

Grade IV

# 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 : 978-93-94824-95-9

5000 Copies

## **Patron**

*Sh. Manish Sisodia*

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

*Ms. Atishi*

Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi

## **Advisor**

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

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

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

## **Guidance**

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

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

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

## **Chief Editor**

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

## **Editor**

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

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

## **Publication Officer**

*Dr. Mukesh Yadav*, SCERT, Delhi

## **Publication Team**

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

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

**Graphics** : Junaid Digital Arts, Delhi

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

# HANDBOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

## State Council of Educational Research and Training, Delhi

### *Dr. Anil Kumar Teotia*

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

### *Dr. Shyam Sundar*

Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

### *Dr. Karamvir Singh*

Asstt. Prof. DIET Bholanath Nagar, Delhi

### *Dr. Sandip Kumar*

Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

## Directorate of Education, Delhi

### *Anil Kumar Singh*

Lecturer Hindi, SBV No.1, Jheel Khurenja

### *Anuradha Jain*

TGT Mathematics, GGSS, Ashok Nagar

### *Atuba Saeed*

Lecturer Special Education, RSKV No.2, Jama Masjid

### *Avinash Kumar Jha*

TGT English, SV K 2 Block, Mangolpuri

### *Chandrika*

TGT English, GGSSS No.3, Sarojini Nagar

### *Jyoti*

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

### *Karshan Kumar*

TGT Hindi, SV No.1, Mori Gate

### *Dr. Madhvi Agrawal*

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

### *Manjeet Rana*

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

### *Meenakshi Malhari*

Lecturer English, SKV, Vishwas Nagar

### *Pardeep Kumar*

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

### *Punam*

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

### *Rajwant Kaur*

TGT Punjabi, RRMV SKV, Hauz Rani

### *Richa Sakhuja Sethi*

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

### *Savita*

TGT Mathematics, SKV, Badli

### *Sudhir Rathi*

Lecturer Pol. Science, GBSSS, Gokalpur Village

### *Sumer Singh*

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

### *Tarachand Sharma*

TGT Hindi, RPVV, Sec. 5 Dwarka

### *Tina Verma*

TGT English, SKV, Rajouri Garden Extn.

## Institutions/NGO's

### *Dr. Sunanda Grover*

Blue Orb Foundation, New Delhi

### *Ms. Swati Chaurasia*

Dream A Dream, Bengaluru

### *Ms. Manorma*

Dream A Dream, Bengaluru

### *Abhibhavak Vidyalaya*

Raipur, Chhattisgarh

### *Circle of Life*

Gurugram, Haryana

### *Labhya Foundation*

New Delhi



**ATISHI**  
आतिशी



## MINISTER

GOVT. OF NCT OF DELHI

मंत्री, दिल्ली सरकार

DELHI SECTT, I.P. ESTATE

दिल्ली सचिवालय, आई०पी०एस्टेट

NEW DELHI-110002

नई दिल्ली-110002

## शिक्षा मंत्री का संदेश

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

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

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

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

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

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

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

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

शुभकामनाएँ!

आतिशी

शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार

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



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



### संदेश

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

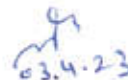
पिछले कई दशकों से हम देख रहे हैं कि जहाँ एक तरफ साक्षरता की दर बढ़ने के साथ-साथ भौतिक सुख-सुविधाओं का विकास तीव्र गति से हो रहा है वहीं दूसरी ओर मानवीय मूल्यों का पतन, मानवीय संबंधों में गिरावट, नौजवान पीढ़ी में अवसाद, कुंठा, तनाव और जीने के प्रति निराशा दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। शिक्षकों का सम्मान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

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

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

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

सुखद भविष्य की कामना के साथ....

  
03.4.23  
(अशोक कुमार)

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



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



### संदेश

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

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

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

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

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

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

ढेर सारी शुभकामनाओं सहित...

  
(हिमांशु गुप्ता)

**NANDINI MAHARAJ, IAS**  
Additional Director



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

“किसी भी राष्ट्र का निर्माण उसके विद्यालयों में होता है”, ऐसा हम बचपन से सुनते आए हैं। मैं जब बचपन में अपने स्कूल जाया करती तो “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 का जो दिल्ली शिक्षा क्रांति की बुलंद और मज़बूत इमारत की वास्तुकार रही हैं। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था में प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से वे सहभागी रही हैं। हैप्पीनेस करिकुलम के निर्माण के शुरूआती दौर से लेकर आज तक उनके इनपुट और कार्य-योजनाएँ हमारा दिशा निर्देशन करती रही हैं।

हम आभारी हैं अपने शिक्षा सचिव श्री अशोक कुमार जी के जिनका अप्रतिम सहयोग हर कदम पर हमें प्राप्त होता रहा है। इस हैंडबुक के वर्तमान स्वरूप की संकल्पना और इसकी मज़बूत आधारशिला प्रदान करने हेतु हम अपने विज्ञानी 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 इजाज़त नहीं देती। पुस्तक निर्माण की इस यात्रा में ओ.एस. डी. (हैप्पीनेस) डॉ० बी.पी. पाण्डेय जी के सहयोग के बग़ैर 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 (ट्रीम अ ट्रीम) एवं सुश्री सुधा (लभ्या फाउंडेशन) को भी उनके समालोचनात्मक सुझावों के लिए धन्यवाद देता हूँ। साथ ही दिल्ली शिक्षा विभाग के हैप्पीनेस शिक्षकों का विशेष आभार जिनसे प्राप्त सुझावों और फ्रीडबैक ने इसके परिमार्जन का आधार तैयार किया।

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

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

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

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

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

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

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

धन्यवाद!

**डॉ० अनिल कुमार तेवतिया**

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

## विषय-सूची

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

### माइंडफुलनेस खंड

सत्र 1 : Understanding Breathing	13
सत्र 2 : Mindful Listening-I	16
सत्र 3 : Mindful Listening-II	18
सत्र 4 : Mindful Breathing	20
सत्र 5 : Temperature of Breath	22
सत्र 6 : 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 Seeing-III	32
सत्र 11 : Mindful Smelling	34
सत्र 12 : Mindful Scribbling-I	36
सत्र 13 : Mindful Scribbling-II	38
सत्र 14 : Heartbeat Activity	40
सत्र 15 : Mindful Stretching-I	42
सत्र 16 : Mindful Stretching-II	44
सत्र 17 : Mindful Sitting	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 : मुझे क्या चाहिए** 57  
कहानी : एक कदम बदलाव की ओर  
गतिविधि : खुशी या खुशी पाने के तरीके
- पाठ 2 : खुशी की समझ** 64  
कहानी : प्राची में बदलाव  
गतिविधि : अपनी खुशी के हम निर्माता
- पाठ 3 : खुश व्यक्ति खुशी बाँटता है** 71  
कहानी : खुश व्यक्ति खुशी बाँटता है  
गतिविधि : खुशी के पल
- पाठ 4 : रिश्तों की खुशी** 78  
कहानी : दोस्ती और वीडियो गेम  
गतिविधि : संबंधों में खुशी
- पाठ 5 : सीखने की खुशी** 85  
गतिविधि : आओ मिलकर आकार बनाएँ  
कहानी : दादी बन गई टीचर
- पाठ 6 : मेरी क्षमताएँ** 91  
कहानी : घड़ी की टिक-टिक  
गतिविधि : तुम्हारे गुण मैं बताऊँ
- पाठ 7 : हर समस्या का समाधान** 97  
कहानी : सिक्के का दूसरा पहलू  
गतिविधि : समस्या और समाधान
- पाठ 8 : मेरी समझ** 104  
कहानी : एक जूता  
गतिविधि : मेरी विशेषताएँ
- पाठ 9 : मेरे अपने, मेरी धरोहर** 110  
कहानी : बदलाव  
गतिविधि : आओ मिलकर काम करें

<b>पाठ 10 : परिवार का महत्त्व</b>	<b>117</b>
कहानी : बुजुर्गों का साथ	
गतिविधि : संबंधों की समझ	
<b>पाठ 11 : संबंधों की समझ</b>	<b>123</b>
कहानी : समझदार निशी	
गतिविधि : संबंधों में सुख की पहचान	
<b>पाठ 12 : मेरा परिवार, मेरा सहयोगी</b>	<b>131</b>
कहानी : पिता को पत्र	
गतिविधि : मेरे सहयोगी	
<b>पाठ 13 : परिवार : मेरी भूमिका</b>	<b>138</b>
कहानी : बिल्लू और गुल्लू	
गतिविधि : घर में व्यवस्था	
<b>पाठ 14 : परिवार में तालमेल</b>	<b>144</b>
कहानी : मेरी मर्जी	
गतिविधि : तालमेल	
<b>पाठ 15 : सामाजिक सहयोग</b>	<b>151</b>
कहानी : सच्ची खुशी जोड़ने में है तोड़ने में नहीं	
गतिविधि : कितने दोस्त	
<b>पाठ 16 : हमारा समाज</b>	<b>158</b>
कहानी : छोटी-सी पर मोटी-सी बात	
गतिविधि : खेतों से प्लेट तक	
<b>पाठ 17 : समाज : मेरी भूमिका</b>	<b>165</b>
कहानी : रोड ब्लॉक	
गतिविधि : धन्यवाद करें हम उनका	
<b>पाठ 18 : हम और हमारा पर्यावरण</b>	<b>172</b>
कहानी : बदलाव कौन करेगा	
गतिविधि : मेरे आसपास	
<b>पाठ 19 : हमारे संसाधन</b>	<b>178</b>
कहानी : एक बालटी पानी	
गतिविधि : थम्स अप, थम्स डाउन	

कहानी : बच्चों की फुलवारी

गतिविधि : व्यवस्था में मेरी भागीदारी

## अभिव्यक्ति खंड

1. **ममता (Care)** 196
  - सत्र-1
  - सत्र-2
  - सत्र-3
2. **स्नेह (Affection)** 200
  - सत्र-1
  - सत्र-2
  - सत्र-3
  - सत्र-4
  - सत्र-5
  - सत्र-6
  - सत्र-7
3. **कृतज्ञता (Gratitude)** 208
  - सत्र-1
  - सत्र-2
  - सत्र-3
  - सत्र-4
  - सत्र-5
  - सत्र-6
  - सत्र-7
  - सत्र-8
4. **सम्मान (Respect)** 217
  - सत्र-1
  - सत्र-2

# 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 आत्मन्वेषण (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।

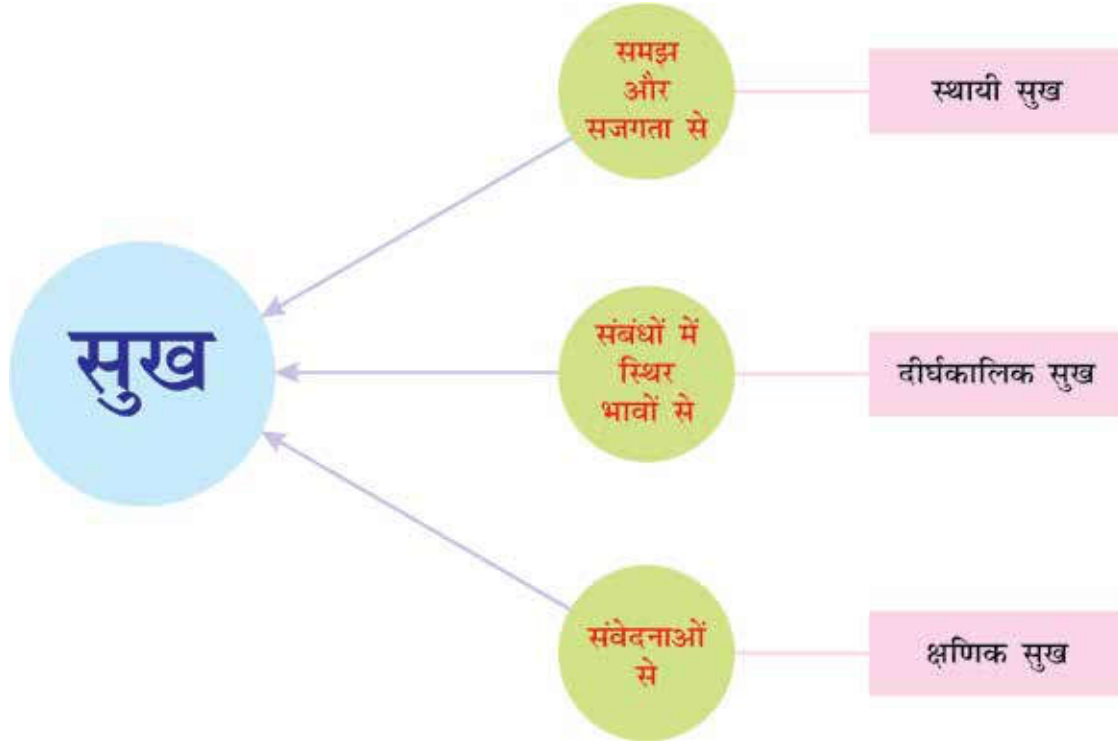
ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। इस मॉडल के अनुसार मानव जाति का जीना चार आयाम- कार्य, व्यवहार, विचार और अनुभव का समन्वय है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई है। अगर इसको एक साथ जोड़कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad) बनता है। 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 अंतर्द्वंद्व से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ा 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। जिंदगी में सभी की चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती है? इसी पहली को सुलझाने के लिए शिक्षा विभाग (दिल्ली) और एस.सी.ई.आर.टी. (दिल्ली) ने अपने कुछ शिक्षक साथियों व कई स्वयंसेवी संस्थाओं के शिक्षा के प्रति समर्पित शिक्षा-प्रेमियों के साथ मिलकर हैप्पीनेस करिकुलम तैयार किया है। कक्षा में इसके नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों को हमेशा खुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल खुश रहेंगे बल्कि विभिन्न विषयों को खुश होकर पढ़ेंगे और पढ़ाई में रुचि लेंगे। इसकी विषयवस्तु को ध्यान देने की प्रक्रिया, कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्तियों में पिरोया गया है। शिक्षक 'टीचर्स हैंडबुक' में दिए गए निर्देशों के अनुसार इस विषयवस्तु का अभ्यास कराएँगे।

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

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

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

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

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

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

### हैप्पीनेस कक्षा का साप्ताहिक संचालन

#### नर्सरी एवं के.जी.

सोमवार	बृहस्पतिवार
माइंडफुलनेस	माइंडफुलनेस

#### कक्षा : 1-2

सोमवार और शनिवार	मंगलवार से शुक्रवार
माइंडफुलनेस	कहानी व गतिविधि

#### कक्षा : 3-8

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

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

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

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

# हैप्पीनेस क्लास में रोज़ाना की जाने वाली माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ

## कक्षा प्रारंभ

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

### उद्देश्य

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

### शिक्षक के लिए नोट

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

### गतिविधि के चरण

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

- ◆ बिना कोई बदलाव किए अपनी हर आती-जाती साँस के प्रति सजग रहें। पूरा ध्यान साँसों पर ... एक भी साँस आपके ध्यान से न चूक पाए ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले 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, वर्तमान 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 फ़ायदे होते हैं, जैसे-

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

#### □ शिक्षक के लिए ध्यान में रखने योग्य कुछ विशेष बातें

- ◆ माइंडफुलनेस की गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- ◆ विद्यार्थियों को किसी खास मुद्रा में बैठाने की आवश्यकता नहीं है। वे आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।
- ◆ हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति न करें, जैसे- किसी बात पर बच्चों को 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 मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।



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

### □ माइंडफुलनेस क्लास की कार्यप्रणाली

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

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

1. **कक्षा प्रारंभ** : कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुलनेस ब्रीदिंग से होगी। कुछ दिनों बाद यह समय बढ़ाकर 5 मिनट तक किया जा सकता है।
2. **माइंडफुलनेस पर चर्चा** : इसमें हर सप्ताह 5-7 मिनट अलग-अलग बच्चों से घर पर किए गए अभ्यास के अनुभव पूछें और चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें, बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोजकर जवाब देने में मदद करें।
3. **माइंडफुलनेस की मुख्य गतिविधि** : माइंडफुलनेस के अभ्यास के दौरान 5-7 मिनट शरीर की संवेदनाओं, अपने विचार या भावनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधियों को कक्षा में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सत्र (session) में अलग-अलग हैं। ध्यान रहे कि माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करवाने का मकसद केवल यह नहीं है कि विद्यार्थियों को कक्षा रुचिकर लगे और उन्हें अलग-अलग तरह की गतिविधियों से परिचित कराया जाए, बल्कि इसका मकसद यह है कि विद्यार्थी अपनी रुचि और आवश्यकता के आधार पर इनमें से किसी भी अभ्यास को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बना सकें।
4. **अनुभव साझा करना** : शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के बाद अलग-अलग विद्यार्थियों को 5-7 मिनट अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि तीन से चार सप्ताह में हर विद्यार्थी अपनी बात जरूर 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 ज्यादा 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 व श्वास पर ध्यान देना : 15 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 करवाना है।

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों से ये 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 खुशबू 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।
- ◆ अपने एक हाथ को अपने नाक के नीचे लेकर आँ। मान लीजिए कि हमारे हाथ में एक फूल है। इस फूल को सूँघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूँघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूँक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं।
- ◆ तो आप सब ने देखा कि जब हम साँस लेते हैं तो हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक व मुँह से बाहर जाती है।
- ◆ इस फूल वाली गतिविधि को कम से कम 2 सप्ताह तक कराया जाए। जब लगे कि विद्यार्थी साँस के अंदर आने

और बाहर जाने के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. बच्चो! हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
2. हमने फूल की खुशबू कैसे सूँधी? (अपनी नाक से)
3. हम साँस कहाँ से लेते हैं? (अपनी नाक से)
4. खुशबू सूँघने के लिए हमने साँस अंदर ली या बाहर छोड़ी? (अंदर)
5. फूल हमारे हाथों से कैसे उड़ा? (साँस बाहर निकालने पर)

## गतिविधि : श्वास पर ध्यान देना

### □ उद्देश्य

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

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को बताया जाए कि 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 ध्यान देने की प्रक्रिया 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 को 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 भटकाव के प्रति सचेत रहने के लिए कहें



और क्रिया करवाते हुए बोलें (केवल शिक्षक बोले)-

- साँस अंदर...पेट बाहर
- साँस बाहर...पेट अंदर

◆ गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद बच्चों के अनुभव पूछें। इसके बाद, गतिविधि को पुनः करवाएँ।

### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
2. क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
3. आपका पेट कब अंदर गया? (जब साँस बाहर निकाला।)
4. क्या पहले कभी आपका ध्यान 'साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने पर गया था?
5. जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो क्या हमारी साँस धीमी और 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

- ◆ शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।
- ◆ 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 बातों पर गया।



## सत्र 2 : ध्यान देकर सुनना-I (Mindful Listening-I)

### समय वितरण

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

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

## गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाजों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

### □ गतिविधि के चरण

◆ शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी-अपनी डेस्क पर शांत बैठने के लिए कहें।

◆ शिक्षक कुछ (2-4) विद्यार्थियों को कक्षा के सामने बुलाकर उनसे कहें- “आप बोलकर, या अपने हाथ और पैर की मदद से किसी एक प्रकार की ध्वनि निकालें।”  
उदाहरण के लिए-

- आप अपने मुँह से कार के चलने की आवाज़ निकाल सकते हैं।
- आप अपनी उँगलियों को डेस्क पर एक लयात्मक तरीके से बजा सकते हैं।
- आप अपने हाथों से ताली बजा



सकते हैं।

- आप किसी चिड़िया के चहचहाने की आवाज़ निकाल सकते हैं इत्यादि ।
- कक्षा के बाकी विद्यार्थियों को इस दौरान अपनी आँखें बंद करनी हैं और इन आवाज़ों पर ध्यान देना है।
- लगभग 1 मिनट बाद, बाकी विद्यार्थी अपनी आँखें खोल लें और बताएँ कि उन्हें कौन-कौन सी आवाज़ें सुनाई दी।
- यह गतिविधि कक्षा में 3-4 बार अलग-अलग विद्यार्थियों से आवाज़ निकलवा कर करवाएँ।

### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप बता सकते हैं कि आपने किस-किस प्रकार की ध्वनियाँ सुनी?
3. क्या ये ध्वनियाँ एक समान थीं या एक-दूसरे से भिन्न थीं?
4. क्या सभी प्रकार की ध्वनियाँ आप स्पष्ट तरीके से सुनने में सक्षम थे?
5. क्या आपने कोई नई प्रकार की ध्वनि सुनी?
6. इस आवाज़ को सुनते वक्त आपके विचार कैसे थे?
7. किसी भी समय क्या आपके विचार इधर-उधर चले गए थे? क्या आप इस आवाज़ पर अपना ध्यान वापस लाने में सक्षम थे?

### □ क्या करें और क्या न करें

दो-चार विद्यार्थियों द्वारा निकाली गई आवाज़ें सभी विद्यार्थियों को स्पष्ट तरह से सुनाई दे ताकि 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 बातों पर गया।



## सत्र 3 : ध्यान देकर सुनना-II (Mindful Listening-II)

### समय वितरण

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

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

## गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

### □ उद्देश्य

बच्चे अपने वातावरण से आने वाली आवाजों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक बोर्ड को दो हिस्सों में बाँटें और विद्यार्थियों से पूछें:
- ◆ कुछ शोरगुल वाली जगहों के नाम बताएँ। (ट्रैफिक, कक्षा में बात करते हुए बच्चे, मार्केट में खरीददारी करते वक्त, स्कूल में छुट्टी होते वक्त आदि)
- ◆ कुछ शांत जगहों के नाम बताएँ। (गार्डन में शांत बैठे हुए, अपने घर में अकेले बैठे हुए आदि)
- ◆ शिक्षक इन उदाहरणों को बोर्ड पर लिखें।

### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. जब आप शोर वाली जगह पर होते हैं तो कैसा महसूस करते हैं?
2. जब आप शांत जगह पर होते हैं तब आप कैसा महसूस करते हैं?

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को बताएँ कि- आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने आसपास की आवाजों



पर लेकर जाएँगे।

- ◆ सब अपनी आँखें बंद करके एक आरामदायक स्थिति में बैठें और कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाजों को सुनें। ये आवाजें पंखे की, ट्रैफिक की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।
- ◆ अगर यह महसूस होता है कि विद्यार्थियों का ध्यान आवाजों से कहीं और भटक गया है, तो सहज भाव से उन्हें सजग करते हुए वापस आवाजों की तरफ ले जाएँ।  
(30 सेकंड तक उन्हें उन आवाजों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर, चर्चा के लिए दिए गए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न पूछें)
- ◆ वे पुनः आँखें बंद करके बैठें। इस बार जब वे अपना ध्यान वातावरण से आने वाली आवाजों पर दे रहे होंगे तो उनके सुनने के लिए डेस्क पर ठक-ठक की या कागज को मसलने की आवाज उत्पन्न की जा सकती है या फिर और कोई हल्की-फुल्की आवाज उत्पन्न कर सकते हैं।
- ◆ विद्यार्थियों से यह कहा जा सकता है कि अगर ध्यान इधर-उधर चला जाए तो इस बारे में सजग होकर अपना ध्यान वापस आवाजों की ओर ले आएँ।  
(30 सेकंड तक उन्हें उन आवाजों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर बच्चों से उनके अनुभव पूछें।)

### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. किस-किस ने आवाजें सुनीं?
2. आपने कौन-कौन सी आवाजें सुनीं?
3. इन आवाजों के अलावा, और कौन-कौन सी आवाजें थीं?
4. क्या वो आवाजें एक-दूसरे से भिन्न थीं?
5. आवाजें किस ओर से आ रही थीं?
6. आवाज आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
7. आपको एक समय में एक ही आवाज सुनाई दे रही थी या एक से अधिक?
8. पूरी गतिविधि के दौरान कौन-सी आवाजें शुरू से लेकर अंत तक बनी रही? (जैसे पंखे की आवाज)
9. हम सुनने का प्रयोग कहाँ-कहाँ करते हैं?

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

### □ कक्षा समापन

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



## सत्र 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 अपने साँसों की प्रक्रिया पर लाना और अपनी साँसों को अपने हाथ के साथ मिलाना।

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए, पहले खुद 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।

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जब वे हाथ ऊपर करते हैं तब वे साँस अंदर लें तथा जब हाथ नीचे करें तो साँस को 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 दें। (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 लिए प्रस्तावित बिंदुओं का इस्तेमाल करें।)
- ◆ चर्चा के 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।

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

### □ कक्षा समापन

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



## सत्र 5 : श्वास का तापमान (Temperature of Breath)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. श्वास का तापमान : 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 का तापमान

### □ उद्देश्य

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

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को यह बताएँ कि आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँसों में से कौन-सी साँस ठंडी है और कौन-सी गरम। 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 गरम?
- ◆ इस प्रक्रिया का अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें।
- ◆ यह गतिविधि अनुभव साझा करने के बाद फिर से दोहराई जाए।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. अंदर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गरम)
2. बाहर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गरम)
3. आपने अपनी साँस के बारे में क्या नया जाना?
4. अपनी साँस 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 उसपर 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 बातों पर गया।



## सत्र 6 : मुस्कराते हुए साँसों पर ध्यान देना (Breathing with a Smile)

### समय वितरण

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

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान मुस्कराते हुए अपनी साँसों पर ले जाना।

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को यह बताएँ कि 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 मुस्कुरा रहा/रही हूँ, साँस बाहर... मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ
- ◆ यही वाक्य कुछ समय तक दोहराएँ।
- ◆ यह गतिविधि 2 मिनट तक करके, कुछ अनुभव साझा करने के बिंदु पूछे जाएँ। फिर यह गतिविधि दोहराई जाए।

#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप अपनी साँसों पर पहले से ज़्यादा ध्यान दे पा रहे थे?
3. क्या आप मुस्कुराते समय अपनी साँसों को महसूस कर पा रहे थे?
4. मुस्कुराते समय आप कैसी भावना महसूस करते हैं?
5. क्या आप अपनी साँस के बारे में कुछ जान पाए? क्या?

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

#### □ कक्षा समापन

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



## सत्र 7 : ध्यान देकर छूना (Mindful Touch)

### समय वितरण

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

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

## गतिविधि : ध्यान देकर छूना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान देकर छूने का अभ्यास करवाना।

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को अपना पेंसिल बॉक्स खोलकर उसमें से सारी चीज़ें बाहर मेज़ पर निकालने को कहें। (अगर किसी विद्यार्थी के पास पेंसिल बॉक्स न हो तो शिक्षक उन्हें कक्षा से अलग-अलग वस्तु 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 आपको 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 जाएँ।
- ◆ अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी अच्छा महसूस करें तो आप इस पेंसिल को धीरे से वापस अपनी डेस्क पर रख सकते हैं।”

### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

### □ कक्षा समापन

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



## सत्र 8 : ध्यान देकर 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

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम अपना ध्यान अपनी कक्षा में मौजूद वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि आप इस वक्त अपने आसपास क्या-क्या देख सकते हैं? (टेबल, कुर्सी, ब्लैकबोर्ड, 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 कराएँ।
- ◆ जैसे मेज़ की ओर ध्यान देते हुए उनसे पूछा जा सकता है-
  - क्या आप इस टेबल की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
  - क्या ये चारों टाँगे एक जैसी हैं?
  - क्या इस पर कोई स्क़ैच है?
  - क्या पूरी टेबल का रंग एक जैसा है?
  - यह टेबल छोटी है या बड़ी?
  - यह टेबल ठोस है या नरम?
  - यह टेबल खुरदुरी है या चिकनी?
  - क्या टेबल के किसी और गुण 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 पा 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 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

- ◆ विद्यार्थियों को बताया जाए- “आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान कुछ वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।”
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी किताब के किसी भी पृष्ठ को खोलने का निर्देश दें और उनका ध्यान उस पृष्ठ पर लिखे शब्दों की बनावट की ओर ले जाएँ।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान उस पृष्ठ पर लिखे वाक्यों और उन वाक्यों के बीच के अंतर पर भी लेकर जा सकते हैं। शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान उस पृष्ठ पर बने चित्रों और उनके रंगों की ओर भी लेकर जा सकते हैं।

### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आप अपना ध्यान अक्षरों की अलग-अलग बनावट पर ले जा पाए?
2. क्या आप अपना ध्यान अक्षरों के बीच में अंतर पर ले जा पाए?
3. क्या आप पृष्ठ के अलग-अलग रंगों पर ध्यान दे पाए? साझा करें।
4. क्या इस पृष्ठ पर सिर्फ़ एक ही रंग है?

5. ध्यान देकर देखने के अभ्यास के दौरान क्या आपके विचार कहीं भटक गए थे? क्या आप उन्हें वापस उस पृष्ठ पर ला पाए साझा करें।



#### घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

#### कक्षा समापन

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



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

### समय वितरण

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

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

## गतिविधि : ध्यान देकर देखना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान दे कर देखने का अभ्यास करवाना।

### □ क्या करें और क्या न करें

शिक्षक कक्षा में कुछ पत्ते विद्यार्थियों को दिखाने हेतु लाएँ। (अगर पत्ते न लाए जा सकें तो इन पत्तियों का चित्र ब्लैकबोर्ड पर भी बनाया जा सकता है।)

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बनाकर प्रत्येक समूह में कुछ पत्तियाँ बाँट दें। विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान कुछ पत्तियों के ऊपर लेकर जाएँगे।
- ◆ शिक्षक छात्रों को बताएँ कि अब मैं आप सभी को कुछ पत्तियाँ दिखाने जा रहा/रही हूँ। आप सभी इन पत्तियों को ध्यान देकर 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 हो, तो इनके बारे में सजग हो

जाएँ। कोशिश करें कि अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना, आप केवल इस पत्ते को जैसा है वैसा ही देखने का प्रयास करें।

- ◆ अब अपना ध्यान इस बात पर ले जाएँ कि क्या इस पत्ते पर कोई निशान हैं।
- ◆ अपना पूरा ध्यान इस एक पत्ते पर रखें।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आप पत्तियों के अलग-अलग आकार देख सकते हैं?
2. क्या पत्तियों के आकार एक जैसे थे?
3. इन पत्तियों के रंग कैसे-कैसे थे?
4. आपने पत्तियों के कौन-कौन से रंग देखे?
5. क्या आप इन पत्तियों की बनावट को महसूस कर सकते हैं?
6. क्या यह पत्तियाँ खुरदुरी हैं या चिकनी?
7. इन पत्तियों को ध्यान से देखते वक्त क्या आपका ध्यान कहीं और चला गया था? क्या आप उसे वापस लाने में सक्षम थे?

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

#### □ कक्षा समापन

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



## सत्र 11 : 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 पायी जाने वाली अलग-अलग प्रकार की गंधों से परिचित करवाना 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 कौन-कौन सी विभिन्न प्रकार की गंधों को सूँघ सकते हैं। शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेकर, ब्लैकबोर्ड पर लिख सकते हैं। जैसे-

क्रम संख्या	पर्यावरण में पाई जाने वाली गंध
	बारिश की गंध
	पेड़-पौधों की गंध, फूलों की गंध
	गीली मिट्टी की गंध
	खाना बनने की गंध
	---

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें- “अब हम सब ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम अपना ध्यान



वातावरण की सुगंधों पर लेकर जाएँगे।”

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें और आँखें बंद कर लें। अब नाक से 2-3 लंबी गहरी साँसें लें और मुँह से छोड़ें।
- ◆ अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान आसपास उपस्थित सुगंध पर लेकर जाएँ।
- ◆ इस सुगंध 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?
- ◆ आप में इस सुगंध को सूँघने से क्या कोई भावना उत्पन्न हो रही है? कुछ समय इस भावना 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 के ऊपर लेकर गए, तो आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप कोई भावना पहचान पाए?
4. गंध पर ध्यान देने से आपने आज कौन-सी नई गंध को पहचाना? साझा करें।
5. अपने आसपास की 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। यह गतिविधि 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 बातों पर गया।



## सत्र 12 : ध्यान देकर स्क्रिबल करना-I (Mindful Scribbling-I)

### समय वितरण

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

### □ गतिविधि का उद्देश्य

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

### □ आवश्यक सामग्री

कागज, 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 अंदर-बाहर आ जा रही है।
- ◆ अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज पर लेकर जानें के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का 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 सेकेण्ड के लिए)। चाहें तो विद्यार्थियों को रगड़ने (scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं- ऊपर-नीचे, दाएँ-बाएँ, आड़ा-तिरछा।
- ◆ विद्यार्थियों से पूछ सकते हैं कि जब वे तेज़ी से scribble कर रहे थे तो उन्होंने क्या महसूस किया। क्या उन्होंने हाथों में या कंधों में किसी तरह का खिंचाव या जोर 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 ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है, उस समय हमारी साँस तेज़ चलती है। पर हम चाहें तो धीमी, लंबी और गहरी साँस लेकर अपने शरीर को सामान्य कर सकते हैं।”
- ◆ इस प्रक्रिया को दुबारा 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?

### □ क्या करें और क्या न करें

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

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

### □ कक्षा समापन

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



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

### समय वितरण

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

### □ गतिविधि का उद्देश्य

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

### □ 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 आवाजों 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 अंदर-बाहर आ जा रही है।

- ◆ अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जानें के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का 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 या स्क्रिबलिंग (Scribbling) करने 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।

### □ 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 वक्त दें। उसके कार्य पर टीका-टिप्पणी न करें। विद्यार्थियों से उनके चित्र के बारे में ज़्यादा प्रश्न न करें।
- विद्यार्थियों को जल्दी-जल्दी चित्रकारी करने के लिए न कहें।

### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपको चित्र बनाते समय कैसा महसूस हो रहा था?
2. क्या चित्र बनाते समय कोई बेचैनी महसूस हुई?
3. क्या आप अपने शरीर के बारे में सजग हो पाए?
4. क्या आप अपने हाथों की गति, कंधों में खिंचाव को महसूस कर 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 बातों पर गया।



## सत्र 14 : दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity)

### समय वितरण

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

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : दिल की धड़कन पर ध्यान देना

### □ उद्देश्य

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

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को बताएँ- कि आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने दिल की धड़कन पर लाएँगे।”
- ◆ विद्यार्थियों को अपनी जगह पर खड़े होने के लिए कहें।
- ◆ फिर उन्हें हल्का-हल्का, 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 रहा 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. आप में 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?
5. 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 बातों पर गया।



## सत्र 15 : पेशियों के खिंचाव पर ध्यान देना-I (Mindful Stretching-I)

### समय वितरण

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

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : पेशियों के खिंचाव पर ध्यान देना

### □ उद्देश्य

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

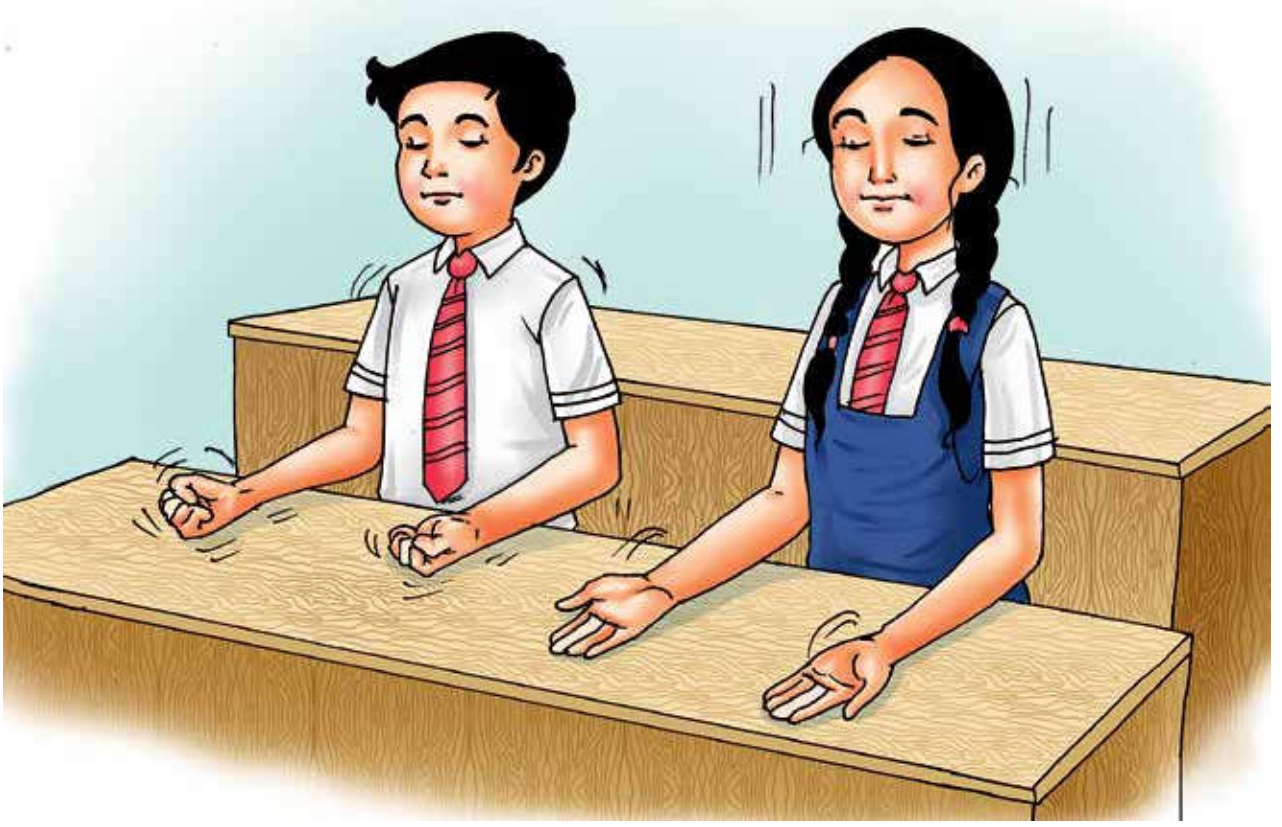
### □ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को कसकर मुट्ठी बनाने को कहें। (10 सेकंड तक रोककर रखें।) अब पूछें - “क्या आपके हाथों में कुछ खिंचाव महसूस हो रहा है?”
- ◆ अब उन्हें अपने हाथ खोलने को कहें। (10 सेकंड तक खुला रखें।) अब पूछें- “क्या आप के हाथों 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 मुट्ठी बंद करते हुए वे साँस अंदर लेंगे, साँस को रोकेंगे (3 सेकंड) और फिर मुट्ठी को खोलते 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 मुट्ठी बंद थी या जब हाथ खुले थे?
2. आपको आराम कब महसूस हुआ? जब मुट्ठी बंद थी या जब हाथ खुले थे?
3. दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था?
4. क्या आपने अपनी साँस में किसी तरह का अंतर महसूस किया?





#### □ क्या करें और क्या न करें

- यदि कोई बच्चा असहज महसूस कर रहा हो, तो उस पर गतिविधि करने का दबाव न बनाएँ।
- बच्चों को ध्यान देने के लिए कहें कि इस गतिविधि को गुस्सा आने के समय करने से क्या प्रभाव पड़ता है।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

#### □ कक्षा समापन

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



## सत्र 16 : पेशियों के खिंचाव पर ध्यान देना-II (Mindful Stretching-II)

### समय वितरण

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

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : पेशियों 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? पैर जब ऊपर थे या नीचे?
3. दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था?
4. क्या आपने अपनी साँस में किसी तरह का अंतर महसूस किया?

#### □ क्या करें और क्या न करें

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



## सत्र 17 : 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 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 : 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 ओर 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 कुर्सी के स्पर्श पर ले जाएँ। इस स्पर्श पर कुछ समय तक 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. क्या आप अपना ध्यान अपने बैठने पर ला पाए?
2. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
3. क्या आप अपने शरीर का कुर्सी 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।
- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर गार्डन 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 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 : 5-7 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 चलना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि “अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी 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 पर ले जाएँ। विद्यार्थियों को कहें कि वे ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ और देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि आपके पैरों में क्या 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 हैं 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 हैं तो उन्हें अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर भी अपना ध्यान ले जाने को कहें। विद्यार्थियों को 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 के ऊपर ले आएँ।
- ◆ अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी 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

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. क्या कोई अपना अनुभव साझा करना चाहेगा?
5. 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 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 शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : भावनाओं के प्रति सजगता

### □ उद्देश्य

भावनाओं की पहचान करवाना। भावनाओं के बारे में चर्चा और उन्हें बेहतर समझना।

### □ 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, 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 हो?
4. जब आपको खुशी महसूस होती है तब क्या आपके शरीर में कुछ महसूस होता है? क्या 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।)



## □ क्या करें और क्या न करें

- एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ। हर एक बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें और सम्मान दें।
- अपने पूर्वाग्रह के आधार पर कोई निर्णय न लें।



## □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

## □ कक्षा समापन

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



## सत्र 20 : भावनाओं के प्रति सजगता-II (Mindfulness of Feelings-II)

### समय वितरण

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

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : भावनाओं के प्रति सजगता

### □ 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। खोजिए कि अपने शरीर में आप कहाँ खुशी महसूस कर रहे हैं।
- ◆ अब धीरे से साँस अंदर लें... और साँस छोड़ें। साँस अंदर लेते और छोड़ते हुए सोचिए कि मैं मुस्करा रहा/रही हूँ। अब धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- ◆ अब एक-दूसरे को देखें और कोमल मुस्कान दें।

### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपको यह गतिविधि अच्छी लगी?
2. आपके शरीर में आपको कहाँ-कहाँ खुशी का एहसास हुआ?
3. आपने कौन-सी खुशी की जगह 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 रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

### □ कक्षा समापन

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



## कहानी व गतिविधि खंड

इस खंड की विषयवस्तु को 20 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 महत्वपूर्ण है, इसलिए अधिक समय चर्चा के प्रश्नों को दिया जाए।
- ◆ चर्चा के प्रश्न कहानी को उद्देश्य की दिशा में बढ़ने के लिए एक कदम है। यदि आपकी कक्षा के विद्यार्थी इन प्रश्नों के माध्यम से उद्देश्य तक नहीं पहुँच पा रहे हैं तो अपनी ओर से भी कुछ प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
- ◆ उद्देश्य को सीख के रूप में बच्चों को बताने का प्रयास न करें और उन्हें स्वयं निष्कर्ष पर पहुँचने का अवसर दें।
- ◆ कहानी से क्या सीखा के स्थान पर, कहानी के पात्रों जैसा उन्होंने कब महसूस किया, इस कहानी जैसी स्थिति में वे क्या करते हैं या भविष्य में क्या करना चाहेंगे? इस तरह के प्रश्नों का समावेश किया जाए।

- ◆ कहानियाँ बहुत छोटी-छोटी हैं उनमें कुछ जोड़ने या घटाने की कोशिश न करें। ऐसा करने से कहानी का मूल भाव बदल सकता है।
- ◆ विद्यार्थी ने कहानी को अपनी रोज़मर्रा की 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।



### □ शिक्षक के लिए नोट

खुशी को अपने लक्ष्य के रूप में पहचानने और अपने हर प्रयास के पीछे इसे कारण रूप में देख पाने का अभ्यास कराया जाना ज़रूरी है। एक भटकाव होने की आशंका रहती है कि सुविधाओं में खुशी है, जबकि सुविधाएँ केवल ज़िंदा रहने के काम आएँगी। अतः इस पाठ के माध्यम से प्रयास रहेगा कि विद्यार्थी खुश रहने की योग्यता हासिल करने के लिए पढ़ने-लिखने को एक माध्यम के रूप में देख पाएँ। साथ ही वे दूसरों की खुशी में कैसे मददगार हो सकते हैं उन्हे यह जानने का अवसर भी मिलेगा।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सुविधाएँ ज़िंदा रहने के लिए ज़रूरी हैं, लेकिन उनसे निरंतर खुशी नहीं मिल सकती है।
2. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि पढ़ने-लिखने का उद्देश्य खुश रहने की योग्यता हासिल करना है।
3. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि स्वयं खुश रहते हुए दूसरों की खुशी में मददगार होने की तैयारी ही पढ़ना-लिखना है।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।



## पहला दिन

### कहानी : एक कदम बदलाव की ओर

#### □ उद्देश्य

बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि किसी भी समस्या को समझकर उसका समाधान ढूँढा जा सकता है।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि जिस तरह किसी चीज़ की कमी से हमें परेशानी होती है, वैसे ही दूसरों को भी उस चीज़ की कमी से परेशानी होती है। इससे दूसरों की परेशानियों को दूर करने की भावना जाग्रत होती है। हम समस्याओं से परेशान नहीं होते, बल्कि समस्याओं का समाधान न होना हमें दुःखी करता है। हर समस्या का समाधान है ही। बस उस तक पहुँचने की समझ प्राप्त करना ही हमारा लक्ष्य है। लक्ष्य प्राप्त करना हमेशा सुखदायी होता है।

## कहानी

यश कई सालों से चश्मा पहनता था। एक दिन उसका चश्मा टूट गया तो उसे पढ़ने-लिखने में बहुत परेशानी हुई। अगले दिन यश के पिता ने उसका चश्मा ठीक करा दिया। उसने महसूस किया कि दुनियाभर में ऐसे कितने विद्यार्थी होंगे जिनके पास सही चश्मा नहीं होगा और पढ़ने-लिखने में उन्हें कितनी मुश्किल होती होगी। इस घटना ने उसके जीवन को एक नई दिशा दी।

यश ने अपने घर में ऐसे चश्मे ढूँढे जिनका कोई प्रयोग नहीं करता था। जब उसे अपने घर में ऐसे दस चश्मे मिले तो उसे लगा वह दस विद्यार्थियों की ठीक से देखने और पढ़ने-लिखने में मदद कर सकता है। चौदह वर्ष की आयु में उसने एक संगठन 'साइट लर्निंग' बनाया और उपयोग में लाए जा चुके चश्मे इकट्ठा कर ज़रूरतमंद विद्यार्थियों तक पहुँचाने का



काम शुरू किया। उसने कुछ चश्मे की दुकान

वालों को इस बात के लिए राज़ी किया कि वे अपनी दुकान के बाहर एक ड्रॉप बॉक्स लगवाएँ जिसमें लोग अपने प्रयोग में लाए जा चुके चश्मे डालें ताकि उन्हें ज़रूरतमंदों तक पहुँचाया जा सके। इंटरनेट से ढूँढने पर उसे पता चला कि आज दुनियाभर में तेरह मिलियन विद्यार्थियों के पास सही चश्में नहीं हैं। अब तक यश अपनी संस्था द्वारा पाँच देशों में बीस हजार से अधिक विद्यार्थियों को बेहतर देखने में मदद कर चुका है।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. चश्मा टूटने पर यश को क्या-क्या परेशानी हुई होगी? चर्चा करें।
2. यश ने चश्मों की आवश्यकता के बारे में क्या पता लगाया और कैसे?
3. यदि आप यश की जगह होते तो आप उन बच्चों की मदद कैसे करते जिनको चश्मों की ज़रूरत है? साझा करें।
4. यदि आपके किसी मित्र का चश्मा टूट जाए तो आप तुरंत उसकी मदद कैसे करेंगे?
5. क्या आपने भी कभी किसी परेशानी का हल अपनी सूझ-बूझ से निकाला है? यदि हाँ, तो कैसे?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- ◆ विद्यार्थी घर जाकर यह कहानी अपने परिवारजनों को सुनाएँ।
- ◆ अपने घर के आसपास देखें कि कितने लोगों को अच्छी तरह देखने के लिए चश्मों की आवश्यकता है तथा कितने



लोगों के पास प्रयोग किए जा चुके चश्में बेकार पड़े हैं।

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि कोई आपकी यश की तरह आपकी मदद करे तो आपको कैसा लगेगा?
2. क्या आपका ध्यान कभी अपने साथियों को होने वाली किसी परेशानी की तरफ गया है? आपने उनकी मदद कैसे की? साझा करें।
3. क्या आपने कभी किसी की समस्या का कोई हल निकाला है? ऐसा आप कैसे कर पाए? साझा करें।
4. क्या आपने भी यश की तरह किसी की मदद करने के बारे में सोचा है? यदि हाँ, तो अपनी बात साझा करें।

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर पर इस बात की चर्चा करें कि क्या कभी आपके परिवार के किसी सदस्य ने भी किसी की परेशानी का कोई हल निकाला है। कैसे?

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।



### गतिविधि : खुशी या खुशी पाने के तरीके

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि हम जो कुछ भी करते हैं वह खुशी पाने का माध्यम है।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ चर्चा की दिशा

हम जो कुछ भी करते हैं, जैसे- खेलना, लिखना, पढ़ना, नौकरी करना, खाना, पीना आदि इन सभी कामों के पीछे का मूल कारण है- खुश होने की चाह। हम खेलते हैं, क्योंकि हमें अपने दोस्तों के साथ खेलना अच्छा लगता है। उससे हमें खुशी मिलती है। हम पढ़ते हैं ताकि हम अपनी जरूरतें पूरी करने की योग्यता हासिल कर पाएँ। अपने घर-परिवार की जरूरतें पूरी कर पाएँ जिससे हमारे परिवार के लोग खुश रहें। यह सब कर पाने से हम संतुष्ट या खुश हो पाते हैं। हम खाते-पीते हैं ताकि हमारा शरीर स्वस्थ रहे। शरीर स्वस्थ रहने पर हम काम कर पाते हैं। लोगों से मिल-जुल पाते हैं, दूसरों की मदद कर पाते हैं। यह सब हम क्यों करना चाहते हैं? क्योंकि इन सबसे ही हमें खुशी मिलती है। इससे यह समझ में आता है कि हमारा लक्ष्य खुश होना है, बाकी सब उसके माध्यम हैं।

## गतिविधि

#### □ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक सभी विद्यार्थियों से पूछें कि वे बड़े होकर क्या-क्या काम या व्यवसाय करना चाहते हैं।
- ◆ फिर उनसे पूछें कि उन्होंने इस व्यवसाय को किसलिए चुना- पैसे के लिए या नाम कमाने के लिए?
- ◆ अब शिक्षक बोर्ड पर चार कॉलम बना दें : व्यवसाय/जॉब, पैसा कमाने के लिए, नाम कमाने के लिए, दोनों के लिए।
- ◆ एक-एक कर विद्यार्थी आगे आएँ और अपना बताया गया व्यवसाय/जॉब को बोर्ड पर लिखकर उसके सामने पैसा कमाने के लिए या नाम पाने के लिए पर (✓) करें।
- ◆ सभी विद्यार्थियों को बोर्ड पर आने का अवसर दें।
- ◆ अगर किसी को दोनों ही विकल्प ठीक लगते हों तो दोनों पर टिक कर दें।

- ◆ अगर किसी का जवाब पैसा या नाम कमाने से अलग है तो वह उसे अपनी कॉपी में लिख लें।
- ◆ जो विद्यार्थी लिख नहीं सकते, शिक्षक उनसे उनका उत्तर पूछकर बोर्ड पर टिक कर दें।
- ◆ शिक्षक अब एक पाँचवाँ कॉलम बोर्ड पर बनाएँ- खुशी के लिए (happiness)।
- ◆ शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछें कि जो-जो व्यवसाय आपने अपने लिए चुने हैं, क्या आप उससे खुशी चाहते हैं?
- ◆ सभी से पूछा जाए और शिक्षक साथ ही साथ बोर्ड पर टिक (✓) करते जाएँ।

व्यवसाय/जॉब	नाम के लिए	पैसे के लिए	दोनों के लिए	खुशी के लिए	अन्य

शिक्षक अब सबसे यह देखने के लिए कहें कि-

- ◆ कितने विद्यार्थियों ने पैसा कमाने पर टिक (✓) किया?
- ◆ कितने विद्यार्थियों ने नाम कमाने पर टिक (✓) किया?
- ◆ कितने विद्यार्थियों ने खुशी पर टिक (✓) किया?

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब हम कुछ खाने की चीजें खरीदते हैं, तब उसे खाकर खुश होते हैं, परंतु यदि हम वही चीज ज्यादा खा लेते हैं तो क्या होता है? क्या तब भी हम खुश होते हैं? क्यों?
2. जब हम अपने घर में कुछ सामान- टी.वी., मोबाइल फोन, कपड़े धोने की मशीन, कार इत्यादि खरीदकर लाते हैं तब हमें उनका उपयोग करने से खुशी होती है या केवल सामान देखकर ही? क्यों?
3. क्या हमारी शिक्षा का उद्देश्य केवल पैसे कमाना ही है? यदि नहीं, तो आपके अनुसार पढ़ाई-लिखाई का क्या मकसद है?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर इस बात पर चर्चा करें कि शिक्षा का उद्देश्य क्या केवल पैसा कमाना ही है। यदि नहीं, तो शिक्षा के और क्या-क्या उद्देश्य हैं?

## ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

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

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से इस बात पर चर्चा करें कि क्या वे अपने कामों को करने से पहले उसके उद्देश्य के बारे में सोचते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।



मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आप अपने उन कामों के बारे में बताएँ जिन्हें किया तो आपने अपनी खुशी पाने के लिए था, लेकिन वह दूसरों के लिए परेशानी का कारण बन गए।
2. इस सप्ताह आपने ऐसे कौन-कौन से कार्य किए जिनसे आपको स्वयं को भी खुशी मिली और दूसरे लोगों को भी खुश रख पाने में मदद मिल पाई?
3. क्या इस सप्ताह कभी ऐसा हुआ जब आपने अपना कोई काम छोड़कर किसी और के काम में सहयोग किया? आपने ऐसा क्यों किया?
4. पढ़ाई-लिखाई का मूल उद्देश्य खुशहालीपूर्वक जीने की योग्यता विकसित करना है। इस बात को जानने के बाद आपने अपने पढ़ाई के तरीके में क्या बदला?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से इस बात पर चर्चा करें कि क्या कभी उन्होंने अपना कोई काम छोड़कर किसी और के काम में मदद की है। यदि हाँ, तो ऐसा उन्होंने क्यों किया?

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- ◆ हर काम के मूल में हमारा उद्देश्य खुश रहना है।
- ◆ पढ़ाई-लिखाई का उद्देश्य खुश रहने और दूसरों की खुशी में मददगार होने की योग्यता हासिल करना है।
- ◆ सुविधाएँ ज़िंदा रहने के लिए ज़रूरी हैं, लेकिन हमेशा खुश रहने के योग्य नहीं बनाती हैं।

इस पाठ में यह समझने का प्रयास करेंगे कि खुशी किन-किन कारणों से मिलती है। अच्छे होने और अच्छे लगने के बीच में क्या अंतर होता है? अच्छे होने की खुशी हमेशा रहती है और अच्छे लगने की खुशी कम समय तक होती है। इस पाठ में हम यह देखने का प्रयास करेंगे कि संबंधों में खुशी एक-दूसरे के प्रति भावों से मिलती है तथा एक-दूसरे के भावों को पहचानकर हम खुश होने और खुश दिखने के अंतर को पहचान पाएँगे।

बच्चों के खुश होने के विभिन्न आधारों को जानना व उन पर चर्चा करना। बच्चों को चर्चा के माध्यम से इस निष्कर्ष पर ले जाना कि अच्छा होना, अच्छा दिखने से अधिक महत्वपूर्ण है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने संबंधों में एक-दूसरे के लिए भावों को खुशी के रूप में देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी संबंधों में अलग-अलग भावों को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी 'खुश होने' और 'खुश दिखने' के अंतर को समझ पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।



## पहला दिन

### कहानी : प्राची में बदलाव

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि खुशी एक-दूसरे से भावात्मक रूप से जुड़े रहने में है न कि केवल साथ-साथ रहने में।

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## □ चर्चा की दिशा

आमतौर पर यह देखा जाता है कि जब परिवार का कोई सदस्य या कोई मित्र किसी कारणवश कहीं दूर चला जाता है तब हम उदास हो जाते हैं, लेकिन ऐसा भी देखने में आता है कि एक ही घर में साथ-साथ रहते हुए भी कभी-कभी परिवार के सदस्यों का आपस में मन-मुटाव हो जाता है और खुश रहना मुश्किल हो जाता है। इससे इस ओर ध्यान जाता है कि खुश रहने के लिए, साथ-साथ रहने की तुलना में भावात्मक जुड़ाव अधिक महत्वपूर्ण है। इस कहानी और चर्चा के माध्यम से इन बिंदुओं की ओर ध्यान दिलाने का प्रयास है।

## कहानी

“माँ! मेरी प्रिय सहेली शालू के पापा ने बताया कि उनका ट्रांसफर अब उनके ही गाँव में हो गया है। शालू को गाँव के स्कूल में एडमिशन लेना होगा।” प्राची ने रोते हुए अपनी माँ को बताया। प्राची और शालू चौथी कक्षा में पढ़ती थीं। दोनों में बहुत गहरी दोस्ती थी। अपनी पक्की सहेली से बिछुड़ने के बारे में सोचते ही प्राची बहुत उदास हो गई।

अगले दिन शालू स्कूल नहीं आई। क्लास टीचर से पता चला कि शालू के पापा ने उसका नाम उस विद्यालय से कटवाकर गाँव के एक विद्यालय में लिखवा दिया था। इतनी जल्दी यह सब हो जाएगा, प्राची को इस बात का एहसास न



था। उस दिन प्राची ने किसी से भी बात नहीं की। घर पर भी प्राची का व्यवहार कुछ बदला हुआ था।

रात को सोने के वक्त, जब उसकी माँ ने उसके इस व्यवहार का कारण पूछा तो उसकी आँखें भर आईं और वह अपनी माँ से गले लगाकर सुबक-सुबककर कहने लगी, “मेरी प्यारी सहेली शालू! अब मैं उससे कभी नहीं मिल पाऊँगी। वह गाँव चली गई है। वहीं पढ़ेगी! क्या हम कुछ नहीं कर सकते?” माँ ने उसे समझाया, “तुम भी तो अपने दादा-दादी से दूर हो, किंतु उनका प्यार हमेशा तुम्हारे पास ही है। ऐसे ही शालू का प्रेम भी तुम्हारे साथ हमेशा बना रहेगा। तुम उसे

पत्र लिख सकती हो। उसके लिए 'मिस यू' कार्ड बना सकती हो या फोन पर उससे बात कर सकती हो। तुम नए मित्र बनाओ।" माँ की यह बात सुनकर प्राची को कुछ तसल्ली हुई और शालू के लिए एक 'मिस यू' कार्ड बनाने लगी।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप प्राची की जगह होते तो क्या करते तथा क्यों? साझा करें।
2. क्या आपका कोई प्रियजन (जैसे- भाई-बहन, माता-पिता आदि) कभी आपसे दूर गया है? उस समय आपको कैसा लगा और क्यों? साझा करें।
3. कहीं दूर जाने पर हमें अपने मित्रों की कमी का एहसास क्यों होता है? क्या हमारे मित्रों को भी हमारी कमी का एहसास होता होगा?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों को जाकर यह कहानी सुनाएँ तथा चर्चा करें कि हमारे रिश्तों का हमारी खुशी से क्या संबंध है।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब कभी आप उदास होते हैं तब आप अपनी उदासी कैसे दूर करते हैं? साझा करें।
2. हमारे प्रियजन (मित्र और संबंधी) जब किन्हीं कारणों से हमसे दूर रहते हैं तब उनसे हम कैसे जुड़े रहते हैं? चर्चा करें।



3. दोस्तों की याद हमें साथ में खेल खेलने के लिए ही आती है या किसी अन्य कारण से भी आती है?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि दूर रहने वाले अपने प्रियजनों (मित्रों और संबंधियों) से जुड़े रहने के लिए वे क्या प्रयास करते हैं।

#### कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 : अपनी खुशी के हम निर्माता

#### उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ चला जाए कि 'खुश होना' और 'खुश दिखना' दो अलग-अलग बातें हैं।

#### कक्षा प्रारंभ

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

#### घर के अनुभव

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

#### चर्चा की दिशा

खुश होना और खुश दिखना दोनों ही अलग बातें हैं। आजकल के समाज में खुश दिखने की तरफ ज्यादा ध्यान दिया जाता है जबकि खुश होना अधिक महत्वपूर्ण है। कई बार हमारे साथ ऐसा होता है कि हम खुश न होते हुए भी खुश दिखने का प्रयास करते हैं। इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है कि खुश होने की योग्यता हासिल करने के लिए क्या प्रयास कर रहे हैं।

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ बोर्ड पर एक तरफ मुस्कराता हुआ चेहरा 😊 बनाएँ व दूसरी तरफ दुःखी चेहरा ☹ बनाएँ।
- ◆ विद्यार्थियों से पूछें कि बोर्ड पर बना कौन-सा चेहरा उन्हें अच्छा लग रहा है।
- ◆ अब उनसे कहा जाए कि जोड़े बनाकर एक-दूसरे की ओर दोनों तरह के चेहरे बनाकर देखें।
- ◆ आपको अपने मित्र का मुस्कराता चेहरा अच्छा लगा या दुःखी चेहरा?
- ◆ जब आपने मुस्कराते चेहरे से मित्र की ओर देखा तो क्या आप वास्तव में खुश भी थे?
- ◆ अब उनसे पूछा जाए कि वे किन बातों से खुश और किन बातों से दुःखी होते हैं। बोर्ड के दोनों भागों में शिक्षक उनकी साझा की गई बातें लिखते जाएँ।

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी ऐसा हुआ है जब आपने खुश न होते हुए भी स्वयं को खुश दिखाया हो? कब? (जैसे, किसी मेहमान के सामने या फोटो खिंचवाते समय) वैसा आपने क्यों किया था?
2. क्या कभी आपको लगा कि आपका कोई दोस्त खुश तो नहीं है, पर खुश दिखने का प्रयास कर रहा है? ऐसे में आपने क्या किया?
3. क्या पिछले कुछ दिनों में आपने अपने घर पर भी किसी को खुश दिखने का प्रयास करते देखा?
4. क्या आपको उनके द्वारा छिपाए जा रहे दुःख या परेशानी का कारण पता लग पाया? पता लगने पर आपने क्या किया?

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों को जाकर यह गतिविधि कराएँ और चर्चा करें कि क्या कभी ऐसा हुआ है कि उन्होंने खुश न होते हुए भी स्वयं को खुश दिखाया हो। ऐसा कब हुआ और ऐसा उन्होंने क्यों किया?

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 एक-दो मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

- पाँच से छह विद्यार्थियों के समूह को कक्षा के सामने बुलाएँ और उन्हें ऐसा जताएँ कि उनकी तस्वीर खींची जा रही है।
- विद्यार्थियों की प्रतिक्रिया को नोट करेंगे। (ज्यादातर ऐसा पाया जाएगा कि तस्वीर खिंचवाते समय विद्यार्थी मुस्कराएँगे या अलग-अलग तरह से खड़े होंगे।)

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. विद्यार्थियों से जानने की कोशिश करें कि फोटो खिंचवाते समय वे क्यों मुस्कराएँ?
2. फोटोग्राफ़र के तैयार (ready) कहने पर हम खुश दिखने की कोशिश करते हैं या खुश हो जाते हैं?
3. आपके लिए खुश दिखना महत्वपूर्ण है या खुश होना? क्यों?

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि उनके लिए खुश दिखना महत्वपूर्ण है या खुश होना। क्यों?

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. जो विद्यार्थी आज बहुत खुश है वह कक्षा के सामने आए। बाकी विद्यार्थी उसके चेहरे के हाव-भाव, बाँड़ी लैंग्वेज के बारे में कुछ बातें नोट करके बताएँ।
2. कुछ विद्यार्थी बारी-बारी कक्षा के सामने आकर खुश होने का अभिनय करके दिखाएँ।
3. आज आपके खुश होने के दो कारण बताएँ। इनमें से कौन-सा कारण आपके खुश होने का बड़ा कारण है और क्यों?
4. क्या इस सप्ताह आपने कभी खुश दिखने का प्रयास किया? कब?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर पर चर्चा करें कि हम कई बार खुश न होते हुए भी खुश दिखने का प्रयास क्यों करते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- ◆ अच्छे होने और अच्छे लगने के बीच अंतर है और खुशी का असली अर्थ समझना महत्वपूर्ण है।
- ◆ विद्यार्थियों का ध्यान खुशी को समझने की ओर जाएगा। वह यह देख पाएँगे कि उनको खुशी किन-किन कारणों से मिलती है।

इस पाठ में यह समझने का प्रयास करेंगे कि हमारी खुशी का हमारे विचार व भावों की स्थिति से क्या संबंध है। दूसरों की तरह ही हमारी भी मानसिकता प्रभावित होने पर हमारा व्यवहार बदल जाता है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी दूसरे की मनोदशा को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपनी मनोदशा के प्रति सजग रह पाएँगे।
3. विद्यार्थी खुशी को अपने भाव व विचार की स्थिति के रूप में पहचान पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।



## पहला दिन

### कहानी : खुश व्यक्ति खुशी बाँटता है

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ ले जाना कि जब हम खुश होते हैं, तो खुशी फैलाते हैं।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान चर्चा के माध्यम से इस ओर जाए कि जिसके पास जो होता है, वह वही बाँटता है। खुश व्यक्ति खुशी बाँटता है और दुःखी व्यक्ति दुःख बाँटता है। अगर हम सभी से अच्छे मूड के साथ चेहरे पर मुस्कान लिए मिलेंगे तो सभी हमसे बात करना चाहेंगे। ऐसा करने से हमारे आसपास का वातावरण सहज बन जाएगा।

## कहानी

पंकज की बुआ की शादी होने वाली थी। मेहमान घर में आने शुरू हो गए थे। चाय-नाश्ता रसोई से ले जाकर, मेहमानों को परोसने की ज़िम्मेदारी पंकज ने ली हुई थी। घर में चारों तरफ़ से हँसने-बोलने की खूब आवाज़ें आ रही थीं। पंकज को माँ ने मामा-मामी के लिए नाश्ता ले जाने को कहा तो वह खुशी-खुशी नाश्ता पहुँचा आया। थोड़ी देर बाद उसने किसी के जोर-जोर से बोलने की आवाज़ सुनी। देखा तो वे मौसी थीं। मौसी का सामान ट्रेन में खो गया था और वह बहुत परेशान थीं। वह यही बात बार-बार सबको चिल्लाकर बता रही थीं। ऐसे में जब मम्मी ने पंकज से मौसी को नाश्ता देकर आने को कहा तो पंकज ने मना कर दिया, क्योंकि उसे पता था कि उसके सामने भी मौसी एक बार फिर अपनी परेशानी



बताना शुरू कर देंगी। माँ के बहुत कहने के बावजूद भी मौसी के पास उसका चाय-नाश्ता लेकर जाने का मन नहीं था। दो दिन बाद सुबह जब पंकज स्कूल के लिए घर से निकला तो उसे याद आया कि उसकी गणित की किताब घर पर ही रह गई है। वह कमरे में जाकर किताब ढूँढने लगा, लेकिन पूरा घर बिखरा हुआ होने के कारण उसको किताब नहीं मिल पाई। पंकज बहुत उदास हो गया। किताब न मिलने की वजह से वह आज कुछ अच्छे मूड में नहीं था। कक्षा में पहुँचने पर जब उसके दोस्तों ने उसे हैलो कहा तो उसने कोई जवाब नहीं दिया और मुँह फेरकर अपनी

जगह बैठ गया। वह किसी से भी ठीक तरह से बात नहीं कर रहा था। उसके बाद तो पूरे दिन कोई भी उसके करीब तक नहीं आया। आपस में सभी धीमी आवाज़ में पंकज के बिगड़े मूड के बारे में बात कर रहे थे। छुट्टी होने तक पंकज खुद ही सबके बदले हुए व्यवहार को देखकर परेशान हो गया। उसे लग रहा था कि आज सभी उससे थोड़ा दूर-दूर रह रहे हैं। अब उसे अपनी मौसी के बदले व्यवहार का कारण समझ आने लगा। पंकज को महसूस हुआ कि जब हम खुश होते हैं तभी खुशी फैलाते हैं।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर पंकज मौसी को नाश्ता देने चला जाता तो क्या होता? सोचिए और बताइए।
2. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है कि किसी के ख़राब मूड को देखकर आपने उनसे बचने की कोशिश की हो? साझा करें।
3. क्या आपने ऐसा भी महसूस किया है कि जब किसी का मूड या व्यवहार अच्छा होता है तो आप उससे मिलने और बातचीत करने को तैयार रहते हैं? साझा करें।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों से चर्चा करें कि जो लोग हँसते-मुस्कराते रहते हैं उनके साथ रहने पर उन्हें कैसा महसूस होता है और क्यों।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब हमारा मूड ख़राब होता है तो दूसरे हमसे प्यार से मिलते हैं या हमसे बचने की कोशिश करते हैं? चर्चा करें।
2. आप अपने आसपास के वातावरण किस तरह से को बेहतर बनाने की कोशिश करेंगे जिससे आपके मित्र आपके साथ रहना पसंद करें?
3. उन लोगों की सूची बनाओ जिनके साथ रहना आपको अच्छा लगता है। यह भी बताओ कि ऐसा किस वजह से है।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों से चर्चा करें कि क्या कभी उनका मूड ख़राब होने पर उनके दोस्तों ने उनसे बात नहीं की। ऐसा होने पर उन्होंने कैसा महसूस किया?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 : खुशी के पल

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने खुशी के पलों को सँजोने का अवसर देकर उत्साह के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना।

#### ❑ आवश्यक सामग्री

पेपर शीट, पेंसिल और रंग।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ घर के अनुभव

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



## ❑ चर्चा की दिशा

कभी-कभी व्यक्ति जीवन की मुश्किलों का सामना न कर पाने से चिंताओं से घिर जाता है। ऐसे समय में जीने का उत्साह कम होता जाता है और कुछ लोग धीरे-धीरे अवसाद (depression) से भी ग्रस्त हो जाते हैं, लेकिन जब व्यक्ति अपने जीवन की उपलब्धियों को याद करता है तो जीने का उत्साह बढ़ता है और उन खुशी के पलों को महसूस करने से जीवन में कुछ नया करने की प्रेरणा भी मिलती है। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने जीवन में खुशी के पलों को संजोने का अवसर दिया गया है ताकि वे और अधिक उत्साह के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित हों।

## गतिविधि

### ❑ गतिविधि के चरण

- सभी विद्यार्थियों को शांत बैठकर कुछ देर तक अपने जीवन की उन सभी महत्वपूर्ण घटनाओं/अवसरों/उपलब्धियों को याद करने के लिए कहें जिन्हें याद करने पर अब भी उनको खुशी होती है।
- अब सभी विद्यार्थी अपनी-अपनी पेपर शीट पर एक बहती हुई नदी का एक बड़ा-सा चित्र बनाएँ जिसे हम जीवन-धारा या river of life कह सकते हैं।

- इस जीवन-धारा में कोई पाँच अच्छी यादों (Good memories) वाली घटनाओं/अवसरों/उपलब्धियों को चित्र के माध्यम से बनाने को कहें। (जैसे- किसी ने ज़रूरत के समय दूसरों के लिए कभी कुछ किया है तो उस व्यक्ति या स्थिति का चित्र बना सकते हैं। किसी के लिए विद्यालय का पहला दिन बहुत यादगार है तो वह अपने विद्यालय का चित्र बना सकता है। किसी ने किसी खेल में कोई उपलब्धि हासिल की है तो वह उस खेल का चित्र बना सकता है।)



- शिक्षक भी इस गतिविधि में शामिल हों ताकि विद्यार्थियों का उत्साह और बढ़े। दृष्टिबाधित दिव्यांग विद्यार्थी अपनी अच्छी यादें अपने साथी को बताएँ और वे उनके लिए जीवन धारा बनाएँ।
- अब विद्यार्थियों को जोड़े में बैठने को कहें और एक-दूसरे के साथ अपने खुशी के पलों को साझा करें।
- अगले दिन की गतिविधि के लिए अपनी पेपर शीट को सँभालकर रखें।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने खुशी के पलों को याद करने और उनके चित्र बनाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
2. खुशी के पलों को व्यक्त करने के बाद अब आपमें कैसे विचार चल रहे हैं?
3. खुशी के पलों को याद करने से हमारे मूड या state of mind पर क्या प्रभाव पड़ता है? और क्यों?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों के साथ यह गतिविधि करें और उनके बदले भावों पर चर्चा करें।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ गतिविधि के चरण

- सबसे पहले शिक्षक अपनी पेपर शीट को दिखाते हुए अपने खुशी के पलों को विद्यार्थियों के साथ साझा करें।
- साझा करते समय यह भी बताएँ कि उन पलों को किन चित्र/चिह्न/प्रतीक के माध्यम से व्यक्त किया है।
- अब बारी-बारी से सभी विद्यार्थियों को अपनी पेपर शीट को दिखाते हुए अपने खुशी के पलों को साझा करने का अवसर दें।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हम अधिक खुश कब होते हैं- जब कोई हमारे लिए कुछ करता है या जब हम किसी के लिए कुछ करते हैं?
2. दूसरों की खुशी के लिए कुछ करने में भी हमारी खुशी है। कैसे? कक्षा में चर्चा करें।

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से किसी ऐसी घटना के बारे में पूछें जब उनके लिए किसी ने कुछ किया हो।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## घर के अनुभव

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

## विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या आप इस सप्ताह ध्यान दे पाए कि आप अपनी खुशी को कैसे अभिव्यक्त करते हैं?
2. इस पाठ की चर्चा के बाद आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया?
3. क्या इस सप्ताह कुछ ऐसा हुआ कि आपका मूड ख़राब था, लेकिन आपको लगा कि आपको देखकर आपके परिवार वाले उदास होंगे, इसलिए आपने अपना मूड बेहतर करने की कोशिश की?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने घर के लोगों से चर्चा करें कि उनको किस चीज़ में ज़्यादा खुशी मिलती है- जब वे किसी के लिए कुछ करते हैं या जब कोई उनके लिए कुछ करता है।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- मानव का लक्ष्य सीखना, समझना व खुश रहना है।
- खुशी का संबंध हमारे सोच-विचार से है।
- पढ़ाई-लिखाई का मकसद ऐसे सोच-विचार से संपन्न होना है जिससे हम खुश रह सकें और दूसरों की खुशी में मददगार हो सकें।

इस पाठ के माध्यम से जानने का यह प्रयास रहेगा कि हमारी खुशी और हमारे रिश्तों में क्या संबंध है। रिश्तों से मिलने वाली खुशी चीजों से मिलने वाली खुशी से कैसे अलग है?

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी सुविधाओं और भाव की आवश्यकताओं को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी रिश्तों की आवश्यकताओं को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपनी खुशी के अर्थ में संबंधों के महत्त्व को समझ पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के सतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : दोस्ती और वीडियो गेम

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि संबंधों में जीने से खुशी का एहसास होता है।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

इस कहानी और चर्चा के प्रश्नों के द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाँ कि केवल सुविधाएँ और हमारी मनपसंद वस्तुएँ मिलने से ही हमारी भावात्मक आवश्यकताएँ पूरी नहीं होती, बल्कि आपस में मिल-जुलकर रहने से हमारी भावात्मक आवश्यकताएँ पूरी होती हैं और हम लंबे समय तक खुश रह पाते हैं। दूसरे शब्दों में, संबंधों से मिलने वाली खुशी अधिक महत्वपूर्ण है।

## कहानी

रोहन और अमन बहुत अच्छे दोस्त हैं। दोनों एक ही कक्षा में पढ़ते हैं। दोनों का घर भी आसपास है। स्कूल से जाने के बाद खाना खाकर, अपना होमवर्क करने के बाद दोनों दोस्त मिलकर खूब खेलते हैं। अमन की बुआ जी विदेश में रहती हैं और वे उसके लिए हमेशा नए-नए खिलौने भेजती रहती हैं। अमन का नया वीडियो गेम तो रोहन को बहुत ही पसंद है। वह अकसर अमन के घर जाकर वीडियो गेम खेलता है। एक दिन उसने अमन से कहा कि वह भी ऐसा वीडियो गेम लेना चाहता है, परंतु अमन ने कहा, “तुम मेरे मित्र हो। मेरे वीडियो गेम से जब चाहो जितनी देर चाहो खेल सकते हो।” हर रोज़ की तरह आज भी रोहन अमन के घर खेलने गया। घर पर अमन के मम्मी-पापा



थे। उन्होंने रोहन को बताया कि अमन अपनी दादी के साथ बाज़ार गया है। तुम चाहो तो उसके खिलौनों के साथ खेल सकते हो, अमन अभी थोड़ी देर में वापस आ जाएगा। रोहन कमरे में गया और अपने मनपसंद वीडियो गेम से खेलने लगा, लेकिन यह क्या? आज उसे खेलने में बिल्कुल मज़ा नहीं आ रहा था। वह बार-बार खेलने की कोशिश करता, लेकिन उदास होकर वीडियो गेम को साइड में रख देता। आज उसका मन खेल में बिल्कुल नहीं लग रहा था। थोड़ी देर में अमन बाज़ार से वापस आ गया और कमरे में रोहन के पास गया। अमन को देखते ही रोहन ने उसे दौड़कर गले लगा लिया और कहा, ‘अब आएगा खेल का मज़ा।’

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. रोहन को अकेले खेलने में मज़ा क्यों नहीं आ रहा था?
2. क्या आपको अपने परिवार के किसी सदस्य या अपने किसी मित्र के साथ समय बिताना या खेलना बहुत अच्छा लगता है? ऐसा क्यों होता है?
3. अमन के घर पर न होने के कारण रोहित को कैसा लग रहा था और क्यों?
4. यदि हमें सभी सुविधाएँ (जैसे-अच्छा खाना, अच्छे कपड़े, बड़ा-सा घर) मिल जाएँ, परंतु परिवार का कोई सदस्य और हमारे मित्र हमारे साथ न हों तो क्या होगा?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या कभी उन्हें परिवार और दोस्तों से दूर रहना पड़ा है। उस समय उन्हें कैसा महसूस हुआ?

## ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपके परिवार के किसी सदस्य ने आपको कोई गिफ्ट दिया हो, परंतु प्यार से बात न की हो? ऐसे में उनका दिया हुआ गिफ्ट आपको कैसा लगा?

2. क्या कभी आपका अपने मित्र से किसी बात को लेकर झगड़ा हुआ है? उस समय आपको कैसा लगा?
3. गिफ्ट से ज्यादा देर खुशी मिलती है या अच्छे रिश्ते से? क्यों?

### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि सामान अधिक महत्वपूर्ण है या एक-दूसरे के साथ मिल-जुलकर रहना।

### कक्षा समापन

कक्षा के अंत में एक-दो मिनट शांति से बैठकर सोचें और ध्यान दें कि आज कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।



## तीसरा दिन

### गतिविधि : संबंधों में खुशी

#### उद्देश्य

विद्यार्थी अपने जीवन में संबंधों के महत्व को समझने में सक्षम होंगे।

#### कक्षा प्रारंभ

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

#### घर के अनुभव

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

### गतिविधि

#### गतिविधि के चरण

- शिक्षक चार्ट या बोर्ड पर कुछ परिस्थितियों को लिखेंगे।
- विद्यार्थियों को प्रत्येक परिस्थिति को ध्यान से सुनकर निर्देशानुसार उत्तर देने के लिए कहें।
- आपको जिन-जिन परिस्थितियों में खुशी मिली उनमें अपनी अँगुलियों से (✓) का चिह्न बनाओ।
- आपको जिन-जिन परिस्थितियों में खुशी नहीं मिली उनमें अपनी अँगुलियों से उल्टा (∧) बनाओ।

## परिस्थितियाँ-

कॉलम 1	कॉलम 2
आपने कक्षा में दूसरे बच्चों की पढ़ाई में मदद की, मगर पापा ने शाबाशी नहीं दी तो.....	आपने कक्षा में दूसरे बच्चों की पढ़ाई में मदद की और पापा ने शाबाशी दी तो.....
आपने अपने लिए एक नई कलम खरीदी और किसी ने नहीं देखा.....	आपने अपने लिए एक नई कलम खरीदी और उसका प्रयोग किया.....
आपने अकेले खाना खाया, तब आपको कैसा महसूस हुआ.....	आपने अपने दोस्तों के साथ खाना खाया तो आपको कैसा महसूस हुआ.....
आपने मैदान में अकेले खेला, तब आपको कैसा महसूस हुआ.....	आपने मैदान में अपने दोस्तों के साथ खेला, तब आपको कैसा महसूस हुआ.....
आप अपने सबसे अच्छे दोस्त से मिलते हैं। वह आपको सही तरीके से हैलो भी नहीं बोलता/बोलती है तब.....	आप अपने सबसे अच्छे दोस्त से मिलते हैं। वह आपको प्यार से गले लगाता है/लगाती है तब.....
आपकी/आपका सबसे प्रिय दोस्त किसी और के साथ खेलने चले जाती/जाता है तब.....	आपकी/आपका सबसे प्रिय दोस्त आप के साथ खेलती/खेलता है तब.....

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. चीजों के अलावा लोगों से हमारी और क्या अपेक्षा रहती है?
2. कोई हमें चीज तो दे दे, लेकिन व्यवहार अच्छा न करें तो कैसा महसूस होगा?
3. जैसा आप दूसरों से अच्छे व्यवहार की अपेक्षा रखते हैं, क्या आप भी इस बात का ध्यान रखते हैं कि दूसरे भी आपसे ऐसी ही अपेक्षा रखते हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो ,समझो

विद्यार्थी घर पर यह गतिविधि कराएँ और चर्चा करें कि दूसरों का किस तरह का व्यवहार उन्हें परेशान करता है।



## □ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कॉलम 2 की परिस्थितियाँ, कॉलम 1 से अलग कैसे हैं?
2. कॉलम 1 में लिखी गई परिस्थितियों में आपको खुशी क्यों नहीं मिल रही थी? अपने साथी के साथ चर्चा करें।
3. दूसरे कॉलम में लिखी गई परिस्थितियों में आपको खुशी क्यों मिल रही थी? अपने साथी के साथ चर्चा करें।
4. क्या आप ऐसी कुछ और स्थितियों के बारे में सोच सकते हैं? साझा करें।

## □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि उन्हें अकेले रहकर खुशी मिलती है या परिवार के सभी सदस्यों के साथ रहकर।

## □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।



मूल्यांकन सत्र

□ कक्षा प्रारंभ

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

□ घर के अनुभव

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

□ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने अपने परिवार के लोगों के साथ कौन-कौन से काम किए? आपको मिल-जुलकर काम करके कैसा लगा और क्यों? अगर वही काम आप अकेले करते तो आपको कैसा लगता और क्यों?
2. आपने इस सप्ताह किस-किस को थैंक्यू बोला? ऐसा करते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
3. इस सप्ताह आपके साथ ऐसी कौन-कौन सी बातें हुईं जिनसे आपको खुशी मिली? आपने अपनी खुशी किन-किन लोगों के साथ बाँटी और क्यों?

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों के साथ मिलकर एक खेल खेलें जिसमें सभी साथ बैठें और एक-दूसरे की कम से कम दो अच्छी बातें बताएँ।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- हमारे हर काम के मूल में हमारी खुशी की चाहत रहती है।
- समझपूर्वक ही हम खुश रह पाते हैं।
- हर बच्चे में समझने की असीम ताकत होती है।

इस पाठ में इस पर चर्चा करेंगे कि किसी काम को सीखने का हमारी खुशी से क्या संबंध है। यह खुशी कितने समय के लिए होती है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी समझ पाएँगे कि सभी मनुष्यों में समझने की क्षमता है जिससे वे अपनी रूचि अनुसार कोई भी काम सीख सकते हैं।
2. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सीखने-समझने से विश्वास बढ़ता है।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।



## पहला दिन

### गतिविधि : आओ मिलकर आकार बनाएँ

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी सोचकर एक आकार बनाएँगे जिससे वह अपने कौशल को पहचान पाएँगे तथा समझकर अभ्यास द्वारा उसे निखार पाएँगे।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## गतिविधि

### ❑ गतिविधि के चरण

- कक्षा में सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने पेंसिल, रबड़, वेस्ट पेपर आदि निकाल लें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को अकेले ही गतिविधि करने के लिए प्रेरित करें।
- प्रत्येक विद्यार्थी को अपने पास उपलब्ध सामान से अपनी पसंद की कोई आकृति बनाने के लिए कहें जैसे- गोल, चौकोर, फूल, पत्तियाँ अथवा सितारे आदि।
- इसके बाद सभी बच्चे एक दूसरे के द्वारा बनाए गए आकार को देखेंगे। इससे वह एक दूसरे की कोशिश की सराहना कर पाएँगे और विभिन्न प्रकार की आकृतियाँ बनाना सीख पाएँगे।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने कौन-सा आकार चुना और क्यों?
2. आपके द्वारा बनाए गए आकार की और कौन-कौन सी वस्तुएँ आप अपनी कक्षा में देख पा रहे हैं?
3. क्या इस आकृति को बनाने में आपको कोई मुश्किल हुई? फिर आपने इसे कैसे बनाया?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

शिक्षक विद्यार्थियों को घर जाकर अन्य सामग्री का प्रयोग करके वही समान आकृति बनाने के लिए कहें और उस आकार की वस्तुएँ घर में खोजने के लिए कहें।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### □ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूह बनाने के लिए कहें।
- सभी विद्यार्थी अपने पास उपलब्ध सामान को निकाल लें जिससे वह आकृति बना सकते हैं।
- सभी विद्यार्थी अपने-अपने सामान को एक साथ समूह में रख लें।
- अब बच्चों से कहें कि वह इकट्ठे किए हुए सामान से कोई आकृति बनाएँ।
- इसके बाद सभी बच्चे एक-दूसरे के समूह में बनाई गई आकृतियों को देखें। इससे विद्यार्थी एक-दूसरे के प्रयासों को देखकर प्रेरित हो पाएँगे और दूसरों के कौशल की सराहना भी कर पाएँगे।

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने इस गतिविधि को अकेले करने में एवं समूह में करने में कोई अंतर महसूस किया यदि हाँ तो क्या?
2. आपने अकेले आकृति को बनाने में खुशी महसूस की अथवा समूह में? अपने विचार कक्षा में साझा करें।

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर देखने को कहें कि जो आकृति कक्षा में बनाई थी वह घर के किस सामान में देखने को मिलती है।

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।



## कहानी : दादी बन गई टीचर

### उद्देश्य

विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सभी मनुष्यों के पास समझने की क्षमता है। अतः वह कोई भी कार्य सीख सकता है।

### कक्षा प्रारंभ

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

### घर के अनुभव

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

## कहानी

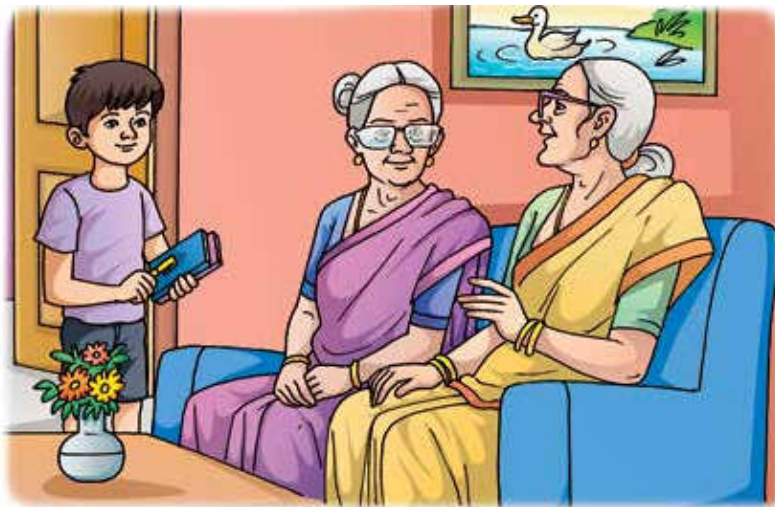
शानू चौथी कक्षा का विद्यार्थी था। वह अपनी दादी से बहुत प्यार करता था। रोज़ स्कूल में टीचर उसे जो भी पढ़ाती, वह दादी को सब बताता। उसकी दादी पढ़ी लिखी नहीं थी। शानू के स्कूल में नई-नई कहानियाँ और गतिविधियाँ होती थीं। जब वह दादी को सब बातें बताता तो दादी बहुत खुश होती, और उनका मन भी गतिविधियाँ सीखने के लिए होता।

एक दिन दादी ने शानू से पूछा, “क्या तुम मुझे पढ़ना-लिखना सिखा सकते हो?” इतने में दादी के पास बैठी एक दूसरी बूढ़ी महिला बोली, “बहन जी, क्या तुम्हारी उम्र पढ़ने-लिखने की है? तुम पढ़-लिखकर क्या करोगी?” यह सुनकर दादी मायूस हो गई, लेकिन शानू कहाँ रुकने वाला था। वह झट से अपने कमरे



में गया और एक कॉपी, पेन और चित्रों वाली किताब ले आया, जिसपर अक्षर और शब्द लिखे हुए थे।

दादी अपनी लगन के कारण बहुत ही कम समय में लिखना व पढ़ना सीख गई। दादी को देखकर उनकी सहेलियों में भी सीखने की लगन हुई और दादी उनको पढ़ना-लिखना सिखाने लगीं। शानू ने जब यह देखा तो बहुत खुश हुआ और उसने अपनी दादी को गले लगाकर कहा, “मेरी दादी तो अब टीचर दादी बन गई हैं।”



## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आप कोई नया काम सीखते हो तो आपको कैसा महसूस होता है और क्यों?
2. उन कार्यों की सूची बनाइए जो आपने इस साल सीखे हैं?
3. आप हमेशा अपने बड़ों से ही सीखना चाहते हो या कभी आपका भी मन करता है कि आप अपने बड़ों को कोई नया काम सिखाएँ? यदि हाँ, तो वह कौन-सा काम है?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर बच्चे अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि क्या उन्होंने कभी किसी की कोई कार्य सीखने में मदद की है या अभी कर रहे हैं। ऐसा करने का क्या कारण है?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप अपने छोटे बहन-भाई अथवा मित्र से कोई कार्य सीखना चाहते हैं? यदि हाँ, तो क्या?
2. आप उनसे उस कार्य को क्यों सीखना चाहते हैं?
3. बड़े होकर आप किन-किन कार्यों को सीखना चाहेंगे?
4. क्या आप अपने अंदर कोई विशेष कौशल देख पाते हैं जो आपकी उम्र के बच्चों में नहीं है? क्या उस कौशल को आप अपने साथियों को भी सिखाना चाहेंगे?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के लोगों से पूछें कि रोज़मर्रा के कामों के अलावा उन्होंने बचपन में कौन-कौन से कौशल सीखे थे।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## घर के अनुभव

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

## विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आपके सहयोग से नया कार्य सीखने पर आपके परिवार के सदस्यों को कैसा महसूस हुआ और उन्होंने अपने भावों को कैसे व्यक्त किया?
2. जो नए कार्य आपने करके सीखे, क्या आप उन्हें एकदम कर पाए अथवा उसे सीखने में आप को समय लगा?
3. इस सप्ताह में जो कार्य करना आपने सीखा उसे और बेहतर करने के लिए आप क्या करेंगे?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि उन्हें दूसरों से नए कार्यों को सीखना अथवा सिखाना क्यों ज़रूरी लगता है।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- ◆ सभी व्यक्ति में सीखने-समझने की क्षमता असीम होती है।
- ◆ सीखने-समझने से ही हमारा विश्वास बढ़ता है।
- ◆ विश्वासपूर्वक ही खुशी से जीना होता है।

इस पाठ के माध्यम से हमारा प्रयास होगा कि विद्यार्थी अपना ध्यान इस ओर ले जा पाएँ कि हमारे अंदर असीम क्षमताएँ हैं। इन क्षमताओं का प्रयोग करके यदि हम मेहनत और लगन के साथ कोई भी कार्य करने की कोशिश करें तो उसे पूरा कर सकते हैं। कुछ कार्य सामूहिक रूप से भी किए जा सकते हैं और उनको करने में एक अलग ही आनंद आता है। मनुष्य में यह समझने की ताकत है कि वह सभी कार्य आसानी से कर सकते हैं।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि विश्वास और अभ्यास से किसी भी कार्य में सफलता प्राप्त हो सकती है।
2. विद्यार्थी सामूहिक कार्यों में उत्साह अनुभव करेंगे और समूह में कार्य करने के लिए प्रेरित होंगे।
3. विद्यार्थी किसी घटना या वस्तु के बारे में पूरी जानकारी लेने के लिए प्रेरित होंगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।



## पहला दिन

### कहानी : घड़ी की टिक-टिक

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि ध्यान देने से हम अपने काम सुचारु ढंग से कर पाते हैं।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

हमारी दिनचर्या में हमारे आसपास बहुत कुछ घटता है, जिसके कारण हमारा ध्यान भटकता रहता है। इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को समझाने की कोशिश की गई है कि किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एकाग्रता से काम करना आवश्यक है। बाहरी शोर से यदि कोई समस्या होती है तो अपने मन को एकाग्र करने से समस्या का हल निकालने में मदद मिलती है।

## कहानी

एक बार रिकू के पापा की घड़ी कहीं खो गई। पापा को वह घड़ी बहुत पसंद थी क्योंकि दादी ने उनको वह घड़ी जन्मदिन पर उपहार में दी थी। उन्होंने स्वयं घड़ी ढूँढने का बहुत प्रयास किया, परंतु घड़ी नहीं मिली। अतः उन्होंने इस काम के लिए रिकू और उसके दोस्तों को आवाज़ लगाई, “सुनो बच्चों!, क्या तुममें से कोई मेरी खोई घड़ी ढूँढ देगा?”

फिर क्या था, सभी बच्चे जोर-शोर से इस काम में लग गए। वे हर जगह घड़ी ढूँढने लगे। ऊपर-नीचे, आँगन में, बाहर ..हर जगह, पर घड़ी नहीं मिली।

बच्चे लगभग हार मान चुके थे और पापा को भी यही लगने लगा कि अब घड़ी नहीं मिलेगी, तभी रिकू पापा के पास आई और बोली,

“पापा! मुझे एक मौका और दीजिए, इस बार मैं एक नई तरकीब से घड़ी ढूँढने की कोशिश करूँगी।”

पापा ने कहा “कोई बात नहीं, तुम दोबारा प्रयास करो”

रिकू ने सभी को कमरे से बाहर जाने को कहा और आँखें बंद करके कमरे में बैठ गई।



थोड़ी देर बाद रिकू पापा के कमरे से बाहर निकली और घड़ी रिकू के हाथ में थी।

रिकू के पापा घड़ी देखकर बहुत खुश हो गए और उन्होंने आश्चर्य से पूछा, “बेटा, कहाँ थी ये घड़ी?”

रिकू ने बताया कि वह कमरे में जाकर चुपचाप आँखें बंद करके बैठ गई और घड़ी की आवाज़ पर ध्यान देने लगी। आँखें बंद होने के कारण मेरा सारा ध्यान घड़ी की आवाज़ पर ही था। ठीक से ध्यान देने के कारण मुझे घड़ी की टिक-टिक सुनाई देने लगी जिससे मैंने उसकी दिशा का अंदाज़ा लगा लिया और अलमारी के पीछे गिरी यह घड़ी खोज निकाली।”

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपके घर या विद्यालय में कोई वस्तु खो जाती है तब आप उसे ढूँढने के लिए क्या-क्या करते हैं व क्यों?
2. आपके आसपास क्या कभी कोई ऐसी घटना घटी है जब किसी व्यक्ति ने आपकी कोई खोई हुई वस्तु लौटाई हो?

3. जब आपकी कोई ऐसी वस्तु खो जाती है जिससे आप भावात्मक रूप से जुड़े हों, तब आपको कैसा महसूस होता है?
4. बाहरी हलचल और शोर में यदि कोई समस्या आती है तो आप उसका हल कैसे ढूँढोगे? चर्चा करें और साझा करें।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने के लिए कहा जाए और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।

आपके घर तथा आस-पड़ोस में क्या ऐसा हुआ है कि किसी को उसकी कोई वस्तु मिल नहीं रही हो, लेकिन किसी ने ध्यान देकर उसे ढूँढ़ निकाला हो और उसने उसे वापस लौटा दिया हो? साझा करें।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब हम किसी आवाज़ पर ध्यान देना चाहते हैं तब आँखें बंद करने से आवाज़ सुनने में आसानी होती है। ऐसा क्यों? चर्चा करें।
2. क्या आप अपने आसपास की वस्तुओं और वातावरण के प्रति सजग रहते हैं? क्यों और कैसे? चर्चा करें।
3. यदि हम अपने आसपास की वस्तुओं पर ध्यान नहीं दे पाते तो क्या कभी इसके कारण हमें दिक्कत हुई है? चर्चा करें।
4. क्या आपने कभी अपनी या किसी की समस्या की ओर ध्यान देकर हल निकाला है? कैसे?

5. जब हम अपने वातावरण के प्रति सजग रहते हैं तब हम क्या-क्या कर सकते हैं?
6. क्या वातावरण के प्रति सजग रहने से आपका जीवन सरल हो सकता है? क्यों और कैसे? क्या इसमें आपके परिवार के किसी सदस्य का योगदान है?

### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आज कक्षा में की गई चर्चा के बारे में बताएँ और परिवारजनों से भी चर्चा करें कि क्या वातावरण के प्रति सजग रहने से हमारा जीवन सरल हो सकता है। क्यों और कैसे?

### कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 : तुम्हारे गुण मैं बताऊँ

#### उद्देश्य

बच्चे अपने गुणों को पहचान पाएँगे व उनको अपनी क्षमताओं के रूप में देख पाएँगे।

#### कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन 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।

#### चर्चा की दिशा

अधिकतर देखा गया है कि विद्यार्थी शारीरिक सुन्दरता को लेकर बहुत प्रभावित रहते हैं और आंतरिक गुणों को नज़रअंदाज कर देते हैं। इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान अपने एवं दूसरों के गुणों की ओर दिलाना एवं विचारों को अभिव्यक्त करने की क्षमता का विकास करना है। हम अपने गुणों को अपनी क्षमताओं के रूप में भी देख सकते हैं। इन क्षमताओं का प्रयोग करके हम यदि मेहनत और लगन के साथ कोई भी कार्य करने की कोशिश करें तो उसे पूरा कर सकते हैं।

## गतिविधि

#### गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के जोड़े बनाएँ।

- हर जोड़ी के एक विद्यार्थी को A तथा दूसरे को B नाम दें।
- पहले 'विद्यार्थी A' अपना नाम तथा अपना एक विशेष गुण, 'विद्यार्थी B' को बताएगा (1-2 मिनट)।
- इसके पश्चात 'विद्यार्थी B,' A को अपना नाम तथा अपना एक विशेष गुण बताएगा (1-2 मिनट)।
- अब सारी कक्षा के समक्ष अध्यापक पहले A विद्यार्थी से B के बारे में बताने को कहेंगे। उसके बाद B विद्यार्थी A के बारे में सभी को बताएगा।
- इस तरीके से सभी जोड़े एक दूसरे का नाम व उसके विशेष गुण के बारे में बताएँगे।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या हमारे लिए अपने अंदर के गुणों को पहचानना आसान था? क्यों? या क्यों नहीं?
2. हमारे लिए अपने साथी के गुण देख पाना आसान था? क्यों? या क्यों नहीं?
3. इतने विद्यार्थियों के गुणों को सुनने के बाद, क्या आपको लगता है कि आप में भी कई ऐसे गुण हैं, जिनके बारे में आपने कभी सोचा ही नहीं (या जिनपर आपका ध्यान ही नहीं गया)? ऐसा सोचकर आप स्वयं में क्या बदलाव महसूस कर पा रहे हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से उनके गुणों के बारे में चर्चा करेंगे और इसपर बातचीत करेंगे कि क्या हम सबके अंदर कोई न कोई गुण होता है। क्या हम वह गुण आसानी से पहचान पाते हैं?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को प्रेरित करें कि वे अपने साथियों के किसी भी एक ऐसे मनपसंद गुण के बारे में लिखकर, बोलकर या चित्र बनाकर बताएँ जो वे अपने अंदर लाना चाहते हैं।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हमें दूसरों की अच्छाइयों पर ध्यान देना चाहिए या उनकी बुराइयों पर? कारण सहित उत्तर दें।
2. जब सब विद्यार्थी अपने मित्रों के गुण बता रहे थे तब क्या कोई गुण ऐसा लगा जो आप अपने अंदर भी लाना चाहते हैं? उदाहरण सहित बताइए।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर बच्चे बड़ों से चर्चा करें कि क्या आपके घर में किसी सदस्य के पास कोई ऐसा गुण है जो आप सभी सदस्यों के अंदर लाना चाहेंगे। उदाहरण सहित चर्चा करें।

## ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. जब कोई हमारी प्रशंसा करता है तब हमें कैसा लगता है? क्यों?
2. जब हम किसी की प्रशंसा करते हैं तो हमें कैसा लगता है और क्यों?
3. क्या हमारे अंदर के गुण हमारी क्षमताओं को निर्धारित करने में/बढ़ाने में सहायता करते हैं? कैसे? उदाहरण सहित बताइए।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

बच्चे घर जाकर परिवारजनों से कक्षा में की गई चर्चा पर बातचीत करें और पूछें कि क्या उनके परिवारजनों के कुछ ऐसे गुण हैं जो उनकी क्षमताओं को बढ़ाने या घटाने में मदद करते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- विश्वास और अभ्यास से किसी भी कार्य में सफलता प्राप्त हो सकती है।
- सामूहिक कार्यों में हम ज्यादा उत्साह अनुभव करते हैं।
- किसी घटना या वस्तु के बारे में पूरी जानकारी लेना, हमारे लिए आवश्यक है।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि किसी भी स्थिति को तय मानसिकता (Fixed mindset) से नहीं बल्कि विकासशील मानसिकता से (Growth mindset) देख पाना, बेहतर होता है। इससे विद्यार्थी अपने जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार होते हैं।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी पूरी बात सोच-समझकर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त कर पाएँगे।
2. सुनी-सुनाई बातों को तार्किक आधार पर जाँचने के लिए प्रेरित होंगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।



## पहला दिन

### गतिविधि : सिक्के का दूसरा पहलू

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी समस्याओं का सामना करने के लिए किसी भी स्थिति को तय मानसिकता (Fixed Mindset) से नहीं, बल्कि विकासशील मानसिकता से (Growth Mindset) देख पाएँगे।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

शिक्षक कक्षा को 5 समूहों में बाँट दें।

- शिक्षक एक-एक समूह को एक स्थिति देंगे और फिर समूह उस स्थिति के समाधान पर अपने साथी के साथ विचार-विमर्श करेंगे।
- यदि विद्यार्थी शुरू में समाधान नहीं बता पाते हैं, तो शिक्षक स्वयं एक स्थिति एवं उसका समाधान बताएँ।
- शिक्षक सभी स्थितियों के समाधान विद्यार्थियों को न बताएँ, बल्कि टर्न एंड टॉक विधि (अपने साथी की ओर मुँह करके चर्चा करना) को अपनाएँ।
- विद्यार्थियों को स्थितियों के समाधान पर चर्चा करने के लिए कहें।

समूह संख्या	स्थिति	समाधान
(1)	आज मुझे अपना प्रोजेक्ट स्कूल लेकर जाना है, लेकिन देखो कितनी बारिश हो रही है! आज तो मैं यह स्कूल ले ही नहीं जा पाऊँगी।	
(2)	मम्मी ने कहा कि रोज़ दो घंटे गणित करना है, परंतु और विषयों के साथ ऐसा कैसे हो जाएगा। मैं तो दो घंटे नहीं पढ़ पाऊँगा।	
(3)	नल टपक रहा है और वैसे ही पानी की कमी है। छोड़ो इसका कुछ नहीं हो सकता है।	
(4)	मैं बालटी लेकर पानी भरने आया हूँ, लेकिन ये क्या! बालटी में तो छेद है। अब क्या करें?	
(5)	जब मेरा भाई मुझे तंग करता है तब मैं उस पर गुस्सा होता/होती हूँ और हमारी लड़ाई हो जाती है।	



## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या सभी परेशानियों का हल निकाला जा सकता है? कैसे?
2. क्या कोई ऐसी समस्या भी है जिसका कोई हल नहीं है? यदि हाँ, तो बताइए।
3. जब हम समस्या को बड़ा समझकर उसका हल नहीं ढूँढते तो हम कैसा महसूस करते हैं?
4. यदि किसी समस्या का हल ढूँढ लेते हैं तो हमें कैसा लगता है? एक उदाहरण देकर बताइए।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार और आस-पड़ोस में उन लोगों की पहचान करें जो हमेशा लोगों की परेशानियाँ सुन कर उन्हें हल करने के लिए तैयार रहते 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को कुछ परिस्थितियाँ/समस्याएँ देकर उनका हल पूछें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपके साथी ने कभी आपको अपनी समस्या बताई तो आपने सबसे पहले क्या किया?
2. क्या आप अपने साथी को उसकी परेशानी का हल बता पाए?
3. आपको अपने साथी की परेशानी अपनी परेशानी से छोटी लगी या बड़ी?
4. किसी परेशानी का हल न मिलने पर हम और क्या-क्या प्रयास कर सकते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर चर्चा करें कि जब उनके परिवारजनों को कोई समस्या आती है तो वह उसका समाधान 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।



## तीसरा दिन

### कहानी : समस्या और समाधान

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार होंगे।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

हम अक्सर समस्याएँ आने पर घबरा जाते हैं और उसके लिए स्वयं को या औरों को जिम्मेदार मानकर कोसते रहते हैं, जबकि ऐसे में हमें समस्या को एक चुनौती की तरह लेकर उसका समाधान खोजने की आवश्यकता रहती है। अतः विद्यार्थियों को समस्याओं के समाधान खोजने के लिए प्रेरित करने की आवश्यकता है ताकि वे हर स्थिति को सीखकर आगे बढ़ने के अर्थ में लें।

## कहानी

अकरम बहुत जल्दी घबरा जाता था। जब भी उसके सामने कोई समस्या आती तो वह रोने लगता। यह देखकर उसके पापा को बिलकुल अच्छा नहीं लगता था। वह चाहते थे कि अकरम समस्याओं को देखकर घबराए नहीं, बल्कि उन्हें दूर करने के बारे में सोचे। एक दिन फिर उन्होंने अकरम को रोते हुए देखा। वह उसके पास गए और उसके सिर पर हाथ रखकर प्यार से पूछा, “तुम क्यों रो रहे हो?” उसने कहा, “मैं पिछले सप्ताह बीमारी के कारण विद्यालय नहीं जा पाया, इसलिए होमवर्क पूरा करने

के लिए अपने मित्र सुरजीत से कॉपी ली थी। गलती से उसकी कॉपी पर दूध गिर गया और वह कॉपी ख़राब हो गई है।”

पापा ने उसे समझाते हुए कहा कि रोने से तो कॉपी ठीक हो नहीं जाएगी। यदि ध्यान से सोचोगे तो समस्या का कोई न कोई समाधान तुम अवश्य निकाल लोगे। समस्याओं के हल होते ही हैं। अकरम ने कहा, “क्या सचमुच मेरे पास समस्या का हल है?”

पापा ने कहा, “हाँ! हर समस्या का हल तो होता ही है। चलो, तुम ही बताओ।”

अकरम बोला, “पापा! सबसे बढ़िया होगा कि मैं उसका सारा काम एक नई कॉपी में कर दूँ और सारी बात उसे बताते हुए उसे यह नई कॉपी दे दूँ, पर मैं इतना सारा काम कैसे कर पाऊँगा?”



यह सुनकर पापा बोले, “तुम दो दिन में काम कर लेना। कहीं समझने में दिक्कत हो वहाँ मैं मदद कर दूँगा। काम जल्दी हो जाएगा”

शाम तक काम आधा ही हो पाया था कि तभी सुरजीत भी वहाँ आ पहुँचा। जब सुरजीत को अकरम ने सारी बात बताई तो सुरजीत ने कहा, “कोई बात नहीं भाई, गलती से जो हुआ सो हुआ। तुमने मेरा आधा काम तो कर दिया, बाकी का काम मैं स्वयं कर लूँगा।”

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कोई ऐसी घटना बताइए जब आप भी अकरम की तरह किसी समस्या से परेशान हुए थे?
2. उस समस्या का समाधान आप स्वयं निकाल पाए या आपको किसी से मदद लेनी पड़ी?
3. आप में से कौन-कौन समस्या आने पर नहीं घबराते? उस समय आप क्या सोचते हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में यह कहानी सुनाएँ और चर्चा करें कि कोई समस्या आने पर वे उसका समाधान 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।



### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कक्षा में आपके साथियों द्वारा साझा की गई समस्या और उनके समाधान सुनने के बाद, क्या आपको लगता है कि आप परेशानियों का हल निकाल सकते हैं?
2. जब आप किसी साथी को मुश्किल में देखते हैं तो क्या करते हैं?
3. क्या आपको कोई ऐसी बात याद है जब आपकी वजह से किसी की परेशानी दूर हुई हो? उस समय आपने कैसा महसूस किया?

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवारजनों से चर्चा करें कि क्या कभी उन्होंने कोई परेशानी सुलझाने के लिए किसी की मदद की है या किसी की मदद ली 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।



मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने किस परेशानी को शुरूआत में बहुत बड़ा समझा था? क्या आपको उसका हल मिल पाया?
2. उस परेशानी का हल मिलने के बाद क्या वो आपको उतनी ही बड़ी लगी जितनी आपने उसे समझा था?
3. क्या आप कभी अपने छोटे भाई-बहन और दोस्तों को परेशानियों से न घबराने के लिए समझा पाए? यदि हाँ, तो कैसे?
4. किसी समस्या का समाधान न मिलने पर आपने कैसे उसका सामना किया?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों से पूछें कि उनके साथ कभी ऐसा हुआ है जब उन्हें कोई परेशानी पहले बहुत बड़ी लगी हो परंतु उसका हल मिलने के पश्चात उन्हें वह बहुत आसान लगी 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।



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- हर बच्चे में सीखने समझने की असीम क्षमता होती है।
- सीखने-समझने से ही विश्वास बढ़ता है।
- विश्वासपूर्वक ही जीना होता है।

इस पाठ में हम जानेंगे कि हमें हर वक्त कोई न कोई फैसला/निर्णय लेना होता है, परंतु कभी-कभी हमारे सामने कोई ऐसी स्थिति आ जाती है कि हम शांत मन से निर्णय नहीं ले पाते हैं और हड़बड़ाहट में निर्णय लेते हैं। निर्णय लेते हुए संवेदनशील होने के साथ साथ समझदार होना भी आवश्यक है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने व अपने साथियों के गुण पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने मन में आने वाली अनुकूल व प्रतिकूल भावनाओं को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी संवेदनशीलता (भावुकता) के साथ-साथ समझदारीपूर्वक निर्णय ले पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : एक जूता

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी संवेदनशील होने के साथ-साथ समझदारी पूर्वक निर्णय लेने में सक्षम हों।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## कहानी

रवि अपने पापा के साथ अपने गाँव जाने के लिए रेलवे स्टेशन पर आया था। तभी रवि ने देखा कि एक बच्चा स्टेशन पर नंगे पैर बैठा है। धीरे-धीरे रवि अपने पापा का हाथ पकड़कर अपने डिब्बे की ओर जा रहा था। डिब्बे में चढ़ते हुए रवि का एक जूता निकल कर गिर गया। डिब्बे में बहुत भीड़ थी। तभी ट्रेन धीरे-धीरे चलने लगी। रवि ने खिड़की से देखा कि वह बच्चा उसके गिरे हुए जूते को बड़े ध्यान से देख रहा था। उस बच्चे ने जूता उठाया और ट्रेन के साथ-साथ दौड़ने लगा।



(वह बच्चा एक पैर का जूता लेकर क्यों दौड़ने लगा?)

तभी रवि ने अपना दूसरा जूता खिड़की से उस बच्चे की ओर फेंक दिया और बैग से चप्पलें निकालकर पहन ली। उस बच्चे ने दूसरा जूता भी उठाया, पर वह देने के लिए दौड़ता रहा, तभी रवि ने मुस्कराते हुए अपना हाथ हिलाया। अचानक वह बच्चा रुक गया और हैरानी से रवि को देखने लगा। धीरे-धीरे वह भी मुस्कराने लगा और रवि की तरफ हाथ हिलाने लगा।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर आप रवि की जगह होते तो क्या करते और क्यों?
2. क्या कभी आपकी भी कोई चीज़ इसी तरह कहीं गिर गई और वापस नहीं मिली? तब आपने क्या किया?
3. क्या आपको किसी की गिरी हुई चीज़ मिली है? आपने उसका क्या किया?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर यह कहानी सुनाएँ और परिवारजनों से पूछें कि जब उन्हें किसी की खोई हुई चीज़ मिली तो उन्होंने उसका क्या किया।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने भी कभी किसी को ज़रूरत की वस्तु देकर उसका सहयोग किया है? ऐसा आपने क्यों किया?
2. आपके अनुसार ज़रूरत के समय किसी का सहयोग करना क्यों आवश्यक है?
3. क्या कभी किसी ने आपको आपकी आवश्यकता की चीज़ देकर आपका सहयोग किया है? उनका सहयोग पाकर आपको कैसा लगा? आपने उनके प्रति आभार कैसे व्यक्त किया?
4. क्या आपने कभी अपनी समझदारी से किसी समस्या को सुलझाया है? अपने साथ घटी घटना साझा करें।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों द्वारा किए गए किसी भी प्रकार के सहयोग के बारे में पूछें। यह भी साझा करें कि सहयोग करने के बाद उन्हें कैसा महसूस हुआ।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 विशेषताएँ

## ❑ उद्देश्य

स्वयं के गुणों के बारे में जानकर खुशी व संतोष के भाव को समझना।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इस के बाद दो-तीन 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 व्यक्ति अपने अच्छे कार्यों को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करके खुशी का अनुभव करता है। अपने अच्छे कार्यों को जानकर वह अपनी ज़िम्मेदारी और भागीदारी अनुभव करता है। यह उसके स्वयं को प्रोत्साहित करने वाला तथा दूसरों के लिए प्रेरणादायी होता है।

## गतिविधि

### ❑ गतिविधि के चरण

शिक्षक निम्नलिखित विशेषताओं को या इनमें से छोटकर दस या पंद्रह विशेषताओं/गुणों को बोर्ड पर लिखेंगे।

- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 1. अनुशासित                  | 2. आज्ञाकारी                          |
| 3. मेहनती                    | 4. होशियार                            |
| 5. दयालु                     | 6. समझदार                             |
| 7. हँसमुख                    | 8. मददगार                             |
| 9. विश्वसनीय                 | 10. ऊर्जावान                          |
| 11. साहसी                    | 12. समय का पालन करने वाला             |
| 13. आत्मविश्वासी             | 14. प्रतिभावान                        |
| 15. धैर्यवान                 | 16. सहयोग करने वाला                   |
| 17. महत्वाकांक्षी            | 18. समय पर उठने वाला                  |
| 19. समय पर विद्यालय आने वाला | 20. गृह कार्य पूरा करने वाला इत्यादि। |

- पाँच से सात विद्यार्थियों के समूह में सभी विद्यार्थी एक कागज़ पर अपना नाम लिख लें तथा उसे अपने दाईं ओर बैठे साथी को दें।
- इस कागज़ पर प्रत्येक विद्यार्थी उस साथी का कोई एक गुण लिखेगा।
- इसके बाद विद्यार्थी उस कागज़ को अपनी दाईं ओर वाले साथी की ओर तब तक बढ़ाता चले जब तक यह कागज़ समूह के प्रत्येक विद्यार्थी तक न पहुँच जाए।
- यह क्रम इसी तरह चलता रहेगा जब तक समूह के सभी विद्यार्थी अन्य विद्यार्थियों के गुणों को न लिख लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि बोर्ड पर लिखी हुई विशेषताओं/गुणों में से जो विशेषताएँ/गुण उन्हें अपने बारे में सही लगती हैं उन्हें अपनी कॉपी में लिखें।
- विद्यार्थी अपने-अपने समूह में एक-दूसरे की विशेषताओं/गुणों के बारे में अपने विचार अपने समूह में रखें।
- अब विद्यार्थी अपने विचार सबके सामने व्यक्त करें कि दूसरे विद्यार्थियों द्वारा अपनी विशेषताएँ/गुण जानकर उन्हें कैसा लग रहा है।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने गुणों को जानकर आपको कैसा महसूस हुआ व क्यों?
2. क्या इससे पहले आपका ध्यान अपने साथी के उस गुण पर गया था जिसे आपने उनके लिए लिखा था? साझा करें।
3. जब आप अपने साथी का गुण लिख रहे थे तब आपको कैसा लग रहा था और क्यों?
4. आज अपने साथियों से अपने गुणों को जानकर आपको कैसा लगा व क्यों? साझा करें।

5. अपने बारे में साथियों के विचार जानकर आपने स्वयं में क्या बदलाव महसूस किया? साझा करें।

### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से भी एक-दूसरे के गुणों को पूछें। कक्षा में साथियों द्वारा बताए गए अपने गुणों को भी साझा करें।

### कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### गतिविधि के चरण

- पिछली कक्षा की भाँति आज भी विद्यार्थियों को पाँच-सात के समूह में बैठा दें।
- सभी विद्यार्थी पिछली कक्षा में साथियों एवं परिवारजनों द्वारा बताये गुणों में से जो उनको स्वयं के बारे में ठीक लगते हैं उनको अपनी कॉपी में नोट करें।
- अपनी अपनी विशेषताओं को अपने समूह में साथियों से साझा करें।
- अब विद्यार्थी अपने विचार सबके सामने व्यक्त करें कि दूसरे विद्यार्थियों द्वारा अपनी विशेषताएँ जानकर उन्हें कैसा लग रहा है।

### चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपनी विशेषताओं/गुणों को जानकर आपको कैसा लग रहा है? साझा करें
2. क्या आप अपने साथी के गुण को आसानी से पहचान पाए?
3. क्या अपने गुणों को जानना आवश्यक है? क्यों?
4. जब आप होमवर्क पूरा करके स्कूल आते हैं तब आपको कैसा महसूस होता है तथा क्यों?
5. जब आप समय पर स्कूल पहुँचते हैं तब आपको कैसा महसूस होता है और क्यों?

### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि अन्य गुणों को कैसे विकसित किया जा सकता है। और क्यों?

## □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## □ घर के अनुभव

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

## □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपका ध्यान अपने कौन-कौन से गुणों पर गया?
2. अपने साथियों के कौन-कौन से गुणों को आप अपनाना चाहते हैं? और क्यों?
3. अपने और अपने साथियों के गुणों को जानकर आपके मन में किस-किस तरह के विचार आए?
4. इस सप्ताह की चर्चा से आप अपने अंदर और साथियों के साथ व्यवहार में कोई बदलाव महसूस करते हैं? यदि हाँ, तो साझा करें।
5. क्या इस सप्ताह आपने कोई निर्णय संवेदनशीलता के साथ-साथ समझदारीपूर्वक लिया है? यदि हाँ, तो साझा करें?

## □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर आपने अंदर आए बदलावों को परिवारजनों के साथ साझा करें। यह भी जाने कि वे आपके अंदर और कौन-कौन से गुणों को देखना चाहते हैं।

## □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- हर बच्चे में सीखने-समझने की असीम क्षमता है।
- यदि समस्या है तो समाधान है ही क्योंकि समाधान का अभाव ही समस्या है।
- हमारे निर्णय भावुकता के बजाय समझदारीपूर्वक होने की आवश्यकता है।

इस पाठ में यह समझने का प्रयास करेंगे कि परिवार में एक-दूसरे का हमारी जिंदगी में क्या महत्त्व है।

खुशहालीपूर्वक जीने के लिए संबंधों में तालमेल क्यों आवश्यक है?

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी परिवार में व्यवस्था को बनाए रखने के लिए एक-दूसरे के सहयोग के महत्त्व को समझ पाएँगे।
2. परिवार में मिल-जुलकर कार्य करते हुए एक-दूसरे के लिए सहयोगी हो पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपने संबंधों में मिल रही सच्ची खुशी को देख पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।



पहला दिन

कहानी : बदलाव

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि परिवार की व्यवस्था को बनाए रखने के लिए एक दूसरे का सहयोग आवश्यक है।

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ घर के अनुभव

विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन 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। विद्यार्थियों का ध्यान परिवार की व्यवस्था को बनाए रखने के लिए एक दूसरे के पूरक होने की ओर जाए और वह एक-दूसरे के सहयोग के प्रति आभार व्यक्त करें। चर्चा के समय अध्यापक विद्यार्थियों को सुव्यवस्थित रहने व अपना कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित कर पाएँ।

## कहानी

सुरेंद्र चौथी कक्षा में पढ़ता है। वह विद्यालय में खूब मन लगाकर पढ़ाई करता है तथा बचे हुए समय में खूब खेलता है। परिवार में उसके माता-पिता और एक बड़ा भाई हैं। वे सब सुरेंद्र को बहुत प्यार करते हैं। सभी उसका हर काम खुशी-खुशी करते हैं। सुरेंद्र का अपनी पढ़ाई और खेल के कारण यह ध्यान ही नहीं रहता कि वह भी घर के कुछ कामों में अपने परिवार की मदद कर सकता है। उसे लगता था कि माता-पिता का काम घर में सबकी ज़रूरतें पूरी करना और घर की देखभाल करना है। बड़े भाई का काम उसे स्कूल पहुँचाना तथा होमवर्क में उसकी मदद करना है। इस बार वह परिवार के साथ गर्मियों की छुट्टियों में गाँव गया। वहाँ उसने देखा कि उसके मम्मी, पापा और



भाई भी चाचा-चाची के काम में सहयोग कर रहे हैं और उसके चचेरे भाई-बहन दौड़-दौड़कर घर के सभी कामों में मदद कर रहे हैं। तभी से सुरेंद्र के भीतर उथल-पुथल चल रही थी। एक दिन घर के सभी लोग खेत में गए हुए थे और सुरेंद्र खेल रहा था। खेलते-खेलते अचानक वह एक गड्ढे में गिर गया। उसके हाथ-पैर में चोट लग गई। उसने गड्ढे से निकलने की कोशिश की परंतु वह निकल नहीं पाया। डर के मारे वह जोर-जोर से मदद के लिए चिल्लाने लगा। वहाँ से उसकी बहन और उसका बड़ा भाई घर लौट रहे थे। उन्होंने चिल्लाने की आवाज़ सुनी। दोनों ने मिलकर सुरेंद्र को गड्ढे से बाहर निकाला। सुरेंद्र का पैर सूजा हुआ था तथा शरीर में जगह-जगह खरोचें आई हुई थीं। दोनों भाई उसे घर लेकर गए फिर वहाँ से पिता जी और चाचा जी उसे अस्पताल लेकर गए। डॉक्टर ने जाँच करके बताया कि सुरेंद्र के पैर में मोच आई है। इसे कुछ दिन बिलकुल आराम करना होगा। इस दौरान पूरा परिवार उसकी देखभाल करता रहा। कोई न कोई उसके साथ रहता ताकि उसे किसी भी चीज़ की असुविधा न हो। एक सप्ताह बाद सुरेंद्र का पैर पूरी



तरह से ठीक हो गया। वह अपने सभी परिवारजनों से गले मिला उसने उन सभी को उसकी देखभाल करने के लिए धन्यवाद दिया। जब सुरेंद्र सबके गले मिला तो उसकी आँखें भरी हुई थीं। सुरेंद्र ने अपने भाई बहन को एक कार्ड दिया जिसे खोलते ही दोनों भाई-बहनों के चेहरों पर खुशी की चमक आ गई। कार्ड पर लिखा था मुझमें 'बदलाव' लाने के लिए थैंक यू। अब वह अपने प्रत्येक कार्य को स्वयं करने की कोशिश करता। वह अपने माता-पिता, भाई-बहनों व आस-पड़ोस के लोगों की भी उससे जितना हो पाता उतनी मदद करता। सभी उसके इस बदलाव की तारीफ़ करते। अब वह मन ही मन अपने परिवार का आभार व्यक्त करता रहता है।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. चोट लगने पर पूरे परिवार ने मिलकर सुरेंद्र की देखभाल कैसे की होगी?
2. जब चोट लगने पर पूरे परिवार ने सुरेंद्र की देखभाल की तो उसे कैसा लगा होगा? क्यों?
3. सुरेंद्र अपने भाई-बहन को दिए गए कार्ड में किस 'बदलाव' की बात कर रहा था?
4. क्या किसी घटना के बाद आपने स्वयं में कोई बदलाव महसूस किया है? यदि हाँ, तो साझा करें।
5. क्या आपको ऐसा लगता है कि पढ़ने के साथ-साथ घर के कई काम किए जा सकते हैं? यदि हाँ, तो क्यों और यदि नहीं, तो क्यों नहीं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में यह कहानी सुनाएँ और सदस्यों के विचार व अनुभव जानें कि क्या उनके परिवार में कुछ ऐसे कठिन काम थे जो आपसी सहयोग से आसानी से किए जा सके।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपसी सहयोग से कोई कठिन काम आसानी से किया जा सकता है? उदाहरण सहित साझा करें।
2. क्या आप भी अपने कुछ कार्य स्वयं करने की कोशिश करते हैं? उदाहरण देकर बताइए।
3. क्या आप भी घर के छोटे-छोटे कार्यों में सहयोग कर पाते हैं? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
4. आप घर में जिन कार्यों में मदद करते हैं उनकी एक सूची बनाएँ।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि क्या उन्हें ऐसा कुछ याद है जब उनकी जिंदगी में भी किसी घटना से उनमें कोई बदलाव आया हो।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 मिलकर काम करें

## ❑ उद्देश्य

परिवारजनों के साथ मिलकर काम करने में खुशी को महसूस कर पाएँगे।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

परिवार में हर सदस्य की अपनी उपयोगिता होती है। विद्यार्थी यह देख पाएँ कि परिवार के सभी लोग परिवार को सुचारु ढंग से चलाने के लिए क्या-क्या प्रयास करते हैं। विद्यार्थी परिवार में अपनी भूमिका को पहचानकर भागीदारी करने में सक्षम होंगे। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर भी जाए कि स्नेहपूर्वक अपने परिवारजनों के साथ कुछ कार्य करते हुए खुशी महसूस होती है।

**नोट :** शिक्षकों से यह अपेक्षा है कि चर्चा के दौरान परिवार के सदस्यों की भूमिका के विषय में यदि विद्यार्थी gender stereotypes के आधार पर उत्तर देते हैं, जैसे-पुरुषों का काम रोजी रोटी कमाना और महिलाओं का काम घर की देखभाल, खाना पकाना इत्यादि हैं, तो शिक्षक चर्चा की दिशा को gender neutral classroom की तरफ से लेकर जाएँ।

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

- शिक्षक कक्षा में बोर्ड पर नीचे दी गई तालिका बनाएँ और विद्यार्थियों को भी उनकी नोटबुक/हेप्पीनेस डायरी में तालिका बनाने को कहेंगे।
- बच्चे अपनी नोटबुक/हेप्पीनेस डायरी में बनी तालिका में उस परिवार के सदस्य के आगे टिक (✓) लगाएँगे जिनके साथ उन्हें वह कार्य करना अच्छा लगता है।
- शिक्षक कक्षा में इस बात पर चर्चा करेंगे कि बच्चे अपने घर-परिवार के किन-किन लोगों के साथ कौन-कौन से कार्य करना पसंद करते हैं।
- उन्हें यह कार्य इन्हीं सदस्यों के साथ ही करना अच्छा क्यों लगता है? बाकी सदस्यों के साथ यह कार्य करना अच्छा क्यों नहीं लगता है?
- अपनी सुविधानुसार कुछ नए कार्य भी इस तालिका में जोड़ सकते हैं।

क्रम संख्या	कार्य	आपको अपने परिवार के किन-किन लोगों के साथ निम्नलिखित कार्य करना अच्छा लगता है?								
		भाई	मित्र	बहन	मम्मी	दादा-दादी	नाना-नानी	मौसी-मौसा	मामा-मामी	चचेरे/ममेरे/फुफेरे बहन-भाई
1	अपनी चीजें साझा करना	✓		✓			✓			
2	देखभाल करना									
3	अपनी परेशानी साझा करना									
4	अपनी खुशी बाँटना									
5	साथ खेलना									
6	गृह कार्य (Homework) करना									
8	हँसी-मजाक करना									
9										
10										

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपनी पसंद की चीजें परिवार के किस सदस्य के साथ साझा करना पसंद करते हैं? आप अपनी चीजें उनके साथ ही क्यों साझा करना पसंद करते हैं?
2. उदाहरण देकर बताइए जब आपने अपनी कोई पसंद की चीज किसी के साथ साझा की या उसे दे दी। आपने ऐसा क्यों किया?



3. परिवार के कौन से सदस्य अपनी मनपसंद चीजें आपके साथ साझा करना पसंद करते हैं? ऐसा क्यों?
4. आपको क्या लगता है कि परिवार के कौन-कौन से सदस्य आप की देखभाल करते हैं? कैसे?
5. यदि आपको कोई परेशानी होती है तो आप परिवार के किस सदस्य के साथ उसे साझा कर पाते हैं? ऐसा क्यों?
6. जब आप बहुत खुश होते हैं तो आप अपनी खुशी परिवार के किस सदस्य के साथ बाँटना सबसे ज्यादा पसंद करते हैं? आपको उन्हीं के साथ खुशी बाँटना क्यों अच्छा लगता है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर यह चर्चा करें कि वे अपने मन की बात किससे साझा करना पसंद करते हैं। उन्हीं के साथ क्यों?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- अध्यापक तालिका के बाकी बचे कार्यों पर चर्चा करें और विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने की कोशिश करें कि वे यह कार्य परिवार के किसी एक या कुछ सदस्यों के साथ ही क्यों करना पसंद करते हैं। ऐसा क्यों होता होगा इस पर भी चर्चा करके ध्यान दिलाया जा सकता है।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको परिवार के किन सदस्यों के साथ खेलना सबसे ज्यादा अच्छा लगता है? क्यों?
  2. आपको अपना गृहकार्य करने में परिवार के किस सदस्य के साथ सबसे ज्यादा मज़ा आता है? ऐसा क्यों?
  3. आपको अपने परिवार के किस सदस्य के साथ कोई भी त्योहार मनाने में सबसे ज्यादा मज़ा आता है? उन्हीं के साथ क्यों?
  4. आप अपने परिवार के किस सदस्य के साथ सबसे ज्यादा हँसी-मज़ाक कर पाते हैं? और उन्हीं के साथ क्यों?
- अध्यापक बाकी कार्यों के बारे में भी ऐसे ही प्रश्न पूछ सकते हैं जिनसे विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर चला जाए कि वे परिवार के किन-किन सदस्यों के साथ अपना समय बिताना पसंद करते हैं और उन्हें ऐसा करना क्यों अच्छा लगता है।

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि अलग-अलग सदस्यों का उनके दैनिक जीवन में क्या योगदान है तथा वे उनके प्रति आभार कैसे व्यक्त करते हैं।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## घर के अनुभव

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

## विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आपने अपने परिवार में किन-किन कार्यों में सहयोग करना शुरू किया है जो कि पहले आप नहीं करते थे?
2. आपके सहयोग करने से कौन-कौन खुश हुआ? इस बारे में उन्होंने क्या कहा?
3. क्या कभी आप अपने भाई या बहन से नाराज़ हुए हैं? आपकी नाराज़गी कब तक बनी रही?
4. भाई-बहन के साथ नाराज़गी को दूर करने की पहल किसने की और कैसे?
5. क्या आपसे भी कभी कोई नाराज़ हुआ? उनकी नाराज़गी का क्या कारण था? क्या उनकी नाराज़गी दूर हुई? हाँ तो कैसे?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से पूछेंगे कि क्या उनके भाई-बहन या मित्र कभी उनसे नाराज़ हुए थे। उनकी नाराज़गी कितनी देर तक बनी रही थी? उन्होंने अपने मित्रों या भाई बहनों की नाराज़गी को कैसे दूर किया था?

## कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- संबंधों का महत्त्व क्या है।
- आपस में तालमेल से कैसे रहें।
- अपनेपन के भाव का विस्तार कैसे करें।

हमारा परिवार हमारे लिए बहुत मायने रखता है। परिवार के सदस्यों के सुख-दुख व उनकी आवश्यकताओं का ध्यान रखना हम सबकी साझी ज़िम्मेदारी है। जब हम सब अपनी ज़िम्मेदारी सही तरीके से निभाएँगे तभी हमारा परिवार एक खुशहाल परिवार बन पाएगा।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी इस ओर ध्यान ले जा पाएँगे कि एक-दूसरे की देखभाल करने से संबंध मज़बूत होते हैं और इससे दोनों पक्षों को खुशी मिलती है।
2. विद्यार्थी संबंधों में जीने से मिलने वाली खुशी को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपनी आवश्यकताओं तथा अपने परिवारजनों की आवश्यकताओं के बीच परिस्थिति के अनुसार निर्णय लेकर प्राथमिकता का चुनाव कर पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।



## पहला दिन

### कहानी : बुजुर्गों का साथ

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि संबंधों में जीने से खुशी का एहसास अधिक समय तक बना रहता है।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

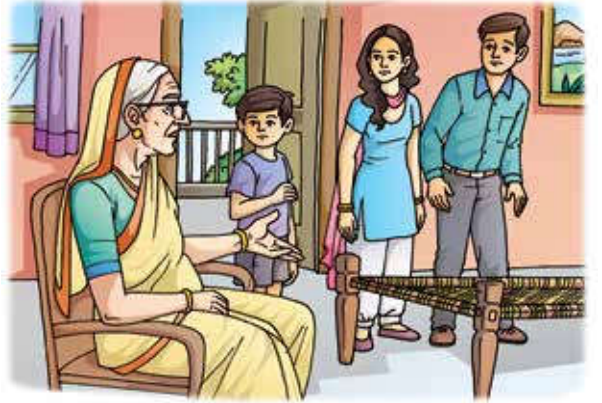
विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

आजकल ऐसा बहुत देखा जाता है कि परिवार के सभी सदस्य अपने-अपने कार्यों में व्यस्त रहते हैं और एक-दूसरे से बात करने का समय नहीं मिल पाता है। इससे घर के बुजुर्ग अकेलेपन का सामना करते हैं। जीवन भर बड़े-बुजुर्ग हम सबको सीखने और समझने में मदद करते रहते हैं। हम उनके द्वारा किए गए कार्यों को पहचानकर उनके प्रति कृतज्ञ होते हैं। इस कहानी और चर्चा के प्रश्नों के द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाँ कि आपस में मिल-जुलकर रहने से भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति होती है जिससे खुशी मिलती है। दूसरे शब्दों में, संबंधों से मिलने वाली खुशी अधिक महत्वपूर्ण है।

## कहानी

दादी ज़िद कर रही थी कि उनकी चारपाई बालकनी में डाल दी जाए। राहुल, उनका बारह साल का पोता, और उसके मम्मी-पापा उनसे कह रहे थे कि आप बालकनी में परेशान हो जाएँगी। परंतु दादी ज़िद पर अड़ी थीं। काफ़ी समझाने के बाद भी जब दादी नहीं मानी तो उनकी चारपाई बालकनी में डाल दी गई। ऐसा नहीं था कि उनको अपने कमरे में कोई दिक्कत थी। सुविधाओं से भरा वह कमरा हर प्रकार से दादी के लिए अच्छा था। दिन में राहुल के माता-पिता को काम पर जाना पड़ता था और राहुल भी स्कूल चला जाता था। इसलिए दादी अकेलापन महसूस करती थीं।



कमज़ोर और बूढ़ी माँ की ज़िद पर बेटा सुरेश और बहू रजनी मान तो गए, पर उनका कमरे से बाहर बालकनी में रहना, उन्हें ठीक न लगा।

अब दादी की चारपाई बालकनी में आ गई थी। सारा दिन वह बाहर आने-जाने वालों को देखती रहती थीं। पार्क में खेलते बच्चों की शरारतें देखती, कभी-कभी बच्चों से और आने-जाने वालों से बातें भी करतीं। दादी को सारा दिन अच्छा महसूस होने लगा। अब सुबह से शाम और शाम से सुबह कब हो जाती दादी को पता ही नहीं चलता।



कुछ दिन बाद राहुल के पिता जब अपनी माँ के पास बैठे तो उनसे पूछा कि आपको बालकनी में कोई दिक्कत तो नहीं। माँ का बालकनी में रहना सुरेश को अभी भी ठीक नहीं लग रहा था। पर माँ तो खुश लग रही थी। माँ ने कहा, “तुमने मुझे कमरे में सब सुविधाएँ तो दीं, परंतु मैं सारा दिन कमरे में अकेली रहती थी। अब मैं सबसे मिलती-जुलती हूँ, बातचीत करती हूँ। अब मुझे अच्छा लगता है और सबसे बात करके मेरा मन लगा रहता है।”

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप राहुल के स्थान पर होते तो क्या करते और क्यों?
2. क्या आपके परिवार में घर के बुजुर्ग भी आपके साथ रहते हैं? यदि हाँ, तो आप उनके साथ समय किस प्रकार बिताते हैं? यदि नहीं, तो आप उनके साथ किस तरह जुड़े रहते हैं?

3. आप अपने घर के बड़ों की सहायता किस प्रकार करते हैं? चर्चा करें।
4. आपके घर के बड़े-बुजुर्ग आपके लिए क्या-क्या करते हैं? साझा करें। आप उनके प्रति कृतज्ञता कैसे व्यक्त करते हैं?

### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और घर के या पड़ोस के बुजुर्गों से बात करके पता लगाएँ कि उन्हें क्या-क्या परेशानियाँ हैं।

### कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### चर्चा के लिए प्रश्न

1. सुविधाओं से देर तक खुशी मिलती है या अपनों के साथ से? चर्चा करें।
2. आप घर के बुजुर्गों से किस तरह की बातचीत करते हैं? साझा करें।
3. आप अपने परिवार के सदस्यों की भौतिक आवश्यकताओं के अलावा कौन-कौन सी आवश्यकताएँ पूरी करते हैं? कैसे?

### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि क्या उन्होंने कभी ऐसा महसूस किया है कि घर के बड़े-बुजुर्ग अकेलेपन के कारण ऊब जाते हैं। ऐसे में वे उनके लिए क्या करते हैं?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 : संबंधों की समझ

#### ❑ उद्देश्य

संबंधों में एक-दूसरे भी भावनाओं का खयाल रखने के लिए प्रेरित करना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ घर के अनुभव

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

## गतिविधि

#### ❑ गतिविधि के चरण

नीचे दिए गए वाक्यों को पढ़ें और विद्यार्थियों से कहें कि वे इन प्रश्नों के उत्तर, सोच-समझकर हमेशा, कभी-कभी, कभी नहीं में दे सकते हैं। इसके लिए हाथ उठाकर भी जवाब ले सकते हैं।

1. क्या आप परिवार में कोई भागीदारी करते हैं?
2. जब आपके परिवार के सदस्य खुश होते हैं तो क्या आप भी खुश होते हैं?
3. जब आपके भाई-बहन को कभी चोट लग जाती है तब क्या आप परेशान होते हैं?
4. जब किसी अनजान व्यक्ति को चोट लग जाती है तब क्या आप उतना ही परेशान होते हैं?
5. क्या आप अपने माता-पिता व भाई-बहन का सहयोग करते हैं?
6. जब आपकी माता जी या पिता जी की तबीयत खराब होती है तो तब क्या आप उनकी देख-रेख करते हैं?
7. क्या आप अपने से बड़ों की सेवा करते हैं?
8. क्या आप और आपके भाई-बहन एक-दूसरे का सहयोग करते हैं?
9. क्या आप अपने छोटे भाई-बहनों की देखभाल करते हैं?
10. क्या आप अपनी ज़रूरत के स्थान पर भाई-बहन की ज़रूरत का ज़्यादा ध्यान रखते हैं?

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप जब-जब परिवार में सहयोग करते हैं तब आपको कैसा महसूस होता है?
2. जब परिवार में आपका कोई सहयोग नहीं करता तो आपको कैसा महसूस होता है?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में चर्चा करें कि घर के सभी सदस्य एक-दूसरे के साथ मिल-जुलकर रह पाएँ इसके लिए किन बातों को समझने की ज़रूरत है।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप परिवार में अपने दादी-दादा (बुजुर्गों) की सेवा करते हैं? यदि हाँ, तो एक उदाहरण देकर बताएँ कैसे?
2. जब आप अपने घर के बड़ों की छोटी-छोटी ज़रूरतों का ध्यान रखते हो, तो आपको कैसा लगता है? क्यों?
3. जब आपके माता-पिता या दादी-दादा की तबीयत ख़राब होती है तब आप उनकी देख-रेख कैसे करते हैं?
4. अपने परिवार का एक चित्र बनाएँ।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के अन्य सदस्यों से पूछें कि क्या वे अपनी ज़रूरत के स्थान पर घर के बुजुर्गों की ज़रूरत का ज़्यादा ध्यान रखते हैं। उन्होंने ऐसा कब किया जानने का प्रयास करें।

## □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## □ घर के अनुभव

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

## □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. जब आपने अपने घर में किसी बड़े की कोई सेवा की तो उनको कैसा लगा? कोई उदाहरण देकर बताइए।
2. आपने कौन-कौन से कामों में अपनी मम्मी का हाथ बँटाया? उस समय आपकी मम्मी को कैसा लगा? उदाहरण देकर बताइए।
3. क्या आपने अपनी ज़रूरत से ज़्यादा ध्यान अपने परिवार के बुजुर्गों की ज़रूरत पर दिया? उदाहरण देकर बताइए।
4. इस पाठ की चर्चा के बाद आपका ध्यान बुजुर्गों की किन-किन आवश्यकताओं पर गया?
5. जब भी आपने अपने परिवार के बुजुर्गों की सेवा की उस समय आपको कैसा लगा? सेवा करते समय उनके लिए आपके अंदर क्या बातें चल रही थीं?

## □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने दादा-दादी या मम्मी-पापा से जानने का प्रयास करें कि उन्होंने अपने दादा-दादी या अन्य बुजुर्गों की सेवा किस प्रकार की।

## □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 के दौरान विद्यार्थी-

- अपने परिवार को एक व्यवस्था के स्वरूप में पहचान पाए।
- अपने परिवार के सदस्यों के साथ पूरकता और अपनापन महसूस कर पाए।
- अपनी उन्नति में परिवार के सदस्यों का योगदान देखकर उनके प्रति आभारी हो पाए।
- परिवार में एक-दूसरे की पूरकता को समझ पाए। विद्यार्थी यह भी देख पाए कि यदि परिवार का सदस्य किसी कारणवश कोई कार्य नहीं कर पा रहा है तो दूसरा व्यक्ति पूरक होकर उसका कार्य कर देता है।

मानव किसी न किसी परिवार में जन्म लेता है। जन्म के बाद शिशु माता, पिता, भाई, बहन, दादा, दादी आदि के साथ संबंधों में जीता है जहाँ परिवार के सभी सदस्यों की अलग-अलग भागीदारी तथा ज़िम्मेदारियाँ होती हैं। हर मानव में सुख की मूल चाहना है। इस चाहना की पूर्ति के लिए मानव बहुत सारी सुविधाएँ तो जुटा लेते हैं, लेकिन संबंधों में भाव की सही समझ न होने के कारण संबंधों का निर्वाह नहीं कर पाते हैं जिससे वे खुशहालीपूर्वक नहीं रह पाते हैं। इस स्थिति में कभी-कभी परिवार के बच्चे अपनी भावनाओं से परिवार को एहसास दिला देते हैं कि संबंधों में भाव महत्वपूर्ण है, न कि वस्तुएँ। भाव के अभाव में सुखी नहीं रहा जा सकता है। इस पाठ में हमारे खुशहालीपूर्वक जीने में संबंधों के महत्व को समझने का प्रयास रहेगा।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. इस पाठ द्वारा विद्यार्थी विभिन्न परिस्थितियों में संबंधों के महत्व को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थियों का ध्यान सुविधाओं से ज्यादा संबंधों पर जाएगा।
3. विद्यार्थी संबंधों में सुख की पहचान कर पाएँगे और परिवार के सुखपूर्वक जीने में अपनी भागीदारी को निभा पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : समझदार निशी

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि परिवार में सुख सिर्फ सामान से नहीं, बल्कि सही समझ से मिलता है।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

परिवार में मनमुटाव की स्थिति में परिवार के लोग बातचीत की पहल करने में झिझकते हैं। साथ ही खाने या सुविधाओं से परिवार में सुख पाने की कोशिश में लगे रहते हैं। इस कोशिश में सफल नहीं होने पर एक-दूसरे को दोष देने लगते हैं और झगड़ना शुरू कर देते हैं। इस स्थिति में विद्यार्थियों के कोमल मन पर बहुत प्रभाव पड़ता है और वे दुःखी हो जाते हैं। ऐसे में केवल सही समझ परिवार को जोड़कर रख पाती है, क्योंकि समझ है तो गलती नहीं, गलती है तो समझ नहीं।

## कहानी

निशी अपने मम्मी-पापा के बीच होने वाले झगड़ों से परेशान रहती थी। जब भी झगड़ा होता तो बातचीत के लिए, न तो पापा पहल करते, न मम्मी।

अकसर झगड़ा पुरानी बातों पर होता था। लड़ाई के बाद निशी मिन्नतें करके पापा-मम्मी को बातचीत के लिए मनाती। कुछ दिन तो सब ठीक रहता फिर वही झगड़े।

एक दिन वे सभी टी.वी. देख रहे थे तभी एक प्रेशर कुकर का विज्ञापन आया। निशी ने तुरंत अपने गुल्लक को तोड़कर देखा। गुल्लक में आठ सौ रुपए थे। वे रुपए वह पिछले एक साल से अपने लिए साइकिल लेने के लिए जोड़ रही थी।

उसने पापा को रुपए दिए और विज्ञापन वाली कंपनी का कुकर लाने की ज़िद करने लगी।



निशी की ज़िद के कारण उसके पापा उसी कंपनी का कुकर ले आए। दो दिन तक निशी बहुत ख़ुश रही। तीसरे दिन जब वह खेलकर आई तो देखा कि पापा-मम्मी में फिर से झगड़ा हो रहा है।

उनका झगड़ा देखकर निशी तुरंत घर के अंदर गई और कुकर उठाकर बाहर फेंक दिया। उसकी मम्मी ने उसे रोकने की कोशिश की थी। पापा ने भी उसे डाँटा, “इस कुकर के लिए तुमने कितनी ज़िद की थी और अब इसे फेंक दिया।” “हाँ! मैंने कुकर लाने की ज़िद की थी, क्योंकि टी.वी. के विज्ञापन में दिखाते हैं कि जिन लोगों के घर में यह कुकर होता है वहाँ पति-पत्नी प्यार से रहते हैं, लड़ाई नहीं करते हैं।”

अब मुझे समझ आ गया है कि किसी चीज़ को घर में लाने से भी हमारे घर के झगड़े नहीं रुकते हैं। आप समझते ही नहीं, आपके बीच झगड़ा देखकर मुझे बहुत दुःख होता है।” यह कहते-कहते निशी फफक पड़ी। मम्मी की आँखों में भी आँसू आ गए थे।

पापा ने सिर झुकाकर कहा, “तुमने अपनी साइकिल के लिए रखे आठ सौ रुपए भी दे दिए ताकि हमारे बीच लड़ाई न हो और हम दोनों तुम्हारी भावना समझ नहीं पाए। निशी, तुमने मेरी आँखें खोल दी हैं।”

उसकी मम्मी ने कहा, “बेटा, मुझे समझ आ गया है जिन चीज़ों से एक-दो दिन खुशी मिलती है, हम उनके पीछे भाग रहे थे। अपनी बच्ची का प्यार और कोशिशों को हमने अनदेखा कर दिया।”

उसके पापा उसे प्यार से गोद में उठाते हुए बोले “निशी बेटा! हमारे घर में अब लड़ाई नहीं होगी।” “हमारी बेटा कितनी समझदार है” मम्मी-पापा एक साथ बोले। यह देखकर निशी के चेहरे पर मुस्कान खिल उठी।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. निशी ने प्रेशर कुकर लाने की ज़िद क्यों की थी?
2. मम्मी-पापा का झगड़ा देखकर निशी को कैसा महसूस होता होगा?
3. परिवार में मिलने वाली छोटी-छोटी खुशियाँ किन-किन चीज़ों से मिलती हैं? साझा करें।
4. क्या सिर्फ वस्तुओं के लेने या देने से परिवार सुखी हो सकता है? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने माता-पिता तथा भाई-बहन को यह कहानी सुनाएँ और चर्चा करें कि परिवार में सुखी रहने के लिए किसकी अधिक आवश्यकता है- सामान की या समझ की। क्यों?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति कराई 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 कोई खास चीजें आ जाने से घर के झगड़े ख़तम हो जाते हैं? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
2. क्या आपने अपने आसपास कुछ ऐसे परिवार देखे हैं जहाँ अकसर झगड़ा होता है? ऐसा देखकर आपको कैसा महसूस होता है?
3. परिवार में खुशहाली कैसे हो सकती है? विद्यार्थी छोटे समूहों में चर्चा करें।
4. क्या ख़ूब पैसा होने से परिवार में झगड़े नहीं होते? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
5. अगर आप निशी की जगह होते तो मम्मी-पापा के झगड़े रोकने के लिए क्या करते?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि परिवार में हमेशा खुशी से रहने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखने की ज़रूरत है।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 : संबंधों में सुख की पहचान

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी इस ओर ध्यान ले जा पाएँगे कि एक-दूसरे की देखभाल करने से संबंध मज़बूत होते हैं और इससे दोनों पक्षों को खुशी मिलती है।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

किसी भी परिवार में खुशी, संबंधों की सही समझ के कारण आती है। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों को संबंधों की सही समझ हो पाएगी। प्रश्नों पर चर्चा से शिक्षक विद्यार्थियों को संबंधों की सही समझ की ओर अग्रसर कर पाएँगे। जैसे- संबंधों में विश्वास करने, शिकायत-मुक्त होने, वर्तमान में बने रहकर, गलती होने पर गलती मान लेने से, परिवार

में सहयोग देने से, परिजनों के शरीर की आवश्यकताओं के साथ-साथ मन (भाव) की आवश्यकताओं पर ध्यान देने से खुशी मिलती है। शिक्षक समस्या पर चर्चा करने की बजाय समाधान पर चर्चा करने की ओर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाएँ।

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

- शिक्षक बोर्ड अथवा चार्ट पेपर पर पुस्तक में दी गई तालिका को बना लें।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को तालिका बनाने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से सभी बातों को ध्यानपूर्वक पढ़ने को कहें।
- यह देखें कि तालिका में दिए अपने संबंधियों से आप कॉलम A तथा कॉलम B में से कौन-सा व्यवहार करते हैं।
- यदि आप अपने परिजनों के साथ कॉलम A वाला व्यवहार करते हैं तो उसके आगे A लिखें।
- यदि आप अपने परिजनों के साथ कॉलम B वाला व्यवहार करते हैं तो उसके आगे B लिखें।

### □ विद्यार्थियों द्वारा स्वमूल्यांकन

- जब विद्यार्थी इस तालिका में दिए गए अपने परिजनों के साथ किए जाने वाले व्यवहार को चिह्नित कर लें तब A तथा B चिह्नों को गिन लें।
- यदि हर संबंधी के लिए A है तो अभी आपको संबंधों को समझने की जरूरत है।
- यदि कुछ A तथा कुछ B हैं तो आपको संबंधों को और समझने की जरूरत है।
- यदि हर संबंधी के लिए B हैं तो आप संबंधों को ठीक से समझते हैं।

क्र. संख्या	व्यवहार A	व्यवहार B	पापा	मम्मी	बहन	भाई	दादी	दादा	मित्र
1.	विश्वास न करना	विश्वास करना							
2.	गलती होने पर अपनी गलती न मानना	गलती होने पर अपनी गलती मान लेना							
3.	बहुत शिकायत करना	शिकायत न करना या कम करना							
4.	एक बार से ज्यादा कहने पर कोई काम करना	बिना कहे या एक बार कहने पर ही काम कर देना							
5.	चिल्लाकर अपनी बात कहना	आराम से अपनी बात कहना							

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप परिवार में किन-किन लोगों पर बहुत विश्वास करते हैं? इन लोगों पर विश्वास करने का क्या कारण है?
2. यदि परिवार में आपकी किसी से बोलचाल बंद हो जाती है तो बोलचाल शुरू करने के लिए क्या आप पहल करते हैं? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
3. यदि आप से कोई चीज़ टूट जाती है तो क्या आप अपनी गलती मान लेते हैं या नहीं? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
4. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आपसे गलती तो हुई, लेकिन उसे माना नहीं? ऐसा आपने क्यों किया था?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों तथा आस-पड़ोस के व्यक्तियों के साथ चर्चा करें कि वे किन लोगों पर पूरा विश्वास करते हैं और क्यों।

## ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति कराई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## गतिविधि

## ❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक पुस्तक में दी गई तालिका को बोर्ड पर बना लें।
- दूसरे दिन के लिए तालिका में कुछ नए व्यवहार जोड़े गए हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे सभी बातों को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

- यह देखें कि तालिका में दिए अपने संबंधियों से आप कॉलम A तथा कॉलम B में से कौन-सा व्यवहार करते हैं।
- यदि आप अपने परिजनों के साथ कॉलम A वाला व्यवहार करते हैं तो उसके आगे A लिखें।
- यदि आप अपने परिजनों के साथ कॉलम B वाला व्यवहार करते हैं तो उसके आगे B लिखें।

#### विद्यार्थियों द्वारा स्व-मूल्यांकन:

- जब विद्यार्थी इस तालिका में दिए गए अपने परिजनों के साथ किए गए व्यवहार चिह्नित कर लें तब A तथा B को गिन लें।
- यदि हर संबंधी के लिए A है तो अभी आपको संबंधों को समझने की जरूरत है।
- यदि कुछ A तथा कुछ B हैं तो आपको संबंधों को और समझने की जरूरत है।
- हर संबंधी के लिए B है तो आप संबंधों को ठीक से समझते हैं।

यदि विद्यार्थी चाहे तो अन्य संबंधियों के साथ भी इस गतिविधि को करके उनके साथ भी अपने संबंधों को समझ सकते हैं।

क्र. संख्या	व्यवहार A	व्यवहार B	पापा	मम्मी	बहन	भाई	दादी	दादा	मित्र
1.	पहले अपनी बात कहने की ज़िद करना	पहले दूसरे की बात सुनना							
2.	बातें ध्यानपूर्वक न सुनना	बातें ध्यानपूर्वक सुनना							
3.	साथ में न खेलना	साथ में खेलना							
4.	परेशानी साझा न करना	परेशानी के समय मार्गदर्शन लेना							
5.	बहुत कम बातें करना	खूब बातें करना							

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि कभी आपको कोई परेशानी होती है तो आप उसे अपने परिवार में किसके साथ साझा करते हैं और क्यों?
2. क्या आप अपने से बड़ों के सामने अपनी परेशानी को रखने में झिझकते हैं? यदि ऐसा है तो क्यों?
3. क्या आप अपने से बड़ों का सहयोग करते हैं? यदि हाँ, तो कैसे?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि अगर उनको शरीर के लिए सभी सुविधाएँ प्राप्त हो जाएँ, लेकिन मन की आवश्यकताएँ, जैसे- प्रेम, स्नेह, सम्मान और विश्वास न हो तो क्या वे खुश रह सकते हैं।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## घर के अनुभव

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

## विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ पर चर्चा के बाद आप अपने व्यवहार में क्या बदलाव ला पाए?
2. क्या आपने परिवार में कोई झगड़ा रोकने में मदद की? यदि हाँ, तो कैसे?
3. क्या इस दौरान कोई ऐसी बात हुई जब आपने चीजों से ज्यादा महत्त्व संबंधों को दिया हो? यदि हाँ, तो वह घटना साझा करें।
4. परिवार में खुशहालीपूर्वक रहने के लिए आपने किन बातों का ध्यान रखा?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि वे किन-किन लोगों के साथ अपनी परेशानी साझा करते हैं और क्यों।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- व्यक्ति का परिवार उसका छोटा संसार होता है।
- परिवार में सभी सदस्य एक-दूसरे के साथ मिल-जुलकर रहने से ही खुश रहते हैं।
- परिवार में हर व्यक्ति की कोई न कोई भूमिका होती है।
- हम अपने जीवन में जो कुछ भी प्राप्त कर पाते हैं वह परिवारजनों व अन्य लोगों के सहयोग से ही प्राप्त करते हैं।
- जब तक हम सक्षम नहीं हो जाते, हमारा परिवार हमारी सभी ज़रूरतों की पूर्ति निःस्वार्थ भाव से करता है।

इस पाठ के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना है कि परिवार के सदस्य उनके लिए क्या-क्या प्रयास करते हैं। उनके प्रयासों पर ध्यान जाने पर हमें कैसा महसूस होता है? हमारे सोच-विचार में क्या बदलाव आते हैं? अपने कृतज्ञता के भाव को हम किस-किस प्रकार व्यक्त करते हैं?

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने पोषण व संरक्षण में परिवारजनों के सहयोग करने वाले परिवारजनों के योगदान को देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपनी उन्नति में परिवार के सदस्यों का योगदान देखकर उनके प्रति आभारी (कृतज्ञ) हो पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : पिता को पत्र

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार के सदस्यों द्वारा किए जा रहे कार्यों की ओर जाना ताकि वे अपनी उन्नति में उनकी भूमिका को देखकर उनके प्रति आभार व्यक्त कर पाएँ।

### □ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

बच्चे अधिकतर समय भौतिक वस्तुओं जैसे- कपड़े, खाना, साइकिल, खिलौने इत्यादि के मिलने पर अपने माता-पिता का आभार व्यक्त करते हैं। भौतिक वस्तुओं के अतिरिक्त विद्यार्थियों की भावात्मक जरूरतें (जैसे- प्यार, विश्वास, मार्गदर्शन, सम्मान आदि) भी माता-पिता पूरी करते हैं। इस कहानी की चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि परिवार के सदस्य हमारी उन्नति में क्या योगदान देते हैं। उस योगदान को पहचानकर विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों के प्रति कृतज्ञ हो पाएँगे।

## कहानी

एक दिन कक्षाध्यापिका ने विद्यार्थियों को अपने परिवार के किसी सदस्य के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने को कहा। कुछ बच्चों ने आभार कार्ड (Gratitude Card) बनाने की बात की, तो कुछ बच्चों ने कविताएँ लिखने की सोची। कुछ बच्चों ने उनकी मदद करने की बात कही, तो कुछ ने आभार व्यक्त करने के लिए उपहार देने की बात की। मीनाक्षी ने इस मौके पर अपने पापा को एक पत्र लिखा। उसने अपना पत्र कुछ इस तरह लिखा।

प्यारे पापा!

मैं आपको पत्र लिख रही हूँ, परन्तु समझ नहीं पा रही हूँ कि क्या लिखूँ।

मैं जानती हूँ कि आप बहुत व्यस्त रहते हैं। मुझे पता है कि आप इतनी मेहनत हमारे लिए ही करते हैं। आपको याद होगा जब हम छुट्टियों में गाँव गए थे, आप मेरी कितनी चिंता कर रहे थे।

आप मुझे स्वेटर के साथ कोट पहना रहे थे कि कहीं मुझे ठंड न लग जाए। मुझे याद है कि जिस दिन मुझे मेरा पहला मेडल मिला था, आपकी आँखें खुशी से नम हो गई थीं।

एक बार जब मैं अविनाश से लड़ाई करने के बाद रो रही थी तब आपने मुझे समझाया था कि मुझे अपने दोस्तों पर विश्वास कर उनके भाव को समझना होगा। आपके समझाने से मैंने उससे बातचीत की। तब मुझे एहसास हुआ कि अगर आप मुझे नहीं समझाते तो मैं एक अच्छा दोस्त खो देती।

जब भी मैं अकेला महसूस करती हूँ, आप हमेशा मेरे साथ होते हैं। जब मैं पढ़कर थक जाती हूँ तब आप मेरे साथ खेलते हैं।

थैंक यू पापा!



अगर आज मेरी टीचर यह एक्टिविटी न कराती तो मैं आपके प्रति अपना प्यार शायद कभी व्यक्त नहीं कर पाती। आज मुझे समझ आ रहा है कि मेरी ज़िंदगी में आपका कितना बड़ा रोल है।

आपकी प्यारी बेटा

मीनाक्षी

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. शुरूआत में पत्र लिखते समय मीनाक्षी क्यों हिचकिचा रही थी?
2. क्या आपने कभी अपने किसी परिवार के सदस्य के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की है? क्यों और कैसे?
3. आप किस-किस प्रकार से अपने परिवार के सदस्यों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वे किस-किसके लिए कृतज्ञता के भाव को महसूस करते हैं और क्यों।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति कराई 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 भी मीनाक्षी की तरह किसी के लिए आभार व्यक्त करते समय हिचकिचाते हैं? ऐसा क्यों होता है?
2. आप किसी के प्रति आभार क्यों व्यक्त करते हैं?
3. जब आप आभार व्यक्त करते हैं तब आपको कैसा लगता है? क्यों?
4. क्या कभी किसी ने आपके प्रति आभार व्यक्त किया है? क्यों और कैसे? साझा करें।
5. यदि आप मीनाक्षी की जगह होते तो आप परिवार में किसके प्रति आभार व्यक्त करते और क्यों?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से पूछें कि उनके प्रति आभार प्रकट करने के लिए आप क्या-क्या कर सकते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 अपने परिवार के सदस्यों के योगदान की ओर जाए और वे उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) व्यक्त कर पाएँ।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक बोर्ड पर एक तालिका बनाकर उसमें लिखें - आपके परिवार के कौन-कौन से लोग आपके लिए निम्नलिखित कार्य करते हैं?
- ◆ जो व्यक्ति जिस-जिस कार्य को करते हैं उस खाने में टिक (✓) लगाएँ।

आपके परिवार के कौन-कौनसे लोग आपके लिए निम्नलिखित कार्य करते हैं?								
व्यक्ति	आपके लिए खाना बनाना	आपकी देखभाल करना	आपको कहानी सुनाना	गलती करने पर स्नेहपूर्वक समझाना	आपके बीमार होने पर आपका इलाज करवाना	आपको पढ़ने-लिखने में मदद करना	आपके कपड़े धोना	आपको अन्य सुविधाएँ देना
दादी/नानी								
दादा/दादी								
माता								
पिता								
बहन								
भाई								
कोई अन्य सदस्य								



### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके परिवार में आपकी देखभाल कौन-कौन करते हैं? वे आपकी देखभाल कैसे करते हैं?
2. जब आपके माता-पिता घर पर नहीं होते तब आपकी देखभाल कौन करता है? वे आपकी देखभाल कैसे करते हैं?
3. क्या आप अपने छोटे भाई-बहनों की देखभाल करते हैं? आप यह कार्य करते हुए कैसा महसूस करते हैं?
4. घर पर पढ़ाई में मदद के लिए आप किसके पास जाते हैं? आप उन्हीं के पास क्यों जाते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि उनके प्रतिदिन के कार्यों में परिवार के सदस्य एक-दूसरे का सहयोग कैसे करते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने कभी अपने घर में भोजन बनाने वाले सदस्य को धन्यवाद दिया है या उनके प्रति आभार प्रकट किया है? कैसे?
2. जब घर पर आपसे कोई गलती हो जाती है और डाँट पड़ती है तो किसके डाँटने पर आपको बुरा नहीं लगता है? क्यों?
3. आपसे कोई गलती होने पर आपके परिवार के सदस्यों का व्यवहार कैसा होता है? आपको उनका व्यवहार कैसा लगता है?
4. आपके परिवार के सदस्य आपको ज़्यादा सहयोग करते हैं या आप अपने परिवार के सदस्यों का ज़्यादा सहयोग करते हैं? छोटे समूहों में चर्चा करें।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से पूछकर यह पता लगाएँ कि वे किस-किसके प्रति आभार व्यक्त करते हैं और कैसे।

## □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## □ घर के अनुभव

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

## □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ की चर्चा के बाद आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया जिन पर पहले कभी नहीं गया था?
2. इस सप्ताह आपने परिवार के किन-किन लोगों के प्रति अपना आभार व्यक्त किया और क्यों?
3. जब आपने किसी के प्रति अपना आभार व्यक्त किया उस समय आपको कैसा महसूस हो रहा था?
4. जब आपने इस बात को देखा कि परिवार का कोई सदस्य आपके लिए इतना कुछ कर रहा है तो उसके लिए आपके मन में क्या-क्या बातें आईं?

## □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से बातचीत कर पता लगाएँ कि वे किसी के प्रति अपना आभार किस-किस तरीके से व्यक्त करते हैं।

## □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 के लोगों का हमारी उन्नति में क्या योगदान हैं।
- उस योगदान को देख पाने व स्वीकारने पर हम कृतज्ञ होते हैं।
- कृतज्ञता का भाव हमारी खुशी का स्रोत है।

इस पाठ के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर ले जाने का प्रयास है कि परिवार के लोग परिवार की व्यवस्था में क्या-क्या ज़िम्मेदारी निभा रहे हैं। इस व्यवस्था में उसकी क्या भूमिका है? अभी वह कितना योगदान दे रहा/रही है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी परिवार के सदस्यों की घर की व्यवस्था में भागीदारी को देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी परिवार में अपनी भागीदारी के अवसर पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी घर पर अपने काम स्वयं करने के लिए प्रेरित होंगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : बिल्लू और गुल्लू

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी घर चलाने में अपने परिवार के सदस्यों की भूमिका को स्वीकारकर उनके कार्यों की सराहना करने के लिए प्रेरित हों। साथ ही दैनिक जीवन में अपना कार्य स्वयं करने के लिए प्रेरित हों।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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



## ❑ चर्चा की दिशा

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अपना काम स्वयं करने के लिए प्रोत्साहित किया गया है। जब हम कोई काम स्वयं करते हैं तो हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है जिससे हमें खुशी होती है। किसी काम को करने के लिए आवश्यकता पड़ने पर हम दूसरों का सहयोग भी लेते हैं। जब हम कोई कार्य स्वयं नहीं कर पाते तब हम दूसरों का सहयोग लेते हैं तथा जरूरत पड़ने पर दूसरों को सहयोग देते भी हैं। 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 समझाती थी कि वह अपनी चीजों को उनके स्थान पर 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 पड़ती। एक दिन उसे स्कूल से सीधे अपने दोस्त बिल्लू के घर जाना पड़ा। पूरे रास्ते वे दोनों जल्दी से जल्दी खाना खाकर खेलने की योजना बना रहे थे। घर पहुँचते ही गुल्लू ने बिल्लू को अपना बस्ता, जूते, स्कूल की वर्दी सही जगह पर रखते हुए देखा। उसकी मम्मी ने एक बार भी उसे यह

सब करने को नहीं कहा। इसके बाद वह हाथ-मुँह धोकर ही गुल्लू के पास आया। गुल्लू यह सब देखकर बहुत हैरान हो गया और उसने पूछा कि मम्मी के बिना कुछ 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। अपने सारे छोटे-छोटे काम खुद करता हूँ। मेरी इस आदत से माँ को भी बहुत मदद मिलती है।”



## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

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

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर यह कहानी अपने परिवार में सुनाएँ और चर्चा करें कि हर चीज़ को एक सही जगह पर रखना क्यों ज़रूरी है।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछें।

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने दैनिक जीवन में आप घर में कौन-कौन से कार्य स्वयं करते हैं? अपना कार्य स्वयं करके आप कैसा महसूस करते हैं?
2. अपने घर में देखिए कि कौन-कौन से सदस्य अपना काम खुशी-खुशी करते हैं?
3. अपने शरीर की सफ़ाई की ज़िम्मेदारी आपकी है तो आपके सामान (स्कूल बैग, टेबल, कॉपी, जूते आदि) की सफ़ाई की ज़िम्मेदारी किसकी है? अपने साथियों के साथ चर्चा करें।
4. आपके घर में रोज़ सफ़ाई होती है। उसके बाद घर साफ़-सुथरा रखने में आपका क्या सहयोग रहता है?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आज कक्षा में की गई चर्चा के बारे में बताएँ और परिवारजनों से भी चर्चा करें कि परिवार में अगर कोई एक सदस्य भी अपना काम स्वयं न करें तो क्या होगा।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।



## गतिविधि : घर में व्यवस्था

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के हर सदस्य की भूमिका पर जाए तथा वे भी अपनी उपयोगिता को समझकर भागीदारी करें।

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन 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।

### □ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि हमारे घर की वस्तुएँ हमेशा उचित जगह में कैसे रहती हैं। परिवार में विभिन्न स्थानों पर यह व्यवस्था कैसे बनती है? बच्चे यह जान पाएँ कि परिवार में इस व्यवस्था का क्या फ़ायदा होता है। यदि ऐसा न हो तो वे कितने परेशान होंगे। इस व्यवस्था को बनाने में विद्यार्थियों का क्या योगदान हो सकता है?

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

कक्षा को छोटे-छोटे समूहों में विभाजित करें। हर समूह को एक विषय देकर उस पर चर्चा करने के लिए कहें।

1. वस्तुओं को बाथरूम में अपनी उचित जगह पर कौन तथा क्यों रखता है?
2. बिस्तर को उचित स्थान पर कौन तथा क्यों रखता है?
3. रसोईघर की चीजों को उचित स्थान पर रखने का क्या फ़ायदा है?
4. जूते/चप्पल को उनके उचित स्थान पर रखने का क्या फ़ायदा है?
  - ◆ विद्यार्थियों से अब कुछ अन्य स्थानों के बारे में पूछें जहाँ वे वस्तुओं को व्यवस्थित देखते हैं। जहाँ सब कुछ अपनी जगह पर होता है। उदाहरणतः स्कूल, अस्पताल, पार्क, आदि।

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. घर को व्यवस्थित रखने में आपका क्या योगदान रहता है?
2. घर को व्यवस्थित रखने में और कौन-कौन से लोग हमारी मदद करते हैं? कैसे? (जैसे- पंखा खराब होने या दरवाज़ा टूट जाने पर)

3. क्या होगा यदि घर की वस्तुएँ यहाँ-वहाँ पड़ी हों और ज़रूरत के समय न मिलें?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार में देखें कि कौन-कौन घर की चीज़ों को काम में लेने के बाद उन्हें सही जगह पर ठीक से रखते हैं।

#### कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

#### पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

#### चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप परिवार के उन सभी लोगों का आभार व्यक्त करते हैं जो आपके सामान को व्यवस्थित रखते हैं? यदि हाँ, तो कैसे?
2. ज़रूरत पड़ने पर जब आपको कोई चीज़ सही जगह या समय पर नहीं मिलती है तो आपको कैसा लगता है? क्यों?
3. आपके घर को व्यवस्थित रखने में किन-किन सदस्यों की क्या-क्या भूमिका रहती है?
4. घर को व्यवस्थित रखने में आप अपनी भूमिका कैसे निभाते हैं?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर चर्चा करें कि जब परिवार के सदस्य एक-दूसरे की मदद नहीं करते हैं तब उन्हें कैसा लगता है।

#### कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।



मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन 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. इस सप्ताह जब आपने घर में अपना कोई काम स्वयं किया तब आपको कैसा महसूस हुआ? क्यों?
2. क्या आपने परिवार के सदस्यों का आपकी मदद करने के लिए आभार व्यक्त किया? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?
3. क्या हाल ही में ऐसा हुआ कि घर पर आपकी कोई चीज़ आपको नहीं मिली? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ?
4. इस पाठ पर चर्चा के बाद क्या आपने अपनी किसी आदत को बदला?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

बच्चे घर जाकर परिवारजनों से बातचीत करेंगे और पूछेंगे कि जब परिवार में सभी लोग व्यवस्था बनाए रखते हैं और एक-दूसरे का ध्यान रखते हैं तब उन्हें कैसा लगता है।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- परिवार एक व्यवस्था है।
- परिवार की व्यवस्था बनाए रखने के लिए एक-दूसरे का सहयोग आवश्यक है।
- परिवार के सदस्यों के योगदान को देख पाना भी व्यवस्था में जीने के लिए ज़रूरी है।

इन बातों की समझ के साथ यदि विद्यार्थी अपने परिवार में अपनी उपयोगिता को पहचान ले तो वह अपनी भागीदारी बेहतर रूप से निभा पाएँगे। इस अध्याय की कहानी और गतिविधि के माध्यम से इसी बात पर ध्यान दिलाने का प्रयास रहेगा। साथ ही व्यवस्था में जीने के फ़ायदे और अव्यवस्था से होने वाली परेशानियों को जान पाना, उन्हें व्यवस्था में जीने के लिए प्रेरित करेगा।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह जान पाएँ कि एक-दूसरे के साथ तालमेल में रहना ही व्यवस्था में जीना है।
2. विद्यार्थी परिवार में अपनी उपयोगिता को समझकर अपनी भागीदारी निभा पाएँगे।
3. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि व्यवस्था में जीने का क्या फ़ायदा होता है।
4. विद्यार्थी यह समझ पाएँ कि यदि हम व्यवस्था को नहीं बनाए रखेंगे तो हमें क्या-क्या परेशानियाँ हो सकती हैं।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : मेरी मर्जी

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान परिवार में अपनी उपयोगिता को पहचानकर योगदान देने की ओर ले जाना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

परिवार में कई बार ऐसा होता है कि कोई सब कुछ अपनी मर्जी से करना चाहता है। इससे परिवार के अन्य सदस्यों के लिए दिक्कतें पैदा होती हैं और कई बार स्वयं को भी परेशानी का सामना करना पड़ता है। परिवार में दूसरों की सलाह और विचारों को भी सुना जाए। दूसरों की सहूलियतों का भी खयाल रखा जाए। इस कहानी के बाद चर्चा कुछ इस प्रकार आगे बढ़े कि विद्यार्थी का ध्यान केवल स्वयं के बारे में सोचने से ऊपर उठकर परिवार में अपने योगदान की तरफ जाए।

## कहानी

सुधीर घर में सबसे छोटा और सबका लाडला था। वह खूब मस्ती में रहा करता था। उसकी छोटी-मोटी शरारतें और लापरवाहियाँ प्रायः नज़रअंदाज़ कर दी जाती थी। अब उसकी मनमानी की आदत बनने लगी थी। किसी के द्वारा टोका जाना भी उसे पसंद नहीं था। एक दिन पापा ने घर से निकलते हुए सबसे कहा कि कोने में रखी खाट के एक हिस्से में क़ैक आ गया है। उस पर कोई न बैठे। शाम को उसकी मरम्मत करेंगे। दोपहर में जब मम्मी ने खाना दिया तो सुधीर थाली लेकर उसी खाट पर बैठने चला गया। मम्मी ने उसे चेताया कि उस पर न बैठे, वह गिर सकता है। पर उसने 'मेरी मर्जी' कहकर नज़रअंदाज़ कर दिया। थोड़ी ही देर में खाट का एक पाया चरमराकर टूट गया और सुधीर नीचे गिर पड़ा। उसके ऊपर गिरी थाली और उसमें रखी कटोरी की दाल उसकी



शर्ट पर होली के रंग की तरह फैल गई। आवाज़ सुन दीदी अपनी पढ़ाई छोड़ उसकी ओर दौड़ी। “पापा ने भी कहा था, मम्मी ने भी मना किया, पर आपने ध्यान नहीं दिया। आपको चोट लग गई न!”, यह कहते हुए उसकी दीदी ने उसे उठने में मदद की। सुधीर आँखें नीचे किए हुए बाथरूम में चला गया। जब वह साफ़-सुथरा होकर आया तो दीदी फ़र्श पर बिखरा खाना समेटकर सफ़ाई कर रही थी। उसने दीदी से कहा, ‘आप रहने दें, मैं करता हूँ दीदी।’ दीदी ने कहा, “पहले तुम खाना लेकर खा लो।” उसने ज़्यादा जोर नहीं दिया। दीदी काफ़ी हद तक सफ़ाई कर चुकी थी। वह किचन में गया। भूख के हिसाब से खाना निकाला और फ़र्श पर बैठकर खा लिया। दीदी के साथ मिलकर उसने खाट किनारे लगा दी। शाम को जब पापा ने खाट की मरम्मत की तो उसमें दोनों भाई-बहन ने सहयोग किया। पापा ने मुस्कराकर

पूछा, “अब कहाँ बैठना है सुधीर को?” सुधीर के मुँह से निकला, ‘मैं कहीं भी बैठूँ, मेरी मर्जी’। अपनी बात पर ध्यान जाते ही वह झंप गया। पर सबको हँसता देख वह भी खिलखिलाकर हँस पड़ा।

अगली सुबह, दीदी पढ़ाई कर रही थी। मम्मी ने उससे घर का झाड़ू-पोछा कर लेने को कहा। मम्मी की आवाज़ सुन सुधीर की नींद टूटी। वह बिस्तर से तेज़ी से उतरा और यह कहते हुए सफ़ाई में लग गया कि दीदी के परीक्षा के दिन हैं। कल भी उनका काफ़ी वक्त उसके कारण बर्बाद हुआ था। वैसे वह भी यह काम कर सकता है। आज भी वह अपनी ही मर्जी चला रहा था। फ़र्श पर कहीं-कहीं गंदगी रह गई थी, पर मम्मी-पापा मंद-मंद मुस्करा रहे थे।

दीदी की परीक्षाएँ समाप्त हो गई हैं, लेकिन अब भी सुधीर की भागीदारी घर के अनेक छोटे-मोटे कामों में बनी रहती है।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने भी कभी सुधीर की तरह घर के अन्य लोगों की बात न मानकर अपनी मनमर्जी का कुछ किया है? यदि हाँ, तो वह घटना साझा करें।
2. आपको इस कहानी में किसका और कौन-सा कार्य तथा व्यवहार अच्छा लगा? क्यों?
3. यदि परिवार का हर व्यक्ति अपनी-अपनी मर्जी का काम करे तो इससे क्या दिक्कतें हो सकती हैं। उदाहरण देकर समझाएँ।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर जाकर ध्यान दें कि आप घर में कब-कब दूसरों का ध्यान न रखते हुए अपनी मर्जी करते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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



## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपके परिवार में यह तय है कि कौन किस कार्य को करेगा? यदि हाँ तो बताओ इससे क्या-क्या फ़ायदे हैं?
2. घर के ऐसे कौन-से कार्य हैं जिनमें आप योगदान देते हैं?
3. घर के ऐसे कौन-से काम हैं जो आप कर सकते हैं, पर उन्हें करने का आपका मन नहीं करता है? ऐसा क्यों होता है?
4. आपके परिवार में ऐसे कौन लोग हैं जो दूसरों के सहयोग के लिए हमेशा तैयार रहते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर चर्चा करें कि आपके परिवार में किन कार्यों को रोज़ाना किए जाने की ज़रूरत है। उन कार्यों को कौन करेगा, यह कैसे तय किया जाता है?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 : तालमेल

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार में तालमेलपूर्वक जीने की ओर जाए। अपनी चाहतों के साथ ही वे दूसरों की ज़रूरतों को भी देखकर निर्णय ले।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि आधारित चर्चा द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि परिवार की अनेक ज़रूरतें होती हैं और हर सदस्य की अपनी कुछ चाहतें भी। अपनी चाहतों एवं ज़रूरतों की पूर्ति के साथ परिवार में कैसे तालमेलपूर्वक जिया जाए? परिवार एक व्यवस्था है। हर सदस्य की कुछ ज़िम्मेदारियाँ हैं एवं उनसे कुछ भागीदारी अपेक्षित है। इसे देख पाना, उन्हें आपस में पूरकता एवं सहयोग हेतु हमें तैयार करता है।

## गतिविधि

### ❑ गतिविधि के चरण

- कक्षा में चार-पाँच विद्यार्थियों के कुछ समूह बनाएँ।
- प्रत्येक समूह को एक तीन-चार मिनट का रोल प्ले करने के लिए विषयवस्तु दें जिसमें परिवार को उस स्थिति में तालमेल से जीता हुआ दिखाना है। इसके लिए उन्हें कुछ इस प्रकार की स्थितियाँ दी जा सकती हैं—
  - (a) परिवार में एक बच्चे की अगले दिन परीक्षा है। ऐसे में सभी सदस्य उस दिन किस प्रकार के कार्य और व्यवहार कर रहे होंगे?
  - (b) दादाजी और दादीजी किसी लंबी यात्रा के बाद घर आए हैं। ऐसे में परिवार के सभी सदस्य कैसा व्यवहार कर रहे होंगे?
  - (c) परिवार में एक बच्चे का जन्मदिन है। इसके लिए कौन-कौन किन ज़िम्मेदारियों के साथ कैसे प्रस्तुत हो रहा होगा?
  - (d) आज माँ बीमार है। ऐसे में घर कैसे सँभाला जा रहा होगा?
  - (e) परिवार के सदस्य यह तय करने बैठे हैं कि घर में रोज़ किए जाने वाले कौन-से कार्यों की ज़िम्मेदारी किसकी रहेगी। उनके बीच होने वाली बातचीत दिखलाएँ।
- अपने समूह में चर्चा करने और तैयारी के लिए 8-10 मिनट का वक्त दिया जाए।
- एक-एक करके प्रस्तुति कराई जाए। शेष समूहों की प्रस्तुति अगले दिन कराई जाए।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

हर प्रस्तुति के बाद दर्शक विद्यार्थियों से प्रस्तुति को लेकर निम्न प्रश्न पूछे जाएँ—

1. इस परिवार के कार्य करने के तरीके में आपको क्या अच्छा लगा? क्यों?
2. वह परिवार किन कार्यों को बेहतर तरीके से कर सकता था? कैसे?

**नोट :** यहाँ टिप्पणी नाटकीय प्रस्तुति को लेकर न हो। विद्यार्थी केवल दी गई सिचुएशन सँभालने के तरीके पर अपनी बात रखें।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर गौर करें कि ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिन्हें आप अपने योगदान से बेहतर कर सकते हैं। उनमें से कोई एक काम करके देखें।

## □ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## □ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों से जाना जाए कि पिछले दिन परिवार के किन कार्यों को करने में उन्होंने योगदान दिया।
- पिछले दिन के शेष रह गए समूहों की बारी-बारी से प्रस्तुति कराएँ।
- हर प्रस्तुति के बाद दर्शक विद्यार्थियों से प्रस्तुति को लेकर निम्न प्रश्न पूछे जाएँ-
  - इस परिवार के कार्य करने के तरीके में आपको क्या अच्छा लगा? क्यों?
  - वह परिवार किन कार्यों को बेहतर तरीके से कर सकता था? कैसे? (यहाँ टिप्पणी नाटकीय प्रस्तुति को लेकर न हो। केवल दी गई परिस्थिति को सँभालने के तरीके पर अपनी बात रखें।)

## □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. तालमेलपूर्वक जीने के क्या फ़ायदे हैं?
2. तालमेल में न जीने के क्या नुकसान हैं?
3. आप अपने परिवार में तालमेलपूर्वक जीने के लिए क्या-क्या करते हैं?

## □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज अपने घर में ध्यान दें कि कौन-कौन से कार्य परिवार के सदस्यों के आपसी तालमेल को दिखा रहे हैं।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## घर के अनुभव

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

## विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

इस पाठ की चर्चा के बाद-

1. आपने कब-कब अपनी मर्जी न चलाकर दूसरों का खयाल/ध्यान रखा?
2. आपने अपने परिवार में किन लोगों को आपसी तालमेल बनाए रखने के लिए प्रयास करते देखा?
3. आपको अपने परिवार में किस सदस्य के काम करने का तरीका बहुत अच्छा लगा? क्यों?
4. पिछले कुछ दिनों में आपने किस प्रकार अपने परिवार में योगदान दिया?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों से जानें कि घर के किन-किन कामों में आपके योगदान की अपेक्षा है।

## कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि -

- एक-दूसरे के साथ तालमेल में रहना ही व्यवस्था में जीना है।
- परिवार में अपनी उपयोगिता को समझकर कैसे अपनी भागीदारी निभा पाएँ।
- व्यवस्था में जीने का क्या फ़ायदा होता है।
- यदि हम व्यवस्था को नहीं बनाए रखेंगे तो हमें क्या-क्या परेशानी हो सकती है।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि मिल-जुलकर रहने से ही सच्ची खुशी का एहसास होता है। समूह में योगदान देने से अपने संबंधों में विश्वास बढ़ता हुआ महसूस होता है। सहायता करने से आपसी संबंध मज़बूत होते हैं। विचारों की स्पष्टता से गलती होने का एहसास होना और उसे सुधारने का प्रयास भी होता ही है। इस स्थिति में गलती होने के बाद भी संबंध बना रहता है, क्योंकि समझ होने से उनका महत्त्व समझ में आता है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी समाज में अपने संबंधों को पहचान पाएँगे।
2. समाज में अपने संबंध से प्राप्त सहयोग को पहचान पाएँगे।
3. समाज में आपसी संबंधों में अपना योगदान दे पाएँगे।
4. विद्यार्थी आपसी संबंधों में विश्वासपूर्वक जी पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



### पहला दिन

**कहानी : सच्ची खुशी जोड़ने में है तोड़ने में नहीं**

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों की आपसी सहयोग की भावना को विकसित करना एवं उनमें संबंधों में सहयोगी होने की समझ विकसित करना।

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

### कहानी

रिया अपनी फ़ाइल लेकर मैडम को दिखाने के लिए आगे बढ़ी। तभी अंकुर उसकी सीट पर आया और उससे फ़ाइल छीनने लगा। रिया के मना करने पर भी अंकुर नहीं माना और फ़ाइल लेने की कोशिश में फ़ाइल के कुछ पन्ने फट गए।

रिया नाराज़ हो गई तभी वहाँ पिकू आया और अंकुर की ओर घूरते हुए बोला, “बहुत आसान होता है किसी चीज़ को बिगाड़ना, जबकि बनाना उतना ही मुश्किल।” पिकू की यह बात अंकुर को चुभ गई। घर वापस लौटते हुए भी उसके मन में यही बात घूम रही थी।

अगले दिन स्कूल में पहले पीरियड में सुमित्रा मैडम सभी विद्यार्थियों के बनाए हुए मॉडल देखने वाली थी। सभी अपने-अपने मॉडल दिखाने की जल्दी में थे। अंकुर पिछले दिन की अपनी हरकत की माफ़ी



माँगने रिया के पास जा ही रहा था कि उसने देखा कि अचानक रिया का पाँव फ़िसल गया और उसका ‘पवन-चक्की मॉडल’ ज़मीन पर गिरकर टूट गया।

रिया जो पहले ही अपनी कॉपी फटने को लेकर परेशान थी, मॉडल टूटने के कारण ज़ोर-ज़ोर से रोने लगी। सब रिया को चुप कराने में लगे थे, जबकि अंकुर टूटे हुए मॉडल के पुर्जे ढूँढ़ रहा था। यह क्या! अंकुर तो उसे ठीक करने में लगा था। मिनटों में ही वह मॉडल पहले जैसा दिखने लगा। जैसे ही रिया ने मॉडल को देखा उसकी आँखों में आँसूओं के साथ चमक और चेहरे पर मुस्कान आ गई।



## □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अंकुर ने रिया का मॉडल क्यों जोड़ा?
2. आपके साथ भी कभी ऐसी घटना घटी है? उसे साझा करो।
3. अंकुर की जगह यदि आप होते तो क्या करते?

4. आपके अनुसार जोड़ना अच्छा है या तोड़ना? क्यों?
5. आप किस-किस प्रकार के प्रयास करते हैं जिससे आपसी संबंधों में मधुरता आ जाए?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि घर के सदस्य ऐसा क्या-क्या करते हैं जिससे घर का वातावरण सुखद बना रहता है।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपसे कभी जान-बूझकर या अनजाने में किसी का कोई नुकसान हुआ है? उसके नुकसान की भरपाई करने के लिए आपने क्या किया? उस घटना को साझा करें।
2. आपके अनुसार वस्तुओं (जैसे- कपड़े, खिलौने इत्यादि) और समाज के सदस्यों में प्यार तथा सहयोग में से क्या ज़्यादा महत्वपूर्ण है और क्यों?
3. वस्तुओं तथा संबंधों में से आप किसको ज़्यादा महत्व देते हैं? अपने जीवन के उदाहरण द्वारा समझाओ।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि क्या आपने कभी किसी दूसरे व्यक्ति के कार्यों में अपना कोई योगदान दिया है। उस समय उन्हें कैसा महसूस हुआ?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 : कितने दोस्त

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को आपसी संबंधों को सुदृढ़ करने के लिए प्रेरित करना।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ चर्चा की दिशा

अच्छे संबंधों में हम अपने आपको सुरक्षित और सहज महसूस करते हैं। अक्सर ऐसा होता है कि हम अपने मन की बात किसी से खुलकर नहीं कर पाते। हमें कई बार ऐसा लगता है कि हमारे मन की बात को जानने में दूसरे की कोई रुचि नहीं है। सुदृढ़ संबंधों में ही हम अपने मन की बातों को रख पाते हैं। संबंध सुदृढ़ होने पर हम अपने संबंधों में सहज हो पाते हैं और एक-दूसरे से अपने मन की बात साझा कर पाते हैं।

## गतिविधि

## ❑ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों से उनके दोस्तों की संख्या सोचने के लिए कहें। अब हाथ उठवाकर जानने की कोशिश करें कि उनके कितने दोस्त हैं। दोस्त कक्षा के बाहर से भी हो सकते हैं।

- पाँच या उससे अधिक दोस्तों की संख्या वाले विद्यार्थी
- तीन-चार दोस्तों वाले विद्यार्थी



- एक-दो दोस्तों वाले विद्यार्थी
- जिनका कोई दोस्त नहीं
  - ◆ इनकी गिनती बोर्ड पर लिखते जाएँ।
  - ◆ चार-पाँच विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बनाएँ।
  - ◆ समूह में बैठकर वे अपना नाम तथा अपनी विभिन्न रुचियाँ अपनी-अपनी कॉपी में लिख लें।
  - ◆ अब वे अपनी रुचियों की सूची आपस में दिखाएँ और अपने बारे में एक-दूसरे को बताएँ।
  - ◆ फिर से विद्यार्थियों से दोस्तों की गिनती के लिए हाथ उठवाएँ और बोर्ड पर लिखें।



### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अधिक संख्या में दोस्त कैसे बना पाते हैं?
2. आपके दोस्तों की संख्या कम होने के क्या कारण हैं?
3. विद्यालय में नए विद्यार्थियों से किस प्रकार जान-पहचान बढ़ा सकते हैं?
4. आप कैसे विद्यार्थियों या लोगों से दोस्ती करना पसंद करते हैं?
5. क्या दोस्तों व अन्य विद्यार्थियों के साथ आपके व्यवहार में अंतर होता है? क्यों या क्यों नहीं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि ज़िंदगी में दोस्ती का क्या महत्त्व है।

## ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपने मन की बात किस-किससे साझा कर पाते हैं? इन्हीं लोगों से क्यों ?
2. आप किस तरह के लोगों पर विश्वास नहीं कर पाते हैं?
3. दूसरे आप पर भरोसा करें इसके लिए आप किन बातों का ध्यान रखते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि किन बातों का ध्यान रखते हुए उन्होंने पहली बार किसी को अपना दोस्त बनाया था।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।



मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ की चर्चा के बाद क्या आपके दोस्तों की संख्या बढ़ी?
2. दूसरे लोग आप पर भरोसा बनाए रखें इसके लिए आपने किन बातों का ध्यान रखा?
3. इस सप्ताह आपके दोस्तों से आपको क्या-क्या सहयोग मिला?
4. इस पाठ की चर्चा के बाद क्या आपने किसी से अपनी नाराज़गी को दूर किया? कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि वे अपने मन की बात किसके साथ आसानी से साझा कर पाते हैं और क्यों।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- परिवारों से मिलकर समाज बनता है।
- समाज में सभी एक-दूसरे के लिए किसी न किसी प्रकार से सहयोगी होते हैं।
- समाज में सभी लोगों का एक-दूसरे से कोई जुड़ाव या संबंध है ही।

इस पाठ में यह समझने का प्रयास करेंगे कि हम समाज में आपस में कैसे जुड़े हुए हैं। समाज में रहते हुए हम किस प्रकार एक-दूसरे के सहयोगी होते हैं? इसके लिए हमें अपनी योग्यता का विकास करने की ज़रूरत है। समाज में हर व्यक्ति एक-दूसरे से अपने संबंधों को पहचानकर बेहतर रूप से अपनी ज़िम्मेदारी का निर्वाह कर पाएगा।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में समाज के लोगों का सहयोग देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी समाज में सभी लोगों के साथ अपना जुड़ाव देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी समाज में आपसी संबंधों को समझकर एक-दूसरे के सहयोगी हो पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : छोटी-सी पर मोटी-सी बात

#### □ उद्देश्य

अपने साथी की मदद को अपनी ज़िम्मेदारी समझना और उसका निर्वाह करना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

यदि हम सब अपने परिवार, विद्यालय, समाज एवं इस धरती पर अपनी सहभागिता को समझ पाएँ तो यह धरती बहुत सुंदर और सुचारु रूप से जीवन चलाने के लिए उपयुक्त बनी रह सकती है। हम ऐसा वातावरण बनाएँ कि सभी का विकास संभव हो सके। हम सब प्रतियोगी नहीं बल्कि सहभागी बन जाएँ। हम जहाँ हैं वहाँ होने का कुछ महत्त्व है, यही हमारी उपयोगिता भी है।

## कहानी

अज्ञरा तीसरे दिन भी स्कूल नहीं आई थी। क्लास-टीचर को अज्ञरा की चिंता हुई। उन्होंने तुरंत अज्ञरा की मम्मी से फ़ोन पर बात की। पता चला कि अज्ञरा की तबीयत ख़राब है और डॉक्टर ने उसे अभी पाँच दिन और आराम करने को कहा है। अध्यापिका सोचने लगी कि पाँच दिन में तो पढ़ाई का बहुत नुकसान हो जाएगा। उन्हें इस समस्या का हल ढूँढना था, इसलिए उन्होंने कक्षा के सामने सारी बात रखते हुए कहा, “हमें मिलकर अज्ञरा की मदद करनी चाहिए.....!”

अभी अध्यापिका की बात पूरी भी नहीं हुई थी कि गीत उठकर बोला, “टीचर! मैं उसके घर के नज़दीक रहता हूँ। मैं करूँगा उसकी मदद! कुछ महीने पहले मैं भी बीमार हुआ था और बंटी ने मेरी सहायता की थी।” अध्यापिका ने पूछा कि तुम उसकी सहायता कैसे करोगे। गीत ने जवाब दिया, “मैं रोज़ स्कूल में पढ़े पाठों को उसके साथ शेयर करूँगा और होमवर्क में उसकी सहायता करूँगा।”

गीत का इस तरह आगे बढ़कर अज्ञरा की मदद करने का फ़ैसला सारी कक्षा को बहुत पसंद आया और अध्यापिका ने सबके सामने गीत की बहुत तारीफ़ की। अंत में टीचर बोलीं, “सबसे पहले यह बात घर में बताना।” गीत ने ऐसा ही किया। माँ की सहमति पाकर उसने अज्ञरा की होमवर्क करने में पूरी मदद की। अध्यापिका रोज़ाना अज्ञरा का हालचाल पूछती रहतीं।



आज एक सप्ताह के बाद अज्ञरा स्कूल वापस आई थी। उसने सबके सामने गीत को मदद करने के लिए धन्यवाद किया। सारी कक्षा के सामने गीत की बहुत प्रशंसा की। गीत व सारी कक्षा की खुशी की कोई सीमा न रही जब अज्ञरा ने घोषणा की, “अगर किसी और के साथ ऐसी समस्या आती है तो मैं सबसे पहले उसकी मदद करूँगी।” यह सुनकर क्लास-टीचर बोलीं, “बेटा! किसी की मदद कभी भी की जा सकती है। ज़रूरी नहीं कि हम केवल मज़बूरी के समय ही मदद करें।”

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके साथ क्या कभी ऐसी स्थिति आई है जब आपको भी स्कूल से लंबी छुट्टी लेनी पड़ी हो? ऐसे में आपने अपना होमवर्क कैसे पूरा किया?
2. गीत ने अज्ञरा की रोज़ाना मदद करने के लिए अपनी दिनचर्या में से समय निकालने का क्यों सोचा होगा? कक्षा में अपने विचार साझा करें।

3. क्या आपने मुश्किल समय में किसी अनजान व्यक्ति की भी मदद की है? क्यों और कैसे?
4. आपके कौन-कौन से काम किसी दूसरे के सहयोग से हो पाए? उदाहरण सहित बताएँ।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों से पूछिए कि क्या कभी किसी व्यक्ति ने किसी काम को करने में उनका सहयोग किया है। उनके सहयोग करने से क्या वे उस काम को आसानी से कर पाए? कैसे?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी किसी ने मुसीबत में आपकी मदद की है? कब और कैसे? आप उस व्यक्ति के बारे में क्या सोचते हैं? साझा करें।
2. घर के सदस्य एक-दूसरे की मदद किन-किन कार्यों में कर सकते हैं या करते हैं?
3. परिवार के सदस्यों के अलावा भी कोई हमारी मदद क्यों करता है या हम किसी की मदद क्यों करते हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के हर सदस्य से ऐसी घटना के बारे में बताने को कहें जब किसी ने आपकी मदद नहीं की परंतु जरूरत पड़ने पर उन्होंने दूसरों की मदद की हो। उनसे जानें कि ऐसा करके उनको कैसा लगा था।

## □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 : खेतों से प्लेट तक

## □ उद्देश्य

विद्यार्थी समाज के अनेक लोगों के सहयोग और आपसी पूरकता को समझें तथा उनमें उन सभी सहयोगियों के प्रति कृतज्ञता का भाव उत्पन्न हो।

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## □ चर्चा की दिशा

हमारा जीवन सुचारु रूप से चल पाए इसमें बहुत सारे लोगों का योगदान होता है। विद्यार्थी उन लोगों के महत्त्व को समझ पाएँ जो समाज में अपनी भूमिका निभाते हैं। हम तक पहुँचने वाली वस्तुओं और सेवाओं का उपयोग करते समय हमारा ध्यान अकसर उनकी ओर नहीं जा पाता है। इस गतिविधि से आशा है कि विद्यार्थियों का ध्यान उस ओर जाएगा और वे उनके प्रति कृतज्ञता के एहसास के साथ जिएँगे। यह कृतज्ञता का भाव समाज को जोड़ने का काम करता है। समाज के अनेक लोगों का उपेक्षित होना या उनके प्रति व्यवहार में रूखापन पाए जाने का एक बड़ा कारण अपने जीवन में उनकी उपयोगिता को न देख पाना है।

## गतिविधि

## □ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों से उनके पसंदीदा पकवान पूछें। कुछ विद्यार्थियों से उत्तर सुनने के बाद पूछें :

- प्रश्न : ये पकवान हमें कैसे मिलते हैं? और कौन देता है?  
अपेक्षित उत्तर- बाज़ार से, मम्मी/पापा उन्हें पकाते हैं।
- प्रश्न : बाज़ार/घर में, इन पकवानों को बनाने के लिए लोगों को कच्ची सामग्री कहाँ से मिलती है?  
अपेक्षित उत्तर- एक बड़े डीलर से या थोक विक्रेता से।

- प्रश्न : इन्हें यह सामान कैसे और कहाँ से मिलता है? क्या इस सामान को इस रूप में लाने के लिए कोई प्रक्रिया भी होती है? अपेक्षित उत्तर- फ़ैक्टरी से, मशीनों से।
- प्रश्न : वहाँ पर यह सामान कैसे और कहाँ से आता है? अपेक्षित उत्तर- खेतों से, किसान वहाँ मेहनत करके उन्हें पैदा करते हैं।
- प्रश्न : आपकी मेज़ या प्लेट तक उस पकवान को लाने की प्रक्रिया में कितने लोग शामिल हैं? अपेक्षित उत्तर- किसान, चालक, दुकानदार आदि।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें, “चलो देखते हैं कि आपकी प्लेट में चपाती लाने की प्रक्रिया में कितने लोग शामिल हैं और इसमें कितनी मेहनत लगती है।” किसान पहले हल जोतता है फिर खेत में सिंचाई करता है फिर गेहूँ के बीज बोता है। हर रोज़ खेत की देखभाल करता है। बीमारियों और कीड़ों से फसलों की रक्षा करता है। कुछ लोग खेत से अनाज को बाज़ार में ले जाने में उसकी मदद करते हैं। कोई बाज़ार से उसे ख़रीदता है। कोई गेहूँ पीसकर आटा बनाता है। उसके बाद कोई आटा गूँथता है और चपाती बनाता है फिर आपको परोसता है।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से ये पूछें, “क्या आप इस गतिविधि में शामिल लोगों की एक सूची बना सकते हैं?” अपेक्षित उत्तर- किसान, ट्रक ड्राइवर, दुकानदार, माँ/पिता इत्यादि।
- विद्यार्थियों के जवाबों को बोर्ड पर लिखें। अब सभी विद्यार्थियों को पाँच-छह के समूह में बाँटें।
- हर समूह को एक भूमिका दें।
  - किसानों का समूह- इस समूह के सदस्य खेत का दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी उस कार्य को करने का अभिनय करेंगे जो कार्य किसान करते हैं। जैसे- हल जोतना।
  - अन्य किसानों का समूह- इस समूह के सदस्य खेत का दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी, जो अन्य कार्य किसान करते हैं उसका अभिनय करेंगे। जैसे सिंचाई।
  - ट्रांसपोर्टर/ट्रक ड्राइवर समूह- इस समूह के सदस्य एक दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी, जो कार्य ट्रांसपोर्टर करते हैं उसका अभिनय करेंगे।
  - दुकानदारों का समूह- इस समूह के सदस्य दुकान का/बाज़ार का दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी, जो कार्य दुकानदार करते हैं उसका अभिनय करेंगे।
  - रोटी बनाने वालों का समूह- इस समूह के सदस्य घर का दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी, जो कार्य घर में रोटी बनाने के लिए घर के सदस्य करते हैं उसका अभिनय करेंगे। शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे कि हर समूह को दी गई भूमिकाओं पर वे सोचकर आएँगे और हम सब इस गतिविधि को अगले दिन आगे बढ़ाएँगे।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि समाज में कोई समूह काम करना बंद कर दे तो क्या होगा?
2. जिन लोगों का अभिनय आज हमने किया, क्या आपके जीवन में ये लोग महत्वपूर्ण हैं? अगर हाँ, तो क्यों? अगर नहीं, तो क्यों नहीं?
3. क्या उनके काम और प्रयास आपको किसी भी तरह से प्रभावित करते हैं? कैसे? (यदि पर्याप्त समय में गतिविधि पूरी न हो पाए तो अगले दिन भी अध्यापक इसकी चर्चा कर सकते हैं।)



## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार से कक्षा में हुई इस गतिविधि के बारे में चर्चा करते हुए पूछें कि उनकी मेज़ तक रोटी कैसे पहुँचती है।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

**नोट:** पुनरावृत्ति करवाने में ज्यादा समय न लगाएँ। सिर्फ़ एक-दो मिनट पर्याप्त है। अगर विद्यार्थी कोई बात भूल रहे हों तो उन्हें याद दिलाएँ। शिक्षक इस प्रक्रिया को तब तक जारी रखें जब तक विद्यार्थियों को यह एहसास न हो कि एक भी समूह अगर अपना काम करना छोड़ता है तो पूरी श्रृंखला में बाधा आ जाती है।

## ❑ गतिविधि के चरण

- अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों को अपने-अपने समूह के कार्य को एक श्रृंखला में करने को कहें। उदाहरण के तौर पर, किसानों का समूह → ट्रांसपोर्टर समूह → दुकानदारों के समूह → रोटी बनाने वालों का समूह।
- अब शिक्षक किसानों के समूह में जो विद्यार्थी हैं उन्हें फ्रीज़ हो जानें को कहें। फ्रीज़ होने का अर्थ है सारे किसान समूह वाले विद्यार्थी स्टैचू/स्थिर हो जाएँगे।
- इसके बाद किसान समूह वाले विद्यार्थी स्थिर ही रहेंगे और शिक्षक बाकी समूहों के विद्यार्थियों से अपना काम जारी रखने को कहेंगे।
- शिक्षक हर समूह को एक-एक करके फ्रीज़ कर सकते हैं, जो समूह फ्रीज़ हो वे स्थिर रहें, बाकी अपना-अपना कार्य करते रहें।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर हम सभी अपने-अपने कार्य को ठीक से करें तो क्या समाज में कोई बदलाव आएगा? क्या?
2. आपके काम सभी सहयोगियों से मिलकर हो पाएँगे या आप अपने सभी काम अपने आप कर पाएँगे? कैसे?
3. आप अपने सहयोगियों के लिए कैसा महसूस करते हैं? आप उनके लिए अपनी भावना को कैसे व्यक्त करेंगे?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार से कोई ऐसी घटना शेयर करने को कहें जब समाज के कुछ लोगों ने अपना काम करना बंद कर दिया था जिससे उनको बहुत परेशानी हुई थी।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## घर के अनुभव

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

## विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ की चर्चा के बाद आपका ध्यान किन लोगों पर गया जिनका सहयोग हमारे जीने के लिए ज़रूरी है?
2. आपने इन सहयोगियों के प्रति कैसा महसूस किया?
3. आपको समाज के साथ अपने संबंधों को पहचानकर कैसा महसूस हो रहा है?
4. आप बड़े होने पर समाज में किस तरह से अपना योगदान देना चाहते हैं? और क्यों?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार में चर्चा करें कि समाज की हमें क्यों आवश्यकता है।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 -

- हम समाज में अपने संबंधों को पहचानकर तथा एक-दूसरे के प्रति सहयोगी होकर खुश रह पाते हैं।
- दूसरों के द्वारा दिए गए योगदान को पहचानकर हम उनके प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस कर पाते हैं।

इस पाठ के माध्यम से विद्यार्थियों को यह एहसास कराने का प्रयास है कि वे ही समाज का भविष्य हैं। समाज से मिलने वाले सहयोग को देखकर व उस पर चर्चा करके वे यह जान सकते हैं कि हर व्यक्ति को परिवार के साथ-साथ समाज में भी किसी भूमिका का निर्वाह करना होता है। समाज से मिला सहयोग हमारी उन्नति में सहायक है। इस सहयोग के प्रति कृतज्ञता महसूस करते हुए समाज में अपनी ज़िम्मेदारी को पहचानकर उसका निर्वाह करना अपेक्षित रहता है। समाज में हम सब की कोई न कोई ज़िम्मेदारी बनती है। विद्यार्थी उस ज़िम्मेदारी को पहचानकर उसे पूरा करने के लिए आगे आएँगे।

### □ पाठ के उद्देश्य

विद्यार्थी समाज में रहते हुए अपनी ज़िम्मेदारी को समझ सकें और उस ज़िम्मेदारी को पूरा करने के लिए पहल कर सकें।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : रोड ब्लॉक

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी समाज में अपनी ज़िम्मेदारी को पहचानकर उसे पूरा करने के लिए प्रेरित होंगे।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

हम सब रोजमर्रा की भाग-दौड़ में अपने ही कामों में इतने व्यस्त रहते हैं कि अपने आसपास के लोगों के प्रति भी संवेदनहीन हो जाते हैं। कभी-कभी तो छोटे-से काम के लिए भी इंतजार करते रहते हैं कि कोई दूसरा ही उसे पूरा करेगा, क्योंकि यह हमारी ज़िम्मेदारी नहीं है। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ जाएगा कि मेरे आसपास की घटनाओं के प्रति मेरी भी कोई ज़िम्मेदारी बनती है। मैं भी किसी कार्य को करने में पहल कर सकता हूँ/सकती हूँ।

## कहानी

रोज़ की तरह मयंक आज भी अपने पापा के साथ स्कूल जा रहा था। उसने देखा रोड पर चारों तरफ़ गाड़ियाँ, स्कूटर, बस, ट्रक व रिक्शा खड़े थे। कोई वाहन नहीं चल रहा था। उसने पूछा, “पापा, क्या बात है? ट्रैफिक चल क्यों नहीं रहा है।” पापा ने कहा, “पता नहीं क्या हुआ? शायद रोड ब्लॉक है।”

वह रास्ता ही बंद था, क्योंकि पिछली रात के तूफ़ान के कारण सड़क के किनारे पर लगा एक पेड़ टूट गया था और टूटकर सड़क के बीचों-बीच गिर गया था। सभी लोग आसपास की गाड़ियों में, बसों में, रिक्शाओं में इंतजार कर रहे थे और कोस रहे थे तो बस सरकार को या दूसरे लोगों को। कोई भी हिम्मत करके आगे नहीं आ रहा था कि उस पेड़ को



धकेलकर किनारे कर दिया जाए। तभी एक गाड़ी से एक बच्ची निकलकर आई और पेड़ को धकेलने लगी। पेड़ बहुत भारी था। उसे हिलाना उस बच्ची के बस की बात नहीं थी, किंतु उसे पेड़ को धकेलता देख आसपास से कई बच्चे निकल-निकलकर उसकी मदद करने आ पहुँचे। यह दृश्य देख बहुत-से लोगों से रहा न गया और वे भी अपनी-अपनी गाड़ियों से उतरकर, पेड़ को धकेलकर किनारे करने लगे। इतने लोगों की मेहनत से वह पेड़ थोड़ा-सा सरक गया। तभी किसी ने फोन करके क्रेन भी बुला ली। जब थोड़ी-सी जगह बनी तो सभी अपने-अपने रास्ते चल दिए, लेकिन वह बच्चा सभी को एक



अच्छी शिक्षा दे गया।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. बच्ची ने गाड़ी से उतरकर खुद ही पेड़ को धकेलना क्यों शुरू किया होगा?
2. क्या आपने भी कभी किसी काम को करने की पहल की है, जिसको करने का दूसरे लोग इंतजार कर रहे थे? उदाहरण देकर बताओ।
3. क्या आप अपने आसपास कुछ ऐसे काम देखते हैं जिनको करने के लिए कोई भी प्रयास नहीं करता है? साझा करें।

नोट : विद्यार्थियों की तरफ़ से उत्तर न आने पर शिक्षक उदाहरण दे सकते हैं, जैसे- बाहर रोड पर कई पौधे लगे हैं जो सूख रहे हैं; क्योंकि कोई पानी नहीं दे रहा, पास के पार्क के गेट में नुकीला लोहा निकला है जो आने-जाने वाले लोगों को लग जाता है, सड़क के कूड़ेदान के बाहर लोग कूड़ा फेंक जाते हैं।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में बात करके आप ऐसे लोगों की सूची बनाएँ जो आपके मोहल्ले /बाज़ार में पहल करके किसी कार्य को पूरा करने में सहयोग देते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने अपने आसपास किसी को किसी कार्य को करने की पहल करते देखा है? आपके मन में उनके लिए क्या विचार व भाव आए? साझा करें।
2. उदाहरण देकर बताएँ कि जब आपने किसी कार्य में पहल करनी चाही, तब आपके माता-पिता, भाई-बहन आदि की क्या प्रतिक्रिया रही।
  - a. क्या आप उस प्रतिक्रिया से सहमत थे या असहमत? क्यों?
  - b. उनकी इस प्रतिक्रिया का आप पर क्या प्रभाव पड़ा?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि क्या उन्होंने कभी किसी कार्य को करने में कोई पहल की है। यदि हाँ, तो वह घटना साझा करें और यह भी बताएँ कि उन्हें वह पहल करके कैसा महसूस हुआ?

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 : धन्यवाद करें हम उनका

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि हमारे जीवन में प्रयोग होने वाली वस्तुओं के पीछे बहुत से लोगों का योगदान व श्रम लगा होता है। यह जानकार विद्यार्थी उन लोगों के प्रति कृतज्ञता महसूस कर पाएँ।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि दैनिक जीवन में हम अपनी जरूरतों के लिए बहुत सारे लोगों पर निर्भर रहते हैं। हम कभी उन्हें याद रख पाते हैं, कभी नहीं रख पाते हैं। उन्हें हमेशा याद रख पाना और उनके द्वारा किए गए कार्यों की स्वीकृति ही कृतज्ञता है। इस गतिविधि में हम विद्यार्थियों में कृतज्ञता की समझ विकसित करने का प्रयास करेंगे। इस ओर ध्यान जाने से विद्यार्थियों के मन में स्वतः कृतज्ञता का भाव आएगा। जिस व्यक्ति में कृतज्ञता का भाव होता है वह स्वयं ही अनुशासित रहता है।

## गतिविधि

## ❑ गतिविधि के चरण

शिक्षक विद्यार्थियों को इस गतिविधि के उद्देश्य से संबंधित कोई घटना या कहानी सुनाएँ। उदाहरण के लिए, आज सुबह नाश्ता करते समय मेरा ध्यान इस बात पर गया कि रोटी बनाने के लिए जो आटा है उसे मेरे किचन में आने तक कितने लोगों ने मदद की। आटा किसी ने बहुत सँभालकर अपनी दुकान में रखा, दुकान में आने से पहले उसे किसी ट्रक में डालकर

लाया गया, उससे पहले उसे किसी ने गोदाम में रखा, उससे पहले किसी ने गेहूँ उगाया...।

- शिक्षक विद्यार्थियों के छह समूह बनाएँ।
- प्रत्येक समूह निम्न कार्यों में से किसी एक कार्य पर चर्चा करेंगे।
- प्रत्येक समूह को एक पर्ची पर लिखकर कार्य दें। ध्यान रहे कि एक-दूसरे समूह के कार्य का पता न चले।
- चर्चा करने के बाद रोल प्ले तैयार करने के लिए विद्यार्थियों को पाँच से सात मिनट का समय दिया जाए।
- विद्यार्थी उस कार्य को रोल प्ले द्वारा दर्शाएँ।

### कार्य-

1. दूध का आपके घर तक पहुँचना।
2. आपकी पुस्तक का आप तक पहुँचना।
3. पेन का आप तक पहुँचना।
4. जूतों का आप तक पहुँचना।
5. आपकी स्कूल की यूनिफार्म का आप तक पहुँचना।
6. आपके स्कूल में बैठने के लिए फर्नीचर का पहुँचना।



- रोल प्ले की प्रस्तुति के लिए विद्यार्थियों को एक-दो मिनट दें।
- प्रत्येक समूह का रोल प्ले देखकर बाकी विद्यार्थी पहचानने की कोशिश करेंगे कि उस प्ले में किस वस्तु को हम तक पहुँचाया जा रहा है? बच्चे यह भी पहचान पाएँगे कि उस वस्तु को आप तक पहुँचाने में किस-किसका योगदान है तथा उसमें कितने लोगों का समय व श्रम लगा होगा।
- विद्यार्थियों को उन सभी लोगों का धन्यवाद करने के लिए निम्नलिखित आभार गीत को दोहराने के लिए आगे बुलाएँ।

### आभार गीत

आओ करें आभार हम उनका, जिनसे हमें है मदद मिली,  
खाने को भोजन है मिला और रहने को ये छत है मिली,  
पढ़ने को है किताब बनी, लिखने को बना है पेन-पेंसिल,  
साफ़ कपड़े पहन के जाऊँ, स्कूल मैं कुछ करने हासिल।  
अगर कोई न करता मेहनत तो, स्कूल मेरा कैसे बन पाता,  
न बनाता कोई जूते तो, कैसे सुरक्षित हम चल पाते,  
आओ करें आभार हम उनका, जिनसे हमें है मदद मिली।



### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके घर में आपके लिए कोई कुछ करता है तो क्या आप उसके प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस करते हैं? यदि हाँ, तो आप उनका आभार कैसे व्यक्त करते हैं? साझा करें।
2. क्या कभी किसी ने आपके प्रति आभार व्यक्त किया है? यदि हाँ, तो क्यों?

3. आप अपनी कक्षा में किन-किन लोगों का आभार व्यक्त करना चाहेंगे? क्यों?
4. क्या घर से बाहर भी कुछ ऐसे लोग हैं जो आपकी मदद करते हैं? जैसे दूधवाला, रिक्शावाला आदि।

### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर यह चर्चा करें कि उनके परिवार के सदस्य किन-किन लोगों के लिए आभार व्यक्त करते हैं और क्यों।

### कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### चर्चा के लिए प्रश्न

1. हमारे आसपास ऐसे कौन-कौनसे व्यक्ति हैं जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमारा सहयोग करते हैं? सूची बनाओ।
2. आपके आसपास में जो पार्क है, उसकी देखभाल कौन करता है? यदि कोई उसकी देखभाल न करें तो क्या होगा?
3. आपके विद्यालय में साफ़-सफ़ाई कौन करता है? यदि वे किसी दिन छुट्टी पर होते हैं तो क्या दिक्कत होती है?

### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में चर्चा करें कि हमारे आसपास ऐसे कौन-कौनसे व्यक्ति हैं जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमारा सहयोग करते हैं।



## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## घर के अनुभव

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

## विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आपके घर में रोजाना इस्तेमाल होने वाली वस्तुएँ जैसे- बर्तन, कपड़े इत्यादि कहाँ से आते हैं? वे हमारे घर तक किस प्रकार पहुँचते हैं?
2. इस पाठ की चर्चा के बाद आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया?
3. जिन लोगों को आप अपना सहयोगी मानते हैं उनका चित्र बनाकर उनके बारे में तीन-चार पंक्तियाँ लिखें।

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर इस बात पर चर्चा करें कि उनके परिवार के सदस्य कभी किसी दूसरे के लिए सहयोगी हुए हैं? यदि हाँ, तो कैसे?

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 -

- प्रकृति हमारे लिए क्यों महत्वपूर्ण है तथा इसे संरक्षित रखने की आवश्यकता क्यों है।
- प्रकृति की सभी वस्तुएँ साधारण रूप से चार तरह से बाँटी जा सकती हैं-
  1. मिट्टी, रेत, पत्थर, धातु आदि
  2. छोटे-बड़े सभी तरह के पेड़-पौधे
  3. सभी पशु-पक्षी
  4. मानव
- प्रकृति की सभी अवस्थाएँ एक-दूसरे की पूरक होती हैं। पहली अवस्था के अलावा तो एक के बिना दूसरे के अस्तित्व की कल्पना भी नहीं की जा सकती है।

इस पाठ में इस बात पर ध्यान दिलाने का प्रयास रहेगा कि हम अपने स्तर पर पर्यावरण के संरक्षण के लिए क्या-क्या प्रयास कर सकते हैं।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी स्वच्छता के लिए मिल-जुलकर कार्य करने के लिए प्रेरित होंगे।
2. विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति की चार अवस्थाओं में पूरकता की ओर जाएगा।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : बदलाव कौन करेगा

#### □ उद्देश्य

स्वच्छता के लिए मिल-जुलकर कार्य करने के लिए प्रेरित करना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान अपने विद्यालय और अपने आसपास की स्वच्छता की ओर ले जाना ताकि वे मिल-जुलकर कार्य कर सकें। विद्यार्थियों को गंदगी न करने के लिए प्रेरित करना ताकि उन्हें ज्यादा सफाई करने की आवश्यकता ही न पड़े।

## कहानी

सुमित रोज़ सवेरे दौड़ने जाया करता था। वह हर दिन अपनी माँ को गली में पड़े कूड़े को साफ़ करते देखता। एक दिन वह अपनी माँ से बोला, “माँ! मैं आपको हमेशा सुबह गली को साफ़ करते हुए देखता हूँ। आप ऐसा क्यों करती हैं? बाकी सब तो कूड़ा डालकर चले जाते हैं।” माँ ने उत्तर दिया, “मुझे सफ़ाई बहुत पसंद है और मैं चाहती हूँ कि मैं अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखूँ।” सुमित ने एक और सवाल किया, “आपके अकेले थोड़ी-सी जगह साफ़ करने से क्या हमारा सारा वातावरण साफ़ हो जाएगा? माँ ने मुस्कराते हुए सुमित से प्रश्न पूछा, “ज़रा यह तो बताओ आजकल हमारी साथ वाली गली में लोग किस कारण बीमार हो रहे हैं?” सुमित बोला, “मलेरिया और डेंगू से। लेकिन आपके अकेले सफ़ाई करने से बदलाव कैसे आएगा?” माँ मुस्कराते हुए सुमित से बोलीं, “ठीक है! आज से मैं सफ़ाई करना बिलकुल बंद कर देती हूँ।”



नाज़िया, जो पास ही खड़ी थी, आंटी का जवाब सुनते ही तपाक से बीच में बोल पड़ी, “नहीं आंटी! आप ऐसा बिलकुल मत करना, क्योंकि जब मेरी सहेलियाँ मेरे घर आती हैं तब वे हमारी साफ़ गली की बहुत प्रशंसा करती हैं।” पास खड़ा रिकू कहने लगा, “आंटी! मेरी मौसी और नानी हमेशा कहती हैं कि तुम्हारी गली बहुत साफ़ और सुंदर दिखती है। जब वे अगली बार यहाँ आएँगी तो मैं उनको क्या जवाब दूँगा कि अब हमारी गली गंदी क्यों है। और हाँ आंटी! उन्होंने भी अब अपने घर के बाहर मलेरिया और डेंगू से अपने मोहल्ले को बचाने के लिए सफ़ाई करनी शुरू कर दी है।” रिकू की बात सुनकर सब मुस्कराने लगे। बीना सुमित से बोली, “देखो भैया!

भले ही आंटी के सफ़ाई करने से दुनिया में कोई बहुत बड़ा बदलाव नहीं आएगा, लेकिन सोचो इस इलाके में रहने वालों की जिंदगी में तो बदलाव आ ही रहा है, तो क्यों न हम सब भी एक छोटे-से बदलाव से शुरूआत करें?”

वापिस जाते समय सुमित सोच रहा था कि वह भी अब अपनी गली में सफ़ाई के ऐसे प्रयास में मदद करेगा।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको पता है कि आपके घर के बाहर की सफ़ाई कौन करता है?
2. जब आपकी गली की सफ़ाई करने वाले किसी कारण सफ़ाई करने नहीं आ पाते हैं तो गली की सफ़ाई कैसे होती है? क्या आप भी कुछ कर सकते हैं?
3. क्या आपने कभी अपने स्कूल या घर में सफ़ाई के लिए कोई पहल की है? साझा करें।
4. क्या आप अपने आसपास के वातावरण को सँवारने के लिए सहयोग देना चाहते हैं? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं तो क्यों नहीं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने आसपास देखो कि ऐसे कौन-कौन लोग हैं जो यह सुनिश्चित करते हैं कि गली-मोहल्ले में सफ़ाई रहे। उनसे पूछें कि वे ऐसा किस वजह से करते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपने आसपास के वातावरण को बेहतर कैसे बना सकते हैं?
2. हम सफ़ाई क्यों करते हैं? यदि सफ़ाई नहीं करेंगे तो क्या-क्या समस्याएँ होंगी?
3. जब आपके विद्यालय में सफ़ाई करने वाले अंकल/आंटी नहीं आ पाते हैं तो आपकी कक्षा की सफ़ाई कैसे होती है? क्या इस कार्य में आपकी भी कोई भूमिका होती है?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आपके घर के कौन-कौन से सदस्य हैं जो यह सुनिश्चित करते हैं कि घर में सफ़ाई रहे। उनसे बातचीत करके पता करें कि वे ऐसा क्यों करते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 आसपास

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति की चार अवस्थाओं की ओर ले जाना।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## गतिविधि

## ❑ गतिविधि के चरण

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोड़े बनाने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को प्रकृति में उपलब्ध जीव-जंतुओं, पेड़-पौधों और अन्य वस्तुओं के नाम लिखने और एक-दूसरे से साझा करने के लिए कहें।
- अब दोनों विद्यार्थी मिलकर एक सूची बनाएँ।
- उदाहरण: चिड़िया, कुत्ता, घास, झाड़ू, आदमी, स्त्री, चूहा, पत्थर, मक्खी, बच्चा, पानी, खाना, शिक्षक इत्यादि।
- शिक्षक कुछ विद्यार्थियों से अपनी सूची पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें।
- विद्यार्थियों द्वारा बनाई गई सूची को शिक्षक बोर्ड पर लिखते रहें।
  - ध्यान दें कि सूची जितनी बड़ी बने उतना अच्छा है।
- जब तक विद्यार्थी वस्तुओं के नाम बताते रहें तब तक उन्हें जोड़ते रहें। विद्यार्थियों की सूची को शिक्षक अपने पास अगले दिन की गतिविधि के लिए सँभालकर रख लें।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या किन्हीं वस्तुओं में कुछ समानता है? आपको किस-किस वस्तु में क्या समानता दिखती है?
2. ये चीज़े एक-दूसरे से कैसे भिन्न हैं?
3. क्या इन चीज़ों को अलग-अलग समूहों में बाँटा जा सकता है? कैसे?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से चर्चा कर यह जानने का प्रयास करें कि प्रकृति में उपलब्ध वस्तुओं को किन-किन आधारों पर अलग-अलग समूहों में बाँटा जा सकता है।

## ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों के चार समूह बनाएँ।
- शिक्षक पिछले दिन विद्यार्थियों द्वारा बताई गई वस्तुओं के नाम बोर्ड पर लिख दें तथा इनका वर्गीकरण करें।
- प्रत्येक समूह को कहें कि बोर्ड पर लिखी गई जिन वस्तुओं को वे अपने समूह से संबंधित समझते हैं उन्हें वे अपने समूह में रख लें।

मिट्टी, पत्थर, धातु, हवा, पेड़, पौधे आदि प्रकाश, आदि	शेर, बकरी, गाय, चूहा, चिड़िया आदि	मानव

- सभी विद्यार्थियों को एक मौका दें कि वे देख लें कि क्या सभी वस्तुएँ सही समूह में रखी गई हैं।

## चर्चा के लिए प्रश्न

1. चारों समूहों में वस्तुओं को किन गुणों के कारण रखा गया है? समूह की वस्तुओं में क्या-क्या समानताएँ हैं? चर्चा करें।
2. इन चारों समूहों में क्या-क्या अंतर हैं?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवारजनों से चर्चा करें कि प्रकृति की कौन-कौन सी वस्तुएँ हमारे लिए किस-किस प्रकार से उपयोगी हैं।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## घर के अनुभव

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

## विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. अपने घर की साफ़-सफ़ाई में आप किस प्रकार सहयोग कर पाए?
2. अपने विद्यालय की साफ़-सफ़ाई में आप किस प्रकार सहयोग कर पाए?
3. अपने गली-मोहल्ले की साफ़-सफ़ाई में आप किस प्रकार सहयोग कर पाए?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने आस-पड़ोस की साफ़-सफ़ाई के लिए योजना बनाकर मित्रों और परिवार के सदस्यों की मदद से 'सफ़ाई दिवस' का आयोजन करें।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- स्वच्छता के लिए मिल-जुलकर कार्य करने का क्या महत्त्व है।
- प्रकृति की चार अवस्थाएँ कौन-कौन सी हैं।

प्राकृतिक संसाधनों का समझदारीपूर्वक उपयोग करने से ही प्रकृति में संतुलन बना रहता है और हम आपदाओं से बचे रहते हैं। प्रकृति में व्यवस्था के नियम हैं। इन नियमों में यदि कोई छेड़छाड़ होती है तो उससे प्रकृति का संतुलन बिगड़ जाता है। यदि हम व्यवस्था के नियमों को समझकर अपने जीवन में अपना कार्य-व्यवहार करते हैं तो ही हम व्यवस्था में भागीदारी कर सकते हैं।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि हम प्राकृतिक संसाधनों का समझदारी से उपयोग करेंगे तो परेशानी से बच सकते हैं।
2. विद्यार्थी पर्यावरण से संबंधित अच्छी और बुरी आदतों को समझ पाएँगे। साथ ही उन्हें अपने दैनिक जीवन में अच्छी आदतों को अपनाने की प्रेरणा मिलेगी।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : एक बालटी पानी

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति से प्राप्त उन आवश्यक वस्तुओं की ओर दिलाना जिनका उपयोग यदि हम समझदारी से करें तो हम परेशानियों से बच सकते हैं।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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



## ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि प्राकृतिक संसाधन (पानी, हवा, मिट्टी इत्यादि) पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं। यदि इनका सदुपयोग नहीं किया गया तो आगे आने वाले समय में इनकी कमी हो जाएगी। इस कहानी व प्रश्नों की चर्चा के द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान प्राकृतिक संसाधनों के सदुपयोग तथा उनके संरक्षण की ओर जाएगा।

## कहानी

प्रतीक के पापा जब से ट्रांसफर होकर पूरे परिवार के साथ इस शहर में आए हैं, वह और उनका परिवार पानी की कमी से परेशान हैं। सबसे अधिक परेशानी तो प्रतीक को है। कहाँ तो प्रतीक दिन में दो-तीन बार नहाता था, लेकिन अब तो जैसे एक बालटी पानी भी मुश्किल से मिलता है, उस पर भी मम्मी की सौ-सौ हिदायतें। वह कहता, “पापा! आप हमें कहाँ ले आए? हमें वापस ले चलिए।” पापा मुस्कराकर रह जाते।

एक दिन जब उसके पापा नहा रहे थे तो अचानक पानी बंद हो गया। पापा ने उसे पानी लेने के लिए पड़ोसी के घर भेजा। प्रतीक अपने पड़ोसी अंकल के घर गया। उसने देखा, आंटी, सब्जियों को अच्छी तरह से पानी से धोकर उसी पानी को घर के पेड़-पौधों में डाल रही थीं। उसने अंकल से एक बालटी पानी माँगा। अंकल दाढ़ी बना रहे थे। अचानक प्रतीक का ध्यान वॉश बेसिन के नल पर गया। वह बंद था।



“अंकल, आपके यहाँ पानी नहीं आ रहा है क्या?” प्रतीक ने पूछा।  
“आ रहा है बेटा।” कहते हुए उन्होंने वॉश बेसिन का नल खोलकर दिखाया। फिर बोले, “पर तुम क्यों पूछ रहे हो?” अंकल हमारे घर में पानी बंद हो गया है और मुझे भी एक बालटी पानी चाहिए।” प्रतीक बोला।  
अंकल ने उसे एक बालटी पानी दे दिया। पानी की बालटी लाते हुए उसका ध्यान गया कि वह ब्रश करते समय हमेशा नल खुला रखता है। उसे इस बात का बुरा लग रहा था कि हमारे यहाँ तो बहुत सारा पानी ऐसे ही नाली में बहा दिया जाता है।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको क्या लगता है कि प्रतीक के घर पानी न आने के क्या-क्या कारण हो सकते हैं?
2. क्या आपको भी कभी पानी की कमी का सामना करना पड़ा? ऐसा होने पर आपने क्या किया? साझा करें।
3. आप प्रतीक की जगह होते तो पानी की बरबादी रोकने के लिए क्या करते?
4. पानी को बचाने की आवश्यकता क्यों है? चर्चा करें।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के लोगों से चर्चा करें कि पानी की कमी होने के क्या-क्या कारण हो सकते हैं और इसे बचाने के लिए हम सब क्या-क्या कर सकते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप पानी को बचाने के लिए अपने घर और स्कूल में क्या-क्या कर सकते हैं? कोई दो उपाय बताइए।
2. पानी के अलावा प्रकृति से हमें और क्या-क्या मिलता है? क्या उन वस्तुओं को भी बचाने की जरूरत है? यदि हाँ, तो क्यों?
3. यदि हम प्रकृति से मिलने वाले पदार्थों का सदुपयोग नहीं करेंगे तो क्या परिणाम हो सकते हैं? चर्चा करें।
4. साफ़ पानी को गंदा करना बहुत आसान है। क्या गंदे पानी को साफ़ करना भी उतना ही आसान है? यदि नहीं, तो क्यों?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि प्रकृति के साधनों को बचाना क्यों जरूरी है।

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : थम्स अप, थम्स डाउन

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी पर्यावरण से संबंधित अपनी अच्छी और बुरी आदतों को पहचानें। साथ ही उन्हें अपने दैनिक जीवन में अच्छी आदतों को अपनाने की प्रेरणा मिले।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि से विद्यार्थी पर्यावरण से संबंधित अपनी अच्छी और खराब आदतों को एक गेम के द्वारा समझ पाएँगे। शिक्षक विद्यार्थियों को ये अवश्य बताएँ कि वे शिक्षक द्वारा लिए गए उदाहरण दोहरा नहीं सकते। शिक्षक विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे निम्नलिखित उदाहरणों जैसे, पर्यावरण से जुड़ी सही-गलत बातों की अपनी खुद की सूची बनाएँ। शिक्षक विद्यार्थियों को यह भी समझाएँ कि जब हम जल्दी-जल्दी कोई काम करते हैं तो गलतियाँ होती हैं, इसलिए गेम खिलाने वाले समूह की बातों को ध्यान से सुनें और सचेत रहकर उस पर रिस्पॉन्स दें। हर समूह को एक-एक करके कक्षा के सभी विद्यार्थियों के साथ गेम खिलाने का मौका दें। इस गतिविधि को दूसरे दिन भी जारी रखें और विद्यार्थी ही गतिविधि करवाएँ।

## गतिविधि

## ❑ गतिविधि के चरण

शिक्षक विद्यार्थियों से कुछ बातें साझा करेंगे जो पर्यावरण के लिए अच्छी या खराब हो सकती हैं। अब शिक्षक विद्यार्थियों को कहेंगे कि पर्यावरण से जुड़ी अच्छी बातों/आदतों पर थम्स अप करें और खराब बातों या आदतों पर थम्स डाउन करें। शिक्षक कुछ उदाहरण बोर्ड पर लिख दें।

- धातु (स्टील, तांबा) की बोतल से पानी पीना

- सड़क पर कचरा फेंकना
- पेपर का पुनः चक्रण (recycle) करना
- लाइट अनावश्यक जली छोड़ना
- पुरानी खाली नोटबुक का पुनः उपयोग करना
- बिना ज़रूरत नल खुला छोड़ना
- आवश्यक चीज़ें ख़रीदना
- कागज़ बर्बाद करना
- पेड़ लगाना
- प्लास्टिक की थैली का प्रयोग करना

विद्यार्थी हर सही बात के बाद थम्स अप और गलत बात के बाद थम्स डाउन करने का अपना कारण भी बताएँ। जिन बातों पर ज़्यादातर विद्यार्थियों के थम्स अप हों उन्हें बोर्ड के एक तरफ़ और थम्स डाउन वाली बातों को दूसरी तरफ़ लिख दें। विद्यार्थियों को गतिविधि समझ आने के बाद शिक्षक दूसरे दिन इसे एक खेल में बदल सकते हैं।

चार-चार विद्यार्थियों के समूह में चर्चा करने का अवसर देने के बाद सबके सामने समूह का निष्कर्ष साझा करवाएँ।

#### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप यह कैसे तय करते हैं कि कौन-सी बात अच्छी है और कौन-सी बात ख़राब है?
2. कुछ और अच्छी बातों के बारे में बताओं जो आप हमेशा करते हैं।
3. इनमें से ऐसी कौन-कौन सी बातें हैं जो आप भी करते हैं? अपने समूह में साझा करें।
4. तालिका में ऐसी कौन-कौन सी बातें हैं जिन्हें आप अपनाना चाहते हैं? ऐसा आप क्यों करना चाहते हैं?

#### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

इस गतिविधि को परिवारजनों के साथ दोहराएँ और यह जानें कि कौन-सी आदतें हमारे पर्यावरण के लिए अच्छी हैं।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. खेल में जिन ख़राब बातों/आदतों के बारे में हमने जाना वे 'ख़राब' क्यों हैं? इनसे क्या नुकसान हो रहा है?
2. खेल में जिन अच्छी बातों/आदतों के बारे में हमने जाना वे 'अच्छी' क्यों हैं? इन आदतों को अपनाने के क्या फ़ायदे हैं?
3. आज गतिविधि में जो-जो अच्छी बातें आई हैं उनमें से आप किन-किन बातों को अपनाना चाहेंगे और क्यों?
4. गतिविधि में आई ऐसी कौन-कौन सी बातें हैं जिन्हें आप छोड़ना चाहते हैं? यह भी बताएँ कि आप ऐसा क्यों करना चाहते हैं।

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से यह जानें कि उनकी ऐसी कौन-सी आदतें हैं जिन्हें वे पर्यावरण में संतुलन को बनाए रखने के लिए छोड़ना चाहते हैं।

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## घर के अनुभव

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

## विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ की चर्चा के बाद पानी को बचाने के लिए आपने अपनी आदतों में क्या-क्या बदलाव किए?
2. पर्यावरण को नुकसान पहुँचाने वाली किन आदतों को आप छोड़ पाए?
3. पर्यावरण को साफ़-सुथरा और हरा-भरा रखने के लिए आपने क्या-क्या काम किए?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि पर्यावरण को साफ़-सुथरा रखने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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-

- स्वच्छता के लिए मिल-जुलकर कार्य करने का क्या महत्त्व है।
- प्रकृति की चार अवस्थाएँ कौन-कौन सी हैं।

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि हमारे रसोईघर/बाथरूम/शयनकक्ष की वस्तुएँ हमेशा उचित जगह में कैसे होती हैं। विभिन्न स्थानों पर यह व्यवस्था कैसे बनती है? बच्चे यह जान पाएँ कि इस व्यवस्था से क्या फ़ायदा होता है। यदि ऐसा न हो तो वे कितने परेशान होंगे। इस व्यवस्था को बनाने में विद्यार्थियों का क्या योगदान है?

### □ पाठ के उद्देश्य

- विद्यार्थी अपने आसपास साफ़-सफ़ाई और व्यवस्था के महत्त्व को जान पाएँगे।
- विद्यार्थियों का ध्यान प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग की ओर जाए। वे पूरी व्यवस्था में अपनी उपयुक्तता को भी समझकर भागीदारी निभाएँ।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : बच्चों की फुलवारी

#### □ उद्देश्य

बच्चे अपने आसपास साफ़-सफ़ाई और व्यवस्था के महत्त्व को जान पाएँगे।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## कहानी

छुट्टी का दिन था। मोहल्ले के सभी बच्चों ने पास के पार्क में खेलने का मन बनाया। सारे बच्चे इकट्ठा हुए और पार्क में खेलने के लिए चल पड़े। जैसे ही वे सब पार्क में पहुँचे वहाँ उन्होंने देखा कि पार्क में चारों ओर कूड़ा-कचरा फैला हुआ है। बच्चे यह देखकर बहुत दुःखी हुए। एक बच्चे ने कहा “अरे! यहाँ तो बहुत कूड़ा है! सफ़ाई वाले अंकल कितनी मुश्किल से पार्क की सफ़ाई करते हैं और दूसरे इसे गंदा कर देते हैं!”

दूसरा बच्चा बोला “हम यहाँ पर कैसे खेलेंगे?”

तीसरे बच्चे ने कहा “चलो, सब मिलकर साफ़ करते हैं!”



सबने बगीचे को साफ़-सुथरा बनाने का प्लान बनाया। सभी अपने-अपने घरों से झाड़ू और बालटी लाए और उन्होंने पूरा बगीचा साफ़ किया। इधर-उधर पड़े हुए गमलों और कूड़ेदान को उनकी जगह पर रखा। इससे पूरा बगीचा सज गया। तब तक शाम हो गई और वहाँ पर मोहल्ले के कुछ लोग टहलने के लिए आए। उन सबने बगीचे को देखा। बच्चों की मेहनत की तारीफ़ की और मोहल्ले के उस बगीचे को ‘बच्चों की फुलवारी’ का नाम दिया। अब जो भी इस बगीचे में घूमने या खेलने के लिए आता है तो उसे गंदा नहीं करता है।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पार्क में कूड़ा-कचरा देखकर बच्चे क्यों दुःखी हुए?
2. बच्चों ने पार्क की सफ़ाई करने की क्यों सोची?
3. हमें अपने आसपास साफ़-सफ़ाई रखने की ज़रूरत क्यों है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि हमें आसपास सफ़ाई क्यों रखनी चाहिए।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।





□ कक्षा प्रारंभ

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

□ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. लोगों के मन में पार्क को साफ़-सुथरा देखकर क्या-क्या विचार आए होंगे?
2. किसी भी जगह को गंदा और सामान को बिखरा हुआ देखकर आपको कैसा लगता है?
3. किसी भी जगह को साफ़-सुथरा और सभी सामान को अपनी सही जगह पर देखकर आपको कैसा लगता है?
4. आप अपने आसपास के वातावरण को साफ़ रखने के लिए क्या-क्या प्रयास करते हैं?

□ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि किसी चीज़/जगह को गंदा देखकर या उसकी सही जगह पर न देखकर उन्हें कैसा महसूस होता है।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।



## गतिविधि : व्यवस्था में मेरी भागीदारी

### उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग की ओर जाए। वे पूरी व्यवस्था में अपनी उपयोगिता को समझकर भागीदारी निभाएँ।

### कक्षा प्रारंभ

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

### घर के अनुभव

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

### चर्चा की दिशा

जब भी हमें भोजन/पानी या कोई अन्य प्राकृतिक संसाधन चाहिए होता है तब वह आसानी से प्रकृति में उपलब्ध होता है। हमें जब भी उपयोग के लिए किसी भी वस्तु (पेंसिल, शैम्पू, साबुन या किसी भी सब्जी) की आवश्यकता होती है तो वह बाजार में आसानी से उपलब्ध होती है। हमें यह जानकारी भी होती है कि कौन-सी वस्तु कहाँ से मिलेगी। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि हमारे रसोईघर/बाथरूम/बेडरूम या अन्य कमरों की वस्तुएँ हमेशा उचित जगह में कैसे होती हैं। विभिन्न स्थानों पर यह व्यवस्था कैसे बनती है? बच्चे यह जान पाएँ कि इस व्यवस्था का क्या फ़ायदा होता है। यदि ऐसा न हो तो वे कितने परेशान होंगे। इस व्यवस्था को बनाने में हमारा क्या योगदान है?

## गतिविधि

### गतिविधि के चरण

- बोर्ड पर नीचे दिए विषय व प्रश्न लिख दें।
- कक्षा को छोटे समूहों में विभाजित करें। हर समूह को एक विषय देकर उस पर चर्चा करने के लिए कहें।

#### विषय 1 : घर पर व्यवस्था

- विद्यार्थियों को बताएँ कि आपके घरों में आपके काम की चीज़ें बड़े आराम से मिल जाती हैं। उनसे पूछें कि इसकी व्यवस्था कौन करता है? (हर चीज़ जगह पर होती है और पर्याप्त मात्रा में)
- वस्तुओं को बाथरूम में अपनी उचित जगह पर कौन तथा क्यों रखता है?
- बिस्तर को उचित स्थान पर कौन तथा क्यों रखता है?
- रसोईघर की चीज़ों को उचित स्थान पर रखने का क्या फ़ायदा है?

- जूते/चप्पल को उनके उचित स्थान पर रखने का क्या फ़ायदा है?
- वस्तुओं को व्यवस्थित रखने में आपका क्या योगदान है? विद्यार्थियों से अब कुछ अन्य स्थानों के बारे में पूछें जहाँ वे वस्तुओं को व्यवस्थित देखते हैं। जहाँ सब कुछ जगह पर है और पर्याप्त मात्रा में है। उदाहरणतः स्कूल, अस्पताल, पार्क, सड़क आदि।

## विषय 2 : स्कूल में व्यवस्था

- आप स्कूल में व्यवस्था कैसे देखते हैं?
- स्कूल में कक्षाओं को कौन साफ़ करता है?
- डेस्क/कुर्सियों को क्रम में क्यों रखा जाता है?
- चॉक और डस्टर की व्यवस्था करने का क्या फ़ायदा है?
- स्कूल में पानी का प्रबंध न करने से क्या-क्या परेशानी हो सकती है?
- स्कूल को व्यवस्थित बनाए रखने में आपका क्या योगदान है?



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. घर को व्यवस्थित रखने में आपका क्या योगदान है?
2. स्कूल को व्यवस्थित रखने में कौन-कौन से लोग हमारी मदद करते हैं? कैसे?
3. यदि घर की चीज़े व्यवस्थित नहीं होंगी तो क्या-क्या दिक्कत हो सकती है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से चर्चा करें कि अपने मोहल्ले/कॉलोनी की व्यवस्था बनाए रखने में कौन-कौन लोग क्या-क्या भूमिका निभाते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।



### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- ◆ विद्यार्थियों से गतिविधि की पुनरावृत्ति करवाई जाए।
- ◆ विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

### □ गतिविधि के चरण

- बोर्ड पर नीचे दिए विषय व प्रश्न लिख दें।
- कक्षा को छोटे समूहों में विभाजित करें। हर समूह को एक विषय देकर उस पर चर्चा करने के लिए कहें।

#### विषय 3 : समाज में व्यवस्था

1. अपने आसपास आप कैसी व्यवस्था देखते हैं? (सड़क, बाज़ार आदि में)
2. क्या आपने कभी सोचा है कि हमें जब भी इस्तेमाल करने के लिए किसी भी चीज़ की ज़रूरत होती है तब दुकानदार बहुत सारी चीज़ों में से हमारे द्वारा माँगी जाने वाली चीज़ को आसानी से ढूँढ लेते हैं? कैसे?
3. क्या आप जानते हैं कि आपके काम की किस-किस चीज़ को कहाँ से ख़रीदा जाए?

#### विषय 4 : प्रकृति में व्यवस्था

1. समुद्र से हमारे घरों तक पानी कैसे-कैसे पहुँचता है?
2. प्रकृति को व्यवस्थित रखने में आपकी भूमिका क्या है?
3. हम प्रकृति से क्या-क्या प्राप्त करते हैं?

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. समाज में व्यवस्था होना हमारे लिए क्यों आवश्यक है?
2. हमें भोजन/पानी या कोई अन्य प्राकृतिक संसाधन कहाँ से मिलता है?
3. क्या होगा यदि प्रकृति में वस्तुएँ व्यवस्था में न हों?

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से बातचीत करके पता करो कि हमारे रसोईघर/बाथरूम/शयनकक्ष की वस्तुएँ हमेशा बाज़ार में उपलब्ध रहें इसके लिए कौन-कौन भागीदारी करते हैं।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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 दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

## प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

## विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ की चर्चा के बाद आपने अपने घर को साफ़-सुथरा और व्यवस्थित रखने के लिए क्या-क्या भूमिका निभाई? ऐसा करके आपको कैसा महसूस हुआ?
2. आप अपने आसपास व्यवस्था को कहाँ-कहाँ देख पाते हैं?
3. इस पाठ की चर्चा के बाद आपका ध्यान किन-किन बातों पर गया?
4. आप अपने व्यवहार में ऐसे कौन-से बदलाव ला पाए हैं जिससे आपके आसपास की व्यवस्था बनी रहे?

## घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार एवं सगे-संबंधियों से जानें कि वे लोग किसी कार्यक्रम के आयोजन में व्यवस्था बनाए रखने के लिए क्या-क्या प्रयास करते हैं।

## कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को एक-दो 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।



## अभिव्यक्ति खंड

हर इनसान 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। अभिव्यक्त 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 इनसान 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 इनसान 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 ज़िंदगी 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- ड्राइंग, 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 चौथी 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 ज़िम्मेदारी को स्वीकार करते हैं तो हमारा मन एक स्थिरता महसूस करता है और इस ज़िम्मेदारी 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। उसके स्वस्थ रहने 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 ज़िम्मेदारी सहजता से स्वीकारता है। उनकी सेवा करता है, घर की ज़िम्मेदारियाँ स्वीकारता है और अपनी संतान के पोषण-संरक्षण के लिए भी सक्षम होता है। ऐसा होने पर उसके माता-पिता में 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 ज़िम्मेदारी 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 ज़िम्मेदारी 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 अपनी देखभाल करने वालों की भागीदारी देख पाएँ।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि उनके शरीर की देखभाल, पोषण और सुरक्षा के लिए बड़े जो कुछ भी करते हैं वह ममता के भाव की अभिव्यक्ति है। उनकी भागीदारी को बच्चे अपने आसपास देख पाएँ और पहचान पाएँ।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्न प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

1. घर में आपके लिए भोजन कौन बनाता है?
2. आपके खाने के लिए घर में क्या-क्या बनाया जाता है और उसे बनाने के लिए क्या तैयारी की जाती है?
3. जब आपकी तबीयत ख़राब होती है तब आपका ध्यान कौन रखता है?
4. तबीयत ख़राब होने पर आपके परिवार वाले आपका ध्यान कैसे रखते हैं?
5. घर में आपका ध्यान और कौन-कौन रखता है?
6. आपका ध्यान सिर्फ़ घर में ही रखा जाता है या घर से बाहर भी (आस-पड़ोस)? ऐसी कोई घटना बताएँ जब बाहर किसी ने आपका ध्यान रखा हो।
7. विद्यालय में आपको सुरक्षित रखने के लिए कौन-कौन आपका ध्यान रखता है?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले पूरे सप्ताह आप ध्यान दीजिए कि जब कोई आपकी देखभाल करता है या ध्यान रखता है तो आपको कैसा महसूस होता है। आपके भाव उसके प्रति कैसे होते हैं? अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम चर्चा करेंगे।

### □ 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।



## ममता मूल्य : सत्र 2

### □ उद्देश्य

बच्चे अपनी देखभाल करने वालों के प्रति अपने भावों को महसूस कर पाएँ और उसकी अभिव्यक्ति कर पाएँ।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि उनकी देखभाल, पोषण व संरक्षण की जिम्मेदारी कौन-कौन निभा रहे हैं। बच्चों उनके ममता भाव के साथ किए जा रहे प्रयासों को देख पाएँ ताकि बच्चों कृतज्ञता का भाव महसूस कर पाएँ।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. जब आपकी मम्मी या घर के कोई बड़े आपको खाना देते हैं तब आप कैसा महसूस करते हैं?
2. जब आपको घर के बड़े बाहर का खाना खाने से मना करते हैं तब आपको कैसा महसूस होता है?
3. जब आप बीमार होते हो और आपके घर वाले आपका ध्यान रखते हैं, तब आपको कैसा महसूस होता है? कोई घटना साझा करें जब बीमार होने पर घर पर किसी ने आपका खयाल रखा हो।
4. जब कोई आपका ध्यान रखता है तब आपको कैसा महसूस होता है? (जैसे- खाना-पीना, आपके कपड़े, आपकी दवाई, सोना, उठना, खेलना और आपकी सुरक्षा आदि)
5. आपकी मम्मी या घर पर किसी बड़े ने अपनी तबीयत खराब होने पर भी आपके लिए खाना बनाया? तब आपको कैसा महसूस हुआ? ऐसी कोई घटना साझा करो।

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले पूरे सप्ताह आप ध्यान दीजिए कि जब कोई आपकी देखभाल करता है या ध्यान रखता है तो आपको कैसा महसूस होता है, आपके भाव उसके प्रति कैसे होते हैं और आप उन भावों को कैसे बताते (व्यक्त करते) हैं। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम चर्चा करेंगे।

### □ 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।



## ममता मूल्य : सत्र 3

### □ उद्देश्य

बच्चे अपनी देखभाल करने वालों के प्रति अपने भावों की अभिव्यक्ति कर पाएँ।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद दो-तीन 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 मन में उठते ममता के भाव को पहचान पाएँ और उनके द्वारा किये गए कार्यों के लिए उनको विभिन्न तरीकों से धन्यवाद कर सकें।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आपकी मम्मी ने थकान के बाद भी आपको भूख लगने पर भोजन बना कर दिया। आपने क्या किया?
2. आपके जन्मदिन पर आपकी मम्मी ने आपकी पसंद का खाना बनाया जो आपको अच्छा लगा। आपने मम्मी को कैसे धन्यवाद दिया?
3. आपकी मम्मी या किसी बड़े ने अपने खाने के लिए रखी वस्तु आपको दी क्योंकि आपको वो बहुत पसंद थी। आपने उनका आभार कैसे व्यक्त किया?
4. विद्यालय में हम किन लोगों के कारण सुरक्षित रहते हैं? हम उनके लिए क्या करते हैं? (शिक्षक विद्यार्थियों को उनके द्वारा बताए गए लोगों के लिए धन्यवाद कार्ड बनाने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।)
5. घर के अलावा जो हमारी देखभाल करते हैं उनके प्रति आप अपने भाव कैसे व्यक्त 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।



**उद्देश्य :**

विद्यार्थियों द्वारा अपने 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। जिंदगी में अपनों की यह 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 बहुत 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 परायण 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 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 रहने 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 सात सत्र (sessions) रखे गए हैं।



# स्नेह मूल्य : सत्र 1

## □ उद्देश्य

बच्चे परिवार में अपने भाई-बहनों के साथ अपने सहयोग और साथ-साथ रहने को देख पाएँ।

## □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ शिक्षक के लिए नोट

बच्चे परिवार में अपने भाई-बहनों के साथ सहयोग करते हुए बड़े होते हैं, मिलकर खेलते हैं, खाते हैं, पढ़ते हैं और बहुत सारे काम करते हैं। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों का ध्यान परस्पर अपनेपन पर जाए और वे उसके साथ बने रहें और उसे व्यक्त भी कर सकें।

## □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

निम्न प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति अपनेपन की अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

1. आप अपने भाई-बहन के साथ कब और कौन-कौन से खेल खेलते हैं? (यहाँ भाई-बहन से आशय सगे, चचेरे, ममेरे, फुफेरे आदि सबसे है।)
2. आप अपने भाई-बहन के साथ अपनी कौन-कौन सी वस्तुएँ बाँटते हैं और क्यों?
3. आप अपने भाई-बहनों व दोस्तों के साथ कौन-कौन से काम मिल-जुलकर करते हैं? और कब-कब?
4. आपके भाई-बहन आपकी किन ज़रूरतों का ध्यान रखते हैं? (जैसे- आपका खाना-पीना, पढ़ाई, आपके खिलौने)

## □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले सप्ताह आप अपने मित्रों के व्यवहार पर ध्यान दें कि वे किन-किन कार्यों में आपकी मदद करते हैं और आप उनके साथ कौन-कौन से कार्य मिलकर करते हैं। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम बातचीत करेंगे।

## □ 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।



## स्नेह मूल्य : सत्र 2

### उद्देश्य

बच्चे अपने आस-पड़ोस में मित्रों के साथ अपनेपन के भाव और अपने व्यवहार को देख पाएँ।

### प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### कक्षा प्रारंभ

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

### शिक्षक के लिए नोट

बच्चे पड़ोस में रहने वाले मित्रों और साथियों के साथ सहयोग करते हैं, त्योहार मनाते हैं, खेलते हैं, साथ मिलकर बड़े होते हैं और अपनेपन के साथ जीते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान मिलकर रहने, आपसी सहयोग करने और पूरकता पर जाए।

### विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. अपने पड़ोस में आपके कितने दोस्त हैं और आपने उनसे दोस्ती कैसे की?
2. आप अपने मित्रों से कौन-सी वस्तुएँ साझा करते हैं?
3. कौन-कौन से त्योहार आप अपने पड़ोसी मित्रों के साथ मनाते हो? और कैसे?
4. दोस्त बनने से पहले आपका व्यवहार उनसे कैसा था और दोस्ती होने के बाद आपके व्यवहार में क्या बदला?
5. आपने अपने नाराज़ मित्र को कैसे मनाया? और क्यों?

### अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले पूरे सप्ताह आप अपनी कक्षा के मित्र और साथियों के साथ अपने सहयोग और उनके प्रति अपने व्यवहार पर ध्यान दें। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम इस पर बात करेंगे।

### 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।





## स्नेह मूल्य : सत्र 3

### उद्देश्य

बच्चे अपनी कक्षा में मित्र और साथियों के साथ अपनेपन के भाव को एवं अपने व्यवहार को देख पाएँ।

### प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### कक्षा प्रारंभ

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

### शिक्षक के लिए नोट

विद्यार्थियों का ध्यान अपनी कक्षा में मित्रों तथा दूसरे विद्यार्थियों के साथ अपने व्यवहार पर जाए कि वे किस प्रकार एक-दूसरे की छोटी-छोटी ज़रूरतों को पूरा करते हैं और अपनेपन के साथ मिलकर अपनी समझ के लिए एक-दूसरे का सहयोग करते हैं।

### विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप कक्षा में किसके साथ बैठते हैं और क्यों?
2. आप किन साथियों या मित्रों के साथ घर से विद्यालय आते हैं?
3. आप मिड-डे मील या अपना टिफ़िन किसके साथ बैठ कर खाते हैं?
4. आप कक्षा में किस-किसके साथ अपनी कॉपी या पढ़ाई का दूसरा सामान साझा (शेयर) करते हैं?
5. आप अपनी कक्षा के एक दोस्त के बारे में बताएँ कि आपकी उससे दोस्ती कैसे हुई?

### अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले पूरे सप्ताह आप अपने परिवार में भाई-बहन और पड़ोस में रहने वाले दोस्तों के व्यवहार और सहयोग पर ध्यान दें। हम अगले अभिव्यक्ति दिवस पर इससे संबंधित बातचीत करेंगे।

### 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।



## स्नेह मूल्य : सत्र 4

### □ उद्देश्य

बच्चे अपने परिवार में भाई-बहन और पड़ोस के दोस्तों के व्यवहार और सहयोग को देख पाएँ।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

विद्यार्थियों का ध्यान जाए कि वे अपने भाई-बहन और आसपास के विद्यार्थियों के साथ रहकर भी बहुत कुछ सीखते हैं। हम अकसर सोचते हैं कि हम ही दूसरों की सहायता करते हैं जबकि दूसरे भी हमारे लिए पूरक होते हैं क्योंकि अकेले रहना हम पसंद ही नहीं करते हैं। हम ज्यादातर कार्य अपने साथियों के साथ मिलकर करना पसंद करते हैं।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आपने अपने बड़े भाई-बहनों की सहायता से क्या-क्या सीखा? (उदाहरण- चलना, बोलना, लिखना, खेलना, पढ़ना, दौड़ना आदि।)
2. ऐसी कौन-कौन सी चीजें हैं जो आपके भाई-बहन आपके साथ साझा करते हैं?
3. आपके भाई-बहन कौन-कौन से काम आपके साथ करने के लिए आपका इंतजार करते हैं?
3. कौन-से खेल आपके पड़ोसी दोस्त आपके साथ खेलते हैं? किन-किन खिलौनों/सामान से?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले पूरे सप्ताह आप अपनी कक्षा के मित्रों और साथियों के प्रति अपनेपन के भाव और सहयोग पर ध्यान दें। अगले अभिव्यक्ति दिवस वाले दिन हम बातचीत करेंगे।

### □ 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।



## स्नेह मूल्य : सत्र 5

### उद्देश्य

बच्चे अपनी कक्षा के मित्रों और साथियों के अपनेपन और सहयोग पर ध्यान देंगे।

### प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### कक्षा प्रारंभ

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

### शिक्षक के लिए नोट

विद्यार्थियों का ध्यान अपने साथियों के सहयोग पर जाए कि वे हमारे लिए समय-समय पर बहुत कुछ करते हैं, जैसे अपनी वस्तुएँ प्रयोग के लिए देते हैं, हमारी छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखते हैं, विभिन्न कार्यों में सहयोग करते हैं, हमारा इंतजार करते हैं, खेलते हैं, मिलकर जीते हैं और इस सबसे हम खुशहाल होते हैं।

### विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. कौन-कौन से दोस्त आपके साथ अपने मन की बात या अपनी खुशी का कारण साझा करते हैं?
2. जो आपके मित्र नहीं हैं वे आपसे किस तरह से बातचीत करते हैं?
3. आपके कौन-से दोस्त कक्षा में आपका इंतजार करते हैं?
4. आपके दोस्त आपके साथ कौन-कौन सा सामान साझा करते हैं?
5. कौन-कौन से साथी आप के साथ विद्यालय आते और घर जाते हैं?
6. आपके दोस्त आपसे लड़ाई किस प्रकार खतम करते हैं?

### अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले पूरे सप्ताह आप अपने भाई-बहन, आस-पड़ोस और कक्षा के दोस्तों तथा साथियों के प्रति अपने भावों को महसूस करें और उन पर ध्यान दें। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम बातचीत करेंगे।

### 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।



## स्नेह मूल्य : सत्र 6

### □ उद्देश्य

बच्चे अपने भाई-बहन, आस-पड़ोस के दोस्तों, तथा कक्षा के दोस्तों और साथियों के प्रति अपनेपन और सहयोग के भाव को महसूस कर सकें।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

बच्चे अपने मित्रों-साथियों के साथ मिलकर जीते हुए जब सहयोग करते या सहयोग लेते हैं तो उन्हें खुशी और अपनापन महसूस होता है, इस भाव पर विद्यार्थियों का ध्यान उस पर जाए और अपने जीवन में अपनेपन के भाव का विस्तार करते हुए अपनी खुशी का दायरा बढ़ाते रहें।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. जिस दिन आपके दोस्त विद्यालय नहीं आए उस दिन आपको कैसा महसूस हुआ?
2. उस दिन आपको अपने दोस्तों की कमी कब-कब महसूस हुई?
3. अपने दोस्त की परेशानी में मदद करने पर आप को कैसा लगा?
4. किसी साथी को अपने साथ खेल खिलाकर आपको कैसा महसूस हुआ? (साथी जो आपका दोस्त नहीं है।)
5. आपको अपनी कोई खास बात अपने दोस्त को बताकर कैसा लगता है?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले पूरे सप्ताह आप अपने भाई-बहन, आस-पड़ोस और कक्षा के दोस्तों तथा साथियों के प्रति अपनेपन के भाव को महसूस करें और ध्यान दें कि हमारे द्वारा उनकी मदद करने पर उनका व्यवहार साथियों के प्रति कैसा रहता है। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम बातचीत करेंगे।

### □ 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।



## स्नेह मूल्य : सत्र 7

### □ उद्देश्य

बच्चे अपने भाई-बहन, आस-पड़ोस के दोस्तों तथा कक्षा के दोस्तों और साथियों के द्वारा सहयोग और अपनापन मिलने पर उनके प्रति अपने भाव और व्यवहार पर ध्यान दें पाएँ।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

सत्र के द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर ले जाने की कोशिश है कि हमारे भाई-बहन, मित्र-साथी जो कुछ भी हमारे लिए करते हैं वे हमारे प्रति अपनेपन के भाव और लगाव के कारण करते हैं। साथ ही साथ उनके द्वारा सहयोग और अपनापन मिलने पर हमारा व्यवहार उनके प्रति पहले से ज़्यादा नम्र हो जाता है और हम किस-किस प्रकार से उनका धन्यवाद करते हैं इस पर भी हमारा ध्यान जाए।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. जिस दिन आपके दोस्त विद्यालय नहीं आए उस दिन दूसरे साथियों के साथ रहने पर आपको कैसा महसूस हुआ और आपने उनके साथ कैसा व्यवहार किया?
2. अपने भाई-बहन के द्वारा घर पर आपकी सहायता करने पर आपने क्या किया?
3. आपके भाई-बहन या दोस्त के द्वारा जन्मदिन की बधाई देने पर आपको कैसा लगा? तब आपने किस प्रकार उनका आभार व्यक्त किया?
4. जो साथी आपके दोस्त नहीं हैं, लेकिन उन्होंने आपसे अपनी पढ़ाई का सामान साझा किया तब आपको कैसा महसूस हुआ और आपने उनका आभार कैसे व्यक्त किया?
5. नाराज़गी होने पर जब आपके भाई-बहन या दोस्त ने आपको मनाया तब आपको कैसा लगा? फिर आपने क्या किया?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले पूरे सप्ताह आप अपने घर में ध्यान दें कि आपके लिए भोजन कौन तैयार करता है तथा दिनभर के आपके काम कौन करता है और वे कितनी मेहनत करते हैं। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम बातचीत करेंगे।

### □ 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।



**उद्देश्य :**

अपने से बड़े, जैसे- माता-पिता, गुरु, परिवार व आस-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 ज़्यादा 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 देनेवाला 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 एक 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 आठ सत्र (sessions) रखे गए हैं।



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 1

### □ उद्देश्य

हमारी खुशी और विकास के लिए परिवार के सदस्यों के द्वारा किए गए कार्यों की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ लेकर जाएँगे कि हमारे विकास और हमारी खुशी में परिवार के सदस्यों का बहुत योगदान होता है। बच्चे अपने परिवार के सदस्यों की भागीदारी अपनी जिंदगी में देख पाएँ। यदि परिवार के सदस्य हमारा सहयोग न करें तो हमारा जीवन सामान्य रूप से नहीं चल पाएगा।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आपको सुबह कौन और कैसे उठाता है?
2. आपको सुबह उठाने और तैयार होने में कौन-कौन आपकी मदद करता है?
3. आपके स्कूल के कामों में घर पर कौन आपकी मदद करता है और किस प्रकार?
4. आपकी पढ़ाई का सामान कौन खरीदकर लाता है?
5. आपके नए कपड़े लाने में कौन मदद करता है और किस प्रकार से?
6. क्या आपके मम्मी-पापा ने कभी आपको खाने-पीने की कोई चीज़ खाने से मना किया? वह चीज़ कौन-सी थी? उन्होंने आपको क्यों मना किया होगा?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

बच्चे अगले पूरे सप्ताह इस बात पर ध्यान देंगे कि घर में कौन-कौन सदस्य उनके प्रतिदिन के कार्यों में सहयोग करते हैं। उनके योगदान को देखने का प्रयास करेंगे और अगले अभिव्यक्ति दिवस पर इस पर चर्चा करेंगे।

### □ 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।



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 2

### □ उद्देश्य

अपनी खुशी और विकास के लिए परिवार के सदस्यों द्वारा किए गए योगदान की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

घर पर माता-पिता और कई अन्य लोग हमारे शरीर के पोषण का ध्यान रखते हैं। उनके योगदान पर ध्यान जाने से हम उस संबंध के महत्त्व को जान पाते हैं। यह कृतज्ञता का एहसास देता है और व्यवहार में सौम्यता आती है।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप परिवार में किन-किनकी बात मानते हैं? और क्यों?
2. परिवार में कौन-कौन आपको अच्छी बातें बताते हैं? ऐसी कोई एक अच्छी बात साझा करें।
3. आपकी गलतियाँ/कमियाँ सुधारने के लिए घर के सदस्य क्या-क्या करते हैं? एक-दूसरे के साथ साझा करें।
4. रोजमर्रा के सारे कार्य क्या आप अपने-आप कर सकते हैं? यदि नहीं, तो क्यों?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

बच्चे पूरे सप्ताह इस बात पर ध्यान देंगे कि घर के अलावा भी क्या कोई उनको रोजमर्रा के कार्यों में सहयोग देता है। (जैसे- स्कूल में खाना परोसना, सड़क पार कराना, बाजार से सामान लाकर देना, पढ़ाना इत्यादि) बच्चे उनके योगदान को देखने का प्रयास करेंगे और अगले अभिव्यक्ति दिवस पर यही चर्चा का विषय रहेगा।

### □ 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।





## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 3

### □ उद्देश्य

हमारे जीवन में आस-पड़ोस के लोगों द्वारा किए गए सहयोग पर विद्यार्थियों का ध्यान आकर्षित करना ताकि विद्यार्थी उनके सहयोग को पहचान पाएँ।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर लेकर जाएँगे कि हमारा जीवन सुचारु रूप से चल पाए। इसमें हमारे आस-पड़ोस के बहुत से लोगों का योगदान होता है। उनके योगदान और सहयोग के प्रति हम कैसा भाव महसूस करते हैं, उसे पहचान पाएँ।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आपके आस-पड़ोस की सफ़ाई कौन करता है?
2. अगर आपके आस-पड़ोस की सफ़ाई वे लोग न करें तो क्या होगा?
3. दीपावली के बाद मोहल्ले की सफ़ाई अगर कोई न करे तो आसपास का क्या हाल होगा?
4. क्या आपके आस-पड़ोस या रिश्तेदारों में भी किसी ने आपका ध्यान रखा? वे कौन थे? उन्होंने ऐसा क्यों किया होगा?
5. आपको क्या लगता है कि हमारा जीवन अच्छे से चल पाए, इसमें आस-पड़ोस के किन लोगों का सहयोग होता है?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

बच्चे पूरे सप्ताह इस बात पर गौर करेंगे कि आसपास के कौन-कौन सदस्य उनके रोज़मर्रा के कार्यों में सहयोग देते हैं और उनके प्रति वे कैसा महसूस करते हैं। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर चर्चा करेंगे।

### □ 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।



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 4

### □ उद्देश्य

हमारे जीवन में आस-पड़ोस के लोगों द्वारा किए गए सहयोग पर विद्यार्थियों का ध्यान आकर्षित करना और उनके प्रति विद्यार्थी कैसा महसूस करते हैं, इस ओर उनका ध्यान दिलाना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

व्यक्ति स्वकेंद्रित या परिवार केंद्रित होता जा रहा है। जबकि उसके शरीर के पोषण की जिम्मेदारी के भाव के साथ समाज के कई लोग लगे होते हैं। जब ध्यान उनके योगदान की ओर जाता है तो वह उन सभी के साथ अपनेपन के भाव से प्रस्तुत होता है। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर चला जाए कि वे कौन-कौन से लोग हैं जो उनके पोषण में योगदान देते हैं।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. क्या आपके आस-पड़ोस में भी किसी ने आपके खाने-पीने का ध्यान रखा? वे कौन लोग थे? उन्होंने ऐसा क्यों किया होगा?
2. आप जब किसी रिश्तेदार के यहाँ गए, वहाँ आपके खाने-पीने का ध्यान किसने रखा? उन्होंने ऐसा क्यों किया होगा?
3. घर से बाहर खेलते समय आपको जब कभी चोट लगी, उस समय क्या किसी ने आपकी मदद की? कैसे?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि स्कूल में किस-किसने हमारे खाने-पीने, सफ़ाई या किसी और आवश्यकता का ध्यान रखा। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम चर्चा करेंगे।

### □ 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।



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 5

### □ उद्देश्य

विद्यालय में विभिन्न लोगों के द्वारा किए गए योगदान पर विद्यार्थियों का ध्यान आकर्षित करना और उनके प्रति कैसा भाव महसूस करते हैं, इस ओर उनका ध्यान दिलाना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर लेकर जाएंगे कि विद्यालय में हमारा जीवन सुचारु रूप से चल पाए। इसमें बहुत से लोगों का योगदान और सहयोग होता है। उनके योगदान और सहयोग के बिना हमारे बहुत से काम सही ढंग से नहीं हो पाएंगे। सभी काम हम स्वयं नहीं कर सकते, हमें दूसरों के सहयोग की आवश्यकता होती है।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. विद्यालय में आपके लिए भोजन (मिड-डे मील) कौन लेकर आता है? भोजन (मिड-डे मील) कौन परोसता है?
2. अगर ये लोग भोजन (मिड-डे मील) न लाएँ और आपको न परोसें तो क्या होगा?
3. आपकी कक्षा की सफ़ाई कौन करता है? क्या आप उनका नाम जानते हैं?
4. अगर वे विद्यालय की और आपकी कक्षा की सफ़ाई न करें तो क्या होगा?
5. जब आप स्कूल आते हो तो गेट पर आपका ध्यान कौन रखता है?
6. इन सभी लोगों के प्रति आपके मन में कैसा भाव आता है? साझा करें।

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि घर पर या स्कूल में किन लोगों का हमारे पढ़ने-लिखने या कुछ सीखने में योगदान रहा। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम चर्चा करेंगे।

### □ 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।



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 6

### □ उद्देश्य

सीखने में योगदान देने वालों की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

सीखना-समझना अपने-आप में एक सुखदायी कार्य है। साथ ही यह एक व्यक्ति के सुखपूर्वक जीने में भी सहयोगी है। ऐसे में विद्यार्थी का ध्यान इस योगदान की ओर जाना, संबंधों में जीने के लिए उसे तैयार करता है।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. विद्यालय में आपकी पढ़ने और सीखने में कौन मदद करता है?
2. आपके शिक्षक सीखने और समझने में कैसे मदद करते हैं?
3. जब आपको कोई कुछ सिखाता है तब आपको कैसा लगता है?
4. अगर आपको स्कूल में कोई कुछ भी न सिखाए तो आपको कैसा लगेगा और क्यों?
5. सीखने और समझने के लिए किसी (शिक्षक) के सहयोग की क्यों आवश्यकता होती है?
6. अपने शिक्षक के प्रति आप कैसा महसूस करते हैं?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि अपने परिवार, पड़ोस या विद्यालय में जिन लोगों ने भी हमारे लिए कुछ भी किया, उनका आभार हमने कैसे जताया। अगले अभिव्यक्ति दिवस पर हम चर्चा करेंगे।

### □ 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।



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 7

### उद्देश्य

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

### प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### कक्षा प्रारंभ

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

### शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर लेकर जाएँ कि परिवार, आस-पड़ोस और विद्यालय में हमारे विकास, जीवन को सुचारु रूप से चलाने, सीखने और समझने में कई लोगों का योगदान और सहयोग होता है। उनके योगदान और सहयोग के लिए हम उनका आभार कैसे व्यक्त कर सकते हैं और आभार व्यक्त करने के क्या-क्या तरीके हो सकते हैं?

### विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप अपने परिवार के सदस्यों द्वारा अपने जीवन में दिए गए योगदान के लिए आभार कैसे व्यक्त करते हैं? परिवार में आभार जताने के क्या-क्या तरीके होते हैं?
2. अगर आपके आस-पड़ोस का कोई व्यक्ति आपकी सहायता करता है तो आप उसके लिए आभार कैसे व्यक्त करते हैं?
3. हमारे सीखने और समझने में हमारे शिक्षकों का सहयोग होता है, उनका आभार कैसे व्यक्त कर सकते हैं?
4. विद्यालय में बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं, उनका आभार कैसे व्यक्त करेंगे?
5. घर, आस-पड़ोस और विद्यालय के अतिरिक्त, आपका जीवन सुचारु रूप से चल पाए इसमें बहुत से लोगो का योगदान होता है। आप उनका आभार कैसे व्यक्त कर सकते हैं?

### अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि जिन लोगों का हमारे जीवन में किसी भी प्रकार से योगदान रहता है हम किस प्रकार से उनका आभार प्रकट 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।



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 8

### उद्देश्य

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

### प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### कक्षा प्रारंभ

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

### शिक्षक के लिए नोट

स्वयं के प्रति किसी के योगदान को देखने से उत्पन्न कृतज्ञता के भाव की अभिव्यक्ति भी आवश्यक है। यह संबंधों में मधुरता लाते हुए साथ जीने के लिए तैयार करता है। विद्यार्थी पोषण, संरक्षण और सीखने में जिम्मेदारी के साथ प्रस्तुत लोगों के प्रति किन शब्दों और कार्य-व्यवहार से आभार जताते हैं, यह सत्र उन्हें आपस में यह साझा करने का अवसर देगा।

### विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. पिछले कुछ दिनों में आपका ध्यान घर से बाहर किन लोगों के योगदान की ओर गया? आपने उनके प्रति कैसा महसूस किया?
2. उनके प्रति आपने आभार कैसे जताया? वैसा करके आपको कैसा लगा?
3. इस सप्ताह आपने अपनी कक्षा/विद्यालय या पड़ोस में किसके प्रति कृतज्ञता व्यक्त की और क्यों?
4. किसी एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिनका अपने जीवन में योगदान देखने के बाद उनके प्रति आपका व्यवहार बदल गया।
5. आभार व्यक्त करने के लिए अपने परिवार के किसी एक सदस्य के नाम पत्र लिखें और उन तक यह पत्र पहुँचाएँ या पढ़कर सुनाएँ।

### अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि जिन लोगों का हमारे जीवन में किसी भी प्रकार से योगदान रहा, उनमें से किन लोगों से हम मिलकर धन्यवाद दे 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।



**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।

**1. 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+सम्+मान 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।

**2. 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 और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही 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 सभी को एक जैसा ही महसूस 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 दो सत्र (sessions) रखे गए हैं।





## सम्मान मूल्य : सत्र 1

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि स्वयं के सम्मान की निर्भरता दूसरों पर नहीं है।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि अच्छा और सही काम करना ठीक होता है चाहे उस काम की कोई प्रशंसा करे या न करें। अच्छा और सही काम करके आत्मविश्वास बढ़ता है। मेरी उपयोगिता में ही मेरा आत्मसम्मान निहित है।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. इस सप्ताह आपने घर के कौन-कौन से काम किए?
2. आप कौन-से काम दूसरों के कहने पर करते हैं और कौन-से काम अपने-आप ?
3. आप कौन-कौन से काम अपने लिए करते हैं और कौन-से काम दूसरों के लिए?
4. क्या आपके किसी काम की कभी किसी ने प्रशंसा की? वह कौन-सा काम था?
5. अपनी प्रशंसा सुनकर आपको कैसा लगा? क्यों?
6. क्या कभी ऐसा हुआ है जब आपने कोई काम बहुत अच्छा किया, पर किसी ने आपकी प्रशंसा नहीं की? उस समय आपको कैसा लगा था?
7. क्या आपने कभी कोई ऐसा काम किया है जिसमें आपकी चाहत प्रशंसा पाने की थी, पर आपकी प्रशंसा नहीं की गई? ऐसे में आपके मन में क्या विचार आए?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

जब भी आप किसी के लिए मददगार होते हैं, उस समय आपको कैसा महसूस होता है? अगले सप्ताह तक आप अपने में 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 और उनकी क्या समझ बनी।



## सम्मान मूल्य : सत्र 2

### उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति सम्मान का भाव महसूस कराना।

### प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### कक्षा प्रारंभ

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

### शिक्षक के लिए नोट

हर व्यक्ति चाहता है कि उसके साथ किसी भी तरह का भेदभाव न किया जाए। इस बात का ध्यान रखकर व्यवहार करना भी सम्मान देना ही है। किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम उस व्यक्ति के प्रति सम्मान महसूस करते हैं। जिनका हम सम्मान करते हैं, उनके प्रति हमारा व्यवहार स्वनियंत्रित व विनम्र होता है। इस सत्र में विद्यार्थी यह देख पाएँ कि वे किन लोगों के साथ भेदभाव नहीं करते और किन लोगों का सम्मान श्रेष्ठता के आधार पर करते हैं और उनका व्यवहार उनके प्रति कैसा होता है।

### विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप किसके जैसा बनना चाहते हैं? वे कौन हैं? उनकी कौन-सी बातें आपको पसंद हैं?
2. किस-किस से आप कुछ सीखते हैं? उनकी कौन-सी बातें आपको अच्छी लगती हैं?
3. आप उन लोगों के साथ व्यवहार करते समय किन बातों का ध्यान रखते हैं?
4. क्या कभी ऐसा लगा कि दूसरा व्यक्ति भी आप की तरह सोचता है? वह कौन-सी बात हैं? आपका ध्यान दोनों के विचारों की समानता पर जाने पर कैसा लगा?
5. घर पर आपको कौन-कौन अपने जैसा लगता है? उनकी कौन-सी बातें आपको अपने जैसी लगती है?
6. क्या कभी आपको लगा कि घर या स्कूल में कोई भी आपकी बात समझता ही नहीं है? ऐसा आपको कब और क्यों लगा?

### अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

आप यह देखने का प्रयास करें कि किसी के प्रति सम्मान का भाव किन कारणों से आता है।

### कक्षा समापन

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



Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

– **Mahatma Gandhi**

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

– **A. Nagraj**

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well-being without exploiting other people, the environment or future generations.

– **O' Brien**

Mindfulness is paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

– **Jon Kabat-Zinn**

#### **DISCLAIMER**

Some stories in this book are related to the real life events of individuals in few cases, timelines or other elements may be slightly different from the actual experiences/incidents. The purpose of these stories and activities is to highlight specific aspects of their journey by which the students get motivated and inspired.

The stories have been chosen for educational purposes only and should not be seen as an endorsement for any person or their venture. Thus, State Council of Educational Research and Training (SCERT), Delhi may not be held responsible for condoning any legal issues, defaults or controversial work by the concerned person.

Considering the objectives of this book, intentionally, simple conversational language is used. Readers are requested not to pay attention to the conformity to the standard form of language.



स्वाध्यायान्ता प्रमदः

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