आसान बनाने में आपकी सहायता करते हैं। वे आपके 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।



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 कराना, 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 घर में किस-किस की मदद करते हैं? साझा करें।
2. जब कोई आपकी मदद करता है तो आपको कैसा लगता है? साझा करें।

3. जो आपकी मदद करते हैं आप उनके प्रति आभार कैसे व्यक्त करते हैं?
4. समूह में काम करते हुए यदि किसी से कोई गलती हो जाए तो आप क्या करेंगे तथा क्यों? साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवारजनों से चर्चा करें कि हमारे आसपास जो लोग हमारी मदद करते हैं या हमारे घर में काम करते हैं यदि उनसे कोई गलती हो जाए तो हमारी प्रतिक्रिया/हमारा रिएक्शन किस प्रकार का होता है। क्या वह ठीक है या उसमें किसी सुधार की ज़रूरत है पता 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 उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



तीसरा दिन

गतिविधि : परिवार में योगदान

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के किसी सदस्य के योगदान की ओर ले जाना और उनके प्रति आभारी होना।

❑ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

कई बार हम देखते हैं कि कुछ बच्चे ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे कि उनके लिए उनके परिवार के सदस्य करते ही क्या हैं या फिर वह जो भी करते हैं वह उनकी ज़िम्मेदारी है। इसलिए वह उनसे हर प्रकार के कार्यों को करने की माँग करते हैं जैसे मेरे लिए नया बैग लाइए। खाना अब तक क्यों नहीं बनाया? आदि। इस कारण कई बार वे अपने परिवार के सदस्यों से झुंझलाकर या आक्रोश में बात करते हैं इस गतिविधि से विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार के सदस्यों द्वारा किए जा रहे कार्यों पर जाएगा। वे संबंधों के प्रति संवेदनशील होने के साथ-साथ स्वयं के लिए कार्य करने वाले लोगों के प्रति आभारी हो पाएँगे।

गतिविधि

❑ आवश्यक सामग्री

कागज़ तथा पेंसिल

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को कक्षा में अपनी-अपनी जगह पर खड़ा होने को कहें।
- ◆ शिक्षक जितनी ताली बजाएँ, विद्यार्थी उतनी ही संख्या में इकट्ठे होकर समूह बनाएँ। जैसे- दो ताली बजाने पर वे दो-दो का समूह बनाएँ। चार ताली पर चार-चार का समूह आदि।
- ◆ शिक्षक जिस संख्या के विद्यार्थियों के समूह बनाना चाहते हैं अंत में उतनी ही ताली बजाएँ।
- ◆ शिक्षक किसी अन्य प्रकार से भी विद्यार्थियों के समूह बना सकते हैं लेकिन ध्यान रखें कि रोज़ साथ बैठने वाले विद्यार्थी एक ही समूह में न हों।
- ◆ समूह में बच्चे चर्चा करें कि हमारे घर के सदस्य घर के कौन से काम करते हैं। दी हुई सूची में उनको सूचीबद्ध करें।

कार्यों की सूची

मम्मी	पापा	दादा	दादी	मैं (स्वयं)	भाई/बहन

- ◆ जब बच्चे मौखिक रूप से सूची के बारे में बताएँ तो शिक्षक/शिक्षिका विभिन्न समूहों द्वारा चुने गए सदस्यों का नाम बोर्ड पर लिखकर उनके द्वारा किए गए कार्यों की सूची बोर्ड पर लिख लें और चर्चा करें।
- ◆ अब आप उन कार्यों की भी सूची बनाएँ जो आपके माता-पिता करते हैं जिन्हें आप कर सकते हैं ताकि उनकी मदद हो सके और घर जाकर उन कार्यों को कीजिए।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. घर पर आप किन किन कार्यों में मदद करते हो व कैसे?
2. घर पर आपकी मदद कौन करते हैं व कैसे?
3. स्कूल में आप किन-किन से सहयोग लेते हैं व देते हैं?
4. क्या सभी जगह हर कोई एक-दूसरे का सहयोग कर पाते हैं?
5. जब दूसरे आपका या आप दूसरों का सहयोग नहीं कर पाते होंगे तो क्या कारण रहते होंगे? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवारजनों से चर्चा कर जानें कि उनकी आपसे किस प्रकार के सहयोग की अपेक्षा 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 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 पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या 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. आपको घर का काम करके कैसा लगा? क्या आप आगे भी इस तरह के कार्य करना चाहेंगे? क्यों ?
2. क्या कभी ऐसा हुआ कि आपने किसी को खुश करने के लिए कोई काम किया और उसने उसे महसूस नहीं किया? तब आपको कैसा लगा?
3. घर के कार्यों में सहयोग करके आपको या आपके परिवार को क्या लाभ हुआ?
4. परिवार के कौन-कौन से सदस्य घर के कार्यों में मदद करते हैं?
5. जिस दिन मम्मी बीमार होती है या किसी और कारण से घर का काम नहीं कर पाती है तो उस दिन घर के सारे काम कौन करता है?
6. क्या आपने कभी घर के सदस्यों के साथ किसी कार्य को करने में मदद की है? कब और कैसे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवारजनों से चर्चा करें कि घर के सभी कार्य किसी एक ही सदस्य द्वारा किया जाना ठीक है या सभी का मिल-जुलकर कार्य करना ठीक है। 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।

❑ क्या करें, क्या न करें

- ◆ शिक्षक इस बात पर ध्यान दें कि किसी के भी माता-पिता के व्यवसाय या किसी भी कार्य पर कोई विशेष टीका टिप्पणी न हो और हर कार्य को सम्मान की दृष्टि से देखा जाए।
- ◆ शिक्षक स्वयं भी गतिविधि में भाग लेकर गतिविधि को उद्देश्य तक पहुँचाए।



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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या आप अपने घर में किसी सदस्य की मदद करने के बाद बहुत खुश होते हैं? क्यों?
2. जब भी आपने किसी का हाथ बँटाया तो आपको कैसा लगा? साझा कीजिए।
3. पिछले कुछ दिनों में यदि किसी से कोई कार्य करते समय कमी रह गई तो आपने क्या किया?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवारजनों से चर्चा करें कि वे आपसे किन-किन कार्यों में मदद की अपेक्षा रखते हैं? उनके द्वारा की गई अपेक्षाएँ हमेशा पूरी होती हैं या कभी-कभी।

❑ 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 -

- ◆ परस्पर सहयोग से एक-दूसरे का काम आसान तो होता ही है, संबंधों का निर्वाह भी हो पाता है।
- ◆ विद्यार्थी अपने परिवार के सभी सदस्यों को व्यवस्थित समूह के रूप में देखते हैं।
- ◆ विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों के साथ पूरकता और अपनापन महसूस करते हैं।

आपस में एक-दूसरे के सहयोग की अपेक्षा परिवार में रहती ही है व खुशी भी मिलती है जब उन अपेक्षाओं पर परिवारजन खरे उतरते हैं। इस पाठ के माध्यम से ये भी ध्यान जाए कि भौतिक वस्तुओं की पूर्ति हेतु परस्पर सहयोग के साथ-साथ भावात्मक पक्ष भी मजबूत रहे। हम सभी सोच ही सकते हैं कि एक-दूसरे को केवल वस्तु उपलब्ध कराना संबंध है या भावपूर्वक वस्तु उपलब्ध कराना।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी दैनिक जीवन में परिवार के सदस्यों का योगदान देखकर उनके प्रति आभारी हो पाएँगे।
2. विद्यार्थी इस ओर ध्यान ले जा पाएँगे कि एक-दूसरे की देखभाल करने से संबंध मजबूत होते हैं और इससे दोनों पक्षों को खुशी मिलती है।
3. विद्यार्थी इस ओर भी ध्यान ले जा पाएँगे कि बीमारी/परेशानी के समय बड़ों को भी देखभाल की जरूरत होती है।
4. विद्यार्थी अपने परिवार के बड़े सदस्यों की छोटी-छोटी आवश्यकताओं का ध्यान रख सकेंगे और इससे अच्छा महसूस कर पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : माँ की देखभाल

□ उद्देश्य

- ◆ विद्यार्थी इस ओर ध्यान ले जा पाएँगे कि बीमारी/परेशानी के समय बड़ों को भी देखभाल की जरूरत होती है।
- ◆ बच्चे अपने परिवार के बड़े सदस्यों की छोटी-छोटी आवश्यकताओं का ध्यान रख पाएँगे और इससे अच्छा महसूस कर 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

इस कहानी और चर्चा के प्रश्नों के द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि बीमारी अथवा परेशानी के समय बच्चों को ही नहीं बड़ों को भी देखभाल की ज़रूरत होती है। एक-दूसरे की देखभाल करने से संबंध मजबूत होते हैं। इससे सभी को खुशी मिलती है।

कहानी

काफ़ी देर दवाई ढूँढने के बाद माँ ने रवि से कहा, “ बेटा तुम दवाई ले आओ लगता है दवाई ख़तम हो गई।” बीमार माँ के पास चाय का प्याला रख कर रवि दवा लेने पास वाली दुकान पर चला गया। जब वह दवा लेकर आया तो माँ ने कहा “रवि, चाय तो ठंडी हो गई!” रवि ने चाय गरम की और कप माँ के सामने टेबल पर रख दिया।

माँ जैसे ही दवा की गोली मुँह में रखने लगीं तो गोली हाथ से छूट गयी। माँ ने रवि को फिर से आवाज़ लगाई “रवि, गोली गिर गई। जरा पलंग के नीचे से निकाल देना।” रवि झुँझलाता हुआ बोला, “क्या माँ, कभी चाय ठंडी हो गई, कभी दवा गिर गई, मुझे पढ़ना भी तो है!”



कुछ दिन बाद माँ नानी से मिलने उनके घर गई थी और पापा भी ऑफ़िस गए हुए थे। घर पर रवि अकेला था। बहुत तेज़ ठंड के कारण उसकी तबीयत ख़राब हो गई। उसका चाय पीने का मन कर रहा था और चाय बनाने की उसकी हिम्मत नहीं हो रही थी। घर पर कोई बड़ा भी नहीं था।

वह बड़ी मुश्किल से उठा और चाय बनाने लगा। उसे चाय बनाते समय माँ की बहुत याद आई और उसे यह भी याद आया कि माँ की बीमारी के समय उसका व्यवहार कितना बुरा था। उसे उस समय माँ के साथ किए गए व्यवहार पर पछतावा हुआ। वह

माँ को फ़ोन करके बुलाना चाहता था पर वह अपने व्यवहार के कारण शर्मिंदा था। वह बेसब्री से माँ का इंतज़ार करते हुए सो गया। माँ ने घर आकर उसके लिए उसकी पसंदीदा अदरक वाली चाय बनाई और उसे जगाकर चाय दी। माँ

को देखते ही रवि उनसे लिपट गया और बोला “माँ आप कितनी अच्छी हो।” उसने माँ से अपने बुरे व्यवहार के लिए माफ़ी माँगी। माँ के चेहरे पर मुस्कान देखकर रवि के मन का बोझ उतर गया और उसके चेहरे पर मुस्कान आ गई।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर रवि की जगह आप होते तो माँ की दवाई न मिलने पर क्या करते?
2. यदि आपके बीमार होने पर आपकी देखभाल न की जाए तो आपको कैसा लगेगा? चर्चा करें।
3. क्या बड़े लोगों को भी देखभाल की ज़रूरत होती है? ऐसे में आप बड़ों की देखभाल कैसे करोगे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- ◆ बच्चे घर जाकर इस कहानी को अपने परिवारजनों को सुनाएँ।
- ◆ परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि क्या परिवार में सभी लोगों को रोज़ाना एक-दूसरे की देखभाल की आवश्यकता होती है या केवल बीमार पड़ने पर ही लोगों को देखभाल की ज़रूरत 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।



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 कराना, 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 आपने कभी अपने परिवार के किसी सदस्य की तबीयत ख़राब होने पर उनकी देखभाल की है? अपने साथी से चर्चा करें।
2. जब हम अपने परिवार के किसी सदस्य की देखभाल करते हैं तो हमें कैसा महसूस होता है? उदाहरण के साथ साझा करें।
3. क्या आपने अपने परिवार में कभी किसी की परेशानी को समझे बिना कुछ ऐसा किया है जिससे उनको बुरा लगा हो? उस घटना को साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों को देखें कि परिवार में सदस्य एक-दूसरे की मदद/देखभाल किस प्रकार करते हैं। ऐसा करके उन्हें कैसा महसूस होता है विस्तार से चर्चा 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 उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



तीसरा दिन

गतिविधि : मेरे रिश्ते मेरी धरोहर

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने जीवन में संबंधों के महत्त्व को महसूस करने में सक्षम होंगे।

❑ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

हमें खुशी चाहिए और विभिन्न तरीकों से हम उसे पाने की कोशिश करते हैं। हमारा अधिकतर समय सुविधाओं से खुशी पाने के प्रयास में लग जाता है। हमें सुविधाओं की आवश्यकता तो है, परंतु इनसे लंबे समय तक खुशी नहीं मिल सकती। जैसे - हमारे मोबाइल, जूते, कपड़े, विभिन्न प्रकार के स्वादिष्ट भोजन आदि से एक समय बाद हम ऊब ही जाते हैं। तब हमें यह बात समझ में आती है कि वस्तुओं के अलावा सच्ची खुशी कहीं और ही है। सही समझ के साथ संबंधों में जीने की खुशी ज्यादा देर तक टिकती है। इस गतिविधि और चर्चा के माध्यम से विद्यार्थी अपने जीवन में रिश्तों का महत्त्व समझ पाएँगे। साथ ही, रिश्तों से हमें जो खुशी मिलती है वह लंबे समय तक चलती है उसका एहसास कर पाएँगे।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक चार्ट या बोर्ड पर कुछ परिस्थितियों को लिखेंगे।
- ◆ फिर, विद्यार्थियों को प्रत्येक श्रेणी में लिखी परिस्थितियों को ध्यान से सुनने को कहें।

कॉलम 1	कॉलम 2
आप अपने बहन/भाई के साथ अपने मन की बात नहीं कर पाते हैं तो आपको कैसा लगता है?	आप अपने बहन/भाई के साथ अपने मन की बात कर पाते हैं तो आपको कैसा लगता है?
माँ की तबीयत खराब होने पर आप उनकी देखभाल नहीं कर पाए।	माँ की तबीयत खराब होने पर आपने उनकी देखभाल की, उन्हें खाना खिलाया और दवाई भी दी।
आपने अकेले भोजन किया तब आपको कैसा लगा?	आपने भोजन को अपने परिवारजनों के साथ खाया तो आपको कैसा लगा?
आप मैदान में अकेले खेले, तब आपको कैसा महसूस हुआ?	आप मैदान में अपने भाई-बहन के साथ खेले, तब आपको कैसा महसूस हुआ?
जब आपकी मम्मी या पापा घर लौटते हैं और आप उनसे कुछ न लाने की शिकायत करते हैं तो आपको कैसा लगता है?	जब आपके मम्मी या पापा घर लौटते हैं तो आप यह देखे बिना कि वे आपके लिए क्या लाए उनसे प्यार से गले मिलते हैं, तब आपको कैसा लगता है?
आपने कक्षा में पहला स्थान प्राप्त किया, मगर घर पर किसी ने शाबाशी नहीं दी तो?	आपने कक्षा में पहला स्थान प्राप्त किया, घर पर सभी ने शाबाशी दी तो?

विद्यार्थियों को जिन-जिन परिस्थितियों से उन्हें खुशी महसूस हुई उन्हें सुनते ही वे अपनी अँगुलियों से (V) का चिह्न बनाएँगे। और जिन-जिन परिस्थितियों से उन्हें खुशी महसूस नहीं हुई उन्हें सुनते ही अपनी अँगुलियों से उल्टा (Λ) बनाएँगे। अब विद्यार्थियों से नीचे दिए गए प्रश्न पूछें।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कॉलम 2 की परिस्थितियाँ कॉलम 1 से अलग कैसे हैं?
2. दोनों कॉलम में से कौन से कॉलम की बातें सुनकर आपको ज़्यादा खुशी हुई और क्यों?
3. दोनों कॉलम में से कौन से कॉलम की बातें सुनकर आपको खुशी नहीं हुई और क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

बच्चे घर जाकर चर्चा करें कि उनके परिवारजनों को एक-दूसरे के साथ समय बिताकर कैसा लगता है और क्यों। क्या वे एक-दूसरे के साथ प्रायः समय बिताते ही हैं या कभी-कभी क्या इसमें कुछ कमी-सी भी महसूस 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।



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 पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या 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 अपने मन की हर बात अपने परिवारजनों से साझा कर पाते हैं? यदि हाँ तो क्यों?
2. क्या आप अपने मन की बात अपने परिजनों से साझा नहीं कर पाते? ऐसा क्यों? उदाहरण सहित बताइए।
3. जब आपके परिवार का कोई सदस्य अपने काम से घर लौटता है, तो आपको कैसा लगता है? विस्तार से बताइए।
4. विद्यालय से लौटने पर घर पर उपस्थित सदस्य आपसे किस प्रकार मिलते हैं? आप उनके साथ क्या बात करते हैं?
5. अपने परिजनों से बातचीत करते हुए आपको कैसा महसूस होता है विस्तार से बताइए।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

बच्चे घर जाकर चर्चा करें कि उन्हें परिवार में एक-दूसरे के साथ प्यार से बात करके कैसा लगता है। यह भाव (feeling) हमारे अंदर कब तक बना रहता 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपको अपने कार्यों में (जैसे- विद्यालय आने में, पढ़ने-लिखने में, टिफ़िन देने में, होमवर्क करने में इत्यादि) आपको परिवार के किन-किन सदस्यों का सहयोग (help) मिला? उनमें से आपने कितने लोगों का आभार व्यक्त किया?
2. क्या आपने अपने परिवार में किसी का सहयोग किया? उदाहरण के साथ बताइए।
3. परिवारजनों की मदद करके या देखभाल करके आपको कैसा महसूस हुआ?
4. आपने परिवार में किन-किन लोगों से प्यार से बात की? ऐसा करके आपको कैसा लगा?
5. जब आपने परिवार के किसी सदस्य से प्यार से बात नहीं की तो उन्होंने क्या किया?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर पूछेंगे कि उनके परिवारजन अपने मन की बात किस सदस्य से कर पाते हैं और क्यों। क्या-क्या कारण हो सकते हैं कि सबके साथ अपने मन की बात साझा नहीं हो पाती?

❑ 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 -

- ◆ विद्यार्थी दैनिक जीवन में परिवार के सदस्यों का योगदान देखकर उनके प्रति आभारी हो पाए।
- ◆ विद्यार्थी इस ओर ध्यान ले जा पाए कि एक-दूसरे की देखभाल करने से संबंध मजबूत होते हैं और इससे दोनों पक्षों को खुशी मिलती है।
- ◆ विद्यार्थी इस ओर भी ध्यान ले जा पाए कि बीमारी/परेशानी के समय बड़ों को भी देखभाल की ज़रूरत होती है।
- ◆ विद्यार्थी अपने परिवार के बड़े सदस्यों की छोटी-छोटी आवश्यकताओं का ध्यान रखकर अच्छा महसूस कर पाते हैं।

माता-पिता एवं संतान का संबंध जन्म से ही होता है। यह संबंध मृत्यु तक बना ही रहता है। माता-पिता बच्चों का ध्यान रखते हैं, उनकी आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। जब बच्चे बीमार होते हैं तो उनका विशेष ध्यान रखते हैं। शिक्षक चर्चा द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि वे भी अपने माता-पिता का ध्यान रख सकते हैं। माता-पिता को भी हमारे प्रेम, सहारे और देखभाल की आवश्यकता होती है। इससे उन्हें भी अच्छा महसूस होता है।

□ पाठ के उद्देश्य

हर विद्यार्थी समझ सके कि -

1. माता-पिता को भी बच्चों के प्रेम और स्नेह की ज़रूरत होती है।
2. बच्चे भी बड़ों की देखभाल कर सकते हैं।
3. हम सबको एक-दूसरे की देखभाल करके खुशी मिलती है।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : कहानी में सुनाऊँगी

□ उद्देश्य

बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि उनके माता-पिता को भी उनके प्रेम और स्नेह की ज़रूरत 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

6 साल की रोजी को रात को अपने पापा से कहानी सुनना अच्छा लगता था। उसके पापा रोज रात को 8:30 बजे तक उसे कहानी सुनाने के लिए पहुँच जाते थे। एक दिन वह पापा के पास गई, पापा आँखें मूँदे दूसरे कमरे में लेटे हुए थे। रोजी ने सोचा कि उसके पापा सो रहे हैं, परंतु आज तेज़ बुखार होने के कारण पापा को नींद नहीं आ रही थी। रोजी चुपचाप वापस लौट ही रही थी कि उसके कदमों की आहट सुनते ही पापा ने आँखें खोली और धीमी आवाज़ में बोले, “बेटी, आज रात मैं तुम्हें कहानी नहीं सुना पाऊँगा।” तभी मम्मी ने उसके सिर पर प्यार से हाथ फेरते हुए कहा, “चलो दूसरे कमरे में चलते है। यहाँ पापा को आराम करने दो, आज मैं तुम्हें कहानी सुनाती हूँ।” मम्मी ने उसे कहानी सुनाई, कहानी तो अच्छी



थी परंतु पापा की बीमारी के कारण आज उसका मन कहानी सुनने में नहीं लगा।

कहानी सुनकर रोजी अपने पापा के पास उनके कमरे में गई और बोली, “पापा, आज मैं आपको कहानी सुनाना चाहती हूँ।” रोजी ने ने पापा का सिर सहलाते हुए उन्हें एक घर और उसमें रहने वाले लोगों की मजेदार कहानी सुनाई। उसके पापा को कहानी बहुत अच्छी लगी। कहानी सुनकर उनके चेहरे पर मुस्कान आ गई। रोजी पापा को

प्यार करते हुए बोली, “पापा, आप जल्दी से अच्छे हो जाइए।”

अगली सुबह पापा रोजी के पास आए और बोले, “देखो कल तुम्हारी कहानी सुनकर मुझे बड़ी अच्छी नींद आई। आज मैं बेहतर महसूस कर रहा हूँ।” रोजी और उसके पापा दोनों के चेहरों पर स्नेह भरी मुस्कान थी।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको लगता है आपके माता-पिता को भी आपके प्यार तथा स्नेह की आवश्यकता होती है?
2. आप अपने माता-पिता की देखभाल कब और कैसे करते हैं? चर्चा करें।
3. आप अपने माता-पिता के लिए ऐसे कौन-कौन से काम कर सकते हैं, जिनसे उन्हें खुशी मिलती है? साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों से चर्चा करें कि जब कोई उनकी देखभाल करता है तो उन्हें कैसा लगता है।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए 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 से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- ◆ इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले कराना, 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. जब आपके घर में कोई सदस्य बीमार हो जाता है तो परिवार के अन्य लोग उसकी देखभाल किस प्रकार करते हैं?
2. आपके बीमार होने पर आपकी देखभाल कौन करता है? देखभाल के बाद आपको कैसा लगता है? साझा करें।
3. यदि कभी बीमार होने पर आपकी देखभाल नहीं हो पाई तो आपको कैसा लगा था?
4. क्या आपने अपने माता-पिता के अलावा भी किसी अन्य व्यक्ति की सेवा की है? कैसे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि वे अपने बड़ों की देखभाल कैसे और कब करते हैं। उन्हें ऐसा करके कैसा लगता है?

❑ कक्षा समापन

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



तीसरा दिन

गतिविधि : मेरी सच्ची खुशी

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि संबंधों से मिलने वाली खुशी भौतिक वस्तुओं से मिलने वाली खुशी से ज्यादा महत्वपूर्ण है।

❑ समय

कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

बच्चे अपने माता-पिता, भाई-बहनों एवं मित्रों के साथ रहकर प्रसन्न होते हैं। अक्सर हम अपने आसपास मौजूद वस्तुओं में खुशी ढूँढते हैं जैसे खाने-पीने की वस्तुओं से मिलने वाली खुशी, गाना सुनने से होने वाली खुशी, दोस्तों के साथ खेलने से मिलने वाली खुशी। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि जब संबंध बिगड़ते हैं तो हम दुखी हो जाते हैं तब हमें संबंधों की कमी का एहसास होता है। विद्यार्थी यह समझ पाएँ कि सच्ची खुशी हमारे संबंधों में है। विद्यार्थी यह भी समझ पाएँगे कि हमारी सभी आवश्यकताएँ सिर्फ वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास करें कि वस्तुओं से नहीं, बल्कि संबंधों में सही तालमेल के साथ रहने से हम लंबे समय तक खुश रह पाते हैं।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ आज की चर्चा इस छोटी-सी कहानी को सुनाकर शुरू करें-

एक बालक अपने माता-पिता के साथ मेले में जाता है। वह बालक मेले में भाँति-भाँति के कपड़े, खिलौने, मिठाइयाँ, फूल आदि देख-देखकर अपने माता-पिता से उन्हें लेने की ज़िद करता है, किंतु माता-पिता उसकी किसी माँग को पूरा नहीं करते। सारे रास्ते में उसका ध्यान इन्हीं चीजों पर लगा रहता है। इन्हीं वस्तुओं के पीछे भागते-भागते वह माता-पिता से बिछड़ जाता है। उन्हें ढूँढने के लिए वह इधर-उधर भागता है, लेकिन वे नहीं मिलते हैं। वह खूब रोता बिलखता है। उसे रोता देखकर एक व्यक्ति उसे वह सब दिलाने का लालच देता है ताकि वह किसी तरह चुप हो जाए, परंतु वह चुप नहीं होता, रोता रहता है जब तक उसके माता-पिता मिल नहीं जाते।



- ◆ विद्यार्थियों को 5 समूहों में बाँटा जाए।
- ◆ विद्यार्थी समूह में अपनी आवश्यकताओं की एक सूची बनाएँ।
- ◆ शिक्षक उदाहरण के लिए कुछ वस्तुओं के नाम विद्यार्थियों को बता सकते हैं। जैसे: कार, घर, पानी, मम्मी पापा का प्यार इत्यादि।
- ◆ विद्यार्थियों से कहें कि उनकी सूची में अलग-अलग तरह की आवश्यकताएँ भी हो सकती हैं।
- ◆ शिक्षक सभी समूहों की सहायता से उनकी सूची की वस्तुएँ बोर्ड पर लिखें। ध्यान रहे कि कोई भी वस्तु दोहराई न जाए।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. बोर्ड पर लिखी हुई सूची में से किन वस्तुओं के बिना हमारा ज़िंदा रहना मुश्किल है?
2. ऐसी कौन-सी वस्तु है जिनके बिना भी हम ज़िंदा रह सकते हैं, परंतु वह हमें अपने आराम या सुख सुविधा के लिए ही चाहिए?
3. यदि आपको सूची में लिखी सभी चीज़ें मिल जाएँ तो क्या आप प्रसन्न हो जाएँगे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि किन चीज़ों को पाकर वे लंबे समय तक ख़ुश रह पाए।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि 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 से पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या कुछ चर्चा करें।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ पहले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कर सकते हैं। जिन बच्चों ने पहले गतिविधि नहीं की हो उन्हें गतिविधि करने का अवसर दिया जाए।
- ◆ अपनी आवश्यकताओं की सूची में कुछ वस्तुओं के नाम जोड़ना चाहते हैं तो वे अपनी-अपनी सूची में नाम जोड़ सकते हैं। शिक्षक बच्चों द्वारा बनाई गई सूची को चार्ट-पेपर पर लिख सकते हैं।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आपको अपनी सूची में लिखी चीज़ें मिल जाए परंतु परिवार के सदस्य आपके साथ न हो तो आपको कैसा लगेगा?
2. यदि आप वस्तुओं के साथ ख़ुश हैं तो क्यों? यदि ख़ुश नहीं हैं तो क्यों नहीं?
3. परिवार से मिलने वाली सबसे ज़रूरी चीज़ें क्या-क्या हैं? (नोट- यदि विद्यार्थियों की तरफ़ से उत्तर न आए तो शिक्षक यह संकेत दे सकते हैं जैसे, प्यार, सम्मान, विश्वास आदि।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर बच्चे बड़ों से पूछें कि जब घर में परिवार के अन्य सदस्य नहीं होते तब उन्हें कैसा लगता है। क्यों?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह आपने किसी अपने से बड़े की देखभाल की? यदि हाँ, तो कैसे?
2. जब आपने किसी की देखभाल की या ध्यान रखा तब उन्हें कैसा लगा होगा? आपको कैसे पता चला?
3. ऐसा करने से आपको कैसा लगा? आप ऐसा हमेशा कर पाते हैं या कभी-कभी?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

बच्चे घर जाकर अपने परिवार वालों से चर्चा करें कि उन्हें कब-कब देखभाल की आवश्यकता होती है। वे अपने घर में किस-किस की देखभाल करते हैं ऐसा वे कब-कब करते हैं?

कक्षा समापन

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



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- ◆ बड़ों को भी बच्चों के प्रेम और स्नेह की जरूरत होती है।
- ◆ बच्चे भी बड़ों की देखभाल कर सकते हैं।
- ◆ हम सबको एक-दूसरे की देखभाल करके खुशी मिलती है।

जब हम अपने संबंधों में किसी व्यक्ति के शरीर के पोषण और संरक्षण की जिम्मेदारी को स्वीकार करते हैं तो हमारा मन एक स्थिरता महसूस करता है और इस जिम्मेदारी को निभाने पर हमें संतुष्टि होती है। इसे ही हम ममता का भाव (feeling of care) कहते हैं।

बच्चे के शरीर के पोषण और संरक्षण के लिए उसे पौष्टिक व स्वादिष्ट भोजन खिलाना, शरीर की साफ़-सफ़ाई करना सिखाना, उसे व्यायाम, दौड़ इत्यादि का अभ्यास कराना, मेहनत व श्रम के प्रति उसकी मानसिकता बनाना, उसे अलग-अलग कौशल (skill) से अवगत कराना (exposure) आदि कार्य शामिल हैं, जिससे बच्चा स्वस्थ बना रहता है। जो व्यक्ति जिसके लिए ममता भाव के साथ होता है वह उसके साथ स्वाभाविक रूप से उदार हो जाता है। जैसे माँ का खुद भूखा रह जाना या कम खाना परंतु बच्चे को समय पर पूरा खाना देने का भाव। पिता का अपनी आवश्यकताओं को कम करके भी बच्चे की आवश्यकताओं को पूरा करने का भाव आदि।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने पालन-पोषण में परिवार के सदस्यों की भागीदारी देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी परिवार के सदस्यों की देखभाल के लिए स्वयं भी भागीदारी कर पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपने लिए (स्वयं में) ममता के भाव को महसूस कर पाएँगे और स्वयं भी उसकी अभिव्यक्ति कर पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : अख़बार

□ उद्देश्य

विद्यार्थी परिवार के बड़े-बुजुर्गों के शरीर के पोषण व संरक्षण में अपनी भूमिका समझकर भागीदारी कर 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

यहाँ शिक्षक से अपेक्षा है कि वे प्रश्नों के माध्यम से चर्चा को इस ओर ले जाएँ कि परिवार में संबंधियों, विशेषकर बच्चे, वृद्ध और रोगी की देखभाल की ज़िम्मेदारी सिर्फ़ माता-पिता या बड़ों की ही नहीं है, बल्कि छोटे बच्चे और परिवार के अन्य सदस्य भी अपनी क्षमतानुसार ज़िम्मेदारी निभा सकते हैं।

कहानी

आदित्य ने स्कूल से लौटकर देखा कि दादाजी के पास रखा अख़बार आज भी नहीं खुला था। उसे अचानक ध्यान आया कि दादाजी का चश्मा तो गिरकर टूट गया था। उसने माँ से पूछा, “क्या आप आज मुझे बाज़ार ले चलेंगी माँ ने पूछा, “आज फिर कोई खिलौना लेना है क्या? मेरे पास पैसे नहीं हैं।” “खिलौना नहीं कुछ और लेना है अपनी गुल्लक के पैसे से।” ऐसा कहकर वह अलमारी में रखी अपनी गुल्लक ले आया। उसने गुल्लक को फोड़कर देखा उसमें से दो सौ रूपये निकले जो उसने माँ को दे दिए। शाम को आदित्य और उसकी माँ बाज़ार गए। माँ ने देखा वह बाज़ार में न तो मिठाई की दुकान



पर रुका और न ही कपड़ों की दुकान पर। माँ ने पूछा, “आखिर तुम्हें लेना क्या है?”

वह ख़यालों में खोया था, “दो हफ़्ते बीत चुके हैं, दादा जी ने अख़बार नहीं पढ़ा। माँ के पास पैसे हैं नहीं, पापा भी बाहर गए हुए हैं।”

वह माँ को खींचते हुए चश्मे की दुकान पर ले गया। उसने जेब से एक पर्ची निकालकर दुकानदार को दी और बोला, “अंकल मुझे इस नंबर का चश्मा दे दीजिए।” दुकानदार ने उसे पर्ची पर लिखे नंबर का चश्मा निकालकर दे दिया। यह देखकर माँ की आँखें भर आईं।

वे चश्मा लेकर घर लौटे। घर पहुँचकर आदित्य ने अख़बार उठाया और दादाजी से कहा, “दादा जी! यह लीजिए आपका आज का अख़बार और यह रहा आपका नया चश्मा!” और उसने चश्मा दादाजी को पहना दिया। दादाजी के चेहरे पर मुस्कान थी और आदित्य का मन ख़ुशी और संतोष से भर गया।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आप आदित्य की जगह होते तो क्या करते और कैसे? चर्चा करें।
2. परिवार के सदस्यों की देखभाल की ज़िम्मेदारी क्या सिर्फ़ बड़ों के ही हिस्से आती है या ज़रूरत पड़ने पर आप भी उसको निभा सकते हैं? कैसे? अपने साथी के साथ चर्चा करें।
3. घर में आपके पालन-पोषण की ज़िम्मेदारी कौन निभाता है?
4. क्या सिर्फ़ खान-पान से शरीर का ध्यान रखा जाता है या कोई अन्य तरीका भी है जिससे हमारा शरीर ठीक से काम करता रहे? वे कौन-कौन से तरीके हो सकते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवारजनों को सुनाएँ और उनके साथ बातचीत कर पता लगाएँ कि परिवार के सदस्यों की देखभाल (care)के लिए आप 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।



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 कराना, 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 बड़े-बुजुर्गों की देखभाल किस प्रकार से की जा सकती है?
2. जब कभी आपकी तबीयत ख़राब होती है तब आपका ध्यान कौन रखता है और कैसे ?
3. जो भी आपके शरीर के पोषण और संरक्षण का ख़याल रखते हैं, वह ऐसा कार्य प्रतिदिन करते हैं या कभी-कभी?
4. जब भी आपने किसी का ध्यान रखा और उसकी देखभाल की तब आपको कैसा महसूस हुआ?
5. आप अपने परिवार के सदस्यों का ख़याल (care) क्यों रखते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि घर में बड़े-बुजुर्गों और बीमार लोगों की देखभाल किस प्रकार से की जा 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।



तीसरा दिन

गतिविधि : मेरा हीरो कौन

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि परिवार के लोग किस प्रकार उनके पोषण-संरक्षण में सहयोगी 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि से विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार के सदस्यों द्वारा किए जा रहे कार्यों पर जाएगा। वे संबंधों के प्रति संवेदनशील होने के साथ-साथ स्वयं के लिए कार्य करने वाले लोगों के प्रति आभारी हों पाएँगे और यह तय कर पाने में सक्षम हो सकेंगे कि उनके साथ कैसा व्यवहार करना है।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को कक्षा में अपनी-अपनी जगह पर खड़ा होने को कहें और शिक्षक की बात ध्यान से सुनें।
- ◆ शिक्षक जितनी ताली बजाएँ, विद्यार्थी उतनी ही संख्या में इकट्ठे होकर समूह बनाएँ। जैसे- दो ताली बजाने पर वे दो-दो का समूह बनाएँ। चार ताली पर चार के तथा तीन पर तीन और पाँच ताली पर पाँच के समूह।
- ◆ शिक्षक जितनी संख्या के विद्यार्थियों के समूह बनाना चाहते हैं उतनी ही ताली आखिर में बजाएँ।
- ◆ शिक्षक किसी अन्य प्रकार से भी विद्यार्थियों के समूह बना सकते हैं लेकिन ध्यान रखें कि रोज़ साथ बैठने वाले विद्यार्थी एक ही समूह में न हों।
- ◆ प्रत्येक समूह को परिवार के किसी एक सदस्य को चुनने को कहें।
- ◆ विद्यार्थी अपने समूहों में बैठें और चर्चा करें कि उनके द्वारा चुने गए सदस्य सुबह जागने से रात को सोने तक परिवार के लिए क्या-क्या कार्य करते हैं।

- ◆ अब उन्हें विकल्प दिया जाए कि वे उन कार्यों की मौखिक सूची बनाएँ या चित्र/रेखाचित्र के रूप में दर्शाएँ।
- ◆ इस कार्य के लिए 5-7 मिनट का समय दिया जाए।
- ◆ अब प्रत्येक समूह से कोई एक बच्चा अपने समूह में की गई चर्चा को पूरी कक्षा के साथ साझा करे और शिक्षक उनके द्वारा चुने गए सदस्यों का नाम बोर्ड पर लिखकर उनके द्वारा किए गए कार्यों की सूची निम्नलिखितानुसार बोर्ड पर लिख लें -

परिवार के सदस्य	सुबह से रात तक उनके द्वारा किए जाने वाले कार्य
माता	
पिता	
भाई	
बहन	
दादा	
दादी	
चाचा	
चाची	



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. परिवार के कौन से सदस्य घर के किन-किन कार्यों में मदद करते हैं?
2. जिस दिन मम्मी बीमार होती है या किसी और कारण से घर का काम नहीं कर पाती है तो उनके सारे काम कौन करता है?
3. क्या आपने कभी घर के सदस्यों के साथ किसी कार्य को करने में मदद की है? कब और कैसे?
4. घर के कार्य किसी एक ही सदस्य द्वारा किया जाना ठीक है या सभी का मिल-जुलकर कार्य करना?
5. जब भी आपने किसी का ध्यान रखा या देखभाल की तब आपको खुशी मिली या सिर्फ़ बोझ महसूस हुआ?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि परिवार के लोग आपके व्यवहार में क्या-क्या देखना चाहते 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 से पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या 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 अपने परिवार में किन-किन कार्यों में सहयोग कर पाते हैं?
2. आपके अपने ऐसे कौन से कार्य हैं जिन्हें आप बिना किसी के सहयोग के खुद कर पाते हैं?
3. आपके अपने किन-किन कार्यों में परिवार के सहयोग की आवश्यकता रहती है, जिन्हें आप बिना सहयोग के नहीं कर सकते?
4. परिवार के सदस्यों का ख़याल किन-किन तरीकों से रख सकते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि वे घर के बुजुर्गों का ध्यान कैसे-कैसे रखते 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपके घर के कौन-कौन से सदस्यों ने आपकी मदद की और कैसे?
2. क्या इस सप्ताह आप अपने बड़े या छोटे भाई-बहन या परिवार के किसी अन्य सदस्य की देखरेख की जिम्मेदारी उठा पाए? कैसे?
3. इस सप्ताह आपने अपने घर में किस-किस की देखभाल की? ऐसा करके आपको कैसा महसूस हुआ?
4. क्या कभी आपने किसी को चोट लगाने या उसके बीमार होने पर उसका ध्यान रखा? यदि हाँ, तो कैसे?
5. पिछले सप्ताह आप ऐसे कितने काम कर पाए जो बड़ों द्वारा आपको करने के लिए कहे गए? उन कार्यों को करते समय आपको कैसा लगा?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि खानपान के अलावा और किन तरीकों से शरीर का ध्यान रखा जा 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।



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि -

1. परिवार में हमारी भौतिक और भावात्मक आवश्यकताएँ पूरी होती हैं।
2. संबंधों को पहचानकर उनमें जीना ही सच्ची खुशी का आधार है।
3. ममता (care) का भाव शरीर के पोषण व संरक्षण के अर्थ में है।

हम सभी की दो तरह की ज़रूरतें होती हैं- भौतिक (जैसे भोजन, कपड़ा, मकान, खिलौने, इत्यादि) और भावात्मक (प्यार, सम्मान, विश्वास इत्यादि)। परिवार में हमारी दोनों तरह की आवश्यकताओं की पूर्ति होती है। इस पाठ के माध्यम से हम विद्यार्थियों में यह समझ विकसित करने का प्रयास करेंगे कि वे परिवार में एक-दूसरे की ज़रूरतों को पहचानकर उन्हें पूरा करने में अपनी क्षमतानुसार सहयोग कर पाएँ। जब हम किसी के साथ संबंध को पहचान पाते हैं, तो हमारा ध्यान उनकी ज़रूरतों की ओर भी जाता है।

स्वयं की आवश्यकताओं की ओर हमारा ध्यान बना ही रहता है। उनको पूरा करने वालों की आवश्यकताओं की ओर हमारा ध्यान बहुत कम जाता है। दूसरों की आवश्यकताओं को पूरा करने की कुछ ज़िम्मेदारी हमारी भी होती है। उनको पूरा करना भी हमारी खुशी का एक बड़ा आधार है।

□ पाठ के उद्देश्य

हर विद्यार्थी यह समझ सके कि -

1. परिवार में हर सदस्य की अपनी भूमिका होती है।
2. परिवार के सभी सदस्य एक-दूसरे के लिए सहयोगी और पूरक होते हैं।
3. परिवार में उसकी कहाँ व क्या भूमिका है और वह क्या-क्या ज़िम्मेदारी निभाता है।
4. परिवार में सभी की आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं। अतः उन आवश्यकताओं को पहचानकर उनको पूरा करने से संबंधों का निर्वाह होता है।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : गुल्लक

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के अन्य सदस्यों की आवश्यकताओं की ओर भी जाए तथा वे परिस्थिति के अनुसार निर्णय करके उनका सहयोग कर 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि परिवार के अन्य सदस्यों की कुछ ऐसी आवश्यकताएँ हो सकती हैं, जो उनके खिलौनों, कपड़ों आदि से अधिक महत्वपूर्ण हैं। अपनी पसंदीदा चीज़ लेने से पहले यह अवश्य देख लिया जाए कि क्या आपकी पसंद की चीज़ की अधिक आवश्यकता है या किसी और की आवश्यकता उससे ज़्यादा महत्वपूर्ण है। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर भी दिलाया जा सकता है कि वे अपनी उन्नति में अपने परिवार के सहयोग और समर्थन को देख पाएँ। जब भी हम किसी की सहायता करते हैं तब हमें स्वयं भी खुशी का अनुभव होता है।

कहानी

बहुत दिनों से मयंक का नए जूते ख़रीदने का मन था, इसलिए जो भी पैसे, पापा या कोई रिश्तेदार, उसको देते, मयंक उसे अपनी गुल्लक में डाल देता। धीरे-धीरे गुल्लक भर गई और मयंक सोचने लगा कि अब मैं अपने लिए नए जूते ख़रीदूँगा। स्कूल से आते हुए मयंक, जूतों की कई दुकानों की खिड़कियों से अलग-अलग तरह के जूते देखकर, यही सोचता रहा कि वह कौन से जूते ख़रीदेगा? अगले दिन उसे मम्मी-पापा के साथ जाकर जूते ख़रीदने थे।

अगले दिन मयंक स्कूल से घर आया तो उसने देखा, माँ अपनी पुरानी साड़ी सिल रही थी, जो कई जगह से फट गयी थी। साड़ी में सिलाई के कई निशान दिखाई दे रहे थे। मयंक कमरे में गया और अपने जूते देखे,



तो सोचा- मेरे जूते, माँ की साड़ी जितनी ख़राब हालत में नहीं हैं। जूतों को थोड़ा सिलवाया जाए और अच्छी तरह पॉलिश की जाए तो यह साल भी आराम से निकल सकता है। यह ख़याल आते ही मयंक ने गुल्लक माँ के हाथ में पकड़ा दी और बोला, "माँ! आप कल बाज़ार जाकर अपने लिए नई साड़ी ख़रीद लीजिए।" उसकी माँ ने उसे प्यार से गले लगा लिया।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपके परिवार के किसी सदस्य की कोई ऐसी ज़रूरत है जिसे तुरंत पूरा करना आवश्यक है?
2. क्या आपके परिवार के किसी सदस्य ने अपने लिए वस्तु की ज्यादा ज़रूरत होने के बावजूद आपकी ज़रूरत को पूरा किया है? अपने साथ घटी कोई घटना साझा करें?
3. आप सभी लोगों की ज़रूरतों को महत्व देते हैं या केवल उनकी जिन्हें आप अपना समझते हैं? छोटे समूह में चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवारजनों को सुनाएँ और उनसे बात करके पता लगाएँ कि उनकी क्या-क्या ज़रूरतें हैं। विद्यार्थी स्वयं की तथा परिवारजनों की ज़रूरतों की अलग-अलग सूची तैयार 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 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 कराना, 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. जब कभी आपकी ज़रूरत पूरी नहीं हो पाती तब आपको कैसा लगता है? क्यों?
2. क्या आपको रिश्तेदारों से उपहार स्वरूप कुछ पैसे मिलते हैं? आप उन्हें बचाकर उनका सदुपयोग कैसे करते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर चर्चा करें कि एक समय पर एक से ज्यादा सदस्यों की ज़रूरतें होने पर हम यह कैसे तय करते हैं कि किसकी ज़रूरत पहले पूरी की 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 : सभी की भूमिका

□ उद्देश्य

विद्यार्थी परिवार के महत्व को समझ पाएँगे और परिवार के सदस्य के रूप में अपनी भूमिका को पहचानकर अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

□ चर्चा की दिशा

परिवार में हर सदस्य की अपनी उपयोगिता होती है। बच्चे यह देख पाएँ कि परिवार के सभी लोग परिवार को सुचारु ढंग से चलाने के लिए क्या-क्या करते हैं। बच्चे यह भी समझ पाएँ कि यदि परिवार का कोई सदस्य, किसी विशेष कारण से कुछ करने में सक्षम नहीं है, तो परिवार का कोई और व्यक्ति, उस भूमिका को निभाता है। इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक चर्चा को इस दिशा की ओर ले जाएँ कि बच्चा परिवार में अपनी भूमिका को पहचानकर, यह तय कर पाए कि वह खुद क्या-क्या भागीदारी कर सकता है। शिक्षक से यह भी अपेक्षा है कि यदि बच्चे किसी भी भूमिका के उत्तर लिंग भेद (gender stereotypes) के आधार पर देते हैं, तो शिक्षक चर्चा की दिशा को इस भेद से लैंगिक समानता (gender neutral discussion) की ओर ले जाए।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

1. शिक्षक 4-5 विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बनाएँ।
2. शिक्षक प्रत्येक समूह के लिए एक सूची बनाएँ, जिसमें निम्नलिखित कार्यों में से कोई एक कार्य लिखा गया हो। (शिक्षक अपने विवेक से नीचे दिए गए कार्यों की सूची के अलावा अन्य कार्यों को भी इसमें शामिल कर सकते हैं)
 - खाना बनाना
 - बच्चे को स्कूल छोड़ने जाना
 - बाजार से सब्जी लाना

- पढ़ाई करना
 - छोटे भाई बहन की पढ़ाई में मदद करना
 - घर की सफ़ाई करना
 - कपड़े धोना
3. अब समूह में से किसी एक बच्चे को कोई एक पर्ची उठाने को कहें।
 4. विद्यार्थी अपने समूह में, इस बात पर चर्चा करेंगे कि पर्ची में दिया गया कार्य उनके घरों में कौन करता है।
 5. अब प्रत्येक समूह में से एक विद्यार्थी, अपने समूह में हुई चर्चा को कक्षा में साझा करेगा। शिक्षक उसे बोर्ड पर भी लिखें।

परिवार में होने वाले कार्य	कार्य करने वाले सदस्य
खाना बनाना	
बच्चे को स्कूल छोड़ने जाना	
बाज़ार से सब्जी लाना	
पढ़ाई करना	
छोटे भाई-बहन की पढ़ाई में मदद करना	
घर की सफ़ाई करना	
कपड़े धोना	

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको क्या लगता है कि परिवार के किसी सदस्य की भूमिका, किसी अन्य सदस्य द्वारा भी पूरी की जा सकती है? हाँ या नहीं? क्यों या क्यों नहीं?
2. यदि परिवार का कोई सदस्य, किसी कारणवश, अपनी भूमिका न निभा पाए, तो इसका क्या कारण हो सकता है? (जैसे- बीमारी, कोई व्यस्तता)
3. यदि परिवार का कोई सदस्य, किसी कारणवश, अपना काम नहीं कर पा रहा हो तो, आपके घर में उस काम को कौन करता है? उदाहरण देकर बताएँ।
4. परिवार में आप किन-किन कार्यों में सहयोग करते हैं?
5. वे कौन-कौन से काम हैं जो आप कर सकते हैं, लेकिन करते नहीं हैं? क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों से पूछकर पता लगाएँ कि वे एक-दूसरे का सहयोग किन-किन कार्यों में व किस प्रकार 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 पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या कुछ चर्चा करें।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ गतिविधि के चरण

शिक्षक बच्चों को कहें कि वे स्वेच्छा से आगे आकर नीचे दी गयी परिस्थितियों का अभिनय करें-

1. बड़े भाई का छोटे भाई-बहनों की पढ़ने-लिखने में मदद करना।
2. माँ का आपको स्कूल छोड़ना।
3. दादी का आपको कहानी सुनाना।
4. दादाजी का बाजार से सब्जी लेकर आना।
5. चाचा का आपके साथ खेलना।
6. आपका अपनी माँ को, प्यास लगने पर, पानी का गिलास देना।
7. पिताजी का, माँ के काम में हाथ बँटाना。
 - विद्यार्थी स्वयं भी, परिवार के इन सदस्यों के अलावा, अन्य सदस्यों का अभिनय कर सकते हैं।
 - यदि कोई विद्यार्थी अभिनय करने में संकोच कर रहे हों, तो उन्हें किसी और परिस्थिति में अभिनय करने के लिए प्रेरित करें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपके घर के सदस्य कभी-कभी एक-दूसरे के काम में सहयोग करते हैं या हमेशा? अपने समूह में चर्चा करें।
2. परिवार में सदस्य एक-दूसरे की ज़िम्मेदारी निभाने पर किसी प्रकार का कोई मेहनताना नहीं लेते हैं, क्यों?
3. घर में बड़ों के कौन-कौन से काम ऐसे हैं जिनमें बच्चे उनकी मदद कर सकते हैं? अपने साथी से चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों से चर्चा करके पता लगाएँ कि ऐसे कौन से काम हैं जिनमें आप अपने परिवार का और अधिक सहयोग 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।



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 पूछें।

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या आपने इस सप्ताह अपने परिवार की आवश्यकताओं का ध्यान रखा और उसे पूरा करने के लिए मदद भी की? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?
2. इस सप्ताह आप ऐसे किन कामों में अपने परिवार का सहयोग कर पाए जो इससे पहले नहीं कर पाते थे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से कक्षा में की गई चर्चा पर बातचीत करेंगे और पूछेंगे कि क्या परिवार के सभी सदस्य एक-दूसरे की आवश्यकताओं को देख पाते हैं। बच्चा इस पर भी चर्चा कर सकता है कि वह जब भी परिवारजनों का किसी काम में सहयोग करता है तो परिवारजनों को 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।



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि -

- ◆ परिवार में हर सदस्य की निश्चित भूमिका होती है।
- ◆ परिवार के सभी सदस्य एक-दूसरे के लिए सहयोगी और पूरक होने से परिवार खुशहाल रहता है।
- ◆ सभी की आवश्यकताओं को जानकर व उनको पूरा करने से संबंधों का निर्वाह होता है।

शिक्षक और छात्र का संबंध केवल कक्षा तक ही सीमित नहीं है। एक छात्र परिवार में कितने तालमेल के साथ जी रहा होता है यह जानना और उसे और अधिक तालमेल के साथ जीने के योग्य बनाना भी शिक्षक की प्राथमिकता में शामिल है।

□ पाठ के उद्देश्य

हर विद्यार्थी-

1. स्वयं व परिवार में व्यवस्था को पहचान पाएँगे।
2. अपने में व्यवस्था व परिवार में व्यवस्था बनाए रखने में अपनी भागीदारी देख पाएँ।
3. परिवार के अन्य सदस्यों के सहयोग को पहचानकर स्वयं में उनके प्रति कृतज्ञ हो पाएँ।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : बिल्लू और गुल्लू

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों को सुव्यवस्थित रहने व अपना कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित करना जिससे कि वे अपने परिवार में सहयोग कर पाएँ और आपसी तालमेल भी विकसित कर 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों को सुव्यवस्थित रहने व अपना कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित करना। विद्यार्थियों का ध्यान परिवार की व्यवस्था को बनाए रखने के लिए एक-दूसरे के पूरक बनने की ओर जाए और वे एक-दूसरे के सहयोग के प्रति आभार व्यक्त करें।

कहानी

गुल्लू थोड़ा लापरवाह लड़का था। उसकी माँ उसके खिलौने, कपड़े और किताबें घर में इधर-उधर फैलाने की आदत से बहुत परेशान थी। स्कूल से आकर वह अपने खिलौनों के साथ खेलने के बाद, उनको सही जगह पर नहीं रखता था। उसकी माँ उसे रोज़ समझाती थीं कि वह अपनी चीज़ों को उनके स्थान पर ही रखे, लेकिन इस बात का उस पर कोई असर नहीं होता था।



गुल्लू अपनी लापरवाही के कारण स्कूल भी देर से पहुँचता और इसके लिए उसे डाँट भी पड़ती। एक दिन उसे स्कूल से सीधे अपने दोस्त बिल्लू के घर जाना पड़ा। पूरे रास्ते वे दोनों, जल्दी-जल्दी खाना खाकर, खेलने की योजना बना रहे थे।



घर पहुँचते ही गुल्लू ने बिल्लू को अपना बस्ता, जूते, स्कूल की वर्दी उनके स्थान पर रखते हुए देखा। उसकी मम्मी ने एक बार भी उसे ये सब करने को नहीं कहा। इसके बाद वह हाथ-मुँह धोकर ही गुल्लू के पास आया। गुल्लू ये सब देख कर बहुत हैरान हो गया और उसने पूछा, "मम्मी के बिना

बोले ही तुमने सारा सामान सही जगह कैसे रखा? मुझे तो हर काम के लिए बहुत डाँट पड़ती है।"

बिल्लू ने जवाब दिया, "यह सब तो मैं बहुत समय से कर रहा हूँ। पहले मैं भी अपनी चीजों को इधर-उधर फेंक देता था। एक बार मैं अपनी गणित की कॉपी कहीं रखकर भूल गया जिसके कारण मुझे बहुत परेशानी का सामना करना पड़ा। तब से मैं अपनी चीजों को सही स्थान पर रखता हूँ और अपने छोटे-छोटे काम खुद ही करता हूँ। मेरी इस आदत से माँ को भी बहुत मदद मिलती है।"

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आप गुल्लू की जगह होते तो क्या करते?
2. आप अपने परिवार में किस-किस का सहयोग करते हैं? कैसे?
3. क्या आप अपने छोटे भाई-बहन की फैली हुई वस्तुओं को उनकी सही जगह रखने में उनका सहयोग करते हैं? यदि नहीं, तो क्यों नहीं? और यदि हाँ, तो क्यों?
4. क्या आपको व्यवस्थित कक्षा पसंद है? उस व्यवस्था को बनाए रखने में आपका क्या योगदान है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने मित्रों से पूछें कि क्या वे अपने सामान (बैग, यूनिफॉर्म और टिफ़िन आदि) को उपयोग में लाने के बाद उसे सही स्थान पर रखते हैं। उनसे पूछें कि वे ऐसा क्या करते हैं जिससे उनका सामान व्यवस्थित रहता 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 से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- ◆ इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले कराना, 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 घर में सारा सामान (तैलिया, बर्तन, बिस्तर, अख़बार) कौन समेटकर रखता है? क्या आपने कभी उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त की है?

2. ऐसे कौन से काम हैं जिसमें आपको सहयोग की ज़रूरत होती है? परिवार के सदस्यों से आपको मदद कैसे मिलती है?
3. आपके परिवार के कौन-कौन से सदस्य घर के सामान को उपयोग में लाने के बाद उसे सही स्थान पर रखते हैं?
4. क्या आपको लगता है कि परिवार में आपसी सहयोग और तालमेल ज़रूरी है? क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जा कर परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि परिवार में अगर कोई भी एक-दूसरे का सहयोग न करे तो क्या होगा।

❑ 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 परिवार मेरी ताकत

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि हर दिन परिवार के हर सदस्य को एक-दूसरे का कितना सहयोग मिलता 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि रोज़मर्रा की जिंदगी में परिवार के हर एक व्यक्ति को एक-दूसरे का बहुत सहयोग मिलता रहता है। परंतु उनका ध्यान सबके सहयोग की ओर नहीं जा पाता है, जिससे वे अन्य लोगों के सहयोग के प्रति आभार/कृतज्ञता (दूसरे द्वारा किए गए सहयोग को स्वीकारना) व्यक्त नहीं कर पाते हैं। इससे परिवार में संबंधों में तालमेल बिगड़ने लगता है। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान सहयोग की स्वीकृति (आभारी/ कृतज्ञ होना) की तरफ़ ले जाया जाएगा।

शिक्षक विद्यार्थियों में यह समझ विकसित करने का प्रयास करेंगे कि मनुष्य के जीवन में पारिवारिक सुख-शांति बहुत महत्वपूर्ण है तथा एक-दूसरे के सहयोग के बिना जीवन मुश्किल हो जाएगा। इस आभारी होने के भाव को ही 'कृतज्ञता' कहते हैं।

□ गतिविधि के चरण

1. सर्वप्रथम कक्षा के सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने-अपने नाम की पर्ची बना लें।
2. अब विद्यार्थियों को 4-4 के समूह में बैठाएँ और समूह के सभी विद्यार्थी अपनी पर्चियाँ बीच में एक साथ रख दें।
3. सभी एक-एक करके पर्चियाँ उठाएँ।
4. जिस विद्यार्थी के नाम की पर्ची आ जाए, वह बताए कि सुबह उठने से लेकर विद्यालय जाने के लिए तैयार होने में, उसे परिवार में किस-किसका सहयोग मिलता है?
5. दूसरा विद्यार्थी यह बताए कि विद्यालय तक पहुँचने में उसे परिवार में किस-किसका सहयोग मिलता है?
6. तीसरा विद्यार्थी यह बताए कि विद्यालय से घर पहुँचने से लेकर रात में सोने तक उसे परिवार में किस-किसका सहयोग मिलता है?
7. चौथा विद्यार्थी यह बताएगा कि पूरे दिन में अपने परिवारजनों से उसे किस-किसका सहयोग मिलता है?
8. विद्यार्थियों को पर्ची बनाने तथा समूह में साझेदारी करने के लिए 5 मिनट का समय मिलेगा।
9. पर्ची बनाने के बाद समूह का हर विद्यार्थी अपने बिंदुओं को बताएगा।
10. शिक्षक बोर्ड पर विद्यार्थियों द्वारा बताए गए सभी बिंदु लिख लें। लिखते समय यह ध्यान रखें कि जो बिंदु पहले बोर्ड पर लिखे जा चुके हैं, उन्हें दोहराएँ नहीं।
11. अब सभी विद्यार्थियों के साथ बोर्ड पर आए बिंदुओं पर चर्चा की जाए।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. सुबह आपको जो जगाता है, यदि वह न जगाए तो क्या होगा? आप उसके प्रति आभार कैसे व्यक्त करते हैं?
2. यदि घर में भोजन बनाने के लिये सामान न हो तो क्या होगा? आप भोजन बनाने वाले का सहयोग कैसे कर सकते हैं?
3. खाने का सामान कहाँ से आता है, कौन लाता है तथा खाना कौन बनाता है? आप इन सबका धन्यवाद कैसे करते हैं?
4. घर में आप सभी भाई-बहन एक-दूसरे का सहयोग कैसे करते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों से पूछकर पता लगाएँ कि वे एक-दूसरे का सहयोग किस प्रकार करते हैं या 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

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

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ अपने-अपने समूहों में फिर से उन कामों की सूची बनाएँ, जो कल आपकी सूची में नहीं आ पाए थे। जैसे होमवर्क करवाना, कपड़े तह करके रखना आदि।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप परिवार के उन सभी लोगों का आभार व्यक्त करते हैं, जो आपका हर रोज़ सहयोग करते हैं? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
2. ज़रूरत पड़ने पर आपके परिवार वाले कभी आपका सहयोग नहीं कर पाते हैं, तो आपको कैसा लगता है?
3. जब आप किसी के प्रति आभारी होते हैं तो उसके प्रति धन्यवाद कैसे करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर बच्चे बड़ों से पूछें कि जब घर में परिवार के अन्य सदस्य एक-दूसरे की मदद नहीं करते 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।



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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह जब आपने परिवार में किसी का सहयोग किया, तब उन्हें कैसा महसूस हुआ?
2. क्या आपने अपने परिवार के उन सदस्यों का आभार व्यक्त किया जो आपका सहयोग करते हैं? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?
3. क्या इस सप्ताह आपने अपनी किसी ऐसी आदत को बदला है जो किसी अन्य की परेशानी का कारण बनती थी?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

बच्चे घर जाकर परिवारजनों से कक्षा में की गई चर्चा पर बातचीत करें और पूछें कि जब परिवार के सदस्य एक-दूसरे का सहयोग 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।



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि -

- ◆ घर के सभी सदस्य परिवार में व्यवस्था के रूप में रहते हैं।
- ◆ परिवार में सभी सदस्य एक-दूसरे के लिए पूरक होते हैं।
- ◆ परिवार में मेरी भी कोई भूमिका है।
- ◆ परिवार में एक-दूसरे की भूमिका या उपयोगिता को पहचानकर उनके प्रति कृतज्ञ होना बनता ही है।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। उसे अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए एक-दूसरे की ज़रूरत होती है। मनुष्य समाज में एक-दूसरे का सहयोग करके ही आगे बढ़ सकता है। इस पाठ की चर्चा के द्वारा समाज में अपने संबंधों को पहचानकर उन्हें निभा पाएँगे।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी आसपास के लोगों से मिले सहयोग को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी किसी भी कार्य को पूरा करने में एक-दूसरे के सहयोगी हो पाएँगे।
3. विद्यार्थी समाज के विकास में योगदान देने वाले लोगों के प्रति आभार महसूस कर पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : गीता मैम से ऊँचा टावर

□ उद्देश्य

विद्यार्थी आपसी सहयोग के महत्त्व को समझ पाएँगे और उनमें रचनात्मक सोच का विकास हो जाएगा। 'मिल-जुलकर कार्य करने से मुश्किल काम भी किए जा सकते हैं' इसकी समझ बनेगी।

□ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

हम अकसर देखते हैं कि बच्चे एक-दूसरे के साथ प्रतियोगिता करते हैं। इसी कारण कुछ ऐसे काम जो कठिन होते हैं बच्चे उन्हें नहीं कर पाते और निराश हो जाते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि मिल-जुलकर कार्य करने से मुश्किल काम किये जा सकते हैं। मिल-जुलकर कार्य करने से समाधान सरलता से मिल जाता है और सबको खुशी होती है।

कहानी

एक दिन गीता मैम कक्षा में आईं और बोलीं, "बच्चों! आज हम एक एक्टिविटी करेंगे जिसमें पूरी कक्षा की भागीदारी होगी।"

मैम की बात सुनते ही सभी बच्चे उत्साह से उछल पड़े। राजू ने रीना से पूछा, "तुम इतनी खुश क्यों हो रही हो?" तो रीना बोली, "अरे! भूल गए क्या? गीता मैम की एक्टिविटीज़ कितनी मजेदार होती हैं! आज तो बड़ा मज़ा आएगा!" रीना की बात सुनकर राजू के चेहरे पर मुस्कान आ गई और उसने मैम से पूछा, "मैम हमें करना क्या है?"

मैम बोलीं, "आपको कुछ अख़बार मिलेंगे जिनसे आपको एक ऊँचा टावर बनाना है।"



सुप्रिया ने पूछा, "कितना ऊँचा टावर मैम?" गीता मैम ने जवाब दिया, "मुझसे भी ऊँचा! और इस काम के लिए आपके पास कुल दस मिनट हैं।"

विद्यार्थियों ने फटाफट अपने-अपने अख़बार को मोड़ना शुरू किया। दो-चार मिनटों में लगभग हर विद्यार्थी ने अपना टॉवर बना लिया था। लेकिन किसी का भी टॉवर घुटनों तक नहीं पहुँच पा रहा था।

रीना और सुप्रिया एक ही डेस्क पर बैठी थीं। कक्षा के सब विद्यार्थियों की तरह वे दोनों भी परेशान थीं, क्योंकि दिए गए दस मिनटों में से सात मिनट गुजर चुके थे। सुप्रिया का दिमाग तेजी से चल रहा था। सुप्रिया के दिमाग में एक विचार आया। उसने तुरंत अपना टावर उठाकर रीना के टावर पर रख दिया। रीना कुछ समझ पाती उससे पहले ही सुप्रिया ने राजू का टावर भी उठाकर रीना के टावर पर रख दिया। उन्होंने देखा कि तीनों टावर के मिलने से एक ऊँचा टावर बन गया था। सुप्रिया ने थोड़ा सा भी समय नहीं गँवाया और कक्षा के सामने आ कर बोली, "गीता मैम से ऊँचा टावर बनाने की तरकीब मिल गई है, हमें सबके टावर मिलाने होंगे।" सारी कक्षा को यह बात समझ आ गई थी। सुप्रिया ने अपने टावर को कक्षा के बीच में रख दिया। एक-एक करके सभी ने अपने टावर उस पर रखने शुरू किए। टावर ऊँचा होता जा रहा था। जैसे ही उसका संतुलन बिगड़ने लगता सब मिलकर उसे सँभाल लेते। अमन ने सबसे अंत में अपना टावर रखा तभी गीता मैम ने घोषणा की, "दस मिनट पूरे होने में बीस सेकेण्ड बचे हैं।" मैम की बात सुनकर कोई भी विद्यार्थी हड़बड़ाया नहीं, क्योंकि वे सब देख रहे थे कि टावर की ऊँचाई गीता मैम के कद से ज्यादा थी।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. गीता मैम ने विद्यार्थियों को ऊँचा टावर बनाने की एक्टिविटी क्यों दी होगी?
2. ऊँचा टावर बनाने में कौन-सी तरकीब काम आई?
3. सभी बच्चों ने अपने-अपने टावर को एक-दूसरे के टावर के ऊपर क्यों रखा होगा?
4. कोई ऐसा उदाहरण दें जब आपने दूसरों के साथ मिलकर किसी कार्य को पूरा किया हो।
5. आपको समूह में काम करना सहज लगता है, या अकेले कार्य करना? समूह में कार्य करने के क्या फ़ायदे हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर देखें कि परिवार में ऐसे कौन-कौन से काम हैं जो मिल-जुलकर किए जाते 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 से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- ◆ इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले कराना, 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. समूह में सहयोग करने का क्या महत्त्व हो सकता है? चर्चा करें।
2. मिल-जुलकर काम करने के क्या-क्या लाभ हो सकते हैं?
3. आपके ऐसे कौन-कौन से मित्र हैं जो मिल-जुलकर काम करते हैं? वे कौन-कौन से काम मिल-जुलकर करते हैं?
4. कुछ ऐसे कार्य बताइए जो अकेले कर पाना मुश्किल है परंतु मिलकर आराम से हो जाते हैं।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि हमारे मोहल्ले में कौन-कौन से काम मिल-जुलकर किए जाते 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 उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



तीसरा दिन

गतिविधि : मेरे सहयोगी

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ आकर्षित करना कि घर से विद्यालय आने तक उन्हें बहुत सारे लोगों का सहयोग मिलता 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान सहयोग की स्वीकृति के प्रति कृतज्ञ (आभारी) होने की तरफ ले जाया जाएगा। शिक्षक विद्यार्थियों में यह समझ विकसित करने का प्रयास करेंगे कि मनुष्य का जीवन अन्य लोगों के सहयोग के बिना नहीं चल सकता है। जब हम किसी के सहयोग को पहचानकर उसे स्वीकार करते हैं तब हम उनके प्रति कृतज्ञ होते हैं।

□ गतिविधि के चरण

1. सर्वप्रथम कक्षा के सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने-अपने नाम की पर्ची बना लें।
2. अब विद्यार्थियों को 4-4 के समूह में बैठाएँ और समूह के सभी विद्यार्थी अपनी पर्चियाँ बीच में एक साथ रख दें।
3. सभी एक-एक करके पर्ची उठाएँ।
4. जिस विद्यार्थी के नाम की पर्ची आ जाए वह बताए कि सुबह उठने से लेकर विद्यालय जाने के लिए तैयार होने तक उसे किस-किसका सहयोग मिला?
5. दूसरा विद्यार्थी यह बताए कि घर से विद्यालय पहुँचने में उसे समाज में (परिवार के सदस्यों के अलावा) किस-किसका सहयोग मिला?
6. तीसरा विद्यार्थी यह बताए कि विद्यालय से घर पहुँचने से सोने तक उसे समाज में किस-किसका सहयोग मिलता है?
7. चौथा विद्यार्थी यह बताएगा कि पूरे दिन में अपने परिवार के अलावा उसे किन-किन लोगों का सहयोग मिलता है?
8. विद्यार्थियों को पर्ची बनाने तथा समूह में साझेदारी करने के लिए 5 मिनट का समय मिलेगा।
9. पर्ची बनने के बाद समूह का हर विद्यार्थी अपने बिंदुओं को बताएगा।
10. शिक्षक बोर्ड पर विद्यार्थियों द्वारा लिखे गए सभी बिंदुओं को लिख लें। लिखते समय यह ध्यान रखें कि जो बिंदु पहले बोर्ड पर लिखे जा चुके हैं, उन्हें नहीं दोहराएँ।
11. अब सभी विद्यार्थियों के साथ बोर्ड पर आए बिंदुओं पर चर्चा की जाए।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. सुबह आपने जो नाश्ता किया है उसे बनाने के लिए सामान कहाँ से आया होगा? (संभावित उत्तर-सामान दुकान से आया) शिक्षक इस चर्चा को आगे बढ़ाएँ कि दुकान में आने से पहले वह सामान किन किन व्यक्तियों के माध्यम/सहयोग से दुकान तक पहुँचा है।
2. आप जिस विद्यालय में पढ़ने जाते हैं वह विद्यालय किसने बनाया है? आप उनके प्रति आभार कैसे व्यक्त करेंगे।
3. आपके क्लास रूम की सफ़ाई कौन करता है? आप उनका सहयोग किस प्रकार कर सकते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों के साथ बैठकर उन लोगों की एक सूची बनाएँ जिनका सहयोग हमें रोज़मर्रा की जिंदगी में मिलता 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 शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

❑ घर के अनुभव

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

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ अपने-अपने समूहों में फिर से उन लोगों की सूची बनाएँ जो पिछले दिन आपकी सूची में नहीं आ पाए थे। जैसे- रिक्शावाला, बसवाला, विद्यालय के गार्ड, दूधवाला आदि।
- ◆ उसके बाद कक्षा में चर्चा कराई जाए।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि सुबह किसी कारण से दूधवाला दूध न लाए तो क्या होगा?
2. क्या आप उन सभी लोगों का आभार व्यक्त करेंगे जिन्होंने कभी भी आपकी मदद की है? यदि हाँ, तो कैसे?
3. किसी का सहयोग करने पर आपको कैसा लगता है?
4. यदि ज़रूरत पड़ने पर कोई आपका सहयोग नहीं करता है तो आपको कैसा लगता है?
5. जब आप किसी के प्रति आभारी होते हैं तो उसके प्रति धन्यवाद कैसे करते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों से पूछें कि ज़रूरत पड़ने पर जब उन्होंने किसी का सहयोग किया है तो उनको 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 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह की चर्चा के दौरान क्या आपका ध्यान इस ओर गया कि हमें रोजमर्रा की ज़िंदगी में बहुत से लोगों का सहयोग मिलता है? अपना अनुभव साझा करें।
2. क्या आपने परिवार के अलावा किसी व्यक्ति की ज़रूरत पड़ने पर मदद की है? तब आपको कैसा लगा? अपना अनुभव साझा करें।
3. क्या ज़रूरत पड़ने पर आपको विभिन्न व्यक्तियों का सहयोग मिला? आप उनके प्रति कैसे आभार व्यक्त कर पाए? अपना अनुभव साझा करें।
4. इस सप्ताह कक्षा और परिवार के साथ हुई चर्चा से क्या आपका ध्यान अन्य सहयोगियों की ओर गया? उनकी एक सूची बनाएँ।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि हम अपने समाज में अन्य सहयोगियों के प्रति किस प्रकार से आभार व्यक्त 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-

- ◆ परिवार के बाहर समाज में अपने संबंधों को पहचाना और लोगों द्वारा दिए गए सहयोग / योगदान को पहचाना।
- ◆ दूसरे के योगदान को पहचानकर उनके प्रति कृतज्ञता के भाव को महसूस कर पाने को जाना।

हमारे दैनिक जीवन में अक्सर कोई न कोई समस्या आती रहती है। विद्यार्थी इन समस्याओं को पहचानकर उनके समाधान की तरफ बढ़ेंगे। समाज में अपनी भूमिका को पहचानकर उसका निर्वाह करेंगे। पाठ में चर्चा के दौरान विद्यार्थियों का ध्यान रोज़मर्रा की जिंदगी में आने वाली समस्याओं के समाधान खोजने की तरफ़ जाए। विद्यार्थी समाज में अपनी भूमिका को महसूस कर पाएँ और अपना योगदान दे पाएँ।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन में समस्याओं को पहचानकर उनके समाधान को खोजने का प्रयास करेंगे।
2. विद्यार्थी आस-पड़ोस के लोगों से मिले सहयोग को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी समाज के विकास में योगदान देने वाले लोगों के प्रति आभार व्यक्त कर पाएँगे।
4. विद्यार्थी किसी भी कार्य को पूरा करने में एक-दूसरे के योगदान को देख पाएँगे।
5. हमारे विद्यालय को चलाने में बहुत से लोगों का योगदान होता है, विद्यार्थी उस योगदान को पहचानकर उनके प्रति आभार व्यक्त कर पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : तराना का छाता

□ उद्देश्य

विद्यार्थी समस्याओं को देखकर घबराएँगे नहीं बल्कि उनका समाधान ढूँढने का प्रयास करेंगे।

□ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

हम सभी अकसर बहुत सारी समस्याओं को नज़रंदाज करते रहते हैं जिनका हल उतना कठिन नहीं होता। उनके हल निकलने से समाज के एक बड़े वर्ग को फ़ायदा हो सकता है। चर्चा करने से विद्यार्थियों का ध्यान कम से कम उन समस्याओं की ओर तो जाएगा जिनसे काफ़ी लोग परेशान हैं और वे उसका समाधान खोजने का प्रयास करेंगे।

कहानी

जब भी बारिश होती थी, तराना और उसका भाई एक ही छतरी के नीचे चलकर स्कूल जाते थे क्योंकि उनके पास एक ही छतरी थी। इसी प्रकार उनके गाँव के अधिकांश छात्र भी अपनी छतरी नहीं ख़रीद सकते थे, इसलिए रास्ते में वे अकसर छाता शेयर करते थे। छतरी साझा करने वाले ज़्यादातर छात्र विद्यालय पहुँचने तक पूरी तरह से भीग जाते थे। ऐसे में बहुत से विद्यार्थी या तो भीगकर स्कूल पहुँचते या विद्यालय ही नहीं आते थे।

तराना अकसर सोचा करती कि वह इन बच्चों की मदद कैसे कर सकती है। इसका हल निकालने



में उसे कुछ ज़्यादा समय नहीं लगा। कुछ ही दिनों की मेहनत के बाद उसने एक ऐसा छाता बना लिया जिसे दो किनारों से दो बच्चे पकड़ लें तो छाते के नीचे बहुत से बच्चे आ सकते थे और बिना भीगे स्कूल पहुँच सकते थे।

ग्यारह साल की तराना का एक ऐसी छतरी का विचार ख़ूब कारगर सिद्ध हुआ। इसे दो बच्चों द्वारा दो तरफ़ से पकड़ा जा सकता है तथा अन्य बच्चे उसके नीचे रह कर बारिश से बच सकते हैं और इस तरह से भीगे बिना एक साथ स्कूल जा सकते हैं।



❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपनी दिनचर्या में आने वाली छोटी-छोटी समस्याएँ बताओ? (शिक्षक बोर्ड पर सूची बना सकते हैं।)
2. क्या आपने अपनी कोई छोटी-सी समस्या अपनी समझ से सुलझाई है? उदाहरण के साथ साझा करें ऐसा करके आपको कैसा लगा?
3. अपने जीवन से कोई उदाहरण दें जब आपके किसी मित्र ने आपकी किसी समस्या को सुलझाने में मदद की हो।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से पूछें कि वे अपने जीवन से कोई उदाहरण दें जब उनके किसी मित्र या किसी अन्य व्यक्ति ने उनकी किसी समस्या को सुलझाने में मदद की हो।

❑ 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 कराना, 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 आपने अपनी ऐसी किसी समस्या का हल ढूँढा जिससे आपके बहुत सारे मित्रों को भी फ़ायदा हुआ हो? उदाहरण देकर बताएँ।
2. किसी की समस्या को सुलझाने में मदद करने से आपको कैसा लगता है? उदाहरण देकर बताएँ।
3. ऐसी समस्याओं के उदाहरण दो जिनसे केवल आप ही नहीं, बल्कि बहुत से अन्य बच्चे भी प्रभावित हो रहे हैं। ऐसी समस्या का हल निकालने के लिए चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछें कि आसपास के लोग एक-दूसरे की सहायता किस प्रकार 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 : आपका आभार

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस बात की ओर जाए कि विद्यालय में कई लोग हमारे सहायक हैं। विद्यार्थी उन लोगों के योगदान को पहचानकर उनका आभार व्यक्त कर 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

□ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि हमारी समझ को बढ़ाने में बहुत लोग हमारी मदद करते हैं। विद्यार्थी उनके इस सहयोग को पहचान पाएँ।

गतिविधि

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक बोर्ड पर विद्यालय का एक चित्र बनाएँ।
- ◆ सबसे पहले शिक्षक विद्यार्थियों से पूछेंगे कि विद्यालय में कौन-कौन पढ़ने-लिखने में उनकी सहायता करते हैं। चित्र देखकर आपके मन में विद्यालय से संबंधित किन-किन व्यक्तियों का ध्यान आया।
- ◆ जो भी विद्यार्थी बोर्ड पर कुछ भी जोड़ने के लिए अपना हाथ उठाता है, वह अपने अभिनय द्वारा यह बताने का प्रयत्न करेगा कि वह व्यक्ति क्या कार्य करता है।
नोट : यदि विद्यार्थी अभिनय न करना चाहें तो बोल कर भी बता सकते हैं।
- ◆ शेष कक्षा अनुमान लगाएगी कि विद्यार्थी ने किसका अभिनय किया है।
- ◆ विद्यार्थी जिस सहायक का नाम बताएँ, शिक्षक बोर्ड पर विद्यालय के चित्र के चारों ओर उसका नाम एवं उसकी भूमिका लिख दें। (संभावित शब्द - शिक्षक, प्रधानाचार्य, सफ़ाई करने वाले अंकल/आंटी, विद्यार्थी आदि)
- ◆ इन व्यक्तियों के अलावा और कौन-कौन (विद्यालय के बाहर) हैं जो पढ़ने-लिखने में आपकी मदद करते हैं। अगर बच्चों का ध्यान न जाए तो अध्यापक उदाहरण देकर बता सकते हैं, जैसे- दुकानदार जो कॉपी, पेंसिल, रंग आदि आपको आसानी से उपलब्ध करवाता है।

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. विद्यालय में अच्छी तरह पढ़ने-लिखने में कौन-कौन हमारी सहायता करता है? साझा करें।
2. यदि सफ़ाई करने वाले लोग आपके विद्यालय में सफ़ाई न करें, तो आपकी पढ़ाई-लिखाई पर क्या असर पड़ेगा? चर्चा करें।

3. समाज के इतने लोग आपका विद्यालय बनाने और चलाने में मदद करते हैं यह जानकर आप उन लोगों के प्रति कैसा महसूस करते हैं? तथा क्यों? समूह में चर्चा कर साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने आसपास यह देखें जिन लोगों ने उनकी पढ़ने-लिखने में मदद की है, क्या वे इसके लिए उनके प्रति आभार व्यक्त कर पाते हैं। यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?

❑ 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 से पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या 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 पढ़-लिखकर उन लोगों के लिए क्या करना चाहोगे जो आज पढ़ने-लिखने में आपकी सहायता कर रहे हैं?
2. घर पर परिवार के अलावा आपकी पढ़ाई-लिखाई करने में कौन-कौन तथा कैसे सहायता करता है? चर्चा करें।
3. आपके मित्र पढ़ने-लिखने में आपकी मदद कैसे करते हैं? चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो :

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछें कि समाज में लोग एक-दूसरे की सहायता कैसे 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आप अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हुए अपने परिवार के किसी सदस्य, अपने टीचर या मित्र के लिए एक पत्र लिखें और उन तक यह पत्र पहुँचाएँ या पढ़कर सुनाएँ।
2. इस सप्ताह आपने अपनी कक्षा/विद्यालय या पड़ोस में किसके प्रति कृतज्ञता व्यक्त की और क्यों?
3. आपने किसी की समस्याओं को पहचानकर उनके समाधान को खोजने का प्रयास किया तो आपको कैसा लगा।
4. दूसरे लोगों से मिले सहयोग के लिए आभार जताने के लिए आपने क्या किया?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि क्या कभी उन्होंने किसी के प्रति आभार व्यक्त किया है। क्यों या क्यों नहीं व 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।



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने-

- ◆ विभिन्न लोगों जैसे परिवार व समाज में सदस्यों के योगदान को पहचाना।
- ◆ परिवार व समाज में अपनी भूमिका को पहचाना।
- ◆ परिवार व समाज में मिले योगदान के प्रति कृतज्ञ होने को देख पाए।

विद्यार्थियों का ध्यान अपने आसपास के वातावरण की ओर जाएगा कि हमारी सभी भौतिक आवश्यकताएँ प्रकृति से पूरी होती हैं, जैसे- भोजन, वस्त्र और घर के अन्य सामान। प्रकृति के साथ हमें अच्छा लगता है। बच्चे यह जान पाएँगे कि प्रकृति की सभी इकाइयाँ, जैसे- मिट्टी, जल, हवा, छोटे-छोटे कीड़े, पेड़-पौधे और जीव-जंतु एक-दूसरे के पूरक हैं। धरती को बचाने के लिए मानव का भी धरती का शोषण करने के बजाय पोषण करने की ओर ध्यान जाए।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी पर्यावरण और अपने स्वास्थ्य के संबंध को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ वातावरण का होना अत्यंत आवश्यक है।
3. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि प्रकृति हमारे लिए क्यों महत्वपूर्ण है तथा इसे संरक्षित रखने की आवश्यकता क्यों है।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : बेहतर भविष्य की ओर

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि पर्यावरण को संरक्षित रखने से ही हम स्वस्थ रहते 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के प्रश्नों द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि आज हम अपने आसपास फैली गंदगी, शोर और धुएँ से होने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से परेशान हैं। यदि हम अपने आसपास सफ़ाई रखें और पेड़-पौधे लगाएँ तो दमा, खाँसी, आँखों में जलन और सिरदर्द आदि से बच सकते हैं।

कहानी

स्कूल से वापिस घर लौटते हुए नकुल ने अहमद से कहा, “देखो! एक और बिल्डिंग बन रही है। चारों तरफ़ कितनी गंदगी फैल गई है।”

अहमद ने खाँसते-खाँसते जवाब दिया, “हाँ! अब तो रोज़ ही नई बिल्डिंग खड़ी हो जाती है। जब भी मैं धूल-मिट्टी के पास जाता हूँ, मुझे खाँसी होने लगती है और साँस लेने में भी मुश्किल होती है।”



नकुल ने अहमद से पूछा, “क्या तुम्हारी तबीयत ख़राब है?”

अहमद ने खाँसते हुए कहा, “मुझे धुएँ और धूल से दिक्कत होती है और तेज़ हॉर्न और शोर से मेरे सिर में दर्द हो जाता है।” नकुल भी अपने दोस्त को परेशान देखकर उदास था।

अगले दिन नकुल ने अपनी यह समस्या अपनी मैडम/अध्यापिका को बताई। मैडम ने उसे सुझाव दिया कि वे अपने घर के आसपास सफ़ाई रखें। यदि वे घर के बाहर और भीतर पौधे लगाते हैं तो पौधे धीरे-धीरे हवा को साफ़ कर देते हैं। नकुल ने मैडम से उन पौधों के नाम पूछे जिन्हें वह कम जगह में लगा सकता है। मैडम ने उसे चमेली, फर्न, एलोविरा, सदाबहार, पाम, मनी प्लांट के नाम बताए। मैडम ने यह भी बताया कि इस तरह के पौधे वे गमलों में भी लगा सकते हैं।

नकुल ने अपने दोस्तों के साथ मिलकर अपने घर के आसपास पौधे लगाने की योजना बनाई। अगले दिन सुबह-सुबह नकुल और उसके दोस्तों ने अपने-अपने घर की छत, बालकनी और सड़क के किनारे पौधे लगाए।



यह देखकर मोहल्ले के बाकी लोग भी इस कार्य में शामिल हुए और अपने घरों के आसपास खाली पड़ी उन जगहों को साफ़ किया जहाँ लोग गंदगी डालने लगे थे। लोगों ने वहाँ पेड़-पौधे लगाए।

अपने आसपास के वातावरण में हुए बदलाव को देखकर अहमद इतना खुश हुआ कि उसने नकुल को 'थैंक यू' कहते हुए गले से लगा लिया। नकुल ने मुस्कराते हुए कहा, "अभी तो हमारा काम शुरू हुआ है। हमें अपने आसपास हमेशा सफ़ाई रखनी है और अभी पौधों की देखभाल भी तो करनी है।" सभी बच्चों ने यह तय किया कि वे सब मिलकर पेड़-पौधों को सुरक्षित रखेंगे।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. नकुल के दोस्त पौधे लगाने के काम में क्यों शामिल हो गए?
2. क्या आप कुछ ऐसे पौधों के नाम बता सकते हैं जिन्हें घर में लगाया जा सकता है?
3. गमले में पौधे लगाने के लिए आप कहाँ-कहाँ से पौधे ला सकते हैं?
3. ज़्यादा पेड़-पौधे लगाने से क्या-क्या फ़ायदे होते हैं? आपस में चर्चा करें?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव 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 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 कराना, 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

- ◆ आपके आसपास साफ़-सफ़ाई न होने के कारण सभी के स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ेगा?
- ◆ अपने आसपास सफ़ाई रखने के लिए आप क्या-क्या करते हैं?
- ◆ आपका विद्यालय किन-किन कारणों से गंदा/अस्वच्छ होता है?
- ◆ आपके विद्यालय को साफ़-सुथरा/स्वच्छ बनाए रखने की जिम्मेदारी किसकी है?

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने घर तथा स्कूल में देखो कि पेड़-पौधे कहाँ-कहाँ लगे हुए हैं और किन-किन जगहों में और पौधे लगाए जा सकते हैं। इन जगहों पर अपने परिवारजनों के सहयोग से पौधे लगाएँ।

□ 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 पसंदीदा जगह

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि स्वस्थ शरीर के लिए स्वच्छ वातावरण का होना अत्यंत आवश्यक 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठकर आँखें बंद करने के लिए कहा जाए।
- ◆ अब उन्हें अपनी पसंदीदा जगह के बारे में सोचने के लिए कहें। (जैसे- पार्क, नानी/ दादी का घर, अपना गाँव, बाज़ार, खाने-पीने या घूमने की कोई जगह आदि)
- ◆ विद्यार्थियों को उस जगह की प्रत्येक वस्तु के बारे में सोचने के लिए कहें। शिक्षक विद्यार्थियों से निम्न बातें सोचने के लिए कह सकते हैं जैसे-
 - आपकी मनपसंद जगह कैसी दिखती है?
 - इस जगह में कौन-कौन सी वस्तुएँ हैं?
 - क्या उसमें दीवारें हैं या वह खुली जगह है?
 - उसकी दीवारें किस रंग की है?
 - वो बड़ी जगह है या छोटी ?
 - क्या वहाँ हरियाली है?
- ◆ शिक्षक उन्हें उस जगह की वस्तुओं, खुशबू और रंगों के बारे में सोचने के लिए कहें।
- ◆ सभी बच्चे अपने साथी को अपनी पसंदीदा जगह के बारे में बताएँ।



□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपने अपनी पसंदीदा जगह के बारे में सोचा तो आपको कैसा लगा?
2. आपकी पसंदीदा जगह कौन-सी है? (शिक्षक कुछ विद्यार्थियों से उनके उत्तर पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें।)

3. वह जगह आपको किस कारण पसंद है? अपने साथी के साथ साझा करें।
4. आप अपनी मनपसंद जगह को अच्छा बनाए रखने के लिए क्या-क्या करते हैं? अपने साथी को बताएँ।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आप अपने परिवार के सदस्यों से उनकी मनपसंद जगह के बारे में 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 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 पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या कुछ चर्चा करें।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि के चरण

- ◆ पिछले दिन सोची गई अपनी-अपनी पसंदीदा जगह का चित्र बनाएँ। विद्यार्थी अपनी पसंदीदा जगह के चित्र को पूरा करके अपने साथी को दे दें।
- ◆ मान लीजिए अगले दिन आप वहाँ जाते हैं और वह जगह परिवर्तित दिखाई देती है।
- ◆ सभी विद्यार्थी अपने साथी के चित्र में वही परिवर्तन करे दें।
- ◆ अब वह चित्र उसी साथी को वापस लौटा दें।
- ◆ अब सभी के पास अपना-अपना चित्र आ जाएगा। सभी अपने चित्र को देखकर बताएँ कि अपनी पसंदीदा जगह उन्हें अब कैसी लग रही है। सोचें वे कौन से कारण हैं जिनकी वजह से वह जगह अस्वच्छ हो सकती है। अपने उत्तर साथी के साथ साझा करें।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपकी मनपसंद जगह को कोई गंदा करे तो आपको कैसा लगेगा?
2. गंदी जगह पर जाने से क्या-क्या हो सकता है? (जैसे- उस जगह बदबू आ रही होगी, मक्खी और मच्छर होंगे आदि) अपने साथियों के साथ चर्चा करें।
3. क्या आप किसी ऐसी जगह जाना चाहेंगे जहाँ गंदगी फैली हो? यदि हाँ तो क्यों, नहीं तो क्यों नहीं?
4. आप अपने आसपास जो गंदी जगह देखते हैं उन्हें कौन गंदा करता है?

5. क्या आपने भी किसी जगह को कभी गंदा किया है?
6. कूड़े को कूड़ेदान में डालना क्यों ज़रूरी है? आपस में चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आप अपने परिवार के सदस्यों से जानें कि वे घर तथा अपने आसपास की सफ़ाई के लिए क्या-क्या काम करते हैं और साफ़-सफ़ाई के क्या फ़ायदे 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस हफ़्ते की चर्चा के पश्चात, साझा करें कि आपने अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखने के लिए क्या-क्या किया?
2. इस हफ़्ते की चर्चा के पश्चात आपने ऐसे कौन-कौन से कार्य पहचाने जो पर्यावरण को ख़राब करते हैं? इसे ठीक रखने के लिए आप क्या-क्या करते हैं?
3. आपने ऐसे कौन-कौन से कारण पहचाने जो हमें बीमार कर सकते हैं?
4. इस स्थिति से बचने के लिए आपकी आदत में क्या-क्या है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर चर्चा करें कि हमारे आसपास का वातावरण हमारे लिए क्यों महत्वपूर्ण है तथा इसे सुरक्षित रखने की आवश्यकता क्यों 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 -

- ◆ स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छ वातावरण का होना अत्यंत आवश्यक है।
- ◆ प्रकृति हमारे लिए क्यों महत्वपूर्ण है तथा इसे संरक्षित रखने की आवश्यकता क्यों है।
- ◆ पर्यावरण को स्वच्छ रखने में हमारी अपनी महत्वपूर्ण भूमिका है और यह हमारे अपने योगदान से ही संभव है।

इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान अपने आसपास के वातावरण में मनुष्य के द्वारा की जाने वाली गतिविधियों के कारण हो रहे नकारात्मक बदलाव तथा उसके कारण जीव-जंतुओं को हो रहे नुकसान की ओर जाएगा। इसके साथ ही उनका ध्यान इस ओर भी जाएगा कि वातावरण में हुए नकारात्मक बदलावों को रोकने हेतु क्या-क्या सकारात्मक प्रयास किए जा सकते हैं। साथ ही विद्यार्थी 'जीने दो और जिओ' की भावना से भी प्रेरित होंगे।

□ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने आसपास के वातावरण को बदलने के लिए आवश्यक छोटे-छोटे प्रयासों के महत्त्व को समझ पाएँगे, साथ ही 'जीने दो और जिओ' की भावना से भी प्रेरित होंगे।
2. विद्यार्थियों में अपने आसपास के वातावरण के प्रति पूरक होने की भावना विकसित हो पाएगी।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : छोटी-सी कोशिश

□ उद्देश्य

1. विद्यार्थी आसपास के वातावरण को सुखद बनाने के लिए आवश्यक छोटे-छोटे प्रयासों के महत्त्व को समझेंगे।
2. साथ ही 'जीने दो और जिओ' की भावना से भी प्रेरित होंगे।

□ 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

हमारी दुनिया में बहुत से बदलाव होते रहे हैं और होते रहेंगे। कुछ प्रयास बड़े होते हैं तो कुछ छोटे। शिक्षक चर्चा के प्रश्नों के द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाँएँ कि हमें 'जीने दो और जिओ' की भावना का ध्यान रखते हुए इस तरह के बदलाव करने हैं जिसमें हम दूसरों को जीने दें तो हम खुद भी जिँएँ।

प्रकृति में सभी घटक (पेड़-पौधे, जीव-जंतु आदि) एक-दूसरे के पूरक होते हैं। एक के बिना दूसरे का अस्तित्व खतरे में पड़ जाता है।

विद्यार्थियों को चर्चा के प्रश्नों द्वारा इस ओर भी ले जाँएँ कि छोटे-छोटे सार्थक प्रयास करने से बड़े और सार्थक बदलाव की ओर बढ़ा जा सकता है।

कहानी

हर रविवार की सुबह की तरह प्रदीप अपने पापा के साथ जॉगिंग करते-करते कोने वाली झील के किनारे पहुँच गया। उसकी निगाह झील की दूसरी ओर गई। उसने देखा कि वहाँ एक लड़की झील में कुछ खोज रही है। उसकी जिज्ञासा बढ़ गई थी। वहाँ पहुँचकर उसने सवाल किया, "दीदी! आप यह क्या कर रही हैं?"

"मैं इस झील के ऊपर तैरते पत्ते, पॉलीथिन, प्लास्टिक और काँच की बोतलें हटा रही हूँ। मैं इन मछलियों को जीने देना चाहती हूँ इसलिए झील से इन चीजों को साफ़ करके इन मछलियों की थोड़ी सी मदद करती हूँ। पानी में पड़े काँच और प्लास्टिक की बोतल, पॉलीथिन, पत्ते और कचरा, मछलियों की



पानी में तैरने की क्षमता को कम करता है, क्योंकि इससे पानी में सूरज की किरणें ठीक से नहीं पहुँच पातीं और मछलियों को पर्याप्त हवा भी नहीं मिल पाती।"

प्रदीप ने हिचकिचाते हुए कहा, "आपके अकेले ऐसा करने से क्या ये झील साफ़ हो जाएगी? आपके इस प्रयास से कोई बड़ा अंतर पड़ेगा क्या?" लड़की ने उसके प्रश्न का उत्तर देते हुए कहा, "जिस स्थान की मैं सफ़ाई कर रही हूँ उस जगह की मछलियों के जीवन में तो मेरे प्रयास से अंतर पड़ेगा। दुनिया के सारे बदलावों की शुरूआत इसी प्रकार की एक 'छोटी-सी

कोशिश' से ही होती है।" उस लड़की का उत्तर सुनकर प्रदीप भी वहाँ बैठ गया और पानी पर तैरते पत्ते हटाने लगा।



अगले रविवार जब प्रदीप और उसके साथी पार्क में आए तो उनके हाथ में पोस्टर थे, जिन पर लिखा था, "जीने दो और जिओ। झील साफ़ रखने में हमारी मदद करें, इसमें कूड़ा-कचरा और प्लास्टिक के रैपर न डालें!"

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आप प्रदीप की जगह होते तो आप दीदी का सहयोग कैसे करते?
2. क्या अकेले दीदी का झील को साफ़ करने के लिए पहल करना सही था?
3. आप अपने घर या विद्यालय को साफ़ रखने में मदद कैसे कर सकते हैं? अपने साथी के साथ चर्चा कर साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- ◆ इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- ◆ आप अपने आसपास ऐसे लोगों को देखिए जो छोटे-छोटे कदम एक बड़े बदलाव के लिए उठा रहे हैं। (जैसे- अपने आसपास मौजूद जीव-जंतुओं को भोजन देना।)

❑ 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 कराना, 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 अपनी कुछ आदतों में सुधार करके कोई बदलाव ला सकते हैं? (जैसे- छुट्टी के बाद कक्षा से बाहर जाते समय बिजली का स्विच ऑफ़ करना।)
2. क्या आपने अपने घर के आसपास ऐसे कुछ प्रयासों को होते देखा है जिनसे वातावरण में कुछ अच्छे बदलाव आए हैं? कक्षा में साझा करें।
3. आपको अपने विद्यालय में ऐसे क्या-क्या प्रयास होते दिखाई देते हैं जिनसे अच्छे बदलाव आए हैं? कक्षा में साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने माता-पिता से बात करके सूची बनाएँ कि आप अपने घर तथा आसपास अपने माता-पिता के साथ मिलकर कौन-कौन से बदलाव कर सकते हैं, जैसे- ब्रश करते समय नल बंद रखना 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।



तीसरा दिन

गतिविधि : मैं और प्रकृति

❑ उद्देश्य

प्रकृति के प्रति पूरक होने की भावना 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- ◆ सर्वप्रथम शिक्षक घोषणा करें कि आज हम एक खेल खेलेंगे।
- ◆ शिक्षक एक विद्यार्थी को रुमाल या कोई अन्य वस्तु देकर कहेंगे कि जब तक मैं ताली बजाता रहूँ तब तक यह रुमाल आगे एक विद्यार्थी से दूसरे विद्यार्थी के पास जाता रहेगा। जब ताली रुकेगी तो जिस विद्यार्थी के हाथ में यह रुमाल आएगा, वह विद्यार्थी प्रकृति से कोई भी वस्तु बताएगा जिसके बिना वह जिंदा नहीं रह सकता।
- ◆ यही विद्यार्थी यह भी बताएगा कि वह वस्तु उसे क्यों आवश्यक लगती है, जैसे- हवा, मिट्टी, पानी, फल, पेड़, पौधे या पशु।
- ◆ इसके बाद रुमाल को वह विद्यार्थी आगे बढ़ा देगा।
- ◆ अब ताली रोकने पर जिसके पास रुमाल हो वह भी इसी प्रकृति में पाए जाने वाली चीजों के बारे में बताए। जब तक सभी की बारी न आ जाए खेल को आगे बढ़ाते रहें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

विद्यार्थी चार-चार के समूह में चर्चा करें। चर्चा करने के बाद शिक्षक प्रत्येक समूह से प्रस्तुति कराएँ -

1. प्रकृति में मिलने वाली कौन-कौन सी चीजें हैं जिनके बिना हम जिंदा नहीं रह सकते?

2. प्रकृति से हमें और क्या-क्या मिलता है जो हमारे लिए उपयोगी है?
3. अपने आसपास पाए जाने वाले पेड़-पौधे और जीव-जंतुओं के लिए आप किस प्रकार उपयोगी हो सकते हैं? दो उदाहरण देकर बताइए।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर के सदस्यों से चर्चा करें कि पर्यावरण से हमें ऐसी कौन-कौन सी चीजें मिलती हैं जो हमारे ज़िंदा रहने के लिए ज़रूरी हैं और क्यों। जैसे- सूरज की गर्मी तथा रोशनी, पानी, हवा 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।



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।

घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दें।

गतिविधि के चरण

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

चर्चा के लिए प्रश्न

विद्यार्थी चार-चार के समूह में चर्चा करें। चर्चा करने के बाद शिक्षक प्रत्येक समूह से प्रस्तुति कराएँ -

1. क्या आप अपने आसपास के वातावरण में होने वाले कुछ नुकसान बता सकते हैं?
2. वातावरण को नुकसान पहुँचने पर हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ेगा?
3. वातावरण को होने वाले नुकसान से उसे बचाने के लिए आप क्या कर सकते हैं?
4. यदि किसी तालाब के पानी को गंदा कर दिया जाए तो उससे किस-किसको नुकसान होगा? कक्षा में साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर के सदस्यों से चर्चा करें कि हमारे किन-किन कामों से हमारे पर्यावरण को नुकसान पहुँच रहा है और इसे कैसे रोका जा 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।



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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आपने अपने आसपास ऐसे कौन से काम किए जो किसी पेड़-पौधे या जीव-जंतुओं के लिए फ़ायदेमंद हुए हों।
2. साझा करें कि इस सप्ताह आपने अपनी कौन-सी आदतों में बदलाव किया जो पर्यावरण के लिए अच्छी साबित हुई।
3. आपने अपने घर और विद्यालय को साफ़ सुथरा रखने के लिए क्या-क्या किया?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या उन्होंने कभी किसी जंतु या पशु की जान बचाई है या देखभाल की है। उन्हें ऐसा करके 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।



□ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि -

- विद्यार्थी अपने आसपास के वातावरण को बदलने के लिए आवश्यक छोटे-छोटे प्रयासों के महत्त्व को समझें, साथ ही 'जीने दो और जिओ' की भावना से भी प्रेरित हुए।
- विद्यार्थियों में अपने आसपास के वातावरण के प्रति पूरक होने की भावना विकसित हुई।

प्रकृति हमारे लिए क्यों जरूरी है, अपना जीवन चलाने के लिए हमें लगभग हर वस्तु प्रकृति से मिल जाती है, किन्तु हम प्रकृति को क्या देते हैं? बच्चे समझ पाएँगे कि प्रकृति हमारे लिए कितनी उपयोगी है। प्रकृति के उपयोग को देखते हुए बच्चे प्रकृति के प्रति अपनी ज़िम्मेदारियों को समझ पाएँगे। आज हम प्रकृति को प्रदूषित कर रहे हैं। अगर इसे सुरक्षित नहीं रखेंगे तो हमारा जीवन संकट में पड़ जाएगा।

□ पाठ के उद्देश्य

1. प्रकृति के रखरखाव में अपनी भूमिका पहचानकर निभा पाएँगे।
2. विद्यार्थी प्रकृति के महत्त्व को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी पर्यावरण को साफ़ और सुरक्षित रखने में अपना योगदान दे पाएँगे।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



पहला दिन

कहानी : रोहन का बगीचा

□ उद्देश्य

विद्यार्थी प्रकृति के रखरखाव में अपनी भूमिका पहचानकर निभा 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

रोहन को शहर में आए हुए अभी एक सप्ताह भी नहीं हुआ था कि उसका मन उदास रहने लगा। गाँव की तरह शहर में उसे न तो हरे भरे पेड़, न लहलहाते खेत, न उड़ती हुई चिड़िया और न ही तालाब-पोखर दिखाई देते थे।

शहर आते वक्त वह बहुत खुश था कि आगे की पढ़ाई शहर में करेगा लेकिन गाँव जैसी हरियाली न पाकर उसका मन मुरझाने लगा था। जब यह बात उसने माँ को बताई तो माँ उसे समझाते हुए बोलीं, "रोहन! तुम और तुम्हारे दोस्त मिलकर छत पर कुछ पौधे लगा सकते हो, इससे हमारा एक सुन्दर-सा बगीचा बन जाएगा।" एक दिन उसने देखा कि एक नन्ही सी गिलहरी उसके रखे बर्तन से पानी पी रही है। वह बहुत खुश हुआ और उसने दौड़कर यह बात अपनी माँ को बताई। रोहन को खुश देखकर माँ भी खुश थीं।



एक दिन जब वह छत पर दाना-पानी रखने गया तो उसने देखा कि वहाँ बहुत सारी चिड़ियाँ पहले से ही बैठी थीं, जैसे रोहन के आने का इंतज़ार कर रही हों। रोहन का उत्साह दिन-प्रतिदिन बढ़ रहा था। रोहन के लगाए हुए पौधे भी अब बड़े हो रहे थे। वह रोज़ाना जाकर देखता तो उन पर रोज़ नए पत्ते उग रहे थे। मोगरे के पौधे पर क्या खुशबूदार फूल खिले। अब तो तितलियों ने भी वहाँ मँडराना शुरू कर दिया। आजकल रोहन फूला नहीं समाता। वह अपनी मेहनत का फल जो अपनी आँखों से देख पा रहा था। उसने सोचा आज वह अपनी मैडम से

बात करेगा और स्कूल को भी इसी तरह हरा-भरा बनाए रखने में अपना योगदान देगा।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. रोहन का मन शहर में उदास क्यों रहने लगा था?
2. रोहन की मम्मी ने रोहन की उदासी को दूर करने के लिए क्या सुझाव दिया?
3. पौधे लगाने से रोहन ने अपने आसपास के वातावरण में क्या बदलाव देखा?
4. अपनी मेहनत का फल देखकर रोहन ने क्या निश्चय किया? और क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें कि क्या उन्हें भी लगता है हमें पेड़-पौधों और अपने आसपास रहने वाले जानवरों की और पक्षियों की रक्षा करने की ज़रूरत है। 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 कराना, 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 दोस्तों के साथ मिलकर कौन-कौन से काम करते हैं?
2. दोस्तों के साथ काम करने पर आपको कैसा लगता है?
3. क्या आपने कभी किसी के साथ मिलकर पौधे लगाए हैं?
4. दोस्तों के साथ पौधे लगाने तथा अकेले पौधे लगाने में से आपको क्या अच्छा लगा और क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में बातचीत करें कि अपने आस-पड़ोस में देखें कि वहाँ रहने वाले लोग अपने पर्यावरण के प्रति कितने जागरूक हैं। वे पर्यावरण की सुरक्षा कैसे-कैसे 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 : प्रकृति की सैर

उद्देश्य

छात्रों का ध्यान इस ओर जाए कि प्रकृति हमारे लिए क्यों महत्वपूर्ण है तथा इसे सुरक्षित रखने की आवश्यकता क्यों 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

पहला चक्र (Round)

- ◆ शिक्षक कक्षा में बच्चों को प्रकृति की काल्पनिक सैर कराएँ। बच्चों को आँखें बंद करने को और कल्पना करने को कहें कि वे उन चीजों को देखें जो उन्हें पसंद हैं। उनकी सुगंध, उनकी आवाज़ें और उनके स्पर्श के बारे में सोचें।
- ◆ कल्पना करें- नदी के किनारे खेत, खेतों में लहलहाती फसलें और पेड़ की शाखाओं पर लटकते आमों की और पेड़ों की ठंडी छाँव की।
- ◆ विभिन्न प्रकार के पेड़-पौधों और विभिन्न रंगों के फूलों की कल्पना करें।
- ◆ बच्चों को अपने समूह में अपना अनुभव साझा करने को कहें।

दूसरा चक्र (Round)

- ◆ अब बच्चों को यह कल्पना करने के लिए कहें कि बहती नदी में किसी ने प्लास्टिक की बोतल और कचरा डाल दिया है।
- ◆ नदी का पानी भी काले रंग का दिखाई दे रहा है, उसमें से दुर्गंध आ रही है।
- ◆ खेतों में फसल मुरझाई हुई है, पेड़ कटे हुए हैं इसलिए गरमी से राहत देने वाली छाँव भी नहीं है।
- ◆ जगह-जगह से दुर्गंध आ रही है।
- ◆ बच्चों को अपने समूह में अपना अनुभव साझा करने को कहें।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप कभी ऐसी जगह गए हो जिसकी कल्पना आपने पहले चक्र में की थी?
2. ऐसी जगह जाकर आपको कैसा लगा था? साझा करें।
3. आपने जब पहली बार प्रकृति की सैर की कल्पना की, तब आपको कैसा महसूस हुआ? आपस में चर्चा करके साझा करें।
4. खेतों से आपको क्या-क्या मिलता है अपने साथी के साथ चर्चा करें।

5. पेड़, पौधे, फल, फूल, नदियों तथा बादलों का क्या-क्या उपयोग हैं? अपने समूह में चर्चा करें।
6. दूसरी बार कल्पना करते समय आपको क्या-क्या चीजें अच्छी नहीं लगीं? अपने समूह में चर्चा करके साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में बातचीत करें कि हम किस प्रकार अपने पर्यावरण को नुकसान पहुँचा रहे 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 से पिछले दिन की गतिविधि की पुनरावृत्ति कराएँ या कुछ चर्चा करें।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ गतिविधि के चरण

पिछले दिन की गई कल्पना की चर्चा बच्चों से करवाएँ।

तीसरा चक्र (Round)

- ◆ अब बच्चों को यह कल्पना करने के लिए कहें कि बहती नदी सूख गई है।
- ◆ पेड़, फूल, फल भी कहीं नज़र नहीं आ रहे हैं। इन पर मँडराने वाली तितलियाँ भी कहीं नज़र नहीं आ रही हैं।
- ◆ बहुत ज़्यादा गरमी है, बादलों का इंतज़ार हो रहा है।
- ◆ हवा भी दुर्गंध वाली है, बहुत सारे लोगों ने मास्क लगाए हुए हैं।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. दूसरी बार जो आपने कल्पना की यदि वैसा हो जाए तो आपको कैसा लगेगा? साझा करें।
2. क्या अपने आसपास की चीजों को साफ़ रखना ज़रूरी है? क्यों? अपने साथी से चर्चा करें।
3. प्रकृति और पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए क्या आप कुछ कर सकते हैं? साझा करें।
4. आसपास सफ़ाई न रखने से आपके जीवन पर क्या प्रभाव पड़ सकता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में बातचीत करें कि अपने पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए हम क्या प्रयास 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।



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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने अपने आस-पड़ोस में पेड़-पौधों की देखभाल के लिए क्या काम किए?
2. इस सप्ताह क्या आपने अपने आसपास में किसी पशु-पक्षी की देखभाल की? यदि हाँ तो कैसे?
3. क्या आपने पर्यावरण को साफ़ रखने के लिए कोई काम किया? एक या दो उदाहरण देते हुए बताइए।
4. आपने स्कूल और घर में सफ़ाई के लिए अपनी आदतों में क्या बदलाव किए?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में बातचीत करें कि घर के कचरे का निपटारा किस प्रकार किया जाता है। पता लगाएँ क्या सूखे और गीले कूड़े को अलग-अलग करके डाला जाता 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।



अभिव्यक्ति खंड

हर इन्सान में अपने विचारों और भावों (thoughts and feelings) को व्यक्त करने की स्वाभाविक चाहत (natural desire) होती है। जिन चीजों को हम सीखते और समझते हैं, उन्हें व्यक्त करने पर हम आराम (relax) महसूस करते हैं। अभिव्यक्ति से ही हम एक-दूसरे को ठीक से समझ पाते हैं। अभिव्यक्ति होने पर दूसरों के साथ-साथ खुद की भी यह स्पष्टता बढ़ती है कि हम कैसा सोचते हैं और कैसा महसूस करते हैं। अपनी समझ और भावनाओं को व्यक्त करने में समर्थ होने के कारण ही इन्सान को 'व्यक्ति' भी कहते हैं। एक व्यक्ति को खुद को व्यक्त करने पर ही संतुष्टि मिलती है। अतः अभिव्यक्ति एक व्यक्ति के जीवन का अभिन्न हिस्सा है।

□ हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्यों? (Why to express?)

प्रकृति में हर चीज़ की एक निश्चित भूमिका (definite role/ purpose) है। हम किसी वस्तु की उस निश्चित भूमिका को उसकी उपयोगिता के रूप में पहचानते हैं। यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर कभी भी बदलती नहीं है। जैसे- चावल की उपयोगिता को हम शरीर के पोषक के रूप में पहचानते हैं। चावल की यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर बदलती नहीं है। किसी वस्तु की इस सार्वभौमिक उपयोगिता (universal utility) को हम उस वस्तु के मूल्य (value) के रूप में पहचानते हैं।

दूसरी वस्तुओं की तरह ही इन्सान की भी इस दुनिया में कोई भूमिका है। जैसे- माता-पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। पुत्र-पुत्री अपने वृद्ध माता-पिता की देखभाल और सेवा करते हैं। वृद्ध माता-पिता अपनी संतान का मार्गदर्शन करते हैं। गुरु अपने शिष्यों को शिक्षित करते हैं। भाई-बहन और मित्र एक-दूसरे का सहयोग करते हैं। इस प्रकार एक-दूसरे के खुशहाल जीवन के लिए हम जो भागीदारी करते हैं, यही एक-दूसरे की जिंदगी में हमारा मूल्य है। इन मूल्यों को ही हम भावों के रूप में महसूस करते हैं। अपने खुशहाल जीवन के लिए माता-पिता, भाई-बहन, गुरु, मित्र आदि की भागीदारी को देख पाने पर और अपनी भागीदारी को निभाने पर धरती के सभी लोग समान रूप से भावों को महसूस करते हैं। अतः इस खंड में हमारे भावों को ही सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (universal human values) के रूप में अभिव्यक्ति का आधार माना गया है। जैसे- कृतज्ञता का भाव, सम्मान का भाव, स्नेह का भाव आदि।

जब हम अपने संबंधों में एक-दूसरे के लिए इन भावों को देख पाते हैं, महसूस करते हैं तो हमें खुशी होती है। जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा खुशी महसूस करते हैं। अतः खुशहाल जीवन के लिए संबंधों में भावों को पहचानना, महसूस करना और व्यक्त करना बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही इन भावों की स्थिरता (stability of feelings) के लिए सजग (aware) रहने का अभ्यास करना भी आवश्यक है।

एक-दूसरे से अपने भावों के आदान-प्रदान के लिए ही भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं। किसी कौशल के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए निष्पादन कलाएँ (performing arts) विकसित हुई हैं, जैसे-संगीत, नृत्य, रंगमंच आदि। सौंदर्य के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए दृश्य कलाएँ (visual arts) विकसित हुई हैं, जैसे- ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी खुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीकों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। अतः एक व्यक्ति के समुचित विकास और खुशहाल जीवन के लिए भावों की अभिव्यक्ति (expression of feelings) अति आवश्यक है, इसीलिए हैप्पीनेस

कक्षा में अभिव्यक्ति को शामिल किया गया है।

□ हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्या? (What to express?)

कक्षा तीसरी के लिए अभिव्यक्ति के इस खंड में निम्नलिखित चार भावों/मूल्यों को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और उन्हें व्यक्त करने (to express) के लिए रखा गया है।

1. ममता (Care)
2. स्नेह (Affection)
3. कृतज्ञता (Gratitude)
4. सम्मान (Respect)

उपर्युक्त मूल्यों को 20 सत्रों (sessions) में फैलाया गया है।

अभिव्यक्ति का आधार

- ◆ सभी सत्रों में अभिव्यक्ति भावों (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों) की ही होगी।
- ◆ अभिव्यक्ति विद्यार्थी के अपने संबंधों में जीने पर केंद्रित होगी। जीने में व्यवहार व कार्य करना और महसूस करना निहित हैं।
- ◆ अभिव्यक्ति की कक्षा में किसी प्रकार की चर्चा नहीं होगी। इस प्रकार के प्रश्न पूछे जाना भी अपेक्षित नहीं हैं कि इस बारे में आप क्या सोचते हो, क्या करना चाहते हो, इस स्थिति में क्या करना चाहिए, आगे क्या करेंगे आदि। हैप्पीनेस कक्षा की कहानियाँ चिंतन प्रधान, गतिविधियाँ विचार प्रधान और अभिव्यक्तियाँ भाव प्रधान हैं।
- ◆ अभिव्यक्ति के प्रश्न मुख्यतः निम्नलिखित चार स्थितियों पर आधारित हैं।

विद्यार्थी अपने संबंधों में-

1. क्या देखता है? (Observation)
2. कैसा व्यवहार करता है? (Behaviour)
3. क्या ज़िम्मेदारी निभाता है? (responsibility)
4. क्या महसूस करता है? (Feeling)

- ◆ सामान्यतया अभिव्यक्ति गत सप्ताह के अनुभवों पर ही आधारित रहेगी, लेकिन कुछ स्थितियों में पहले के अनुभवों को भी साझा किया जा सकता है।
- ◆ सभी सत्रों में दिए गए प्रश्न केवल प्रस्तावित हैं। उपर्युक्त स्थितियों को ध्यान में रखते हुए शिक्षक स्वयं भी आवश्यकतानुसार प्रश्न बनाएँ/पूछें।

□ हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति कैसे? (How to express?)

प्रस्तावित शिक्षण-विधियाँ (Proposed pedagogies): कक्षा में सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग प्रश्नों के अनुसार अलग-अलग शिक्षण विधियाँ (pedagogies) अपनाने की आवश्यकता है। इसके लिए निम्नलिखित प्रस्तावित विधियों को अपनाया जा सकता है।

- ◆ व्यक्तिगत अभिव्यक्ति (individual expression)
- ◆ जोड़े में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in pairs)

- ◆ छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in small groups)

अभिव्यक्ति के तरीके

- ◆ सामान्यतया कक्षा में व्यक्तिगत मौखिक अभिव्यक्ति (Individual oral expression in whole class) ही कराई जाए। कभी-कभी कक्षा की आवश्यकता या प्रश्न की आवश्यकता के अनुसार जोड़े में या छोटे समूहों में भी अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।
- ◆ प्रश्न की आवश्यकता या किसी विद्यार्थी की विशेष आवश्यकता के अनुसार अभिव्यक्ति के अन्य तरीकों को भी अपनाया जाए। जैसे- लिखकर (पत्र, कार्ड, डायरी आदि), रोल प्ले करके, चित्र या चिह्न बनाकर, सांकेतिक भाषा आदि द्वारा।

कक्षा कार्यनीतियाँ (Class strategies)

- ◆ कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो प्रत्येक विद्यार्थी से पूछे जा सकते हैं। कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो केवल उन्हीं विद्यार्थियों से पूछे जा सकते हैं जिनका उस प्रश्न से संबंधित अनुभव रहा हो।
- ◆ प्रश्न पूछने का एक ही क्रम न अपनाएँ। कभी कक्षा के पीछे या बीच से भी प्रश्न पूछना शुरू कर सकते हैं।
- ◆ यदि किसी प्रश्न के जवाब में ऐसा लगे कि विद्यार्थी अपना अनुभव न बताकर एक जैसा जवाब ही दोहरा रहे हैं तो उन्हें अपना अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें या प्रश्न को बदल दें।
- ◆ यदि किसी प्रश्न के एक से अधिक भाग हैं तो विद्यार्थी द्वारा एक भाग का जवाब देने के बाद ही उस प्रश्न का दूसरा भाग पूछें।
- ◆ यदि किसी प्रश्न को समझने में विद्यार्थी दिक्कत महसूस करें तो शिक्षक उस प्रश्न को स्पष्ट करने की कोशिश करें।
- ◆ प्रश्न पूछने का एक तरीका यह भी हो सकता है कि एक प्रश्न 8-10 विद्यार्थियों से पूछें और अगले 8-10 विद्यार्थियों से दूसरा प्रश्न पूछें। इसके बाद तीसरा प्रश्न या पुनः पहला प्रश्न पूछा जा सकता है। कुछ प्रश्न सभी के लिए समान भी हो सकते हैं।
- ◆ एक सत्र के लिए कम से कम एक दिन है। शिक्षक के संतुष्ट होने तक उस सत्र को आगे भी चलाया जा सकता है।

□ क्या करें और क्या न करें (Do's and don'ts)

- ◆ प्रत्येक सत्र का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ शिक्षक के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- ◆ प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों से ही निकलवाएँ। उन्हें उत्तर समझाने या उपदेश देने का प्रयास न किया जाए।
- ◆ शिक्षक की मुख्य भूमिका सभी विद्यार्थियों की सहज अभिव्यक्ति के लिए वातावरण प्रदान करना और प्रश्न पूछना है।
- ◆ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए दिए गए कार्य को हैप्पीनेस डायरी/नोटबुक में लिखवाएँ। साथ ही इसे कक्षा में किसी चार्ट या हैप्पीनेस कॉर्नर/वॉल पर लिखा जा सकता है ताकि उस पर विद्यार्थियों का ध्यान जाता रहे।
- ◆ सभी विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रेरित करें। जो विद्यार्थी शुरूआत में कक्षा के सामने असहज महसूस करते हैं उन्हें पहले अपने साथ बैठे सहपाठियों से या छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करने के अवसर दें।
- ◆ किसी विद्यार्थी की अभिव्यक्ति पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें अन्यथा कक्षा में उसकी भागीदारी कम हो सकती है। इसका परिणाम यह भी हो सकता है कि अगली बार वह विद्यार्थी ईमानदारी से अपनी बात साझा न करे।
- ◆ शिक्षक का स्नेहपूर्वक प्रोत्साहित करने वाला व्यवहार सबसे अधिक प्रभावी रहता है।



□ उद्देश्य

अपने पालन-पोषण में माता-पिता व परिवार के अन्य बड़े-बुजुर्गों की भागीदारी देख पाना और एक-दूसरे की देखभाल के लिए स्वयं भी भागीदारी करना।

□ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

जब हम अपने संबंधों में किसी व्यक्ति के शरीर के पोषण और संरक्षण की जिम्मेदारी को स्वीकार करते हैं तो हमारा मन एक स्थिरता महसूस करता है और इस जिम्मेदारी को निभाने पर हमें संतुष्टि होती है। इसे ही हम ममता का भाव (feeling of care) कहते हैं।

बच्चे के शरीर के पोषण और संरक्षण के लिए उसे पौष्टिक व स्वादिष्ट भोजन खिलाना, उसे शरीर की सफ़ाई करना सिखाना, उसे व्यायाम, दौड़ इत्यादि का अभ्यास कराना, मेहनत व श्रम के प्रति उसकी मानसिकता बनाना, उसे अलग-अलग कौशल (skills) का exposure देना- इन सभी प्रक्रियाओं से बच्चा स्वस्थ होता है और स्वस्थ बना रहता है। स्वस्थ होने से पोषण देने वाले व्यक्ति को ममता का एहसास होता है। यही स्वस्थ बच्चा बड़ा होने पर स्वावलंबी होता है और अपने माता-पिता के शरीर के पोषण और संरक्षण की जिम्मेदारी सहजता से स्वीकारता है। उनकी सेवा करता है, घर की जिम्मेदारियाँ स्वीकारता है और अपनी संतान के पोषण-संरक्षण के लिए भी सक्षम होता है। ऐसा होने पर उसके माता-पिता को सही रूप में ममता के भाव की तृप्ति होती है और हमेशा के लिए बनी रहती है।

प्रकृति के नियमानुसार जो व्यक्ति जिसके लिए ममता भाव के साथ होता है उसके लिए वह माता (mother) के स्वरूप में होता है। फिर चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, आयु में छोटा हो या बड़ा। अतः संबंध और उसके संबोधन का प्राकृतिक आधार भाव ही होता है जबकि अभी व्यवहार में हम माता सिर्फ़ उसे ही मानते हैं जिसने हमें जन्म दिया है और/या जो हमारा पालन-पोषण करती है, क्योंकि बच्चे को जन्म देने के साथ ही उसके पोषण और देखभाल की जिम्मेदारी प्रधानतः वही निभाती है।

बच्चे, वृद्ध, रोगी और वे व्यक्ति जो किसी अन्य भूमिका में व्यस्त रहते हैं, ऐसे व्यक्तियों को अपने शरीर के पोषण व संरक्षण के लिए मदद की आवश्यकता होती है। किसी न किसी परिस्थिति या आयु में यह आवश्यकता सभी को रहती है। अतः इस जिम्मेदारी को स्वीकार करके निभाने वाला व्यक्ति ही ममता का भाव महसूस करता है।

कोई व्यक्ति अपने लिए किसी में ममता का भाव पहचानता है तो उसमें स्वतः ही कृतज्ञता का भाव बहने लगता है।

ममता के भाव (feeling of care) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए तीन सत्र (sessions) रखे गए हैं।



ममता मूल्य : सत्र 1

□ उद्देश्य

बच्चे अपने लिए ममता के भाव को महसूस कर पाएँ और स्वयं भी उसकी अभिव्यक्ति कर पाएँ।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

सत्र का उद्देश्य इसी बात को इंगित करता है कि बच्चे अपने लिए और अपने द्वारा किए गए प्रदर्शित ममता के भाव को देख पाएँ। निम्नलिखित प्रश्नों के माध्यम से बच्चे परिवार में ममता के भाव को पहचानकर अभिव्यक्त कर पाएँ।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. घर में आपकी देखरेख किसने की और जिसने भी आपकी देखरेख की उनका ध्यान किसने रखा?
2. क्या आपने कभी अपने बड़े या छोटे भाई या बहन या किसी अन्य की देखरेख की जिम्मेदारी उठाई और उसे निभाने की कोशिश की?
3. देखरेख की जिम्मेदारी क्या सिर्फ बड़ों के ही हिस्से आती है या जरूरत पड़ने पर आप भी उसको निभा सकते हैं? आप दूसरों की देखरेख के लिए कौन से तरीके अपना सकते हैं?
4. जब भी आपने किसी का ध्यान रखा या देखभाल की तब आपको खुशी मिली या सिर्फ बोझ महसूस हुआ?
5. पिछले सप्ताह आपने ऐसे कितने काम किए जो बड़ों द्वारा आपको करने के लिए कहे गए?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले सत्र में भी इसकी सुनिश्चितता पर ध्यान दिया जाएगा कि हम ममता का भाव दूसरों में अपने प्रति और खुद उसकी अभिव्यक्ति किस प्रकार से कर और देख पाते 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।



ममता मूल्य : सत्र 2

□ उद्देश्य

बच्चे अपने लिए ममता के भाव को महसूस कर पाएँ और स्वयं भी उसकी अभिव्यक्ति कर पाएँ।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

सत्र का उद्देश्य इस बात को इंगित करता है कि जब भी बच्चों के लिए ममता का भाव प्रदर्शित होता है बच्चे उसको महसूस कर पाएँ। कभी-कभी किसी अपने के लिए किए गए काम के प्रति हम दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को गहराई से देख या महसूस नहीं कर पाते। अतः निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चे अपने अंदर ममता भाव को महसूस कर पाएँ।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. गत सप्ताह आपने जो भी काम किए वे मात्र अपने बड़ों का कहना भर मानने के लिए किए या आपका मन भी किया उन कार्यों को करने के लिए? जैसे- पढ़ाई करना, मिल-बाँटकर खाना खाना, माँ पिताजी की बात सुनना।
2. पिछले सप्ताह आपके लिए घर के सदस्यों द्वारा क्या-क्या काम किए गए?
3. आपको क्या लगता है जब भी आपके लिए कोई काम किया जाता है तब दूसरे कैसा महसूस करते हैं?
4. आपने जिन व्यक्तियों का खयाल रखा क्या उनको अच्छा लगा?
5. दूसरों का खयाल किन-किन तरीकों से रख सकते हैं?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने घर तथा स्कूल में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरों ने कब-कब आपके साथ ममता का भाव प्रदर्शित 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।



ममता मूल्य : सत्र 3

□ उद्देश्य

बच्चे अपने लिए ममता भाव के साथ जिम्मेदारी निभाने वालों के लिए कृतज्ञता का भाव महसूस कर पाएँ।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

सत्र का उद्देश्य मुख्यतः इसी भाव को समझना समझाना है कि हमारे शरीर के पोषण और संरक्षण के लिए जो भी जिम्मेदारी का निर्वाह करते हैं हम उनके प्रति मन में उठते ममता के भाव को स्पष्ट रूप से देख पाएँ।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. ऐसा आप क्या-क्या खाते हैं जो आपके शरीर के लिए अच्छा होता है?
2. क्या सिर्फ़ खान-पान से ही शरीर का ध्यान रखा जाता है या कोई अन्य तरीका भी है जिससे हमारा शरीर ठीक से चलता रहे?
3. इस सप्ताह घर में आपका ध्यान किस-किसने रखा?
4. क्या बाहर के कुछ लोगों ने भी आपका ध्यान रखा है? कैसे?
5. जो भी आपके शरीर के पोषण और संरक्षण का ध्यान रखते हैं वे ऐसा कार्य प्रतिदिन करते हैं या कभी-कभी?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक अपने परिवार तथा कक्षा में यह देखने का प्रयास करें कि भाई-बहन तथा सहपाठी किन-किन कामों में आपका 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।



□ उद्देश्य

भाई-बहन, मित्र और सहपाठियों के साथ आपसी सहयोग और खुशीपूर्वक साथ-साथ जीना देख पाना, एक-दूसरे के लिए स्नेह महसूस करना और व्यक्त करना।

□ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

हमारे जीवन का अधिकतर सुख-दुःख अपने और अपनों के साथ जुड़ा हुआ है। ज़िंदगी में यह अपनों की संख्या भी बदलती रहती है। साथ ही अपना-पराया की मानसिकता भी हमारे सुख-दुःख का एक बड़ा कारण है। संबंधों में दूरियाँ अपनेपन के एहसास का अभाव पैदा करती हैं जो बड़ा पीड़ादायक होता है। अतः एक खुशहाल जीवन के लिए अपनों के प्रति अपनेपन का एहसास बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी खुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़तम हो जाए, क्योंकि आज समाज में सबसे ज़्यादा भय इनसान के द्वारा बनाई गई अपने-पराए की दीवारों के कारण ही है।

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो इससे अपने अंदर अपनेपन और सुरक्षा की भावना आती है, जिसे हम खुशी के रूप में महसूस करते हैं।

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है।

जिन लोगों के प्रति हमारे अंदर स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी सिर्फ़ खुशी के लिए, खुशी से और खुशी में मिलने का मन करता है।

किसी व्यक्ति की मूल चाहत (खुशी) के प्रति आश्वस्त (assure) होने पर उसके प्रति विश्वास का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। विश्वास और सम्मान के आधार पर उसके साथ किसी संबंध की स्वीकृति होने पर स्नेह का भाव विकसित होता है। अतः संबंधों में विश्वास (trust) और सम्मान (respect) होने पर ही स्नेह (affection) हो पाता है।

प्रकृति में सब कुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए खुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है, बल्कि मिल-जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अतः जो हमसे आगे हैं उनसे सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उनका सहयोग करके हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात् स्नेहपूर्वक खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति निष्ठावान (committed) बने रहते हैं अर्थात् हर हाल में हम उसके साथ ठहरे रहते हैं।

स्नेह के भाव (feeling of affection) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए छह सत्र (sessions) रखे गए हैं।



स्नेह मूल्य : सत्र 1

□ उद्देश्य

बच्चे अपने घर के बच्चों या आस-पड़ोस के बच्चों के साथ अपने व्यवहार को देख पाएँ।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

इस सत्र में बच्चे परिवार में अपने भाई-बहनों के साथ रोजमर्रा के काम में सहयोग और पूरकता की ओर ध्यान दे पाएँ।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों में दूसरों के प्रति स्नेह का भाव देख पाने के लिए अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

1. आप अपने भाई-बहनों के साथ क्या-क्या वस्तुएँ बाँटते हैं? जैसे- खिलौने, कॉपी-किताब, कपड़े इत्यादि।
2. अपने भाई-बहनों के साथ क्या सिर्फ चीजें ही बाँटी जा सकती हैं? या कुछ और भी बाँटते हैं, जैसे- खुशी के पल, कोई परेशानी, स्कूल की घटनाएँ, दोस्तों की बातें। कोई एक उदाहरण देकर अपनी बात प्रस्तुत करें।
3. आप अपने भाई-बहनों के लिए रोजाना क्या-क्या काम करते हैं? बच्चे छोटे समूहों में साझा करें।
4. आपके भाई-बहन आपकी कौन-कौन सी जरूरतों का ध्यान रखते हैं? (जैसे- आपका खाना-पीना, पढ़ाई, आपके खिलौने, मम्मी-पापा की डाँट से बचाना)
5. अपनी खुशी या कोई परेशानी के पल हम घर में सबसे पहले किसको बताते हैं?
6. कोई एक घटना साझा कीजिए जिसमें आपने अपने भाई-बहन या आस-पड़ोस के किसी साथी के साथ मिलकर किसी परेशानी को सुलझाया?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे उनके प्रति किस प्रकार से स्नेह का भाव प्रस्तुत 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।



स्नेह मूल्य : सत्र 2

□ उद्देश्य

बच्चे अपने घर के बच्चों या आसपड़ोस के बच्चों के साथ अपने व्यवहार को देख पाएँ।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

इस सत्र में बच्चे परिवार में अपने भाई-बहनों के साथ किए गए कार्यों की भागीदारी और पूरकता की ओर ध्यान दे पाएँ।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों में दूसरों के प्रति स्नेह का भाव देख पाने के लिए अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

1. आपने कब-कब अपनी चीजें अपने भाई-बहनों या किसी दूसरे बच्चों के साथ साझा की? ऐसा आपने क्यों किया?
2. अपने भाई-बहनों की चीजें हम पूछकर इस्तेमाल करते हैं या बिना पूछे ही इस्तेमाल कर लेते हैं?
3. ऐसी कितनी चीजें हैं जो आप अपने भाई-बहनों के साथ साझा करते हैं?
4. आपकी भाई-बहनों के साथ कब तक नाराज़गी बनी रहती है और कैसे ख़तम होती है?
5. अपने भाई-बहनों के साथ आप कौन-कौन से खेल खेलते हैं?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक यह देखने का प्रयास करें कि आप किनके प्रति स्नेह के भाव के साथ प्रस्तुत 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।



स्नेह मूल्य : सत्र 3

□ उद्देश्य

बच्चे अपने स्कूल के विद्यार्थियों के साथ अपना रोजमर्रा का व्यवहार और अपनी अपनी भागीदारी में पूरकता को देख पाएँ।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

बच्चे इस ओर ध्यान दे पाएँ कि वे अपनी कक्षा के दूसरे बच्चों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं। बच्चों को निम्नलिखित उदाहरण से स्नेह के भाव को समझने के लिए प्रेरित करें। मान लीजिए यदि आपकी कॉपी आपके प्रिय मित्र से फट जाती है तब आप अपने मित्र से कैसा व्यवहार करेंगे और यदि वही कॉपी किसी दूसरे बच्चे से फट जाती तब आप उसके साथ कैसा व्यवहार करेंगे?

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्न प्रश्नों के माध्यम से स्कूल के बच्चों के साथ स्नेह का भाव देख पाने के बाद उनको अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

1. आप नए मित्र कैसे बनाते हैं?
2. स्कूल खुलने के बाद आपने कितने नए मित्र बनाए?
3. हमारा व्यवहार नए मित्रों के साथ कैसा रहा और पुरानों के साथ कैसा?
4. आपको किसके साथ बैठना अच्छा लगता है?
5. आप अपना टिफ़िन कितने बच्चों के साथ बैठकर खाते हैं?
6. आप खेलने के समय किस-किसके साथ खेलते हैं?
7. आप अपने दोस्तों के साथ क्या-क्या बाँटते हैं? जैसे- कॉपी, पेंसिल, पानी, खाना आदि।
8. क्या अपनी सभी वस्तुएँ अपनी कक्षा में सब बच्चों के साथ बाँटी जा सकती हैं या कुछ बच्चों के साथ ही बाँटी जा सकती है?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि आप किन कारणों से दूसरों के साथ जुड़ाव/संबंध महसूस करते हैं। अतः इस दौरान आप इसे अपने में देखने का प्रयास 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 उनका ध्यान किन बातों पर गया।



स्नेह मूल्य : सत्र 4

□ उद्देश्य

बच्चे अपने आसपास के बच्चों के साथ अपनी पूरकता और भागीदारी को देख पाएँ।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि वे अपने आसपास के बच्चों के साथ क्या-क्या कार्य करते हैं।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप किस-किसके साथ विद्यालय आते-जाते हैं?
2. अगर आपका दोस्त किसी दिन विद्यालय न आए तब आपको कैसा महसूस होगा? क्या आप उस दिन अपने दोस्त की कमी महसूस करेंगे? क्यों?
3. आप आस-पड़ोस के बच्चों के साथ क्या-क्या चीजें साझा करते हैं? जैसे- खेलने-खाने की चीजें।
4. क्या कभी आपने कोई सबसे प्यारी चीज़ अपने दोस्त के साथ साझा की?
5. आप अपने मन की बातें क्या अपने दोस्तों के साथ साझा करते हैं?
6. क्या आपने कभी आस-पड़ोस के दोस्तों के साथ मिलकर किसी समस्या का हल ढूँढा?
7. आप अपने आसपड़ोस के बच्चों के घर कब-कब जाते हैं?
8. आप कितने त्योहार एक साथ मनाते हैं?

उपरोक्त गतिविधि के प्रश्न यदि एक सत्र में पूरा न हो पाएँ तो आगे के प्रश्नों को अगले अभिव्यक्ति दिवस पर पूरा करें।

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक यह देखने का प्रयास करें कि आप अपनी कक्षा के बच्चों का किन-किन कार्यों में 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।



स्नेह मूल्य : सत्र 5

□ उद्देश्य

बच्चों को दूसरों के प्रति स्नेह के भाव को महसूस करने के लिए प्रेरित करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

सत्र का उद्देश्य इसी बात को इंगित करता है कि बच्चे अपने संबंधों में स्नेहपूर्वक व्यवहार करते हुए एक खुशहाल जीवन जी सकें और अपने जीवन में अपनेपन का विस्तार करते हुए अपनी खुशी का दायरा बढ़ाते रहें।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

1. अपने मित्रों के साथ मित्रता निभाने के लिए आपने क्या-क्या किया? कोई एक घटना साझा कीजिए।
2. जिन बच्चों को आप नहीं भी जानते उनके साथ किस प्रकार से बातचीत करते हैं?
3. मित्रों के साथ खेलने में ज्यादा मज़ा आता है या भाई-बहनों के साथ? क्यों?
4. अगर भाई-बहन और दोस्त एक साथ खेलें तब आप क्या-क्या खेल खेलते हैं?
5. गर्मियों की छुट्टियों में जब आपके cousins (चचेरे, ममेरे, मौसरे) आपके घर आते हैं तब आप उनके साथ क्या-क्या खेल खेलते हैं?
6. अपने भाई-बहन या दोस्तों की कौन-सी ऐसी अच्छी बातें या आदतें हैं जो आप अपनाना चाहते हैं?
7. पिकनिक पर जाते समय हमें किसके साथ घूमना पसंद आता है?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक यह देखने का प्रयास करें कि दूसरों के प्रति स्नेहपूर्वक व्यवहार की अभिव्यक्ति आप किस-किस तरह 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।



स्नेह मूल्य : सत्र 6

□ उद्देश्य

बच्चों को दूसरों के प्रति स्नेह के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना। बच्चे अपने संबंधों में स्नेहपूर्वक व्यवहार करते हुए एक खुशहाल जीवन जी सकें और अपने जीवन में अपनेपन का विस्तार करते हुए अपनी खुशी का दायरा बढ़ाते रहें।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

प्रस्तुत सत्र का उद्देश्य बच्चों में उठते स्नेह के भाव की अभिव्यक्ति है। बच्चा किस-किसके प्रति अपना स्नेह का भाव व्यक्त करना चाहता है और उसकी अभिव्यक्ति का क्या माध्यम अपनाया जा सकता है?

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

इस दिन अभिव्यक्ति दिवस पर कुछ अलग किया जा सकता है। सत्र का उद्देश्य मात्र इतना ही है कि बच्चे अपने मन में आए स्नेह के भाव को देख और समझ पाएँ और किसी न किसी रूप में व्यक्त हो पाएँ।

1. अपने दोस्तों को किस प्रकार से स्नेह का भाव दिखा सकते हैं?
2. आप अपने दोस्तों को उनके जन्मदिन पर बधाई क्यों देते हैं? बधाई देने पर आपको कैसा लगता है?
3. आप अपने किसी मित्र के लिए Birthday Card बनाएँ।
4. अपने दोस्तों को किस-किस प्रकार से स्नेह का भाव दिखा सकते हैं?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक यह देखने का प्रयास करें कि घर में कौन-कौन से सदस्य आपके लिए क्या-क्या काम 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।



□ उद्देश्य

अपने से बड़े, जैसे- माता-पिता, गुरु, परिवार व आप-पड़ोस में बड़े-बुजुर्ग आदि की अपनी जिंदगी में भागीदारी देख पाना, उनके लिए कृतज्ञता महसूस करना और व्यक्त करना।

□ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

जिंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) महसूस करते हैं। इससे अपने अंदर एक स्थिरता (ठहराव/ stability) आती है, जिसे हम खुशी (happiness) के रूप में महसूस (feel) करते हैं।

जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार 'सौम्य' (विनम्र/ humble) रहता है और हम स्वयं में नियंत्रित (disciplined) रहते हैं।

यदि हमारे समक्ष किसी का व्यवहार अशोभनीय है तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसकी उन्नति में या तो हमारा कोई योगदान नहीं रहा है या वह उस योगदान को पहचान नहीं पा रहा है।

जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज्यादा खुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाहता है, लेकिन खुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होंगे तो उसे व्यक्त करना चाहेंगे ही। भाव को व्यक्त करने वाले को ही 'व्यक्ति' कहते हैं।

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। इस ऋण को महसूस करना कृतज्ञता है। कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा देख पाते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। ऐसा होने पर एक व्यक्ति समाज के विकास के लिए अपना योगदान देना स्वतः ही शुरू कर देता है। समाज में अपनी भागीदारी के साथ जीना ही हमारी खुशी का सही रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

यदि प्रकृति की यह व्यवस्था समझ में आती है तो इसके नियमानुसार यहाँ योगदान देने वाला ही खुश रह सकता है जबकि अभी अधिकतर लोग यही मानकर दिन-रात कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि यहाँ अधिक से अधिक पाने से किसी दिन सुखी (happy) हो जाएँगे।

कृतज्ञता के भाव में विश्वास, सम्मान और स्नेह का भाव शामिल रहता है। कृतज्ञता को हम ग्रेटिट्यूड, आभार और एहसानमंदी के नाम से भी जानते हैं।

कृतज्ञता के भाव (feeling of gratitude) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए दस सत्र (sessions) रखे गए हैं।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 1

□ उद्देश्य

अपनी खुशी के लिए दूसरों के द्वारा किए गए कार्यों की ओर बच्चों का ध्यान दिलाना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

हमारी खुशी के लिए घर के सदस्यों का योगदान/भागीदारी होती ही है। इसके साथ ही हमारे रोजमर्रा के कार्यों में बहुत सारे लोगों का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष योगदान होता है। विद्यार्थियों का ध्यान उन लोगों के योगदान की तरफ भी जाए।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

हमारी खुशी में दूसरे (घर के सदस्य) लोगों के योगदान/भागीदारी की ओर बच्चों का ध्यान दिलाने के लिए निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों पर समूह में या जोड़े में अपने अनुभव अभिव्यक्त करें।

1. जब भी आपके लिए खाना बनता है तब किन-किन बातों का ध्यान रखा जाता है?
2. आपकी गलतियों को सुधारने के लिए घर के सदस्य क्या-क्या करते हैं?
3. आप परिवार में किन-किनकी बात मानते हैं और उन्हीं की क्यों मानते हैं?
4. आपको परिवार में कौन-कौन अच्छी बातें बताते हैं और क्या बातें बताई जाती हैं?
5. क्या आप रोजमर्रा के सारे कार्य अपने आप कर सकते हैं?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक इस बात पर ध्यान देना है कि घर के अलावा भी क्या कोई उनके रोजमर्रा के कार्यों में भागीदार होता है। (जैसे- स्कूल में खाना परोसकर देना, सड़क पार करवाना, बाज़ार से सामान लाकर देना, पढ़ाना 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।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 2

□ उद्देश्य

बच्चे अपना ध्यान इस ओर देंगे कि क्या घर के अलावा भी लोग हैं जो उनकी उन्नति में योगदान करते हैं या भागीदार होते हैं चाहे वो उन्नति उनके शरीर सापेक्ष हो या मानसिकता के विकास के लिए।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

हमारी खुशी में दूसरों (घर के सदस्यों के अलावा) का भी योगदान होता है। अतः जब भी हम अपने रोजमर्रा के कार्यों को देखें तो ध्यान जाए कि हमारे छोटे-छोटे कार्यों में बहुत सारे लोगों का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष योगदान होता ही है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. स्कूल में आप कितने लोगो को जानते हैं?
2. जिनको आप स्कूल में जानते हैं वे सब आपके लिए क्या-क्या कार्य करते हैं? बच्चे छोटे-छोटे समूहों में व्यक्त होंगे।
3. जिनको आप स्कूल में नहीं भी जानते क्या वो आपके लिए कोई कार्य करते हैं? कुछ कार्य जो उनके द्वारा किए जाते हैं वे कौन से कार्य हैं?
4. आपको कभी किसी बड़े द्वारा कुछ काम करने के लिए मना भी किया जाता है? वे कौन से काम होते हैं?
5. स्कूल में बाहर के लोगों को बिना इजाजत अंदर आने से कौन रोकता है? अगर वे न हों तो क्या कोई दिक्कत होगी?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि घर के अलावा भी कितने लोग हैं जो हमारा ध्यान रखते हैं। उन सभी लोगों के बारे में ध्यान से सोचना है और उनके कार्यों पर ध्यान भी देना 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।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 3

□ उद्देश्य

बच्चे अपना ध्यान इस ओर देंगे कि क्या घर के अलावा भी लोग हैं जो उनकी उन्नति में योगदान करते हैं या भागीदार होते हैं चाहे वो उन्नति उनके शरीर सापेक्ष हो या मानसिकता के विकास के लिए।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

हमारी खुशी में दूसरों (घर के अन्य सदस्य) का योगदान/भागीदारी भी होती है। अतः जब भी हम अपने रोजमर्रा के कार्यों को देखें तो ध्यान जाए कि हमारे छोटे-छोटे कार्यों में बहुत सारे लोगों का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष योगदान होता ही है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

हमारी खुशी में दूसरे (घर के अन्य सदस्य) का योगदान/भागीदारी की ओर बच्चों का ध्यान पूरे हफ्ते बना रहा। उनके अनुभव को निम्न प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से अभिव्यक्त कराएँ।

1. रोजाना स्कूल आने पर क्या आपको आपकी कक्षा साफ़-सुथरी मिलती है? आप भी स्कूल को साफ़ रखने के लिए क्या-क्या कर सकते हैं?
2. अध्यापकों और परिवार के सदस्यों के अतिरिक्त भी क्या कोई आपके लिए कार्य करते हैं? अगर किसी दिन आपकी आंटी जी (आया) स्कूल न आए तो क्या आपको कोई दिक्कत होगी?
3. क्या स्कूल के अलावा भी आस-पड़ोस के कुछ लोग हमारा ध्यान रखते हैं? वे हमारे लिए क्या-क्या करते हैं?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक यह देखने का प्रयास करें कि विद्यालय में कौन-कौन लोग हैं जो आपकी 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।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 4

□ उद्देश्य

बच्चों को बड़ों के प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस कराना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जरूरत के समय जब भी कोई हमारी मदद करता है तो हमें अच्छा ही महसूस होता है। इतना ही नहीं, बाद में भी उसके बारे में सोचने पर हम अच्छा महसूस करते हैं। ऐसा सभी के साथ होता है, क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से तय है। जरूरत के समय मदद करने पर, मदद करने वाले व मदद लेने वाले दोनों को ही अच्छा लगता है और नहीं करने पर दोनों को ही अच्छा नहीं लगता है। अतः इस सत्र का उद्देश्य है कि सभी बच्चे अपने में यह देख पाएँ कि किसी के द्वारा की गई मदद मिलने और करने पर हमें कैसा महसूस होता है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों से पूछा जाए कि पूरे हफ्ते जो कार्य उन्होंने किया (ध्यान दिया) तो कैसे-कैसे भाव महसूस कर पाए-

1. पिछले सप्ताह ऐसे कितने कार्य थे जिनमें आपको ऐसा लगा कि आपको किसी की मदद की जरूरत पड़ी? आपस में साझा करें।
2. कितने कार्य आप स्वयं भी कर पाए? आपस में चर्चा करें।
3. पिछले सप्ताह जिसने भी आपकी मदद की वे आपके माँगने पर मिली या बिना बोले ही उन्होंने आपका कार्य कर दिया?
4. जब भी कभी बिना माँगे आपको मदद मिली तब आपको कैसा महसूस हुआ?
5. इसके विपरीत जब आपने किसी को बोलकर मदद माँगी तब आपको कैसा महसूस हुआ?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि जब भी कोई हमारे लिए अपना समय देता है चाहे कोई कार्य करने के लिए या हमारी बात ही सुनने के लिए ही तब हमें 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।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 5

□ उद्देश्य

अपनी खुशी के लिए दूसरों के द्वारा किए गए कार्यों की ओर बच्चों का ध्यान दिलाना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

हमारी खुशी में घर के सदस्यों का योगदान/भागीदारी होती ही है। अतः जब भी हम अपने रोजमर्रा के कार्यों को करें तो ध्यान रहे कि हमारे छोटे-छोटे कार्यों में बहुत सारे लोगों का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष योगदान होता ही है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

हमारी खुशी में दूसरे (घर के सदस्य) लोगों के योगदान/भागीदारी की ओर बच्चों का ध्यान दिलाने के लिए निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों पर समूह में या जोड़े में अपने अनुभव अभिव्यक्त कराएँ।

1. आपको सुबह कौन-कौन उठाते हैं और वे आपको किन-किन तरीकों से उठाते हैं?
2. क्या कोई ऐसा भी बच्चा है जो सुबह अपने आप उठ जाता है? क्या आप ऐसा रोज़ करते हैं?
3. आपको स्कूल भेजने में घर के सदस्य क्या-क्या तैयारी करते हैं? जैसे- नहलाना, खाना बनाना, साफ़ कपड़े तैयार रखना इत्यादि।
4. आपके लिए घर में खाना कौन-कौन बनाता है?
5. जब कभी भी आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं होता तो क्या सिर्फ़ मम्मी-पापा ही आपका ख़याल रखते हैं या कोई दूसरा भी आपका ध्यान रखता है?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक इस बात पर ध्यान देना है कि आपके रोज़ाना के कार्यों में आपके घर के सदस्यों की क्या-क्या भागीदारी होती है। किसी के द्वारा की गई मदद मिलने और करने पर हमें 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।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 6

□ उद्देश्य

बच्चों को बड़ों के प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस कराना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जरूरत के समय जब भी कोई हमारी मदद करता है तो हमें अच्छा ही महसूस होता है। इतना ही नहीं, बाद में भी उसके बारे में सोचने पर हम अच्छा महसूस करते हैं। ऐसा सभी के साथ होता है, क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से तय है। जरूरत के समय मदद करने पर, मदद करने वाले व मदद लेने वाले दोनों को ही अच्छा लगता है और नहीं करने पर दोनों को ही अच्छा नहीं लगता है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों से पूछा जाए कि पूरे हफ्ते जो कार्य उन्होंने किया (ध्यान दिया) तो कैसे-कैसे भाव महसूस कर पाए।

1. आपके साथ क्या कभी ऐसा हुआ कि आपने किसी से कुछ मदद माँगी और दूसरे व्यक्ति ने आपकी मदद की, तब आपको कैसा महसूस हुआ? जैसे- जूतों के फ़ीते बाँधना आपको नहीं आता तब इस कार्य में आपकी किस-किसने मदद की? खाने की थाली उठाने में आप असमर्थ थे तब आपकी किसने मदद की, आपके बालों में कंघी कौन करता है? इत्यादि।
2. आपको क्या लगता है जब कोई आपके कहने पर भी आपके कार्यों में आपकी मदद नहीं कर पाया तो उस व्यक्ति को कैसा महसूस हुआ होगा? जैसे आपको पढ़ाई कराना, आपके साथ खेलना।
3. आपको क्या लगता है उन्होंने जान-बूझकर ऐसा किया या कोई अन्य कारण भी रहा होगा?
4. आपने किस-किसकी मदद की और किस तरह से?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक यह देखने का प्रयास करें कि जब कोई आपकी मदद करता है तो आप उनके साथ कैसा व्यवहार 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।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 7

□ उद्देश्य

बच्चों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा करना चाहते हैं। इससे हमें और ज़्यादा खुशी महसूस होती है। दूसरों तक अपने भावों को पहुँचाने के लिए भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं साथ ही साथ कुछ कलाएँ भी विकसित हुई हैं, जैसे- संगीत, नृत्य, रंगमंच, ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी खुशियों का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीकों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। अतः इस सत्र का उद्देश्य है कि बच्चों को उनकी रुचि और कौशल के आधार पर विभिन्न माध्यमों से बड़ों के प्रति अपने कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के द्वारा बच्चों को दूसरों के प्रति अपनी कृतज्ञता/आभार/धन्यवाद के भाव को विभिन्न माध्यमों से व्यक्त करने के अवसर दिए जाएँ।

1. बड़ों द्वारा आपके लिए किए गए कार्य पर क्या आपने आभार जताया या धन्यवाद कहा और क्या ये ज़रूरी था?
2. किसी बड़े के कहने पर आप दूसरों को आभार जताते हैं या ये आपको अच्छा लगता है, इसीलिए आप ऐसा कर पाते हैं?
3. क्या कभी ऐसा हुआ कि आप आभार नहीं जता पाए या धन्यवाद नहीं कह पाए तब आपको कैसा महसूस हुआ?
4. आपने कितने लोगों का आभार जताया? आपस में साझा करें।

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि आपने दूसरों के खुश रहने में कब-कब मदद 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।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 8

□ उद्देश्य

बच्चों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जब भी हम खुश होते हैं तो अपनी खुशी अपनों के साथ साझा करना चाहते हैं। दूसरों तक अपने भावों को पहुँचाने के लिए भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं साथ ही साथ कुछ कलाएँ भी विकसित हुई हैं, जैसे- संगीत, नृत्य, रंगमंच, ड्राइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के द्वारा बच्चों को दूसरों के प्रति अपनी कृतज्ञता/आभार/धन्यवाद के भाव को विभिन्न माध्यमों से व्यक्त करने के अवसर दिए जाएँ।

1. आपने आभार व्यक्त करने के लिए क्या-क्या तरीके अपनाए? आभार व्यक्त करने के लिए और क्या-क्या तरीके हो सकते हैं?
2. आपको क्या लगा आपके आभार व्यक्त करने से बड़ों को कैसा लगा होगा?
3. जब भी आप किसी का आभार जताते हैं तब उसका व्यवहार हमारे लिए कैसा हो जाता है?
4. जब कोई आपका आभार जताता है तब आपको कैसा लगता है?
5. स्कूल में अगर आपको किसी का आभार व्यक्त करना हो तो क्या उनके सामने जाकर उन्हें बोल पाएँगे?
6. अगर आपको अभी किसी को thank you कहना हो तो किसे कहना चाहेंगे और क्या तरीका अपनाएँगे?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि आपने दूसरों के खुश रहने में कब-कब मदद की। अतः इस दौरान आप इसे देखने का प्रयास 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 उनका ध्यान किन बातों पर गया।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 9

□ उद्देश्य

दूसरों की खुशी के लिए बच्चों को कृतज्ञता के भाव के साथ भागीदारी करने के लिए प्रेरित करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ दूसरों की खुशी के लिए अपने योगदान/भागीदारी के लिए प्रेरित करना है।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

1. आपने अपने माता-पिता के प्रति अपना आभार कैसे व्यक्त किया?
2. अगर बड़ों के प्रति आभार न भी व्यक्त किया जाए तो क्या इससे उन्हें कुछ फ़र्क पड़ता है?
3. आपके बड़े आपसे क्या-क्या अपेक्षा करते हैं?
4. आपने अपने बड़ों के साथ कितना समय बिताया?
5. बड़ों के साथ समय बिताना भी क्या आभार व्यक्त करने का एक तरीका हो सकता है?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि आपने दूसरों के खुश रहने में कब-कब मदद 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।



कृतज्ञता मूल्य : सत्र 10

□ उद्देश्य

दूसरों की खुशी के लिए बच्चों को कृतज्ञता के भाव के साथ भागीदारी करने के लिए प्रेरित करना।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना मात्र नहीं अपितु जब हम मन से किसी योगदान को हमेशा के लिए स्वीकारते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। अतः इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ दूसरों की खुशी के लिए अपने योगदान/भागीदारी के लिए प्रेरित करना है ताकि वे भी उन लोगों में शामिल न हो जाएँ जो बहुत कुछ पाकर भी परेशान रहते हैं।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

1. जिनको हम नहीं भी जानते क्या उनके प्रति भी आभार व्यक्त किया जा सकता है?
2. ऐसी कितनी वस्तुएँ हैं जो आपने नहीं बनाई परंतु उनका उपयोग करते हैं?
3. जिन वस्तुओं का उपयोग आप करते हैं अगर वे न होती तो क्या आपको कोई दिक्कत होती?
4. आप उन लोगों के प्रति कैसे आभार व्यक्त कर सकते हैं जिन्होंने आपके उपयोग के लिए वस्तुओं का निर्माण किया?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक यह देखने का प्रयास करें कि आप घर के किन-किन कामों में परिवार के सदस्यों का 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।



□ उद्देश्य

खुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक-दूसरे के लिए सम्मान देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

□ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

सम्मान को दो तरह से देखा जाता है।

□ A. आत्मसम्मान (Self-respect)

यदि हम एक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकताओं को देखें तो रोटी, कपड़ा और मकान के बाद सम्मान और पहचान उसकी बहुत बड़ी आवश्यकताएँ हैं। अपमान के साथ शायद ही कोई व्यक्ति रोटी स्वीकार करता है। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति के लिए उसका सम्मान और पहचान रोटी, कपड़ा और मकान से भी बड़ा मुद्दा होता है।

अभी सम्मान पाने के प्रयासों के बारे में देखा जाए तो हम पाते हैं कि अधिकतर लोग पद, पैसा, रंग-रूप, भाषा और ताकत के आधार पर सम्मान पाना चाहते हैं। इस बात को हम अपने में अच्छे से जाँचकर देख सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग-रूप हो, कितनी ही अच्छी कोई भाषा बोलता हो और कितनी भी ताकत हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं फिर चाहे दिखावे के रूप में हम उसे कितनी भी बड़ी माला पहनाते रहें।

सही मायने में आत्मसम्मान क्या है?

सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्त्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है- स्वयं खुश रहकर दूसरों के खुश रहने में सहयोगी होना। ऐसी योग्यता सही समझ और अभ्यास से विकसित होती है।

यदि आत्मसम्मान शब्द का अर्थ देखें तो आत्म+सम्मान अर्थात् स्वयं का सही मूल्यांकन (right evaluation of self) करना ही आत्मसम्मान है। जब हम अपनी सोचने-समझने की असीम क्षमताओं को 'सिखाने' और 'समझाने' की योग्यताओं में विकसित करते हैं तो हम स्वयं खुश रहकर दूसरों के खुश रहने में सहयोगी होने के रूप में उपयोगी हो जाते हैं। अपनी इस उपयोगिता को जानकर ही हम आत्मसम्मान का भाव (feeling of self-respect) महसूस करते हैं।

जैसे-जैसे हम अपनी उपयोगिता बढ़ाते जाते हैं वैसे-वैसे हम स्वयं में सम्मानपूर्वक जीने लगते हैं। इससे हम अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भरता से मुक्त होते जाते हैं।

हम व्यवहार में देखते हैं कि जो लोग स्वयं में सम्मानित महसूस नहीं करते हैं वे कोई दिखावा करके दूसरों से सम्मान पाने का असफल प्रयास करते हैं। अब इस बात पर विचार किया जा सकता है कि स्वयं के प्रति सम्मान का भाव अपनी उपयोगिता से महसूस होगा या यह भाव किसी दूसरे व्यक्ति से मिलेगा जो खुद ही इसकी तलाश में है।

□ B. परस्परता में सम्मान (Respect for each other)

यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते हैं कि सभी लोग हमेशा खुश रहना चाहते हैं, सभी clarity के साथ जीना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने-समझने की असीम ताकत (unlimited potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इन्सान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अतः जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके प्रति हम सम्मान का भाव महसूस करते हैं। इसे हम खुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं।

किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा महसूस करते हैं।

यदि सम्मान शब्द का अर्थ देखें तो सम्मान अर्थात् सही मूल्यांकन (right evaluation) करना ही सम्मान है। अतः किसी इन्सान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इन्सान के रूप में स्वीकार (accept) करना ही उसका सही मूल्यांकन या सम्मान है। सम्मान एक व्यक्ति की पहचान का आधार होता है।

जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार सौहार्दपूर्ण (मित्रवत/दोस्ताना/ cordial) रहता है।

जब हम किसी व्यक्ति को अपने समान ही (सोचने-समझने की मूल क्षमता और खुशी की चाहत के आधार पर) एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो वह व्यक्ति भी सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद, भाषा, पैसे आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता है तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है। साथ ही भेदभाव करने वाला व्यक्ति भी कभी अच्छा महसूस नहीं करता है, क्योंकि व्यक्ति-व्यक्ति में समानता प्रकृति के नियम के आधार पर है और प्राकृतिक नियम के विपरीत चलकर कोई भी खुश नहीं रह सकता है। अतः दूसरों के प्रति सम्मान का भाव रखना किसी पर एहसान करना नहीं है बल्कि स्वयं के खुश रहने के लिए एक प्राकृतिक बाध्यता है।

अतः दूसरे इन्सान में समानता देखे बिना हम अपने में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं कर सकते हैं। जब कोई भाव महसूस न हो रहा हो और फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीके (actions) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं। जैसे- न चाहते हुए भी किसी को माला पहनाना, पैर छूना आदि।

सम्मान का भाव महसूस सभी को एक जैसा ही होता है, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीके समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीके से व्यक्त कर सकता है।

सम्मान के भाव (feeling of respect) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए एक सत्र (sessions) रखा गया है।



सम्मान मूल्य : सत्र 1

□ उद्देश्य

बच्चे अपने अंदर अपने कौशल या समझ का इस्तेमाल कर दूसरों के लिए उपयोगी होकर स्वयं में सम्मानित महसूस करें।

□ प्रस्तावित समय

कम से कम एक दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ शिक्षक के लिए नोट

जब भी हम किसी की मदद कर पाते हैं तो हमें अच्छा लगता है। हमारे कौशल या समझ से वह कार्य अच्छी तरह हो पाना स्वयं की उपयोगिता दर्शाता है। जब भी हम अपने माता-पिता, भाई-बहन या किसी और के लिए उपयोगी होते हैं तो उनकी मदद तो होती ही है, पर साथ ही हम स्वयं के लिए सम्मान महसूस करते हैं।

□ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप घर के सदस्यों की मदद कब करते हैं?
2. जब भी आप किसी की मदद कर पाते हैं तब आपको कैसा महसूस होता है?
3. जब कोई ध्यान देकर आपकी सारी बात सुनता है तब आपको कैसा महसूस होता है?
4. जब भी आपने किसी का ध्यान रखा या देखभाल की तब आपको खुशी मिली या सिर्फ़ बोझ महसूस हुआ?
5. पिछले सप्ताह आपने ऐसे कितने काम किए जो बड़ों द्वारा आपको करने के लिए कहे गए?

□ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक यह देखने का प्रयास करें कि आप घर में किन-किन कामों में मदद कर पाते 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।



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.



स्वाध्यायान्ता प्रमदः

Cell for Human Values and Transformative Learning, SCERT Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi