

Grade VI

# 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 : 978-93-94824-97-3

5000 Copies

## **Patron**

*Sh. Manish Sisodia*

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

*Ms. Atishi*

Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi

## **Advisor**

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

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

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

## **Guidance**

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

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

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

## **Chief Editor**

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

## **Editor**

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

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

## **Publication Officer**

*Dr. Mukesh Yadav*, SCERT, Delhi

## **Publication Team**

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

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

**Graphics** : Junaid Digital Arts, Delhi

**Printed at** : Educational Stores, S-5 Bulandshahar Road, Indl Area Site-1 Gzb. (UP)

# 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, आई0पी0एस्टेट  
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 करेगा।

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 जिंदगी 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 जिंदगी 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 प्रतिযোগिता 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

## संदेश

“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 बढ़ा है? ऐसे ही ज्वलंत मुद्दों पर गहन चिंतन के बाद दिल्ली सरकार के सभी विद्यालयों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम शुरू किया गया है।

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

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

मेरा संदेश तब तक अधूरा है जब तक कि मैं इन पुस्तकों के निर्माण में लगी हुई टीम के सदस्यों तथा उनके परिवारजनों का आभार प्रकट न कर दूँ क्योंकि दिनांत 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* शुभेच्छु  
नंदिनी महाराज



Dr. Rita Sharma  
Director



STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL  
RESEARCH AND TRAINING

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

Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024



### संदेश

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

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

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

धन्यवाद।

( डॉ रीता शर्मा )

निदेशक



**Dr. ANIL KUMAR TEOTIA**

*Chairman*



CELL FOR HUMAN VALUES & TRANSFORMATIVE LEARNING  
(State Council of Educational Research & Training)

DIET, Bhola Nath Nagar

Delhi - 110032

E-mail : humanvaluescelldelhi@gmail.com

## आभार

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

धन्यवाद!

**डॉ० अनिल कुमार तेवतिया**

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

## विषय-सूची

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

### माइंडफुलनेस खंड

सत्र 0 : माइंडफुलनेस का परिचय	Introduction to Mindfulness	13
सत्र 1 : ध्यान देकर सुनना	Mindful Listening	16
सत्र 2 : ध्यान देकर देखना	Mindful Seeing	18
सत्र 3 : ध्यान देकर चलना	Mindful Walking	20
सत्र 4 : ध्यान देकर चित्र बनना	Mindful Drawing	23
सत्र 5 : बैठने की स्थिति पर ध्यान देना	Mindful Sitting	25
सत्र 6 : पेट की गति पर ध्यान देना	Mindful Belly Breathing	27
सत्र 7 : साँस का तापमान	Temperature of Breath	29
सत्र 8 : ध्यान देकर सूँघना	Mindful Smelling	31
सत्र 9 : ध्यान देकर खाना	Mindful Eating	33
सत्र 10 : दिल की धड़कन पर ध्यान देना	Heartbeat Activity	36

### कहानी व गतिविधि खंड

पाठ 1 : मेरे जीवन का लक्ष्य	42
गतिविधि : हमारा लक्ष्य	
कहानी : बेंडेड	
पाठ 2 : खुशी के पल	49
गतिविधि : आओ खुशी को समझें	
कहानी : उबन्टु	
पाठ 3 : मेरी आवश्यकताएँ	56
कहानी : नया पेंसिल बॉक्स	
गतिविधि : शरीर और मन की आवश्यकताएँ	
पाठ 4 : शरीर और मन की ताकत	63
कहानी : अरुणिमा सिन्हा	
गतिविधि : मन और शरीर	

<b>पाठ 5 : मेरी चुनौतियाँ</b>	<b>70</b>
कहानी : हाथी की रस्सी	
गतिविधि : मेरा रिमोट मेरे पास	
<b>पाठ 6 : मैं और मेरा शरीर</b>	<b>77</b>
गतिविधि : तन और मन	
कहानी : विपुल का निर्णय	
<b>पाठ 7 : खुशी = कथनी-करनी एक समान</b>	<b>84</b>
कहानी : दो दिन	
गतिविधि : मेरे भाव, मेरे विचार	
केस स्टडी: चिंता (Anxiety)	
<b>पाठ 8 : मेरा परिवार</b>	<b>92</b>
कहानी : सबका साथ	
गतिविधि : क्रिस-क्रॉस	
<b>पाठ 9 : संबंधों की समझ</b>	<b>99</b>
कहानी : बड़ा आदमी	
गतिविधि: मन चाहता है	
<b>पाठ 10 : अपनों का प्यार</b>	<b>107</b>
कहानी : स्वादिष्ट पालक-पनीर	
गतिविधि: ग्रेटीट्यूड बॉल	
<b>पाठ 11 : परिवार में मेरा योगदान</b>	<b>114</b>
कहानी : माँ की देखभाल	
गतिविधि: मेरी भागीदारी	
<b>पाठ 12 : एक-दूसरे से हमारी अपेक्षाएँ</b>	<b>120</b>
कहानी : मिल-जुलकर	
गतिविधि: परिवार में तालमेल	
<b>पाठ 13 : हमारा समाज</b>	<b>126</b>
कहानी : अहंकारी मुखिया	
गतिविधि: हमारे सहयोगी	
<b>पाठ 14 : गुरु-शिष्य संबंध</b>	<b>132</b>
गतिविधि: आभार करें हम उनका	
कहानी : मेरे प्यारे टीचर	
<b>पाठ 15 : समाज में मेरा योगदान</b>	<b>139</b>
कहानी : जीना इसी का नाम है	
गतिविधि: हमारा योगदान	
<b>पाठ 16 : समाज में तालमेल</b>	<b>146</b>
गतिविधि: हम सब एक समान	
कहानी : दूध में चीनी	



<b>पाठ 17 : प्रकृति में चार अवस्थाएँ</b>	153
कहानी : मेरी ज़रूरत	
गतिविधि : हमारे चारों ओर क्या-क्या है	
<b>पाठ 18 : हम और हमारी प्रकृति</b>	160
कहानी : व्यर्थ क्या?	
गतिविधि : बगीचे की सैर	
<b>पाठ 19 : प्रकृति में मेरा योगदान</b>	167
कहानी : पार्क	
गतिविधि : अच्छी बातें, अच्छे काम	
गतिविधि : मेरी धरती, मेरी ज़िम्मेदारी	
<b>पाठ 20 : प्रकृति में संतुलन कैसे?</b>	175
कहानी : नया सोफ़ा	
गतिविधि : प्रकृति में संतुलन	

## अभिव्यक्ति खंड

<b>1. कृतज्ञता (Gratitude)</b>	185
सत्र : 1	
सत्र : 2	
सत्र : 3	
सत्र : 4	
सत्र : 5	
सत्र : 6	
<b>2. सम्मान (Respect)</b>	192
सत्र : 1	
सत्र : 2	
सत्र : 3	
सत्र : 4	
सत्र : 5	
सत्र : 6	
<b>3. स्नेह (Affection)</b>	200
सत्र : 1	
सत्र : 2	
सत्र : 3	
सत्र : 4	
सत्र : 5	
<b>4. ममता (Care)</b>	206
सत्र : 1	
सत्र : 2	
सत्र : 3	

हम खुद को, इस दुनिया को और इस  
दुनिया में अपने रोल को समझना चाहते हैं।

हममें समझने की असीम क्षमता है।

हम समझने से हमेशा खुश रहते हैं।

हमें समझने के लिए अवसर व  
सहयोग की आवश्यकता है।



# हैप्पीनेस करिकुलम की संक्षिप्त रूपरेखा

## 1. हैप्पीनेस करिकुलम क्यों?

### 1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि

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

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

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

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

### 1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

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

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 (NCF 2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा विद्यार्थियों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा 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 नितांत आवश्यक पक्ष है।” (पृ. 33)

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

वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (self deception) और आत्म-अज्ञान (self ignorance) को 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।

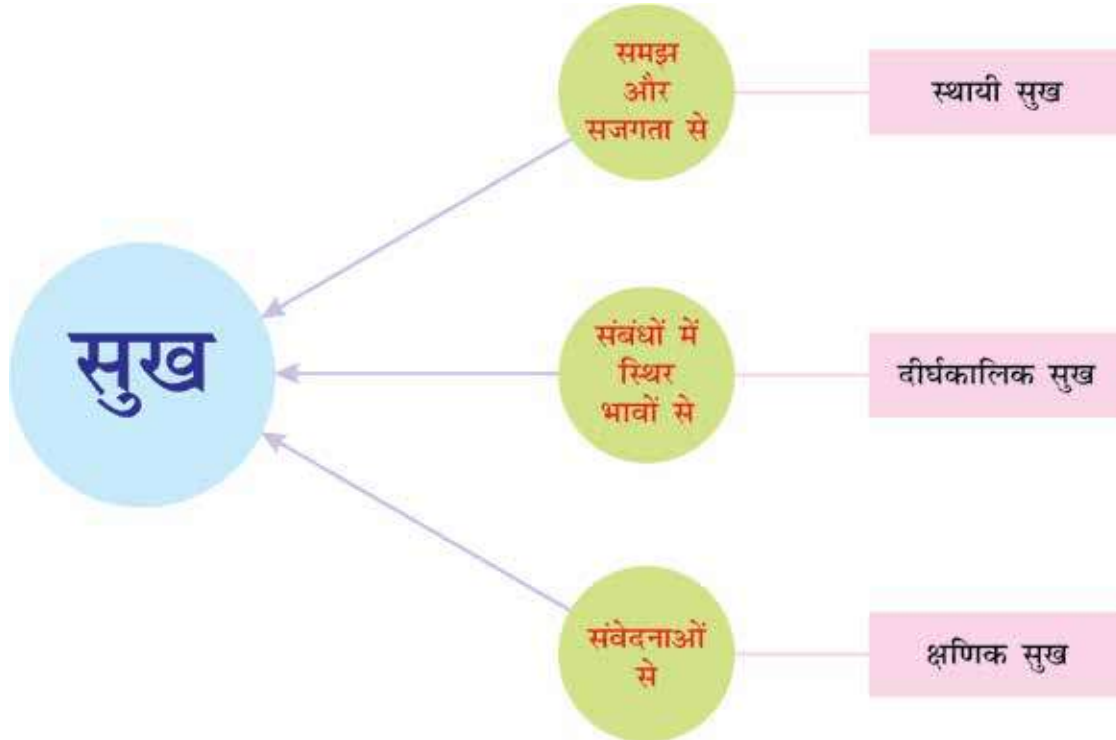
ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। इस मॉडल के अनुसार मानव जाति का जीना चार आयाम- कार्य, व्यवहार, विचार और अनुभव का समन्वय है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई है। अगर इसको एक साथ जोड़कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad) बनता है। 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 जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं

या किसी नए संप्रत्यय को समझते हैं, उसके अर्थ को जानते हैं। यह सुख हमारे अंदर बना रहता है, इसलिए इसको **स्थायी सुख** (sustainable happiness) कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित होना, मनन करना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

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



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



## शिक्षक साथियों के लिए निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछा जाए- क्या आपको खुशी चाहिए? सबका उत्तर एक ही होता है- हाँ, खुशी चाहिए। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता है कि वह व्यक्ति किस धर्म, जाति, वर्ग, देश, लिंग अथवा आयुवर्ग से संबंध रखता है। सब चाहते तो हैप्पीनेस ही हैं। जाने-अनजाने इसी की प्राप्ति के लिए तन मन धन लगाकर प्रयत्नशील रहते हैं, लेकिन दूसरा प्रश्न- क्या आप हमेशा खुश रहते हैं? यह पूछते ही सभी सोच में पड़ जाते हैं। अब पहले की तरह सबका उत्तर एक जैसा नहीं होता है। 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 इनसान 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	पाठ (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 प्रस्तावित समय-वितरण (कक्षा 6 से 8 तक)

क्र.सं.	हैप्पीनेस कक्षा के चरण	माइंडफुलनेस दिवस	कहानी व गतिविधि दिवस	अभिव्यक्ति दिवस
1	कक्षा प्रारंभ	2-3 मिनट	2-3 मिनट	2-3 मिनट
2	माइंडफुलनेस पर चर्चा/ घर के अनुभव	5-7 मिनट	5-7 मिनट	5-7 मिनट
3	माइंडफुलनेस की मुख्य गतिविधि/ पाठ की कहानी या गतिविधि	5-7 मिनट	5-7 मिनट	N/A
4	अनुभव साझा करना/ चर्चा के लिए प्रश्न/ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति	10-15 मिनट	10-15 मिनट	15-20 मिनट
5	घर पर अभ्यास करें-कराएँ/ घर जाकर देखा, पूछो, समझो/ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य	1-2 मिनट	1-2 मिनट	1-2 मिनट
6	कक्षा समापन	1-2 मिनट	1-2 मिनट	1-2 मिनट

# हैप्पीनेस क्लास में रोज़ाना की जाने वाली माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ

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

## □ उद्देश्य

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

## □ शिक्षक के लिए नोट

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

## □ गतिविधि के चरण

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



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

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

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

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

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

स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।

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

### □ माइंडफुलनेस क्लास की कार्यप्रणाली

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

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

1. **कक्षा प्रारंभ** : कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुलनेस ब्रीदिंग से होगी। कुछ दिनों बाद यह समय बढ़ाकर 5 मिनट तक किया जा सकता है।
2. **माइंडफुलनेस पर चर्चा** : इसमें हर सप्ताह 5-7 मिनट अलग-अलग बच्चों से घर पर किए गए अभ्यास के अनुभव पूछें और चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें, बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोजकर जवाब देने में मदद करें।
3. **माइंडफुलनेस की मुख्य गतिविधि** : माइंडफुलनेस के अभ्यास के दौरान 5-7 मिनट शरीर की संवेदनाओं, अपने विचार या भावनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधियों को कक्षा में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सत्र (session) में अलग-अलग हैं। ध्यान रहे कि माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करवाने का मकसद केवल यह नहीं है कि विद्यार्थियों को कक्षा रुचिकर लगे और उन्हें अलग-अलग तरह की गतिविधियों से परिचित कराया जाए, बल्कि इसका मकसद यह है कि विद्यार्थी अपनी रुचि और आवश्यकता के आधार पर इनमें से किसी भी अभ्यास को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बना सकें।
4. **अनुभव साझा करना** : शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के बाद अलग-अलग विद्यार्थियों को 10-15 मिनट अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि तीन से चार सप्ताह में हर विद्यार्थी अपनी बात ज़रूर रखे।
5. **कक्षा समापन** : कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहें कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

## उद्देश्य

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

### माइंडफुलनेस पर चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु

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

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

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

अन्य गतिविधियों के लिए शिक्षक स्वयं इसी तरह के प्रश्न पहले ही बनाकर रख सकते हैं और विद्यार्थियों के अनुभव जानने के लिए पूछ सकते हैं।





## सत्र 0 : माइंडफुलनेस का परिचय (Introduction to Mindfulness)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. माइंडफुलनेस का परिचय : 15 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

## गतिविधि : माइंडफुलनेस का परिचय

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

### □ गतिविधि के चरण

माइंडफुलनेस क्लास की शुरुआत में विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- “हैप्पीनेस की क्लास में आप सभी का स्वागत है। जैसा कि आप सभी जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस क्लास में हर सप्ताह के पहले दिन आपकी माइंडफुलनेस की कक्षा होती थी, उसी प्रकार इस साल भी हर सप्ताह के पहले दिन हम माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।”
- क्या कोई बताना चाहेगा कि आपके अनुसार माइंडफुलनेस क्या है?
- पिछले साल इसके बारे में जानकर आपको क्या मदद मिली?
- आप सभी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। चाहे तो अपनी कमर सीधी कर सकते हैं।
- आप अगले 1 मिनट तक आँखें बंद करें और देखें कि आपके मन में कौन-कौन से विचार आ रहे हैं। इस दौरान मन में जो भी विचार आते हैं उन्हें आने दें।
- अब अपनी आँखें खोल लें।

- आप अपने हाथ उठाकर पिछले 1 मिनट की अपनी स्थिति बताएँ-
- क्या आपके मन में आए विचार बीते हुए पल/घटना के बारे में थे?
- क्या कुछ विचार आने वाले पल की प्लानिंग/चिंता के बारे में थे?
- क्या आपका ध्यान वर्तमान की बातों पर था?
- 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 होना।
- Mindful व Mindfull में अंतर समझना जरूरी है। Mindful का अर्थ है पूरे ध्यान के साथ कोई भी क्रिया करना। इस अभ्यास को माइंडफुलनेस कहते हैं। Mind full का अर्थ है विचारों में उलझे रहना।
- इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग तथा सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।
- माइंडफुलनेस हैप्पीनेस का आधार है।
- आप माइंडफुल (mindful) हैं या आपका माइंड फुल (mind full) है? विद्यार्थियों को दिए गए चित्र को दिखाकर उनमें अंतर पूछें। साथ ही यह पूछें कि इनमें से किसका माइंड फुल (mind full) है और कौन माइंडफुल (mindful) है।



### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप इन दोनों चित्रों में क्या अंतर देख पाए?
2. अधिकतर समय आप माइंडफुल (mindful) रहते हैं या आपका माइंड फुल (mind full) रहता है?

### □ माइंडफुलनेस के फ़ायदे

- पढ़ाई के दौरान विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में बनाए रखने में मदद होती है। स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त विद्यार्थियों की पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद मिलती है।
- शिक्षक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद मिलती है।
- ध्यान देने के अभ्यास से तनाव, उदासी, चिंता, अकेलापन, जैसी दिक्कतें कम होती हैं।
- यदि हर क्षण में हमारा ध्यान (attention) हम जो कार्य कर रहे हैं, उस पर होगा तो उससे हमारा कार्य जल्दी समाप्त होगा, हम कार्य बेहतर कर पाएँगे, और कार्य को बिना तनाव के कर पाएँगे।

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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



# सत्र 1 : ध्यान देकर सुनना

## (Mindful Listening)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

## गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

### □ उद्देश्य

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

### □ गतिविधि के चरण

- कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब आप सभी थोड़ा रुक-रुककर हाथों या पैरों की सहायता से अलग अलग प्रकार की आवाजें उत्पन्न करें, जैसे- हाथों से ताली बजाना, उँगलियों से चुटकियाँ बजाना, अपने पैरों से लयात्मक तरीके से ज़मीन पर चलना इत्यादि।)
- अब आप अपना ध्यान अपने आसपास से आ रही आवाजों पर ले जाएँ। ध्यान दें कि कौन-कौन सी आवाजें आ रही हैं।
- ध्यान दें कि कौन-सी आवाजें दूर से आ रही हैं और कौन-सी पास से।
- अब ध्यान दें कि कौन-सी आवाजें लगातार आ रही हैं और कौन-सी रुक-रुककर।
- आवाजें जैसी भी हों, इनके प्रति सजग रहें।
- अब धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ। जब भी ठीक लगे, अपनी आँखें खोल सकते हैं।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

- क्या आप अपना ध्यान पूरी तरह से विद्यार्थियों द्वारा उत्पन्न की गई आवाजों पर ला पाए?
- आप कौन-कौन सी आवाजें सुन पा रहे थे?
- क्या आपके विचार इधर-उधर जा रहे थे? क्या आप इसके बारे में सजग हो पाए?
- क्या आप अपना ध्यान वापस इस आवाज पर लाने में सक्षम थे?

#### □ क्या करें और क्या न करें

- आवाज उत्पन्न करते वक्त किसी भी विद्यार्थी को चोट न लगे।
- विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।
- गतिविधि को अलग-अलग विद्यार्थियों के साथ कक्षा में 3 से 4 बार करवा सकते हैं।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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





## सत्र 2 : ध्यान देकर देखना (Mindful Seeing)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर देखना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : ध्यान देकर देखना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपनी आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखने के लिए तैयार करना।

### □ गतिविधि के चरण

- प्यारे बच्चों! आज हम अपने आसपास की वस्तुओं को ध्यान से देखने का अभ्यास करेंगे।
- बच्चों! आप अपने आसपास क्या-क्या देख पा रहे हैं। (जैसे- कुर्सी, मेज़, बोर्ड, डस्टर, किताबें, पेन, खिड़की, पंखा, दरवाज़ा, इत्यादि।)
- अब धीरे-धीरे अपना ध्यान अपनी डेस्क पर ले जाएँ जिस पर आप बैठे हुए हैं—
  - क्या आप इस डेस्क की चार टाँगें देख पा रहे हैं?
  - क्या आपके आसपास के सभी डेस्क एक जैसे हैं?
  - क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है या उस पर कोई स्क़ैच है?
  - क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?

यह डेस्क कैसा है—

- ठोस या नर्म?
- खुरदरा या चिकना?

- क्या आप डेस्क में इसके अतिरिक्त कुछ और भी देख पा रहे हैं?
- आपकी कक्षा की दीवारें कैसी हैं?
- आपके कक्ष का फ़र्श समतल है, खुरदरा है, या चिकना है?
- आपकी वर्दी आज कैसी है? क्या उस पर कोई दाग या क्रीज़ है?
- प्यारे बच्चों! इस गतिविधि का अभ्यास आप रोज़ाना घर पर भी करें और इस अभ्यास में अपने परिवार के सदस्यों को भी शामिल करें।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

- आपने कौन-सी वस्तु पर ध्यान दिया और उस वस्तु में क्या-क्या देखा?
- क्या आप में से किसी ने पहले कभी किसी वस्तु को ऐसे ध्यान देकर देखा है?
- ध्यान देकर देखने का आपको क्या लाभ मिला?
- आपको ध्यान देकर देखने की उपयोगिता कहाँ-कहाँ लगती है? (जब हम ध्यान देकर देखते हैं तो हम अपने आसपास जो कुछ भी हो रहा है, उसके बारे में ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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



## सत्र 3 : 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 : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : ध्यान देकर चलना

### ❑ उद्देश्य

ध्यानपूर्वक चलने के लिए प्रेरित करना।

### ❑ गतिविधि के चरण

प्यारे बच्चों!

- तो चलिए हम Mindful Walking का अभ्यास करते हैं।
- अब आप अपनी अपनी डेस्क से बाहर आ जाएँ और एक आरामदायक स्थिति में खड़े हो जाएँ। 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 नाक से लें और मुँह से छोड़ें।
- अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ।
- अब अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ और देखें कि वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।
- क्या आपको अपने पैरों में कोई संवेदना महसूस हो रही है? इस बारे में सजग हो जाएँ।
- अब एक लंबी गहरी साँस के साथ धीरे-धीरे, एक कदम आगे बढ़ाएँ। ऐसा करते हुए आप अपने कदम पर ध्यान दें और ज़मीन से इस कदम को उठाने से लेकर सामने रखने तक महसूस करें?।
- अब अपने शरीर की स्थिति की ओर अपना ध्यान ले जाएँ कि आप कैसे खड़े हैं।
- आप सभी अपना दूसरा कदम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ।

- अब आप सभी धीरे-धीरे अपने कदमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने कदमों को एक एक करके आगे बढ़ते हुए महसूस करें।
- बच्चों! जब आप इस प्रकार से चल रहे हैं तो अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर भी अपना ध्यान ले जाएँ।
- इस समय आपकी साँसें कैसी है?
- क्या आपके शरीर के किसी और अंग में आपको कोई बदलाव महसूस हो रहा है?  
(यदि कोई बच्चा व्हीलचेयर पर हो तो वह अपनी व्हीलचेयर को आगे या पीछे चला सकता है।)
- 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 आप अच्छा महसूस करें तो आप वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।



### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
- जब आप अपनी चलने की प्रक्रिया पर ध्यान दे रहे थे तो क्या आपके विचार इधर-उधर जा रहे थे?
- क्या आप अपने चलने पर अपना ध्यान ला पा रहे थे?
- ध्यान देकर चलने के क्या फ़ायदे हो सकते हैं?
- किन परिस्थितियों में ध्यान देकर चलना लाभदायक हो सकता है?

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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





## सत्र 4 : ध्यान देकर चित्र बनाना (Mindful Drawing)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर चित्र बनाना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : ध्यान देकर चित्र बनाना

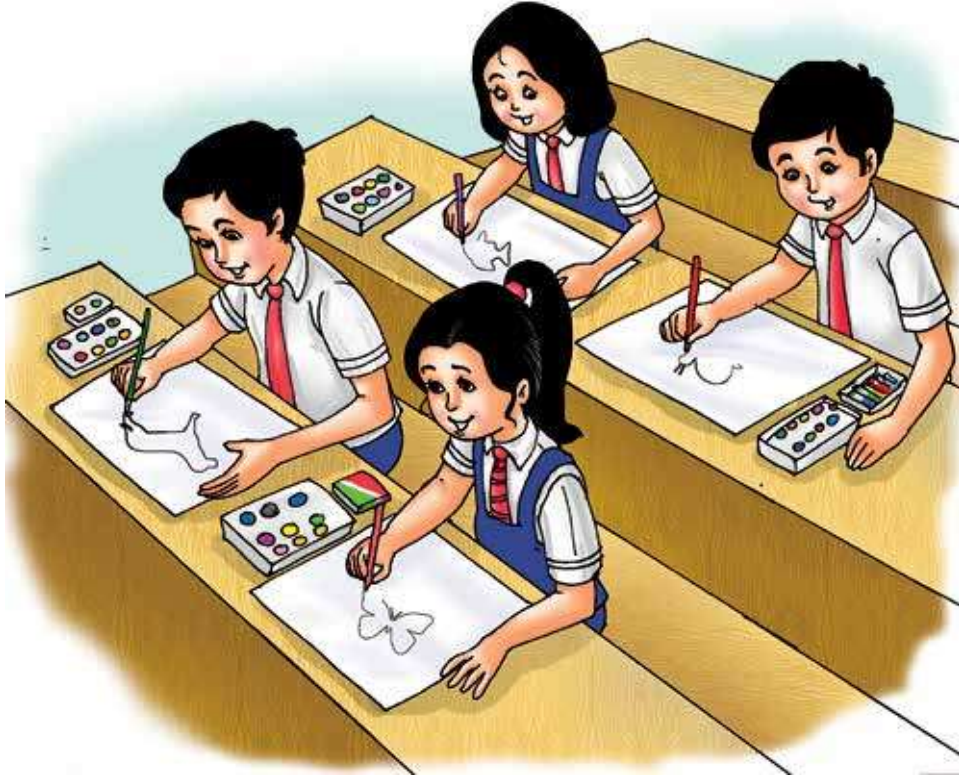
### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखने के लिए तैयार करना।

### □ गतिविधि के चरण

प्रिय विद्यार्थियो, इस गतिविधि द्वारा आप सभी को अपनी आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखने के लिए तैयार किया जाएगा।

- अब आप एक पेपर पर 2 मिनट में किसी भी प्रकार का चित्र बनाएँ। (Pause-2 Minutes)
- अब आप यह चित्र आपस में एक दूसरे के साथ बदल लें।
- अब अपने साथी द्वारा बनाए गए चित्र को 1 मिनट तक ध्यान से देखें। (Pause-1 Minutes)
- अब आप सभी अपने मित्र के द्वारा बनाए गए चित्र को देखें और अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना इसके बारे में कक्षा को बताएँ।
- प्रिय विद्यार्थियों! चित्र पर चर्चा के समय आप अपने साथियों द्वारा बनाए गए चित्र का मज़ाक न बनाएँ।
- अब आप अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ। अपना ध्यान कक्षा में वापिस ले आएँ और जब सहज महसूस करें तो धीरे-धीरे आप अपनी आँखें खोल सकते हैं।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

- क्या आप अपने मित्र द्वारा बनाए गए चित्र को बिना सही या गलत की नज़र से देखने में सक्षम थे?
- जब आप अपने मित्र द्वारा बनाए गए चित्र को देख रहे थे तो क्या आपने अपने विचारों में कोई बदलाव महसूस किया?
- अपने मित्र द्वारा बनाए गए चित्र को ध्यान देकर देखते वक्त क्या आपके विचार कहीं भटक गए? क्या आप उन्हें वापस लाने में सक्षम थे?

#### □ क्या करें और क्या नहीं करें

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करने का प्रयास करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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



## सत्र 5 : बैठने की स्थिति पर ध्यान देना (Mindful Sitting)

### समय वितरण

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट                 | 4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट       |
| 2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट          | 5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट |
| 3. बैठने की स्थिति पर ध्यान देना : 5-7 मिनट | 6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट             |

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : बैठने की स्थिति पर ध्यान देना

### □ उद्देश्य

बच्चों को सजगतापूर्वक कार्य करने के लिए प्रेरित करना।

### □ गतिविधि के चरण

- आज Mindful Sitting की इस गतिविधि द्वारा आपका ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर जाएगा।
- अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- आप सभी अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले जाएँ।
- अगर आप शरीर के किसी भी भाग में दर्द या तनाव महसूस कर रहे हैं तो उसे ढीला छोड़ दें।
- अपनी गर्दन को जाँचकर देखे कि वह सीधी है या झुकी हुई?
- आप अपनी कमर को पीछे डेस्क की सतह से स्पर्श करते हुए महसूस करें।
- अपने आप को सीट पर बैठे हुए महसूस करें कि किस तरह शरीर को सहारा मिल रहा है।
- अपने पैरों को जाँचें कि वो कैसे जूतों में से फर्श को छू रहे हैं?
- महसूस करें कि आप जिस डेस्क पर बैठे हैं वह समतल है या ऊँचा-नीचा?
- आपके शरीर का जो भाग डेस्क के साथ स्पर्श कर रहा है वहाँ कैसा महसूस हो रहा है?
- अब एक बार पुनः अपने बैठने की स्थिति के प्रति सजग हो जाएँ और जब भी आपको अच्छा लगे धीरे से अपनी आँखें खोल लें।



### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. Mindful Sitting करते हुए आपने अपनी गरदन में किस प्रकार का प्रभाव महसूस किया?
3. आपके शरीर के वजन को कहाँ से सहारा मिल रहा है?
4. आपके पैरों को किस प्रकार सहारा मिला है?
5. इस अभ्यास से हमें क्या फ़ायदा हो सकता है?

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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



## सत्र 6 : पेट की गति पर ध्यान देना (Mindful Belly Breathing)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. पेट की गति पर ध्यान देना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. 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 के साथ पेट की गति पर ध्यान देना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने अंदर आती और बाहर जाती साँस के साथ पेट की गति पर जाए।

### □ गतिविधि के चरण

प्यारे बच्चों! आज हम Mindful Belly Breathing का अभ्यास करेंगे।

- सभी एक आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद कर लें। अगर आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो आप नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अपने शरीर के अंदर आती तथा बाहर जाती हर साँस पर ध्यान दें। हमारी साँसें आ रही हैं, जा रही हैं।
- अब अपना एक हाथ पेट पर रख लें और श्वास के साथ-साथ पेट के अंदर तथा बाहर जाने पर भी ध्यान दें।
- ध्यान दें कि साँस लेते समय आपका पेट अंदर की तरफ़ कब जाता है और बाहर की ओर कब फूलता है।





#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

- क्या साँस लेते समय, पहले कभी आपका ध्यान पेट के अंदर-बाहर होने पर गया था?
- साँस के अंदर लेने से पेट फूलता क्यों है और साँस के छोड़ने से पेट अंदर क्यों जाता है?
- चर्चा करें कि जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है। हम कभी भी, कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं।
- साँस गहरी व ध्यानपूर्वक लेने से हमें कैसा अनुभव होता है?

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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





## सत्र 7 : साँस का तापमान (Temperature of Breath)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. साँस का तापमान : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : साँस के तापमान पर ध्यान देना

### □ उद्देश्य

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

### □ गतिविधि के चरण

- आज Temperature of Breath की इस गतिविधि द्वारा आपका ध्यान अंदर आती और बाहर जाती साँस की शीतलता और गरमाहट पर ले जाया जाएगा।
- अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो आप नीचे की ओर देख सकते हैं।
- प्यारे बच्चो आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर जाती हुई और बाहर आती हुई साँस ठंडी है या गरम? इसका एहसास करने के लिए हम अपनी अंगुली को सीधा करके अपनी नाक के नीचे रखेंगे।
- अब आप नाक के नीचे अँगुली लगाकर ध्यान देकर महसूस करें कि अंदर जाती और बाहर आती साँस में से कौन-सी साँस ठंडी लगी और कौन-सी गरम?
- इस प्रक्रिया का अभ्यास अगले 2 मिनट तक करें।
- यदि बीच में आपका ध्यान इधर-उधर भटके तो फिर से अपने ध्यान को अपने साँस पर ले आएँ और महसूस करें ही आपको साँस लेते समय और साँस छोड़ते समय कैसा महसूस हो रहा है।
- कौन-सी साँस ठंडी है और कौन-सी साँस गरम है। क्या आप महसूस कर पा रहे हैं?
- अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी अच्छा महसूस करें तो धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।



#### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

- अंदर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गरम)
- बाहर आते हुए हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गरम)
- आपने अपनी साँस के बारे में क्या नया जाना?
- अपनी साँस के बारे में जानकर आपको कैसा लगा?

#### □ क्या करें और क्या न करें

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

#### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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



## सत्र 8 : 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 : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : ध्यान देकर सूँघना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को पर्यावरण में उपस्थित अलग-अलग प्रकार की गंधों से परिचित करवाना एवं उनका ध्यान इन गंधों पर ले जाना।

### □ गतिविधि के चरण

- प्रिय विद्यार्थियों आज की गतिविधि द्वारा आपका ध्यान पर्यावरण में उपस्थित अलग-अलग प्रकार की गंधों से परिचित करवाने एवं आपका ध्यान इन गंधों पर ले जाने पर रहेगा।
- आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब आप 2-3 लंबी गहरी साँसें लें और मुँह से छोड़ें।
- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने आसपास उपस्थित गंध पर लेकर जाएँ। अगर आपके आस-पास कोई विशेष गंध नहीं है तो आप अपनी मनपसंद गंध की कल्पना भी कर सकते हैं।
- आप गंध पर अपना ध्यान रखने और यह जाँचने का प्रयास करें कि इस गंध से आपको कैसा महसूस होता है।
- क्या इस गंध से आप में कोई भावना उत्पन्न हो रही है।
- कुछ समय इस भावना के साथ रहने का प्रयास करें।
- यदि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस गंध पर ले आएँ।
- अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी अच्छा महसूस करें तो धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।



### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

- क्या आप किसी गंध की कल्पना कर पाए/सूँघ पाए?
- जब आप अपना ध्यान इस गंध पर लेकर गए, तो आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप इस गंध से पैदा होने वाली कोई भावना पहचान पाए?

विद्यार्थियों को बताया जाए कि जिस प्रकार से हम ध्यान देकर देखते हैं, सुनते हैं एवं खाना खाते हैं, उसी प्रकार से हम ध्यान देकर अलग-अलग चीजों को सूँघ भी सकते हैं। यह अभ्यास हमारी मनःस्थिति के सुधार में मददगार होता है।

### □ क्या करें और क्या न करें

यह गतिविधि शिक्षक, विद्यार्थियों को मैदान में ले जाकर भी करवा सकते हैं।

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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



## सत्र 9 : ध्यान देकर खाना (Mindful Eating)

### समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर खाना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : ध्यान देकर खाना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थी ध्यान देकर खाना खाएँ।

### □ आवश्यक सामग्री

इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को कक्षा में कुछ खाने को दे सकते हैं। शिक्षक पहले से सभी विद्यार्थियों के लिए एक-एक किशमिश/टॉफ़ी/बिस्किट की व्यवस्था कर सकते हैं।

### □ गतिविधि के चरण

- प्रिय विद्यार्थियों आज हम Mindfulness की गतिविधि में Mindful Eating का अभ्यास करेंगे।
- आशा है कि आप गतिविधि करने के लिए खाने की कोई चीज़ लाए होंगे। शिक्षक से अनुरोध है कि वे जाँच लें कि सभी विद्यार्थियों के पास खाने की कोई वस्तु अवश्य हो।
- अब आप अपने सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- कमर सीधी करके आँखें कोमलता से बंद कर लें। अगर आपको आँखें बंद करने में परेशानी महसूस होती है तो आप नीचे की ओर देख सकते हैं।
- प्रिय विद्यार्थियो, आज Mindful Eating की प्रक्रिया में हम अपना ध्यान, जो खाना खा रहे हैं उसी की ओर ले जाएँगे। आप रोज़ अलग-अलग चीज़ें खाते हो पर क्या आप अपने खाने पर ध्यान दे पाते हैं?
  - क्या आप ने कभी अपना ध्यान अपने खाने पर दिया है?
  - क्या आपने कभी अपना ध्यान खाने के स्वाद पर दिया है?

- क्या आपने कभी यह सोचा है कि जो खाना आप खा रहे हैं वह कहाँ से बनना शुरू हुआ होगा, किस-किस प्रकार की प्रक्रियाओं द्वारा आप तक पहुँचा होगा?
- इस गतिविधि से आपको अपने खाने का अच्छी तरह से सेवन करने में मदद मिलेगी और आप जो खा रहे होते हैं, उसके प्रति और अधिक जागरूक हो पाते हैं।
- इस अभ्यास को करने के लिए आप सभी शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ।
- अब आप जो भी चीज़ खाने के लिए लाए हैं उस खाने की चीज़ पर अपना पूर्ण ध्यान केंद्रित करें। आप ऐसा मानें कि आप इस चीज़ को पहली बार देख रहे हैं। इस चीज़ को जिज्ञासापूर्वक एक नए दृष्टिकोण से देखें।
- आप ध्यान दें कि इस चीज़ को आप तक पहुँचाने के लिए कितने लोगों द्वारा कितने प्रकार के योगदान दिए गए हैं। इस पल आप सभी उन सबके प्रति कृतज्ञता व्यक्त कर सकते हैं।
- अब आप खाने की चीज़ को अपने हाथ में लें और यह जानें कि आपको कैसा महसूस हो रहा है?
- क्या यह खाने की चीज़ ठंडी है या गरम, इसका तापमान कैसा है, क्या यह मुलायम है या चिपचिपी या फिर सख्त?
- यदि आपका ध्यान कहीं और जा रहा है तो अगली साँस के साथ अपना ध्यान वापस उस खाने की चीज़ पर ले आएँ।
- अब आप इस खाने की चीज़ को अपनी नाक के पास लेकर आएँ व अपना ध्यान इसकी सुगंध पर लेकर जाएँ।
- ध्यान दें कि क्या इस खाने की चीज़ से आपकी कोई यादें संबंधित हैं?
- ध्यान दें जब इस खाने की चीज़ को सूँघ रहे हैं तो क्या मुँह में किसी प्रकार के स्वाद को महसूस कर रहे हैं?
- अब आप पूरी सजगता के साथ इस खाने की चीज़ को अपने मुँह में डालकर ध्यान दें कि यह खाने की चीज़ आपके मुँह में है, और आप धीरे-धीरे इसको चबा रहे हैं। ध्यान दें कि इसका स्वाद कैसा है? क्या चबाकर खाने से इसके स्वाद में किसी तरह का बदलाव आता है?
- ध्यान दीजिए कि वह चीज़ किस प्रकार से मुँह से पेट में जा रही है और जब आप यह चीज़ खा रहे हैं तब आप कैसा महसूस कर रहे हैं।
- अब आप अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले आएँ।
- जब भी अच्छा महसूस करे तो धीरे-धीरे आप अपनी आँखें खोल सकते हैं!





### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- ध्यानपूर्वक खाना खाने से क्या-क्या लाभ हो सकते हैं?
- ध्यानपूर्वक खाना खाने से आपको खाने के बारे में क्या-क्या नई जानकारियाँ मिलीं?
- क्या खाना खाते हुए आप कोई अन्य कार्य भी करते हैं? (जैसे- टी.वी. देखना, बातें करना, पढ़ाई करना आदी) क्या कभी कोई कार्य करते हुए आप अपने खाने पर उतना ही ध्यान दे पाए जितना आज दे पाए?

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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



## सत्र 10 : 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 : 10-15 मिनट
5. घर पर अभ्यास करें-कराएँ : 1-2 मिनट
6. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

### □ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाएँ

### □ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

### गतिविधि : दिल की धड़कन पर ध्यान देना

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने दिल की धड़कन पर जाए।

### □ गतिविधि के चरण

प्यारे बच्चों, आज हम माइंडफुलनेस की गतिविधि में Heartbeat की गतिविधि करने जा रहे हैं।

- सभी विद्यार्थी शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और नीचे की ओर देखें।
- तीन बार नाक से गहरी साँस अंदर लें और मुँह से बाहर छोड़ें।
- अपनी उँगलियों या हाथों को अपने शरीर के उस हिस्से पर रखें जहाँ आप अपनी नाड़ी (या दिल की धड़कन) महसूस कर सकते हैं। जैसे- अपनी गर्दन के किनारे, अपने जबड़े के नीचे, अपनी कलाई में, अपने दिल पर।
- अपनी आँखें खोलें और बिना बोले, शांति व सजगता से खड़े होकर, दस बार कूदें।
- यदि आपको कूदने में कोई परेशानी महसूस हो तो आप न कूदें। (आप ताली बजा सकते हैं।)
- ध्यान दीजिए आपका दिल तेज़ धड़क रहा है या धीरे।
- ध्यान दें कि अभी आप क्या महसूस कर रहे हैं?
- ध्यान दें कि क्या आपकी यह भावना दिल की धड़कन की गति से जुड़ी है?
- महसूस करें कि आपके दिल की धड़कन तेज़ है या मंदी?
- अगर आपकी धड़कन तेज़ है तो क्या विचार भी अलग प्रकार के हैं? और धड़कन धीरे होने से क्या विचार अलग प्रकार के हो जाते हैं?

- अब आप शांत बैठकर अपने दिल की धड़कन पर फिर से ध्यान ले जाएँ।
- ध्यान दें कि क्या आप कोई बदलाव महसूस कर रहे हैं। क्या दिल की धड़कन की गति बदली है? क्या साँस में कोई बदलाव हुआ है?
- आँखें बंद करें और अपने दिल की धड़कन पर तब तक ध्यान केंद्रित करें जब तक कि यह फिर से धीमी न हो जाए।
- जब आपको ठीक लगे आप अपनी आँखें खोल सकते हैं।



### □ क्या करें क्या नहीं करें

- यदि किसी विद्यार्थी को कूदने में कोई परेशानी महसूस हो तो उस पर ऐसा करने के लिए दबाव न डाला जाए।
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को उनकी आवश्यकता अनुसार कार्य करने के लिए कहा जाए। जैसे कि उछलने कूदने में असमर्थ बच्चों को ताली बजाने के लिए कहा जा सकता है आदि।

### □ अनुभव साझा करने के बिंदु

- कूदने से पहले और कूदने के बाद आपने क्या बदलाव महसूस किया?
- क्या आपको ऐसा लगा कि आपके विचार आपके दिल की धड़कन की गति से जुड़े हैं? अगर धड़कन तेज है तो आपके विचार भी अलग प्रकार के हैं और धड़कन धीरे होने से अलग प्रकार के विचार हो जाते हैं?
- आपने गतिविधि के दौरान अपने शरीर व विचारों में क्या बदलाव पाया? चर्चा करें।

### □ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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



## कहानी व गतिविधि खंड

इस खंड की विषयवस्तु को 20 अध्यायों में बाँटा गया है जिनमें कहानियों और गतिविधियों के माध्यम से हैपीनेस को समझने का प्रयास किया गया है। इन अध्यायों में शिक्षक के लिए नोट भी दिए गए हैं ताकि चर्चा की दिशा और हैपीनेस 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 हैपीनेस 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, समाधान के लिए आवश्यकता पैदा करने व विचार प्रक्रिया को शुरू करने हेतु 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।
- हैपीनेस 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 कराने के समय ध्यान देने योग्य बातें

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछली कक्षा में हमने जाना कि—

- हर व्यक्ति जो कुछ भी करता है उसके पीछे कोई न कोई मकसद होता है, चाहे उसे उसका पता हो या न हो। साथ ही हर व्यक्ति जिस बात को महत्वपूर्ण मानता है उसके लिए अपना तन, मन और धन लगाना चाहता है। कोई भी इनसान जान-बूझकर कोई ऐसा काम नहीं करता जिससे वह दुखी हो। अतः हर व्यक्ति जो कुछ भी करता है वह खुश रहने की चाहत में ही करता है।
- यदि हमें हमारे इस लक्ष्य की स्पष्टता हो जाती है और उसे पाने का सही तरीका पता चल जाता है तो जीवन एक संघर्ष नहीं, बल्कि नित्य उत्सव हो जाता है।

### □ पाठ के उद्देश्य

हर विद्यार्थी यह समझ सके कि—

1. मेरे जीवन का लक्ष्य खुश होना है।
2. मैं जो कुछ भी करता हूँ खुश होने की चाहत में करता हूँ।
3. सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के सन्तुष्ट होने तक



## पहला दिन

### गतिविधि : हमारा लक्ष्य

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि हम सभी के जीवन का लक्ष्य खुशी है।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## □ चर्चा की दिशा

अधिकतर लोगों का मानना है कि सभी लोगों के जीवन का लक्ष्य (goal) अलग-अलग होता है। सामान्यतः बिजनेस, नौकरी, पैसा या नाम कमाना, समाज या देश सेवा करना, डॉक्टर-इंजीनियर बनना, परिवार के लिए कुछ करना आदि को लक्ष्य माना जाता है जबकि लक्ष्य (goal) वह होता है जिसके पाने के बाद और कुछ पाना शेष न रहे, बस उसी की निरंतरता बनी रहे।

बिजनेस, नौकरी आदि अपनी-अपनी रुचि और ज़िम्मेदारी के अनुसार अपनाए जाने वाले माध्यम (medium) हैं जिनसे हम खुशी पाना चाहते हैं। इस गतिविधि में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर आकर्षित करवाना है कि हम सबके जीवन का लक्ष्य खुशी है।

**जैसे-** कोई विद्यार्थी कहता है मैं डॉक्टर बनना चाहता हूँ। उससे पूछें-डॉक्टर क्यों बनना चाहते हो? संभावित जवाब - बीमार लोगों की सेवा करना चाहता हूँ। फिर पूछें- तुम बीमार लोगों की सेवा क्यों करना चाहते हो? यदि इसके बाद विद्यार्थी कुछ नहीं बोल पाता है तो प्रश्न इस प्रकार स्पष्ट कर सकते हैं- बीमार लोगों की सेवा करने से तुम्हें क्या फ़ायदा होगा या इससे तुम्हें क्या मिलेगा? और कैसा लगेगा? संभावित अंतिम जवाब- खुशी/संतुष्टि हो सकता है।

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

शिक्षक बच्चों से पूछें कि वे अपने जीवन में क्या पाना चाहते हैं या कैसा बनना चाहते हैं। उन्हें कुछ देर सोचने का मौका दें और अपनी हैप्पीनेस डायरी में अपने 'जीवन के लक्ष्य' को लिखने के लिए कहें। उन्हें अपने-अपने लक्ष्य को कक्षा के साथ साझा करने को कहें और आगे की बातचीत को नीचे दिए गए तरीके से बढ़ाएँ।

- विद्यार्थियों से पूछें कि आपके अनुसार सभी लोगों के जीवन का लक्ष्य (goal of life) एक समान होता है या अलग-अलग।
- पहले उन विद्यार्थियों से हाथ उठाने के लिए कहें जिनका मानना है कि सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य अलग-अलग है। उनसे इन अलग-अलग लक्ष्यों के बारे में पूछा जाए।
- इसके बाद उन विद्यार्थियों से हाथ उठाने के लिए कहें जिनका मानना है कि सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है। यदि ऐसा मानने वाले कोई विद्यार्थी है तो शिक्षक उनसे पूछें कि वह समान लक्ष्य क्या है? (विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तर पर शिक्षक कोई भी टिप्पणी न करें।)
- अब किसी विद्यार्थी से पूछा जाए कि वह जीवन में जो भी बनना या करना चाहता है, वह क्यों चाहता है। उसके हर जवाब पर तब तक 'क्यों' लगाते जाएँ जब तक कि अंतिम जवाब 'अच्छा लगता है, satisfaction/संतुष्टि के लिए, खुशी के लिए आदि नहीं आ जाए।

मेरी ज़िंदगी का  
मकसद क्या है?



- इसी प्रकार 2-3 विद्यार्थियों से और पूछा जाए और उनके अंतिम जवाब (जो उपर्युक्त में से ही होंगे) बोर्ड पर लिखते रहें।
- अब विद्यार्थियों को जोड़े (pair) में एक-दूसरे से इसी तरह प्रश्न पूछने के लिए कहा जाए और उनके अंतिम जवाबों को भी पूछा जाए।
- अंत में बोर्ड पर लिखें 'अच्छा लगता है, satisfaction/संतुष्टि के लिए, खुशी के लिए आदि। अंतिम जवाबों के लिए एक शब्द दें- 'खुशी/Happiness'

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने कभी खुद को परेशान करने के लिए कोई काम किया है? यदि हाँ तो वह घटना साझा करें।  
**नोट-** यदि कोई ऐसा जवाब आता है कि कोई काम परेशान होने के लिए किया तो ध्यान दिलाया जाए कि वह काम परेशान होने के लिए किया या पहले से जो परेशान थे उस स्थिति से निकलने के लिए कुछ किया।
2. क्या आपको वह काम करके अच्छा लगा? क्या आप ऐसा फिर से करना चाहोगे?
3. क्या आपको लगता है कि किसी दूसरे व्यक्ति ने खुद को परेशान करने के लिए कोई काम किया है ? यदि हाँ, तो वह घटना साझा करें।
4. क्या हम जो भी कुछ करते हैं खुश होने के लिए करते हैं? सहमत हैं तो क्यों? असहमत हैं तो क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि-  
उनके अनुसार सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है या अलग-अलग?

### ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अब तक हुई चर्चा के आधार पर आप निम्न में से किस बात से सहमत हैं? अपने जीवन से उदाहरण देकर बताएँ-
  - आप जो भी करते हैं खुश होने के लिए करते हैं।
  - आप अधिकतर काम खुश होने के लिए करते हैं।
  - आप कुछ काम परेशान होने के लिए भी करते हैं।
2. क्या इस गतिविधि के आधार पर हम यह कह सकते हैं कि हम सबके जीवन का लक्ष्य एक समान है? कैसे?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- घर जाकर अपने परिवारजनों और दोस्तों से पूछें कि क्या आपने कभी कोई काम खुद को परेशान करने के लिए किया है?
- यदि हाँ, तो वह काम आपने परेशान होने के लिए किया या परेशानी की स्थिति जो पहले से थी उस स्थिति से निकलने के लिए किया?

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### कहानी : बैंडेड

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का इस ओर ध्यान दिलाना कि वे जो कुछ भी करते हैं खुश होने की चाहत में करते हैं।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ घर के अनुभव

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

### कहानी

एक दस वर्षीय लड़का रोहताश एक रेस्टोरेंट में आकर एक टेबल पर बैठ गया। उसका चॉकलेट फ्लेवर की आइसक्रीम खाने का बहुत मन था। एक वेट्रेस ने पानी का गिलास उसके सामने रखा। उसके हाथ की उँगली में चोट थी और थोड़ा-थोड़ा





खून बह रहा था। “चॉकलेट फ्लेवर की आइसक्रीम कितने की है?”, लड़के ने वेट्रेस से पूछा। “25 रुपये” वेट्रेस ने उत्तर दिया।

लड़के ने अपनी जेब से कुछ सिक्के निकालकर गिने।

फिर उसने पूछा “सिम्पल आइसक्रीम कितने की है?” वेट्रेस ने टेढ़ी नजर से देखा।

कुछ और लोग भी टेबल पर इंतजार कर रहे थे। वेट्रेस इतने लोगों को सामान देते-देते थक-सी गई थी।

रोहताश का बार-बार रेट पूछना उसे अखर रहा था।

“20 रुपये।” वेट्रेस ने रूखेपन से जवाब दिया।

रोहताश बार-बार अपने सिक्के गिनता और उसका ध्यान

रह-रहकर उस वेट्रेस की उँगली पर जा रहा था।

रोहताश ने एक बार फिर से अपने सिक्के गिने और कहा, “मुझे प्लेन आइसक्रीम चाहिए।”

वेट्रेस ने आइसक्रीम और बिल टेबल पर लाकर पटक दी और चली गयी। लड़के ने आइसक्रीम खायी, पैसे दिए और दुकान से बाहर निकल गया। वेट्रेस वापस आई और टेबल साफ़ करने लगी। इतने में रोहताश दौड़ा-दौड़ा वापस आया। उसके हाथ में एक पैकेट था। रोहताश ने वह पैकेट उस वेट्रेस को थमा दिया और रेस्टोरेंट से बाहर निकल गया।

वेट्रेस ने पैकेट खोलकर देखा तो उसमें बैंडेड देखकर उसकी आँखों में आँसू भर आए।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. रोहताश ने पच्चीस रुपये होने के बावजूद भी अपनी पसंद की चॉकलेट आइसक्रीम क्यों नहीं ली होगी?
2. बिना चॉकलेट वाली आइसक्रीम खाकर भी रोहताश को कैसा लगा होगा? क्यों?
3. क्या आपने भी कभी रोहताश की तरह अपनी पसंद की चीज़ न लेकर किसी की मदद की है? यदि हाँ तो बताइए कि आपने क्या किया और क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस बात पर चर्चा करें कि क्या कभी परिवार के किसी सदस्य ने भी रोहताश की तरह अपनी पसंद की चीज़ न लेकर किसी की मदद की है।

## □ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से 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 अपनी पसंद की चीज़ छोड़कर आपके लिए कुछ किया? साझा करें कि उन्होंने क्या किया और क्यों?
2. क्या कभी किसी ने तकलीफ़ उठाकर आपके लिए कुछ किया? यदि हाँ, तो उन्होंने ऐसा क्यों किया होगा?
3. अपने जीवन की कोई ऐसी घटना बताएँ जब आपने कोई परेशानी उठाकर भी किसी दूसरे की मदद की हो। आपने ऐसा क्यों किया?
4. क्या आप दूसरों की मदद करना चाहते हैं? यदि हाँ, तो क्यों? आपको इससे क्या मिलेगा? (जैसे-कहानी में रोहताश की तो चॉकलेट फ़्लेवर की आइसक्रीम छूट गई थी।)

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि क्या उन्होंने कभी तकलीफ़ उठाकर भी किसी के लिए कुछ किया है? यदि हाँ, तो उन्होंने ऐसा क्यों किया?

### □ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह आप किसी दूसरे की खुश होने में मदद कर पाए? कब और कैसे?
2. आपके परिवार के कौन-कौन लोग अपनी जरूरतों की बजाय आपकी जरूरतों का अधिक ध्यान रखते हैं? क्यों?
3. क्या आपने भी कभी अपने परिवार के किसी सदस्य के लिए अपनी जरूरतों की बजाय उनकी जरूरतों का अधिक ध्यान रखा है? क्यों?

#### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या वे अपनी जरूरतों की बजाय दूसरों की जरूरतों का अधिक ध्यान रखते हैं और वे ऐसा क्यों करते हैं?

#### □ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- मेरे जीवन का लक्ष्य खुश होना है।
- हम जो कुछ भी करते हैं खुश होने की चाहत में करते हैं।
- सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है।

इस पाठ में हम यह समझने की कोशिश करेंगे कि हम किन-किन चीजों और बातों से कितनी देर खुश होते हैं। खुशी की हमारी जरूरत कितनी है या हम कितनी देर खुश रहना चाहते हैं।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि वे अपनी खुशी के लिए क्या-क्या काम करते हैं।
2. विद्यार्थी यह पहचान पाएँगे कि वे किस काम से कितनी देर खुश रह पाते हैं।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के सन्तुष्ट होने तक



## पहला दिन

### गतिविधि : आओ खुशी को समझें

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने खुशी के पलों पर ध्यान देकर अपनी खुशी के आधार को पहचान पाएँ।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ चर्चा की दिशा

अपने जीवन में किए गए सभी कार्यों को ध्यान से याद करें तो हम यह जान पाते हैं कि हमारे सभी प्रयास खुश रहने के लिए ही होते हैं। जब हमारे सभी प्रयास खुशी के लिए हैं तो हम अकसर दुखी क्यों हो जाते हैं? इस गतिविधि द्वारा हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि-

- हमारे सभी छोटे-बड़े कार्य खुशी के साथ जीने के लिए होते हैं।

- जिन प्रयासों से आज भी हमें खुशी मिलती है, उसका कोई न कोई आधार होता ही है। जैसे कोई सुविधा या सामान, हमारे संबंध या उस काम से हमारी समझ बनना।
- नासमझी से किए गए कार्य ही दुःख का कारण बनते हैं और हमें आगे के लिए सीख भी देते हैं।

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में बाँटकर इस तरह बैठाएँ कि वे आपस में चर्चा कर सकें।
2. प्रत्येक समूह में एक-एक विद्यार्थी को जिम्मेदारी दी जाए कि वह समूह के सभी सदस्यों की भागीदारी को सुनिश्चित करें।
3. अब शिक्षक निम्नलिखित बिन्दुओं पर पहले अपने जीवन के अनुभव साझा कर विद्यार्थियों को आपस में चर्चा करने के लिए प्रेरित करें।
  - अपने जीवन की ऐसी एक घटना साझा करें जिसे याद करने पर आपको बहुत खुशी होती है।
  - ऐसी घटना साझा करें जिसमें उस वक्त तो कष्ट हुआ परंतु उसके परिणाम आपको अब खुशी देते हैं।
  - ऐसे कार्य को याद करके बताएँ जिसे करने से उस समय तो आपको खुशी मिली थी पर अब उस घटना को याद करके अच्छा महसूस नहीं होता है। (जैसे- देर तक सोना, किसी को चिढ़ाना आदि)



### □ चर्चा के लिए प्रश्न

सभी विद्यार्थियों को निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर सोचकर देने का पर्याप्त समय दें-

1. आप कैसे पहचानते हैं कि आप खुश हैं?
2. क्या आप हमेशा खुश रहना चाहते हैं? क्या हमेशा खुश रहा जा सकता है? कैसे? (छोटे समूहों में चर्चा करके उनके प्रतिनिधि पूरी कक्षा के सामने अपने समूह के निष्कर्ष साझा करें।)
3. हमेशा खुश रहने के लिए आप क्या प्रयास करते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर पर ध्यान दें कि कौन, कब और क्यों खुश दिखा? उनसे बात करके उनकी खुशी का कारण जानने की भी कोशिश करें। यह भी जानने की कोशिश करें कि उन्हें ज़्यादा खुशी किन बातों से होती है?

## ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

पिछले दिन की चर्चा में आई मुख्य बातों पर ध्यान दिलाने के पश्चात निम्न दो प्रश्नों के जवाबों को इस प्रकार से दर्शाया जाए-

1. हम दुखी कब होते हैं? कुछ उदाहरण बताएँ। (विद्यार्थी अलग-अलग तरह की feeling से दुख बता सकते हैं- परेशान होना/चिंता करना/उदास होना/निराश होना।)
2. हम खुश कब होते हैं? कुछ उदाहरण बताएँ।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. गतिविधि में साझा किए गए उदाहरणों में से थोड़ी देर तक खुशी देने वाली और लंबे समय तक खुशी देने वाली घटनाओं को पहचानकर साझा करें।
2. खुशी के पल को साझा करने पर कैसा लगता है?
3. कुछ बातों को याद करते ही हम खुश हो जाते हैं। अपने जीवन में ऐसी बातों और पलों को हम कैसे बढ़ा सकते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर पर अपने तथा परिवारजनों के कार्यों पर गौर करें एवं चर्चा करें कि अपने और दूसरों की खुशी के लिए आप लोग कौन-से कार्य करते हैं?



## □ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### कहानी : उबन्दु

## □ उद्देश्य

ध्यान देना कि खुश रहने में प्रतिस्पर्धा से अधिक सहयोग का महत्त्व है।

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## □ चर्चा की दिशा

यदि मनुष्य को देखा जाए तो हर स्तर पर प्रतिस्पर्धा, हार-जीत, शोषण और विरोध दिखाई पड़ता है। इसके मूल में व्यक्ति की स्वयं तक सीमित सोच और सुविधाओं के संग्रहण से सुखी होने का विचार है। इसी सोच के चलते मनुष्य सब कुछ खुशी के लिए करने के बाद भी हमेशा खुश नहीं रह पा रहा है। किसी एक की जीत की 'अल्पकालीन खुशी' में अनेक की हार की 'दीर्घकालीन पीड़ा' रहती है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान पूरकता (Complementarity) में जीने की ओर दिलाने का प्रयास किया गया है। इससे प्रतिस्पर्धा अर्थात् दूसरों से आगे निकलने की भावना के बजाय एक-दूसरे की उन्नति में सहयोगी होने की भावना विकसित होने की संभावना है जो कि सभी की उन्नति और खुशी के लिए आवश्यक है।

## कहानी

एक व्यक्ति ने अफ्रीकन जुलु जनजाति के कुछ बच्चों को एक खेल खेलने को कहा। उसने एक टोकरी में मिठाइयाँ और कैंडीज़ एक वृक्ष के पास रख दीं। बच्चों को वृक्ष से 100 मीटर दूर खड़ा कर दिया। फिर उसने कहा कि जो बच्चा सबसे पहले पहुँचेगा उसे टोकरी में रखी सारी मिठाइयाँ मिलेंगी।

जैसे ही उसने- 'रेडी स्टेडी गो' कहा... तो जानते हैं उन छोटे बच्चों ने क्या किया?



सभी ने एक-दूसरे का हाथ पकड़ा और एक साथ वृक्ष की ओर दौड़ गए। पास जाकर उन्होंने सारी मिठाइयाँ और कैंडीज़ आपस में बराबर-बराबर बाँट ली और मजे से खाने लगे।



जब उस व्यक्ति ने पूछा कि उन लोगों ने ऐसा क्यों किया? तो उन्होंने कहा— “उबन्टु (Ubuntu)।” जिसका मतलब है - कोई एक व्यक्ति कैसे खुश रह सकता है जब बाकी दूसरे सभी दुःखी हों।

उबन्टु (Ubuntu) का उनकी भाषा में मतलब है - ‘मैं हूँ, क्योंकि हम हैं। (I am because we are-)’ अर्थात् हम सबके साथ होने के कारण ही मैं रह पा रहा हूँ।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप कभी दूसरे के खुश रहने में सहयोगी हुए हैं? कब और कैसे? वैसे आपने क्यों किया था? चर्चा करें।
2. क्या आप अपने छोटे-भाई बहन के साथ खेलते हुए कभी जान-बूझकर हारे हैं? आपने ऐसा क्यों किया था?
3. एक ऐसा खेल जिसमें हार-जीत होती है और एक ऐसा खेल जिसमें कोई नहीं हारता है— दोनों में से कौन-सा खेल बेहतर है और क्यों? कक्षा में चर्चा करें।

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार के बड़े या बुजुर्ग लोगों से चर्चा करें कि वे अपने बचपन में कौन-कौन से खेल खेलते थे। पता करें कि क्या वे कोई ऐसा खेल भी खेलते थे जिसमें किसी की भी हार न होती 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।



## चौथा दिन

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप किसी हार-जीत वाले खेल में ऐसा बदलाव कर सकते हैं जिसमें कोई भी न हारे? ऐसे खेल का क्या लाभ होगा? (शिक्षक के लिए संकेत : उदाहरण के तौर पर, बैडमिंटन खेलते वक्त दोनों खिलाड़ी मिलकर यह प्रयास करें कि शटल को अधिक से अधिक देर तक गिरने से रोका जा सके।)
2. छोटे समूहों में मिलकर ऐसे नए खेल बनाओ जिनमें किसी की भी हार न होती हो। प्रत्येक समूह अपने इस नए खेल को कक्षा में साझा करे।

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर पर चर्चा करें कि परिवार के लोग ऐसे कौन-से काम करते हैं जो खुद के, परिवार के और आस-पड़ोस के लोगों की खुशी के लिए 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।



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह ऐसे कौन-से पल आए जब परिवार के सदस्य विभिन्न कारणों से खुश नजर आए? क्या कोई ऐसा भी पल आया जब किसी बात पर पूरा परिवार एक साथ खुश था?
2. इस सप्ताह घर के सदस्य कौन-से कार्य एक-दूसरे की खुशी के लिए करते नजर आए?
3. इस सप्ताह आपने ऐसा कौन-सा काम किया जिसे करते हुए आपको खुशी मिली? क्या उस कार्य से किसी और को भी खुशी मिली?
4. इस सप्ताह दिए बिंदुओं पर परिवारजनों से बात करने के दौरान क्या आपका ध्यान किसी विशेष बात पर गया? उनसे बात करके आपको कैसा लगा?

#### □ घर जाकर देखो, पूछो समझो

घर जाकर देखें कि परिवार के सदस्य कौन-कौन से काम दूसरे सदस्यों की खुशी के लिए करते हैं और क्यों?

#### □ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- मानव का लक्ष्य खुश होना है।
- हमारे सारे प्रयास खुश होने के लिए ही हैं।
- हम यह जान पाए कि हम किस चीज़/कार्य से कितनी देर खुश रह पाते हैं।

इस पाठ में चर्चा के माध्यम से हम इस बात को समझने का प्रयास करेंगे कि हमारी आवश्यकताएँ आखिर हैं क्या? हमारी आवश्यकताएँ दो प्रकार की हैं, पहली-भौतिक (शरीर से संबंधित) आवश्यकताएँ, जैसे— खाना, कपड़े, पेन, साइकिल, घर, पानी, सड़क, बिजली आदि। दूसरी-भाव या संबंध की, जैसे— सम्मान, विश्वास, स्नेह, दया इत्यादि। हमारी ये आवश्यकताएँ परिवारजनों, शिक्षकों, मित्रों और समाज के साथ मिल-जुलकर रहने से पूरी होती हैं। ये दोनों प्रकार की आवश्यकताएँ पूरी हुए बिना हमें अधूरापन महसूस होता है। अपनी आवश्यकताओं को बारीकी से समझकर हम अपनी यह स्पष्टता बना सकते हैं कि कौन-सी आवश्यकताओं की कमी हमारे दुख का कारण है। यदि यह समझ बन गई तो अपनी कौन-सी आवश्यकताओं को कैसे पूरा करना है, इस दिशा में कार्य किया जा सकता है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. शरीर और मन की आवश्यकताएँ अलग-अलग हैं।
2. भोजन, मकान, वस्त्र आदि शरीर की आवश्यकताएँ हैं।
3. सम्मान, स्नेह, ममता आदि मन की आवश्यकताएँ हैं।
4. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि मन की आवश्यकताएँ भी हमारे लिए उतनी ही महत्वपूर्ण हैं जितनी शरीर की।
5. विद्यार्थी यह समझने में सक्षम होंगे कि शरीर की आवश्यकताएँ सीमित हैं, परंतु मन की आवश्यकताएँ असीमित। इनमें किसी भी प्रकार की कमी हमें खुशी नहीं दे सकती।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : नया पेंसिल बॉक्स

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि कोई चीज़ वास्तव में उनकी ज़रूरत है या वे दूसरों की देखादेखी उसे ख़रीदना चाहते हैं।



## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## □ चर्चा की दिशा

बहुत बार हम दूसरों की देखादेखी, अपनी पहचान बनाने, दिखावा करने के लिए नई-नई चीजें खरीदना चाहते हैं। इस कारण जो चीजें हमारे पास होती हैं उन्हें अनुपयोगी मान लेते हैं और जो हमारे पास नहीं हैं उनकी कमी को लेकर बैचन रहते हैं। मन को बहलाने या खुश करने के लिए बार-बार नई या कुछ अलग चीज खरीदने के लिए सोचते रहते हैं और कुछ दिन या महीनों बाद उनसे ऊबकर फिर कुछ नया खरीदने का प्रयास करते हैं। ऐसा क्यों होता है? कहाँ चूक हो रही है? इन्हीं उलझनों को सुलझाने के लिए कक्षा में चर्चा कराएँ ताकि कोई नई चीज खरीदने से पहले विद्यार्थी यह जरूर सोचें कि क्या वास्तव में वह उनकी जरूरत भी है या नहीं?

## कहानी

जतिन कक्षा 6 का विद्यार्थी था। एक दिन उसने अपनी कक्षा के एक बच्चे के पास नया पेंसिल बॉक्स देखा। वह बॉक्स देखने में बहुत सुंदर था और वैसा बॉक्स उसने पहले कभी नहीं देखा था। उसने उस बॉक्स के बारे में पूछा तो पता चला कि वह बहुत महँगा था। जतिन के पास अपना पेंसिल बॉक्स था, लेकिन यह नया फैंसी बॉक्स उसे इतना अच्छा लगा कि वह बार-बार उसी के विचारों में खोया रहा।

उस दिन घर जाते ही उसने नया पेंसिल बॉक्स लेने की बात की तो उसके पिता ने उससे

कहा, “तुम्हारे पास तो पेंसिल बॉक्स है।” जतिन ने कहा,

“वह बहुत पुराना हो गया है, मुझे तो नया पेंसिल

बॉक्स चाहिए।” वह ज़िद पकड़कर बैठ

गया और उसने खाना भी नहीं खाया।

जतिन के पिता को कुछ दिन से खाँसी की तकलीफ़ हो रही थी, इसलिए उन्हें डॉक्टर के पास जाना था। शाम को उसके पिताजी उसे अपने साथ बाज़ार ले गए। पहले खुद को डॉक्टर को दिखाया और फिर जतिन को उसकी पसंद का वह पेंसिल बॉक्स दिला दिया। नया बॉक्स पाकर जतिन बहुत खुश दिखाई दे रहा था। पूरे रास्ते वह यही सोच रहा था कि वह कल कक्षा में सभी को अपना नया पेंसिल बॉक्स दिखाएगा।







रात को सोते समय उसके पिता जी की खाँसी और बढ़ रही थी, इसे देखकर जतिन की माताजी ने पूछा कि क्या वह डॉक्टर के पास नहीं गए थे? उसके पिता ने कहा कि डॉक्टर को तो दिखाया था, लेकिन दवा नहीं खरीद पाए क्योंकि जतिन का पेंसिल बॉक्स महँगा था और उसे खरीदने के बाद दवा के लिए पैसे नहीं बचे।

जतिन ने अपने माता-पिता की इस बातचीत को सुन लिया और वह यह भी देख रहा था कि उसके पिताजी जोर-जोर से खाँस रहे थे। अब उसे अपना नया पेंसिल बॉक्स अच्छा नहीं लग रहा था। वह सोचने लगा कि क्या सही में मुझे इस पेंसिल बॉक्स की ज़रूरत थी?

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार, क्या जतिन को नए पेंसिल बॉक्स की ज़रूरत थी? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?
2. क्या आपने भी कभी जतिन की तरह दूसरे के पास कोई चीज़ देखकर उसे खरीदने के लिए ज़िद की है? यदि हाँ, तो उस घटना को साझा करें।
3. कभी-कभी हम दूसरों के पास कोई चीज़ देखकर उसे अपनी ज़रूरत क्यों मान लेते हैं?
4. आप यह कैसे तय करेंगे कि कोई चीज़ वास्तव में आपकी ज़रूरत है या नहीं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि किसी वस्तु के बारे में कैसे तय करें कि वह वास्तव में हमारी ज़रूरत है या नहीं।

### ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हमें क्यों लगता है कि नई-नई चीज़ें ख़रीदने से हमें खुशी मिलेगी?
2. क्या चीज़ें ख़रीदने और जमा करने की आदत लग सकती है? यह कैसी आदत होगी— अच्छी या बुरी? क्यों?
3. किसी एक चीज़ के बारे में बताओ जो आपने अपनी पहचान बनाने या दोस्तों को दिखाने के लिए ख़रीदी हो। यह भी बताओ कि उसे ख़रीदने के बाद आप कितने दिन दिखावा करके खुश रह पाए?
4. आप अपने मन को बहलाने या खुश करने के लिए नई-नई चीज़ें ख़रीदना चाहते हैं। क्या आपको लगता है कि दुनिया में कोई ऐसी चीज़ है जिसके मिलने पर आपको फिर कोई नई चीज़ नहीं ख़रीदनी पड़ेगी?

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि दुनिया में ऐसी कौन-सी चीज़ है जिसके मिलने के बाद मन को खुश करने के लिए कोई और नई चीज़ नहीं ख़रीदनी पड़ेगी।

### □ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : शरीर और मन की आवश्यकताएँ

### □ उद्देश्य

विद्यार्थी शरीर और मन की आवश्यकताओं को पहचान पाएँगे।

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ घर के अनुभव

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

## □ आवश्यक सामग्री

पर्ची/कार्ड्स (carosQ) पर लिखी हुई विभिन्न आवश्यकताएँ। (भोजन, कपड़े, घर, मोबाइल, टेलीविजन, कार, पेन, कॉपी, विश्वास, सम्मान, प्रेम, स्नेह)

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

- कक्षा के किन्हीं दो कोनों में दो स्टेशन बना दिए जाएँ। एक का नाम 'शरीर' और दूसरे का नाम 'मन' रखें।
- शिक्षक कार्ड्स पर शरीर और मन की आवश्यकताएँ लिखकर मेज़ पर रख लें।
- कुछ विद्यार्थियों से आगे आने के लिए कहें। सभी विद्यार्थी एक-एक कार्ड उठाते हुए एक लाइन में खड़े हो जाएँ। एक विद्यार्थी गार्ड बन सकता है और कार्ड पकड़े हुए विद्यार्थी एक रेलगाड़ी की तरह चलेंगे। गार्ड उन्हें हरी झंडी दिखाता रहे।
- विद्यार्थी अपने-अपने कार्ड्स में लिखी आवश्यकताओं को देखते हुए (कि कौन-सी आवश्यकता शरीर की है और कौन-सी मन की) अपना स्टेशन चुनकर एक-एक कर गाड़ी से उतरते जाएँगे।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों द्वारा दो भागों में बाँटी गई इन आवश्यकताओं को बोर्ड पर अलग-अलग लिखें।
- यदि किसी ने आवश्यकता की पहचान ठीक से नहीं की है तो इंद्रियों से पहचान के आधार पर पुनः चर्चा कर ठीक करने का अवसर दें।
- अब दोनों स्टेशन के विद्यार्थियों को इन दोनों प्रकार की आवश्यकताओं के बारे में कुछ समय तक सोचने का मौका दें और फिर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।



### शिक्षक के लिए संकेत

वे आवश्यकताएँ जो 'Body' (शरीर) के लिए हैं और इन्हें हम अपनी इंद्रियों से देखकर, सुनकर, सूँघकर, चखकर या छूकर पहचानते हैं। जैसे— पानी, कपड़ा, पंखा आदि। दूसरी आवश्यकताएँ जो मन की हैं जिन्हें केवल समझकर या अपने अंदर महसूस करके ही पहचानते हैं। जैसे— सम्मान, स्नेह, विश्वास आदि।

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या शरीर की आवश्यकताएँ सभी लोगों के लिए एक ही प्रकार की होती हैं? चर्चा करें, जैसे— कपड़े, भोजन, चश्मा, दवाई, परफ्यूम इत्यादि।
2. क्या मन की आवश्यकताएँ सभी लोगों के लिए एक ही प्रकार की होती हैं? चर्चा करें, जैसे— सम्मान, स्नेह आदि।
3. क्या शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति मन की आवश्यकताओं से की जा सकती है? चर्चा करें। (जैसे— यदि शरीर को भोजन की आवश्यकता है तो क्या सम्मान देकर शरीर की भोजन संबंधी भूख मिटाई जा सकती है?)
4. क्या मन की आवश्यकताओं की पूर्ति शरीर की आवश्यकताओं से की जा सकती है? चर्चा करें। (जैसे— केवल भोजन खिलाकर क्या यह सुनिश्चित किया जा सकता कि उन्हें सम्मानित कर दिया गया है?)

## □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि क्या वे अपनी आवश्यकताओं को शरीर और मन की आवश्यकताओं के रूप में देख पा रहे हैं? क्या कोई तीसरे प्रकार की आवश्यकता भी हो सकती है? इसके बारे में मिलकर परिवार के साथ सोचें।

## □ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति वे 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 आपको ऐसा लगता है कि कभी-कभी शरीर की आवश्यकताएँ पूरी होने पर भी मन की आवश्यकताएँ बनी रहती हैं, ऐसा क्यों? अपने विचार कक्षा में साझा करें।
2. आइए पहचानते हैं कि यह मन की आवश्यकता है या शरीर की? चर्चा करें, कैसे?
  - नीले रंग की शर्ट
  - दोपहर के भोजन में इडली-साँभर
  - माताजी के लिए गुलाबी साड़ी का चयन
  - गरमी में ठंडे पेय में मीठी लस्सी का चयन
  - बारिश में छाते की ज़रूरत
  - (Branded) ब्रांडेड मोबाइल की ज़रूरत
  - आँखों के लिए चश्मे की ज़रूरत
3. अपने दैनिक जीवन में हम शरीर की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए ज़्यादा समय देते हैं या मन की ज़रूरतों के लिए?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि वे अपने दैनिक जीवन में शरीर की ज़रूरतों के लिए ज़्यादा समय देते हैं या मन की ज़रूरतों के लिए।

## ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

- अपना ध्यान उन वस्तुओं की ओर ले जाएँ, जो आपने कभी किसी के प्रभाव में आकर खरीदी थीं? आपको आज कैसा लग रहा है, क्या आप उन वस्तुओं को लेकर आज भी खुश हैं?
- क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ कि आपको किसी वस्तु के न होने पर अच्छा महसूस न हुआ हो? कक्षा में साझा करें।
- आप शरीर की आवश्यकता पूरी नहीं होने पर परेशान होते हैं या मन की आवश्यकता पूरी नहीं होने पर? सोचकर बताएँ।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों से पूछें कि कब उन्होंने नोटिस किया कि दूसरों को दिखाने या अपने मन को खुश करने के लिए आपने नई चीज़ खरीदी और कुछ दिन या महीनों बाद आपका उस चीज़ से मन भर गया 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 पाठ में हमने जाना कि—

- हमारे शरीर और मन की आवश्यकताएँ अलग-अलग हैं। भोजन, मकान, वस्त्र आदि शरीर की आवश्यकता है और सम्मान, स्नेह, ममता मन की आवश्यकता है।
- मन की आवश्यकताएँ असीमित हैं इनको पूरा करने की ज़रूरत हमें हर पल होती है और शरीर की ज़रूरतें हमें समय अनुसार पूरी करनी होती हैं, जैसे एक बार खाना खाने के बाद हमें दो-तीन घंटे तक खाने की ज़रूरत नहीं होती।

इस पाठ में हम जानेंगे कि शरीर और मन की क्षमताएँ भी भिन्न हैं। अतः शारीरिक चुनौतियों के बावजूद भी मन की ताकत के आधार पर हम जिंदगी में आगे बढ़ सकते हैं।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी शरीर और मन की क्षमता के अंतर को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी मन की क्षमता को पहचानकर अपने जीवन में उसकी भूमिका देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी यह जान सकेगे कि शारीरिक चुनौतियों के बावजूद मन की ताकत से बड़ी उपलब्धियाँ हासिल की जा सकती हैं।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : अरुणिमा सिन्हा

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान मनोबल (मन का बल) के महत्त्व की ओर ले जाना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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



## ❑ चर्चा की दिशा

अकसर यह देखने में आता है कि कुछ लोग शारीरिक चुनौतियों के बावजूद अपने मजबूत मनोबल से अपनी सभी दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं और समय आने पर बड़ी उपलब्धियाँ भी हासिल कर लेते हैं, जैसे- हेलेन केलर, स्टीफन हॉकिंग और सुधा चंद्रन आदि। वहीं कुछ लोग शारीरिक चुनौतियाँ न होने पर भी ज़रा सी परेशानी में बहुत अधिक चिंतित हो जाते हैं। ऐसे लोग अपनी क्षमताओं से अवगत नहीं होते हैं। इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान मन की ताकत की ओर दिलाने का प्रयास किया गया है ताकि उन्हें यह स्पष्ट हो जाए कि शारीरिक बल और मनोबल दो अलग-अलग वास्तविकताएँ हैं और दोनों में अंतर है। चर्चा के माध्यम से शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी में यह भरोसा जगा पाने का प्रयास करें कि शरीर की ताकत और काम करने की क्षमता को मन की ताकत से बढ़ाया जा सकता है। इससे जो कार्य हमें असंभव लगते हैं उनमें भी सफलता हासिल की जा सकती है।

## कहानी

अरुणिमा सिन्हा उत्तर प्रदेश के अंबेडकर नगर की निवासी हैं और 2012 से केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (CISF) में सेवारत हैं। वह राष्ट्रीय स्तर की वॉलीबाल खिलाड़ी रही हैं। अप्रैल 2011 में लखनऊ से दिल्ली जाते समय बरेली के निकट ट्रेन में कुछ लोगों ने उनका बैग और सोने की चेन खींचने का प्रयास किया। अरुणिमा ने उनका डटकर मुकाबला किया, लेकिन उन लोगो ने उन्हें ट्रेन से बाहर धक्का दे दिया जिसके कारण उन्हें अपना एक पैर गँवाना पड़ा।



इस घटना के बाद उन्होंने लाचारी में जीना स्वीकार नहीं किया। कुछ समय बाद ही अरुणिमा ने माउंट एवरेस्ट की ऊँचाई

को छूने का मन बना लिया था। इसके लिए उन्हें ऊर्जा देने का काम एक टी वी शो 'टू डू समथिंग' ने किया था। अरुणिमा को बड़ी प्रेरणा क्रिकेटर युवराज सिंह से मिली, जिन्होंने कैंसर जैसी बीमारी को हराकर फिर से अपने देश के लिए खेलने का जज़्बा दिखाया था। बछेंद्री पाल जो भारत की माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने वाली पहली महिला थीं उन्होंने अरुणिमा से कहा, "अरुणिमा तुमने इस हालत में एवरेस्ट की ऊँचाई को छूने का मन बना लिया है अब तो सिर्फ लोगों को दिखाना रह गया है।" शारीरिक चुनौती और प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद अरुणिमा ने गज़ब के साहस का परिचय दिया। 21 मई 2013 को दुनिया की सबसे ऊँची पर्वत चोटी माउंट एवरेस्ट को फ़तह कर उन्होंने एक नया इतिहास रचा। अरुणिमा के मजबूत इरादों ने उन्हें यहीं नहीं रुकने दिया। उन्होंने सातों महाद्वीपों की सबसे ऊँची पर्वत चोटियों को फ़तह कर दुनिया को मन की ताकत से अवगत करा दिया। पहली भारतीय दिव्यांग महिला का यह रिकार्ड सभी के लिए प्रेरणा बन गया।



## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपना एक पैर गँवा देने के बाद भी अरुणिमा सिन्हा एवरेस्ट की चोटी पर चढ़ने में कैसे सफल हो पाई होंगी? सोचकर बताइए।
2. किसी भी कार्य को पूरा करने के लिए सिर्फ शरीर की ताकत ही पर्याप्त होती है या फिर मन की ताकत की भी ज़रूरत होती है? चर्चा करें।
3. जब आप कभी किसी बात को लेकर निराश हुए या घबरा गए तो उस काम को करने के लिए आपने अपना मन कैसे बनाया?
4. आपको क्या लगता है कि मन की ताकत से हमारे शरीर के काम करने की ताकत/क्षमता (capability) भी बढ़ जाती है। कैसे?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों की कहानी सुनाएँ तथा ऐसे व्यक्तियों के बारे में चर्चा करें जिन्होंने शारीरिक चुनौतियों के बावजूद ऐसी उपलब्धियाँ हासिल की हैं, जिसके लिए अक्सर लोग प्रयास भी नहीं करते हैं? कक्षा में साझा करें।

## ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए।
- पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना इत्यादि तरीके अपनाए जा सकते हैं।
- कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में साझा करने के अवसर दिए जाएँ।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. सोचने-समझने की क्षमता होने के बावजूद भी कुछ लोग बड़ी उपलब्धियाँ हासिल क्यों नहीं कर पाते होंगे? इसके कोई दो कारण बताइए।
2. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपका शरीर स्वस्थ नहीं था लेकिन फिर भी अपना काम आप बहुत अच्छे से कर पाए? आप ऐसा कैसे कर पाए, सोचकर बताएँ।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि ऐसा कब-कब हुआ जब उन्हें लगा कि वे कोई कार्य नहीं कर पाएँगे, पर वे उस कार्य को कर पाए। उनसे यह भी पूछें कि वे ऐसा कैसे कर पाए?

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : मन और शरीर

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को शरीर और मन की ताकत के भेद से अवगत कराना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ घर के अनुभव

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

#### ❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान मन की ताकत की ओर दिलाने का प्रयास किया गया है। इससे प्रत्येक विद्यार्थी में यह भरोसा जगेगा कि वे अपने मन की ताकत से जीवन में बड़ी उपलब्धि हासिल कर सकते हैं। यहाँ बड़ी उपलब्धि से आशय माउंट एवरेस्ट पर चढ़ना, किसी बड़े पद को पा लेना, परीक्षा में शत-प्रतिशत या बहुत अच्छे नंबर प्राप्त कर लेना अथवा बहुत धन पा लेने से ही नहीं है बल्कि बड़ों का सम्मान, सभी का सहयोग करना, ईमानदार होना, अपनी क्षमतानुसार ज़िम्मेदारी निभाना, सच बोलना, विनम्र रहना आदि भी बड़ी उपलब्धियाँ हैं। इस ओर ध्यान दिलाना है।

### गतिविधि

#### ❑ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
2. प्रत्येक समूह 5-7 मिनट चर्चा करके निम्नलिखित तीन तरह की ताकत से किए जाने वाले कुछ कामों की सूची बनाएँ।
  - शरीर की ताकत की प्रधानता (जैसे- वजन उठाना, दौड़ना आदि)
  - मन की ताकत की प्रधानता (जैसे- पहली सुलझाना, नई चीजें सीखना आदि)
  - शरीर और मन दोनों की ताकत द्वारा (जैसे- साइकिल से लंबी दूरी तय करना या स्कूल की परीक्षा में लिखना आदि)
3. अब प्रत्येक समूह अपनी-अपनी सूची को कक्षा में प्रस्तुत करें।



### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. शरीर की ताकत और मन की ताकत में क्या अंतर है?

**नोट:** विद्यार्थियों की तरफ़ से यदि जवाब न आए तो शिक्षक संकेत के आधार पर उनसे प्रश्न करके उत्तर निकलवाएँ, उन्हें सीधे उत्तर न बताएँ।

(संकेत : शारीरिक ताकत काम में लेने से घटती है और मानसिक ताकत काम में लेने से घटती नहीं है। जैसे— दौड़ लगाने पर हम शारीरिक रूप से थक जाते हैं लेकिन हमारी इच्छा दौड़ने की बनी रहती है, तेज़ बुखार होने पर हम चलने में असमर्थ होते हैं लेकिन हमारे विचार चलते ही रहते हैं, खाना आदि न मिलने से शारीरिक कमजोरी के बावजूद हमारा सोच-विचार चलता ही रहता है।)

2. ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिन्हें आप शारीरिक रूप से मजबूत होते हुए भी नहीं कर पाए? इसके पीछे की वजह सोचिए और उदाहरण बताइए।

3. कौन से ऐसे काम हैं जिन्हें आप मन में ठान लेने के कारण कर पाए? ऐसे किसी एक काम का उदाहरण देते हुए बताइए कि आप ऐसा कैसे कर पाए?
4. क्या आप अपने आसपास किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो शारीरिक चुनौतियों के बावजूद कुछ विशेष कार्य कर पा रहे हैं? इसके पीछे क्या कारण होगा?
5. अगर अपनी शारीरिक चुनौतियों की वजह से आपके स्कूल का कोई साथी उदास है और वह किसी गतिविधि में भाग लेने से कतराता है या कतराती है तो ऐसे में आप उसका मनोबल बढ़ाने में सहायता कैसे करेंगे?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार के लोगों से चर्चा करें कि आपके आस-पड़ोस में ऐसे कौन-से लोग हैं जो अपनी शारीरिक दिक्कतों के बावजूद कुछ खास कर पा रहे हैं। यह भी जानने की कोशिश करें कि उन्हें ये सब कर पाने की प्रेरणा कैसे या कहाँ से मिली?

#### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप कैसे पहचानते हैं कि आपके पास मन की ताकत है?
2. शरीर की ताकत को कैसे बढ़ाया जा सकता है? इसे बढ़ाने की आवश्यकता क्यों है?
3. मन की ताकत को कैसे बढ़ाया जा सकता है? इसे बढ़ाने की आवश्यकता क्यों है?  
(संकेत- सीखने-समझने से विश्वास बढ़ता है इससे मन की ताकत बढ़ती है)
4. निरंतर खुशी पाने के लिए कौन-सी क्षमता बढ़ाने की जरूरत है? शरीर की, मन की या दोनों की ?  
(संकेत- शिक्षक विद्यार्थियों को इस निष्कर्ष तक पहुँचने का अवसर दें कि खुश रहने के लिए दोनों ही प्रकार की क्षमताओं की आवश्यकता होती है।)

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर देखें कि परिवार के लोग कौन-सी ताकत को बढ़ाने में अधिक समय लगाते हैं? शरीर की या मन की?

## ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आपने इस सप्ताह अपना ज़्यादा समय किस ताकत को बढ़ाने में दिया- शरीर की या मन की? क्यों?
2. क्या इस सप्ताह आपकी मुलाकात किसी ऐसे व्यक्ति से हुई जिसने अपनी शारीरिक दिक्कतों के बावजूद कुछ विशेष काम किया हो?
3. क्या इस सप्ताह ऐसे कोई पल आए जब आपने शारीरिक थकान या चोट या किसी अन्य समस्या के बावजूद कोई काम किया? आप उस काम को कर पाने के पीछे क्या कारण देखते हैं?
4. कोई ऐसा काम बताएँ जिसे करने में आपको पहले बहुत डर लगता था, लेकिन अब बिलकुल भी डर नहीं लगता। ऐसा कैसे हो पाया?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के लोगों से चर्चा करें कि जब भी उन्हें किसी काम को लेकर डर लगता है या परेशानी होती है तो उस समय उनके मन में क्या-क्या विचार चलते हैं?

## ❑ कक्षा समापन

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





### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- शरीर और मन की ताकत अलग-अलग हैं।
- शारीरिक चुनौतियों के बावजूद, मन की ताकत से बड़ी उपलब्धियाँ हासिल की जा सकती हैं।
- हमें शरीर और मन दोनों ताकतों की आवश्यकता होती है।

अब इस पाठ में हम यह देखने का प्रयास करेंगे कि हम किन मान्यताओं के साथ हैं और ये कैसे हमारे जीवन को प्रभावित करती हैं। साथ ही हम यह भी देखेंगे कि कब और किन कारणों से हमारे निर्णय प्रभावित होते हैं। हम दूसरों के दबाव या प्रभाव के कारण निर्णय लेते हैं या स्वयं सोच-समझकर?

क्या हम यह देखने की कोशिश करते हैं कि हमारी मान्यताएँ सही भी है या नहीं?

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी मान्यताओं के आधार के प्रति सजग हो पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपनी प्रतिक्रियाओं (reactions) के प्रति सजग हो पाएँगे।
3. विद्यार्थी यह देख पाएँगे कि कब और कैसे उनके निर्णय दूसरों से प्रभावित हो रहे हैं।
4. विद्यार्थी दूसरे से प्रभावित हुए बिना सोच-समझकर निर्णय ले पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : हाथी की रस्सी

#### □ उद्देश्य

यह समझना कि मान्यताओं को जाने-समझे बिना, सिर्फ मानकर कार्य करने से सफलता पाना कठिन है।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

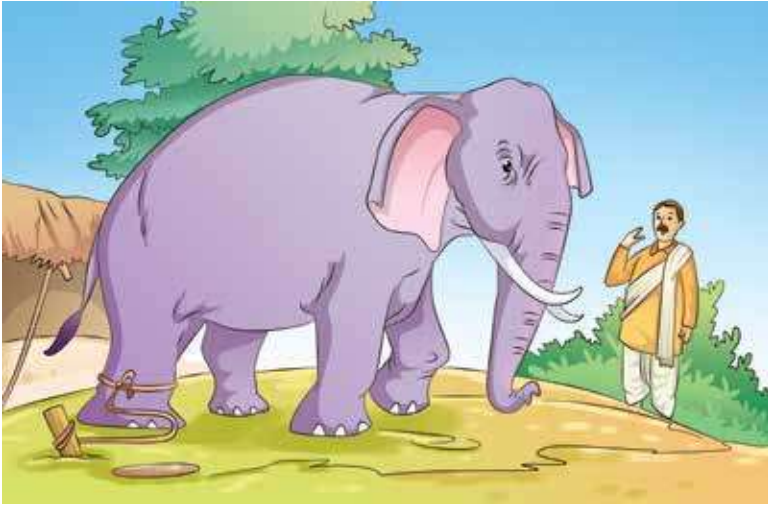
## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

हम जीवन में बहुत कुछ करना चाहते हैं परंतु कुछ मान्यताओं के कारण आगे बढ़ने की हमारी गति रुक जाती है। कुछ असफलताओं का सामना करने से हम निराश हो जाते हैं और घटना को ही नियम मान लेते हैं। यह सोचकर कोशिश करना ही छोड़ देते हैं कि हमें सफलता नहीं मिलेगी। जो लोग अपने लक्ष्य को पाने के लिए निरंतर प्रयास करते हैं, उन्हें सफलता अवश्य मिलती है।

## कहानी

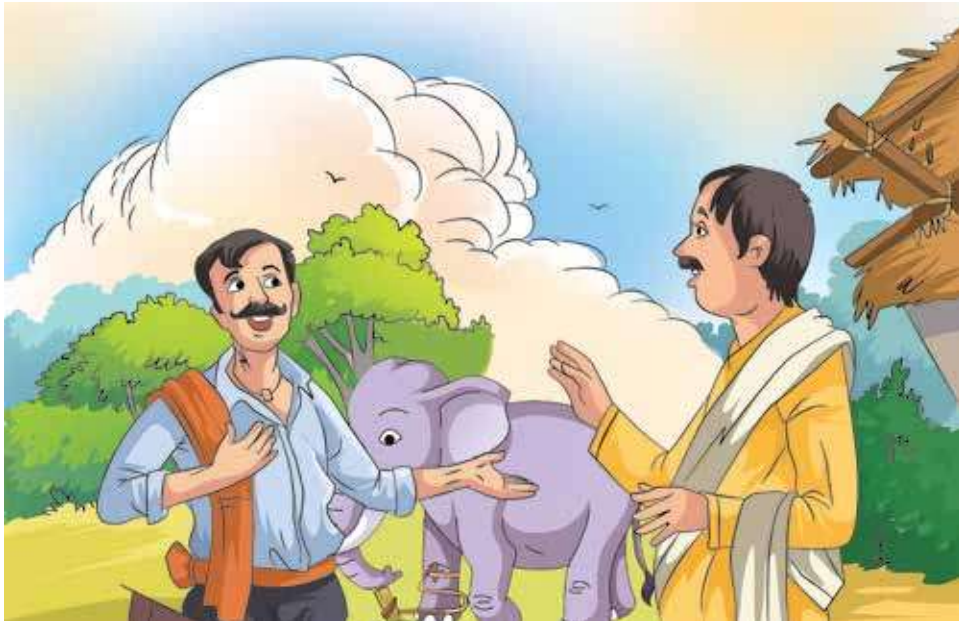


एक व्यक्ति किसी रास्ते से गुज़र रहा था, तभी उसने देखा कि एक हाथी एक छोटे से लकड़ी के खूँटे से बँधा खड़ा था। व्यक्ति को यह देखकर बड़ी हैरानी हुई कि इतना बड़ा हाथी एक पतली रस्सी के सहारे उस लकड़ी के खूँटे से कैसे बँधा हुआ है!

उसने हाथी के मालिक से पूछा, “अरे! यह हाथी तो इतना बड़ा है फिर इतनी पतली-सी रस्सी से कैसे बँधा हुआ है? यदि यह चाहे तो एक झटके में इस रस्सी को तोड़ सकता है।”

हाथी के मालिक ने जवाब दिया, “श्रीमान! जब यह हाथी छोटा था, तभी से मैंने इसे रस्सी से बाँधा हुआ

है। उस समय इसने खूँटा उखाड़ने और रस्सी तोड़ने की पूरी कोशिश की। लेकिन यह छोटा था इसलिए नाकाम रहा। इसने बहुत बार कोशिश की लेकिन जब इससे रस्सी नहीं टूटी तो इसे यह लगने लगा कि यह रस्सी बड़ी मज़बूत है और वह उसे कभी नहीं तोड़ पाएगा। इस तरह हाथी ने रस्सी तोड़ने की कोशिश ही छोड़ दी।”



“आज वही हाथी बहुत विशाल हो चुका है और उसमें इतनी ताकत है कि वह आसानी से उस रस्सी को तोड़ सकता है लेकिन इसने यह मान लिया है कि वह रस्सी को नहीं तोड़ पाएगा। इसलिए इसे तोड़ने की कभी कोशिश भी नहीं करता। तभी इतना विशाल होकर भी यह हाथी इतनी पतली-सी रस्सी से बँधा है।”

यह सुनकर वह व्यक्ति सोच में पड़ गया।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हाथी अपनी रस्सी क्यों नहीं तोड़ रहा था?
2. आपने कौन-कौन से कामों के लिए माना हुआ है कि आप उन्हें नहीं कर सकते हैं? (जैसे-गणित तो बहुत कठिन है, यह मुझसे नहीं होगा)
3. क्या कभी ऐसा हुआ है जब आपने किसी काम के लिए यह मान लिया कि यह आपसे नहीं हो पाएगा पर किसी के प्रेरित करने पर आपने कोशिश की और आपको सफलता मिली? यदि हाँ, तो उस काम को साझा करें?
4. क्या आपके साथ कभी ऐसा भी हुआ है कि आपकी कोई मान्यता आपके स्वयं का ध्यान जाने या बाद के अनुभवों के कारण बदली हो? (जैसे- पहले यह माना था कि मैं साइकिल नहीं चला सकती/सकता हूँ, लेकिन बाद में प्रयास करके सीख लिया हो।)

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों को यह कहानी सुनाएँ और चर्चा करें कि क्या उन्होंने भी अपनी किसी मान्यता के कारण किसी काम को करने का प्रयास नहीं किया, लेकिन अब उन्हें लगता है कि वे उस काम को कर सकते थे।

### ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कुछ ऐसी मान्यताएँ बताएँ जिनके लिए आप पक्का नहीं कह सकते कि वे सही हैं या नहीं। जैसे-बिल्ली के रास्ता काटने या किसी काम के लिए जाते समय पीछे से टोकने को अशुभ मानना आदि। (शिक्षक विद्यार्थी के जवाबों को बोर्ड पर लिखें।)
2. इनमें से किन मान्यताओं को आप जाँचना और परखना चाहेंगे और क्यों?
3. आप अपनी मान्यताओं को कैसे जाँचेंगे कि वे सही हैं या नहीं? (संकेत : दूसरों से बातचीत करना, तर्क के आधार पर, अपने अंदर देखकर कि वह सहज रूप में स्वीकार है या नहीं, अपने जीवन में उस कार्य को देखकर आदि।)

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो समझो

घर जाकर परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि वे अपनी कौन-कौन सी मान्यताओं को परखना या जाँचना चाहेंगे?

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : मेरा रिमोट मेरे पास

#### ❑ उद्देश्य

अपनी प्रतिक्रियाओं (reactions) के प्रति सजग रहकर विद्यार्थियों को उत्तरदायी और जिम्मेदार बनने के लिए प्रेरित करना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ घर के अनुभव

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

#### ❑ चर्चा की दिशा

जब किसी स्थिति में हम बिना सोचे-समझे तुरंत ऐसा व्यवहार करते हैं जिससे सामान्यतः वह स्थिति और बिगड़ जाती है तो इसे Reactive mode कहते हैं। ऐसे mode में हमारे व्यवहार का remote control दूसरे व्यक्ति के हाथ में होता है। ऐसी स्थिति में हमें दूसरा व्यक्ति या स्थिति चलाती है और हम उस स्थिति के अनुसार हो जाते हैं।

जब किसी स्थिति में हम सोच-समझकर ऐसा व्यवहार करते हैं जिससे वह स्थिति और नहीं बिगड़ती है तो इसे Responsive mode कहते हैं। ऐसे mode में हमारे व्यवहार का remote control हमारे पास होता है। ऐसी स्थिति में हम अपने अनुसार चलते हैं और स्थिति को अपने अनुसार कर लेते हैं।

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को Reactive से Responsive होने के लिए प्रेरित किया गया है।

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

- कक्षा को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह को नीचे दी गई स्थितियों (situations) में से एक-एक स्थिति दी जाए। समूह 5-7 मिनट चर्चा करके बताएँ कि ऐसी स्थिति में सामान्यतः लोग कैसा व्यवहार करते हैं जिससे वह स्थिति और बिगड़ जाती है। साथ ही यह भी बताएँ कि इसके स्थान पर और क्या-क्या किया जा सकता है जिससे कि वह स्थिति और न बिगड़े।
- इसके लिए समूह का कोई एक विद्यार्थी अपनी नोटबुक में दो कॉलम बनाकर एक तरफ सामान्यतः की जाने वाली प्रतिक्रिया (reaction) और दूसरी तरफ बेहतर अनुक्रिया/रिस्पॉन्स (response) लिख सकता है।

### □ सुझावात्मक स्थितियाँ (Suggestive situations)

1. दूसरे के कपड़ों पर सब्जी गिर जाना
  2. बाइक का कार से टक्कर होना
  3. खरीदा गया सामान नकली होना
  4. कप का गिरकर टूटना
  5. अपनी गलती दूसरे पर थोपना
  6. किसी की उधार ली गई पुस्तक खो देना
  7. बॉल से खिड़की का शीशा टूटना
  8. सब्जी में नमक ज्यादा होना आदि।
- समूह में कोई एक विद्यार्थी चर्चा से निकले बिंदुओं को अपनी कॉपी में लिखे। निर्धारित समय पूरा होने के बाद प्रत्येक समूह बारी-बारी से 1-2 मिनट में इसे कक्षा में प्रस्तुत करे।
  - किसी समूह की प्रस्तुति के बाद किसी अन्य समूह के विद्यार्थी को भी उस स्थिति के लिए कोई बेहतर सुझाव देने का अवसर दिया जा सकता है।

किसी परिस्थिति में सामान्यतः की जाने वाली प्रतिक्रिया (Reaction)	बेहतर अनुक्रिया (Response)

### □ घर जाकर देखो, पूछो समझो

अपने परिवार में चर्चा कीजिए कि क्या कभी उन्होंने गुस्से में कोई निर्णय लिया, लेकिन बाद में मन शांत होने पर अपना निर्णय बदल दिया हो या अपने निर्णय को लेकर अफ़सोस हुआ 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।



## चौथा दिन

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
  - विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।
- अब शिक्षक बोर्ड पर नीचे दिए गए Reaction (प्रतिक्रिया) के कुछ संभावित चरणों को अव्यवस्थित रूप में लिखें और सभी समूहों को इन्हें 2-3 मिनट में इनके घटित होने के क्रम में रखने को कहें।

### □ Reaction के संभावित चरण अव्यवस्थित रूप में

- झगड़ना और लड़ना
- दूसरे के Intention पर शंका करना
- क्रोधित होना
- उत्तेजित या क्षुब्ध होना

### □ सही क्रम में

- दूसरे के Intention पर शंका करना
- उत्तेजित या क्षुब्ध होना
- क्रोधित होना
- झगड़ना और लड़ना

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कोई उदाहरण देकर बताएँ जब आपने बिना सोचे-समझे तुरंत कोई ऐसा व्यवहार (Reaction) किया हो जिससे कि आपको ही नुकसान हुआ हो?
2. बिना सोचे-समझे तुरंत प्रतिक्रिया करने (Reactive mode) से क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं?
3. आपके अनुसार किसी परिस्थिति में तुरंत प्रतिक्रिया न करके, सोच समझकर निर्णय लेने के कौन से तरीके हो सकते हैं? (नोट : आप कैसे self control करके उस परिस्थिति से बाहर निकलेंगे।)



4. सोच-समझकर धैर्य से निर्णय लेने से क्या-क्या फ़ायदे रहते हैं? (Responsive mode)
5. गुस्से में लिए गए निर्णयों और शांत मन से लिए गए निर्णयों में क्या अंतर होता है? उदाहरण देकर बताओ।

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में चर्चा करें कि गुस्से में लिए गए निर्णयों और शांत मन से लिए गए निर्णयों में आपने क्या अंतर महसूस किया? कोई उदाहरण भी बताएँ।

#### कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### कक्षा प्रारंभ

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

#### घर के अनुभव

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

#### विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

- इस सप्ताह आप किन-किन मान्यताओं को जाँच पाए कि वे ठीक हैं या नहीं?
- क्या इस सप्ताह आपकी कोई मान्यता बदली? यदि हाँ, तो साझा करें?
- इस सप्ताह की कोई एक ऐसी घटना बताएँ जब आपने प्रतिक्रिया न करके सोच-समझकर व्यवहार किया हो?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से इस बात पर चर्चा करें कि इस सप्ताह कब-कब उन्होंने प्रतिक्रिया (React) न करके सोच-समझकर व्यवहार किया?

#### कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- मान्यताओं को जाँचा जा सकता है।
- दूसरे से प्रभावित हुए बिना निर्णय लिए जा सकते हैं।
- अपनी प्रतिक्रियाओं के प्रति सजग हुआ जा सकता है।

इस पाठ में हम समझने का प्रयास करेंगे कि शरीर और मन दो भिन्न वास्तविकताएँ हैं।

जब हम इनकी क्रियाओं को जान पाते हैं तो इन दो वास्तविकताओं की स्पष्टता होती है। इसी क्रम में यह समझ भी बनेगी कि देखना, बोलना, सुनना आदि क्रियाएँ जो शरीर से होती हुई दिखती हैं, वे भी मन द्वारा संचालित हैं। शरीर और मन की स्पष्टता होने पर विद्यार्थी शारीरिक बनावट, रंग-रूप आदि को लेकर जिन चुनौतियों का सामना करते हैं उनके प्रति सजग हो पाएँगे।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी मन और शरीर को उनकी क्रियाओं के आधार पर अलग-अलग वास्तविकताओं के रूप में पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि संवेदनाओं (sensations) जैसे— देखना, बोलना, सुनना, स्वाद लेना, छूना आदि को मन महसूस करता है न कि शरीर।
3. विद्यार्थी अपनी सोच, विचार एवं भाव के प्रति सजग हो पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### गतिविधि : तन और मन

#### □ उद्देश्य

तन (Body) और मन (Mind) को उनकी क्रियाओं (actions) के आधार पर दो भिन्न वास्तविकताओं के रूप में पहचानना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## □ चर्चा की दिशा

यदि हम अपने तन (body) और मन (mind) को इनकी क्रियाओं, आवश्यकताओं और ताकत के आधार पर देखें तो ये दोनों दो भिन्न वास्तविकताओं के रूप में दिखाई पड़ते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने बारे में जानने और अपनी विश्लेषण क्षमता को बढ़ाने का अवसर दिया गया है। यहाँ केवल तन और मन की क्रियाओं पर चर्चा की जाएगी। इनकी आवश्यकताओं और ताकत की चर्चा अन्य गतिविधियों में की गई है।

मन की सभी क्रियाएँ निरंतर (कभी न रुकने वाली/continuous) हैं। तन की सभी क्रियाएँ आवर्ती या रुक-रुककर होने वाली (repeated/periodic) हैं। इस आधार पर दोनों को दो भिन्न वास्तविकताओं के रूप में देखा जा सकता है। जैसे-

1. केवल मन (Mind) से संबंधित क्रियाएँ: ध्यान देना, सोचना, मानना, जानना, समझना, कल्पना करना, अनुमान लगाना, विश्लेषण करना, निष्कर्ष निकालना, निर्णय लेना, संकल्प करना आदि। ये क्रियाएँ ऐच्छिक (voluntary) हैं और स्वयं के अंदर चलती हैं। ये जान-बूझकर की जाने वाली क्रियाएँ हैं।
2. मन (Mind) और तन (Body) दोनों से संबंधित क्रियाएँ: देखना, बोलना, सुनना, सूँघना, खाना, छूना, चलना, बातें करना, नाखून काटना आदि। ये क्रियाएँ ऐच्छिक (voluntary) हैं अर्थात् इन पर मन का नियंत्रण रहता है। इन क्रियाओं के लिए निर्णय मन में होता है और फिर तन (Body) के माध्यम से इन्हें किया जाता है। ये भी जान-बूझकर की जाने वाली क्रियाएँ हैं।
3. केवल तन (Body) से संबंधित क्रियाएँ: हृदय का धड़कना, भोजन का पचना, रक्त का बहना, श्वास का चलना, पसीना आना, नाखून बढ़ना, बाल बढ़ना आदि। ये क्रियाएँ अनैच्छिक (involuntary) हैं अर्थात् इन पर मन का नियंत्रण नहीं है। ये अपने आप होने वाली क्रियाएँ हैं। कुछ हद तक तन को प्रभावित कर इन्हें प्रभावित तो किया जा सकता है, परंतु नियंत्रित नहीं किया जा सकता है, जैसे- दौड़ने से श्वास व हृदय की गति बढ़ जाना, श्वास को धीमा या तेज करना। परंतु कुछ समय पश्चात हृदय की गति सामान्य हो जाती है।

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

- कक्षा को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- शिक्षक द्वारा निम्नलिखित प्रस्तावित दस क्रियाओं को बोर्ड पर लिखा जाए- चलना, सोचना, हृदय का धड़कना, समझना, बातें करना, कल्पना करना, भोजन का पचना, देखना, रक्त का बहना, याद करना।
- विद्यार्थियों को अपने-अपने समूह में 5-7 मिनट चर्चा कर इन सभी क्रियाओं को निम्नलिखित तीन भागों में बाँटने के लिए कहा जाए। विद्यार्थियों की मदद के लिए एक-एक उदाहरण भी दिया जा सकता है।

केवल तन से संबंधित क्रियाएँ	केवल मन से संबंधित क्रियाएँ	मन और तन दोनों से संबंधित क्रियाएँ



- समूह में कोई एक विद्यार्थी क्रियाओं के वर्गीकरण को अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिख सकता है।
- प्रत्येक समूह द्वारा किए गए वर्गीकरण को कक्षा में प्रस्तुत कराएँ।
- समूह की प्रस्तुति के साथ-साथ तीनों प्रकार की क्रियाओं के वर्गीकरण को बोर्ड पर लिखा जाए। यदि विद्यार्थियों द्वारा किसी क्रिया का सही वर्गीकरण नहीं किया गया है तो उन्हें चर्चा कर सही करने का अवसर दिया जाए।

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर पर ध्यान दें कि शरीर की किन क्रियाओं में मन शामिल दिख रहा है यानी काम तो शरीर करता दिखता है पर निर्णय मन का है।

#### ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हम कौन-कौन सी क्रियाएँ जान-बूझकर करते हैं?
2. हमारी कौन-कौन सी क्रियाएँ अपने आप होती हैं?
3. सिर्फ़ मन (Mind) से संबंधित क्रियाओं की क्या विशेषताएँ हैं? (संकेत- ऐच्छिक होना, निरंतर होना, सभी व्यक्तियों में समान रूप से होना, इंद्रियों से न पहचान पाना, केवल समझना और महसूस कर पाना आदि।)
4. मन (Mind) और तन (Body) से संबंधित क्रियाओं में क्या अंतर है? (संकेत- लगातार Vs रुक-रुककर होना, ऐच्छिक Vs अनैच्छिक, जान-बूझकर Vs अपने आप होना आदि।)

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से यह चर्चा करें कि वे अपनी कौन-सी क्रियाएँ जान-बूझकर करते हैं और कौन-सी क्रियाएँ अपने आप होती हैं। (उदाहरण- 'नाखून काटना' जान-बूझकर की जाने वाली क्रिया है और 'नाखून बढ़ना' अपने आप होने वाली क्रिया है।)

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### कहानी : विपुल का निर्णय

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने सोच, विचार एवं भाव के प्रति सजग होंगे। वे मन के निर्णय लेने की प्रक्रिया को देख पाएँगे।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ घर के अनुभव

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

#### ❑ चर्चा की दिशा

किसी बात की अस्पष्टता अंतर्द्वंद्व (inner conflict) का कारण बनती है। गौर करने पर हम पाएँगे कि उस अंतर्द्वंद्व के मूल में सही कार्य-व्यवहार करने की चाहत होती है। कभी-कभी हमें सही का पता नहीं होता है या पता होने पर भी किसी बाधा के कारण सही कार्य-व्यवहार नहीं कर पाते हैं। एक व्यक्ति किस प्रकार अपने निर्णयों को लेने से पहले तथ्यों की तुलना और विश्लेषण करता है, यह कहानी स्वयं में उस प्रक्रिया को देखने के लिए प्रेरित करेगी। इस बात पर ध्यान जाए कि केवल अच्छा दिखने के बजाय अच्छा होना महत्वपूर्ण है।

## कहानी

विपुल छठी कक्षा का विद्यार्थी था। एक दिन विद्यालय जाते समय रास्ते में उसे कुछ पड़ा हुआ दिखाई दिया। नज़दीक जाकर देखा तो पाँच सौ रुपए का नोट था। उसने इधर-उधर देखा तो कोई नज़र नहीं आया। उसने नोट उठाकर तुरंत अपनी जेब में रख लिया। नोट जेब में रखते ही उसके दिमाग में तरह-तरह के विचार उमड़ने लगे। पहले विचार आया कि जैसे उठाते वक्त उसे किसी ने नहीं देखा इसलिए उसे यह पैसे रख लेने चाहिए। इससे वह बहुत सारे खिलौने खरीद सकता है। कितनी ही खाने की चीज़ें खरीद सकता है। वहीं दूसरी ओर उसे विचार आने लगे कि ऐसा करना गलत है, ये रुपए किसी ज़रूरतमंद के हो सकते हैं। पता लगाकर उसे तुरंत लौटा देने चाहिए।



इसी उधेड़बुन में खोया हुआ विपुल कब विद्यालय पहुँच गया, उसे पता ही नहीं चला। वह कक्षा में पहुँचकर भी इसी सोच में खोया हुआ था। हाज़िरी के लिए जब उसका नाम पुकारा गया तब भी वह इन्हीं विचारों में खोया हुआ था। वह किसी निर्णय तक पहुँचना चाहता था। शिक्षक ने देखा कि नाम पुकारने पर भी विपुल बोल नहीं रहा है इसलिए फिर से तेज़ आवाज़ में उसका नाम पुकारा। अचानक विपुल का ध्यान टूटा। शिक्षक ने पूछा कि तुम्हारा ध्यान कहाँ है, तुम बहुत चिंतित दिखाई दे रहे हो। जवाब में विपुल अपनी बेंच से खड़ा होकर उनके पास पहुँचा और अपनी जेब से पाँच सौ रुपए का

इसका क्या करूँ?



नोट निकालकर शिक्षक को दे दिया।

जब शिक्षक ने उससे पूछा कि ये किसके पैसे हैं, तो विपुल ने बताया कि रास्ते में पड़े हुए मिले थे। शिक्षक ने अगला सवाल किया कि उस वक्त वहाँ कौन था जब तुमने ये पैसे उठाए। विपुल बोला कि वहाँ दूर-दूर तक कोई नहीं था। शिक्षक मानो विपुल का मन और टटोलना चाहते थे, इसलिए बोले, “इसका मतलब कि तुम्हें पैसे उठाते हुए किसी ने भी नहीं देखा, फिर तुम इन्हें वापस क्यों कर रहे हो?” विपुल ने जवाब दिया, “लेकिन सर... मैं खुद तो देख ही रहा था ना।”

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार विपुल ने शिक्षक को नोट क्यों दे दिया?
2. कोई ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपने किसी की खोई हुई चीज़ लौटाई हो? यह भी बताएँ कि उस समय आपमें क्या-क्या विचार आ रहे थे?
3. आपने किसी की खोई हुई वस्तु को लौटाने का निर्णय क्यों लिया था?
4. कुछ लोग किसी की खोई हुई चीज़ मिलने पर नहीं लौटाते हैं जबकि उन्हें यह पता होता है कि वह चीज़ किसकी है। आपके अनुसार वे ऐसा क्यों करते होंगे?



5. किसी की खोई हुई चीज़ को लौटाने पर लौटाने वाले व्यक्ति को क्या फ़ायदा होता है? चर्चा करें। (संकेत - आत्मसंतुष्टि, ईमानदारी का सुखद एहसास, विश्वास योग्य व्यक्ति के रूप में पहचान, वस्तु को रखने पर जो आत्मग्लानि होती उससे मुक्त रहना आदि।)

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और पूछें कि क्या उन्होंने कभी किसी की खोई हुई चीज़ मिलने पर लौटाई है? उस बात को याद करके उन्हें अब भी कैसा महसूस होता है?

#### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कहीं कोई पड़ी हुई चीज़ मिलने की स्थिति के अलावा क्या आपने किसी और परिस्थिति में भी अंतर्द्वंद्व (inner conflict) महसूस किया है? जैसे- झूठ बोलूँ या सच, किसी को कोई बात बताऊँ या नहीं आदि।
2. ऐसी परिस्थितियों में आपने किस आधार पर निर्णय लिया?
3. एक जैसी परिस्थिति में हम सभी के निर्णय एक जैसे होते हैं या अलग-अलग? क्यों? चर्चा करें।
4. अकसर यह सुनने को मिलता है कि अपने अंदर की आवाज़ के अनुसार निर्णय लेने से हमें खुशी मिलती है। कोई एक उदाहरण देकर बताएँ जब आपने अपने अंदर की आवाज़ के आधार पर कोई निर्णय लिया हो।

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर अपने परिवारजनों से बात करके जानने का प्रयास करें कि क्या कभी उनके साथ ऐसा हुआ कि वे किसी उलझन (क्या करें, क्या न करें) की स्थिति में थे और अंत में उन्होंने अपने अंदर की आवाज़ के अनुसार निर्णय लिया।

## □ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह आपका ध्यान अपने मन में उठने वाले विचारों की ओर गया? उदाहरण देकर बताएँ।
2. इस सप्ताह अपने द्वारा लिए किसी निर्णय तक पहुँचने के लिए जिस तरह के विचार आपके मन में आए, उन विचारों के क्रम को अपने छोटे समूह में बताएँ। (इसे विद्यार्थी अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिख भी सकते हैं।)

## □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

जब आप घर पर किसी काम को लेकर यह तय न कर पा रहे हों कि इसे करें या न करें तो उस समय यह देखें कि आपमें क्या-क्या विचार चल रहे हैं। आप इन विचारों को हैप्पीनेस डायरी में भी लिख सकते हैं।

## □ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- मन और शरीर को उनकी क्रियाओं के आधार पर अलग-अलग वास्तविकताओं के रूप में पहचाना।
- संवेदनाओं (sensations) जैसे- देखना, बोलना, सुनना, स्वाद लेना, छूना आदि को मन महसूस करता है न कि शरीर।
- अपनी सोच, विचार एवं भाव के प्रति सजग हुआ जा सकता है।

इस पाठ में यह समझने का प्रयास रहेगा कि—हर व्यक्ति के स्वयं में तालमेल से ही असल खुशी का अनुभव किया जा सकता है। स्वयं में तालमेल के लिए यह आवश्यक है कि हमारे विचारों, भाव एवं कार्य-व्यवहार के तालमेल में संरक्षण हो। स्वयं में तालमेल के संदर्भ में एक व्यक्ति को अपने विचारों, भावों, और कार्य-व्यवहार के लिए जागरूक और जिम्मेदार बनना होता है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने विचार व भाव के प्रति सजग रह पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने भाव, विचार एवं कार्य-व्यवहार के तालमेल को समझ पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपनी कथनी व करनी के अंतर के प्रति सजग (aware) हो पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : दो दिन

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को स्व-मूल्यांकन के लिए प्रेरित करना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

गुस्से में हम स्वयं पर अपना नियंत्रण खो देते हैं। इस नकारात्मक स्थिति में हम स्वयं का या किसी और का सही मूल्यांकन नहीं कर पाते। स्व-मूल्यांकन से ही एक व्यक्ति का मानसिक और भावात्मक विकास होता है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अपनी उन्नति के लिए स्वयं का मूल्यांकन करने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

## कहानी

प्रमोद और समीर दोनों पक्के मित्र थे। दोनों एक-दूसरे से हर बात साझा करते थे। एक दिन प्रमोद बहुत गुस्सा होकर समीर के पास आया। उसके एक सहपाठी ने उसको पत्र में बड़ी अटपटी बातें लिखी थीं। समीर ने कहा, “प्रमोद बैठो, गुस्सा मत करो। तुम भी इसका जवाब दे दो और दिल खोलकर जो भी तुम्हें लिखना है लिख दो।”

प्रमोद थोड़ा चौंका। उसने ऐसा सोचा भी नहीं था कि समीर ऐसा कहेगा। उसे तो लगा था कि हमेशा की तरह समीर उसे समझाने की कोशिश करेगा लेकिन आज तो वह खुद ही ऐसा कह रहा है।

खैर, प्रमोद ने भी दिल खोलकर पत्र लिखा। पूरा पत्र लिखकर उसने राहत की साँस ली और समीर की



ओर देखने लगा। समीर ने कहा, “अब यह पत्र मुझे दे दो। इस पत्र को दो दिन बाद मैं स्वयं भेजूँगा।” प्रमोद ने पूछा, “दो दिन बाद क्यों?” “यह मैं तुम्हें बाद में बताऊँगा।”, समीर ने मुस्कराते हुए कहा। प्रमोद समीर पर बहुत विश्वास करता था और उसकी समझदारी के कारण उसका सम्मान भी करता था, इसलिए उसने और कुछ नहीं पूछा।

दो दिन बाद समीर ने कहा, “मित्र! मैं आज तुम्हारा पत्र भेज रहा हूँ।” दो दिन में सब आग ठंडी हो गई थी। एक बार मन का गुबार निकल जाने से प्रमोद को अब अपना पत्र किसी काम का नहीं लग रहा था, इसलिए उसने कहा, “अब रहने दो मित्र! मैंने सोचा है कि ऐसा करने पर मुझमें और उसमें क्या फर्क रह जाएगा। मुझे यह सोचकर भी बहुत बुरा लगा कि तुम्हारा मित्र होकर भी मैंने अपने अंदर कितने बुरे भाव इकट्ठे किए हुए हैं।” यह सुनकर समीर ने प्रमोद को गले लगा लिया और कहा, “आज मुझे अपने मित्र पर बहुत गर्व महसूस हो रहा है।”

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. समीर ने क्यों कहा कि वह प्रमोद का पत्र दो दिन बाद भेजेगा?
2. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ कि कभी अचानक आपने गुस्से में किसी को कुछ ऐसा कह दिया जिस पर आपको बाद में पछतावा हुआ हो? साझा करें।
3. पछतावा होने के बाद आपने उस भूल को कैसे सुधारा?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि क्या कभी ऐसा हुआ है कि उन्होंने किसी से कुछ कह दिया हो और बाद में उन्हें पछतावा हुआ हो?

### ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको अपने परिवार के किसी सदस्य/ मित्र की कौन-कौन सी बातें पसंद नहीं हैं?
2. क्या आपने कभी स्वयं के व्यवहार के बारे में सोचा है कि आपकी कौन-कौन सी बातें दूसरों को नापसंद हैं?
3. जब आपको अपने किसी मित्र या घर के किसी सदस्य की कोई बात पसंद नहीं आती तो आपको कैसा महसूस होता है? उदाहरण सहित बताइए।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार के किसी सदस्य की कोई बात पसंद नहीं आने पर आपको कैसा महसूस होता है और उस स्थिति में आप क्या करते हैं?

## □ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : मेरे भाव, मेरे विचार

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी यह देखने में सक्षम होंगे कि उनके विचार, भावनाएँ और कार्य जुड़े हुए हैं।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ चर्चा की दिशा

हमारे विचार (हमारी सोच) हमारे भावों को प्रभावित करते हैं। जैसा हम सोचते हैं और जो हमें महसूस होता है, हम सामने वाले के साथ उसी प्रकार से व्यवहार करने लगते हैं। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थी अपने भावों तथा विचारों के प्रति सजग होना सीख पाएँ ऐसा प्रयास है।

## गतिविधि

#### □ गतिविधि के चरण

- कक्षा को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह को नीचे दी गई स्थितियों (situations) में से एक-एक स्थिति दी जाए। समूह 5-7 मिनट चर्चा करके बताए कि ऐसी स्थिति में उनके मन में क्या विचार थे, उन्हें कैसा महसूस हुआ और उन्होंने क्या किया।
- नीचे तालिका में कुछ परिस्थितियाँ दी गई हैं, ऐसा होने के पीछे क्या-क्या कारण हो सकते हैं उन्हें परिस्थितियों के सामने लिखिए और यह भी बताइए कि ऐसे में आपको कैसा महसूस होगा।
- (एक तालिका बनाई जा सकती है जिसके एक कॉलम में परिस्थितियाँ लिखी हों, दूसरे में बच्चे उन परिस्थितियों की क्या वजह हो सकती है वो लिखेंगे और तीसरे कॉलम में उन्हें कैसा महसूस होगा वह लिखकर बताएँगे)
- सभी विद्यार्थी पहले अपनी-अपनी तालिका भरेंगे और फिर उसे अपने समूह में साझा करेंगे।
- अपने समूह में चर्चा करने के बाद अब हर एक समूह के दो विद्यार्थी आगे आएँगे और अपने पूरे समूह की ओर से प्रस्तुति देंगे (वे केवल एक या दो उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं)।
- हर एक समूह की प्रस्तुति के बाद कक्षा के अन्य विद्यार्थी भी उनके उदाहरण में कुछ जोड़ना चाहें तो उन्हें आमंत्रित करें।



### □ उदाहरण के लिए सुझावात्मक स्थितियाँ (Suggestive situations):

- टीचर ने आपको सबके सामने डाँटा
- आपके दोस्त ने कुछ बदतमीजी से कहा
- आपके भाई ने आपकी कलम खो दी
- आपके माता-पिता ने आपकी वर्दी नहीं धोई/आपका दोपहर का भोजन तैयार नहीं किया।

परिस्थिति	कारण	कैसा महसूस हुआ

### □ चर्चा के प्रश्न

1. क्या आप इन कार्यों/परिस्थितियों के पीछे के कारणों को जान पाएँ?
2. इस गतिविधि को करने के बाद आप अपने कार्य व्यवहार (actions /behaviour) को अपनी सोच (Thoughts) तथा अपने भावों (Feelings) के साथ जोड़ पाएँ?

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि क्या हमारी सोच का हमारे मन पर और हमारे व्यवहार पर कोई असर होता है।

### □ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### केस स्टडी : चिंता (Anxiety)

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को चिंता (Anxiety) के प्रति जागरूक करना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## केस स्टडी

वंदना कक्षा छह में पढ़ने वाली एक बहुत ही मेहनती और निष्ठावान विद्यार्थी है। वह बहुत ही मिलनसार और हँसमुख स्वभाव की है, जो सभी के साथ अच्छे से घुल-मिल जाती है। वंदना अपनी पढ़ाई का ख़ास ख़याल रखती है, अपना होमवर्क समय से पूरा करती है, परीक्षा के लिए मन लगाकर पढ़ती है तथा अच्छे मार्क्स लाती है।

एक दिन वंदना सुबह स्कूल जाने के लिए उठी तो उसे कुछ ठीक नहीं लग रहा था। एक अजीब-सी बेचैनी से उसका दिल भारी हो रहा था, साँस लेने में मुश्किल हो रही थी, दिल की धड़कन बढ़ गई थी और उसे एक डर सता रहा था। उस दिन वंदना का स्कूल जाना बहुत ज़रूरी था, क्योंकि उस दिन कक्षा में एक महत्वपूर्ण परीक्षा थी, जिसके लिए उसने बहुत मेहनत की थी। परंतु फिर भी वंदना यह सोचकर बहुत डरी हुई थी कि यदि इतनी मेहनत करने के बाद भी परीक्षा में अच्छे मार्क्स नहीं आए तो क्या होगा!

वंदना अपने माता-पिता से इस बेचैनी को साझा करना तो चाहती थी, परंतु किसी अनजाने डर के कारण वह ऐसा नहीं कर पाई। पिता ने उसे बेचैन देखकर उसका तापमान लिया तो देखा कि न तो बुखार है, न पेट दर्द या सिर दर्द। उसे स्वस्थ जानकर माता-पिता ने उसे स्कूल भेज दिया।

स्कूल पहुँचकर भी उसकी हालत में कोई सुधार नहीं आया। वह उसी घबराहट और बेचैनी के साथ कक्षा में बैठी रही। वह किसी भी विषय के पीरियड में ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रही थी। जैसे ही परीक्षा का समय हुआ, वंदना चिंता और बेचैनी से घिर गई। वह यह सोच-सोचकर डर रही थी कि इतनी अच्छी तैयारी करने के बाद भी उसके अच्छे मार्क्स आएँगे या नहीं। यही सोचकर उसकी आँखें भर आईं।

वंदना घर पहुँचकर एकदम बेकाबू होकर रोने लगी उसके माता-पिता उसकी मदद करना तो चाहते थे किंतु शारीरिक रूप से उसे स्वस्थ देखकर वे कुछ समझ नहीं पा रहे थे।

वंदना की यह घबराहट और बेचैनी मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित थी। किसी भी बात या वजह से चिंतित या घबराहट होने को एंग्जायटी कहते हैं। यह अकसर ऐसी बातों की वजह से होती है जिनका परिणाम अनिश्चित होता है और ऐसा आवश्यक नहीं है कि सभी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ शारीरिक रूप से भी हमेशा दिखाई दें। ऐसा ही कुछ वंदना भी महसूस कर रही थी जबकि वह शारीरिक रूप से बिल्कुल स्वस्थ थी पर उसकी चिंता और घबराहट ने उसे मानसिक रूप से अस्वस्थ बना दिया था।



**एंग्जायटी (anxiety)** को मैनेज करने के कुछ आसान तरीके:

- अपनी साँसों पर ध्यान दें, लंबी गहरी साँस नाक से लें और धीरे-धीरे मुँह से बाहर छोड़ें।
- आप जैसा महसूस कर रहे हैं वह किसी से बातचीत करके साझा करें, ये आपके अभिभावक, शिक्षक या स्कूल काउंसलर कोई भी हो सकते हैं।
- अगर आपको लंबे समय तक ऐसी ही घबराहट हो रही है तो किसी डॉक्टर को दिखाएँ।
- स्वस्थ भोजन करना और नियमित रूप से व्यायाम करने से भविष्य में ऐसी एंग्जायटी की संभावना कम हो जाती है।
- खुद को ऐसी स्थिति से बचाने के लिए कम से कम 8- 9 घंटे की अच्छी नींद बहुत जरूरी है।

## □ शिक्षक के लिए नोट

### शब्दकोश

**लक्षण :** अस्वस्थता के लक्षण चाहे वे शारीरिक हों या मानसिक। जैसे बुखार प्रलू पकड़ने का लक्षण है, सीने में दर्द चिंता का लक्षण हो सकता है।

**मानसिक स्वास्थ्य :** यह संबंधित होता है कि व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा है। जब कोई व्यक्ति अच्छा महसूस कर रहा होता है तो वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना बिना किसी खास परेशानी के स्वयं ही कर लेता है। यदि वह ऐसा नहीं कर पा रहा है तो उसे अपने माता-पिता, शिक्षक अथवा स्कूल काउंसलर से जरूर साझा करना चाहिए।

**एंग्जायटी (Anxiety) :** चिंता, घबराहट या बेचैनी का भाव जो किसी भी बात से हो सकती है जिसका परिणाम और निश्चित हो, यह किसी के भी साथ घटित हो सकता है।

**एकाग्रता :** ध्यान केंद्रित करने की क्षमता। जब कोई व्यक्ति मानसिक या शारीरिक रूप से अस्वस्थ होता है तो यह क्षमता कम हो जाती है यह पढ़ाई करने के लिए आवश्यक होता है। इसलिए यह सभी विद्यार्थियों के लिए महत्वपूर्ण है।

**बेचैनी :** किसी बात को लेकर चिंता करना। थोड़ा नर्वस होना स्वाभाविक है, लेकिन अगर आप इतने नर्वस हो जाते हैं कि आपकी एकाग्रता भंग हो जाती है या आपका रोने का मन करता है तो आपको माता-पिता या शिक्षक से जरूर साझा करना चाहिए। यह किसी के भी साथ हो सकता है।

**पैरानॉयड :** हममें से बहुत से लोग स्कूल टाइम में इस भाव से गुजरते हैं, जब हमें हर वक्त ऐसा लगता है कि सब लोग हमें देख रहे हैं या हमारा मजाक बना रहे हैं।

**आत्मविश्वास :** स्वयं पर भरोसे का नाम जो स्वयं की योग्यता या गुण की सराहना से उत्पन्न होता है। जैसे- वंदना ने परीक्षा के लिए अच्छे से पढ़ाई की थी, पर उसमें आत्मविश्वास की कमी थी। कुछ विद्यार्थी परीक्षा से पहले ऐसा महसूस करते हैं।

**पैनिक अटैक :** अचानक से होने वाली तीव्र एंग्जायटी। उसके लक्षण में साँस लेने में तकलीफ और रोना भी शामिल हैं।

**तनाव :** मानसिक तनाव की स्थिति।

**ट्रिगर :** एक ट्रिगर कुछ भी हो सकता है जो आपकी किसी चिंता को दोबारा शुरू कर दे। वंदना के संदर्भ में उसकी परीक्षा ने उसकी एंग्जायटी (anxiety) को ट्रिगर कर दिया था।

## □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. परीक्षा की अच्छी तैयारी के बाद भी वंदना क्यों डर रही थी?
2. वंदना अपनी इस बेचैनी को किस-किसके साथ साझा कर सकती थी?
3. अपनी बेचैनी किसी के साथ साझा न करने पर क्या-क्या परेशानियाँ हो सकती हैं?

4. ऐसी स्थिति में अपनी परेशानी साझा करना ठीक रहता है या नहीं? क्यों?
5. यदि कभी आप ऐसी स्थिति में हों तो उसका सामना करने के लिए क्या-क्या प्रयास करेंगे?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि जब उन्हें किसी बात की चिंता होती है तो वे क्या करते हैं।

#### कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### कक्षा प्रारंभ

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

#### घर के अनुभव

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

#### विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह ऐसा हुआ कि जो आप दूसरों को सिखाते थे वो आपने खुद भी किया (जैसे छोटे भाई-बहन या दोस्तों को हाथ धोकर खाना खाने के लिए कहना और खुद भी ऐसा ही करना)? ऐसी कोई एक बात बताइए।
2. इस सप्ताह ऐसी कौन-कौन सी बातें थीं जो आपने सोच-समझकर कीं, इसलिए बाद में आपको उन पर कोई पछतावा नहीं हुआ?
3. आप कब-कब वे काम कर पाए जो आप दूसरों को करने के लिए कहते हैं?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि कब वे किसी दूसरे व्यक्ति को वह काम करने के लिए कहते हैं जो काम वे स्वयं नहीं करते? ऐसे में उनके मन में क्या विचार आते हैं?

#### कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- अपने विचार व भाव के प्रति सजग हुआ जा सकता है।
- अपनी कथनी व करनी के अंतर के प्रति सजग (aware) हुआ जा सकता है।

इस पाठ में हम जानेंगे कि—

अपने भाव और विचार को देखना या उसके प्रति सजग रहने का अभ्यास स्वयं में तालमेल बनाता है। जब व्यक्ति स्वयं में व्यवस्थित होता है तो वह अपने परिवार में व्यवस्था बनाए रखने में सहयोगी हो पाता है। परिवार में स्नेहपूर्वक जीते हुए अपनी भूमिकाओं को निभाना भी एक अहम मुद्दा है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी परिवार के स्वरूप को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपनी भौतिक व भावात्मक जरूरतों की पूर्ति के लिए परिवार की भूमिका को देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी समझ पाएँगे कि परिवार में रिश्तों में जीने में ही खुशी मिलती है।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : सबका साथ

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के स्वरूप और रिश्तों में जीने से मिलने वाली खुशी की ओर जाए।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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



## कहानी

आनंद को हर साल गरमी की छुट्टियों में गाँव जाना बहुत अच्छा लगता था। वह बेसब्री से छुट्टियों का इंतज़ार करता था। आखिर हो भी क्यों न! इतने सारे भाई बहनों से उसकी मुलाकात जो होती थी। इस बार तो और मज़ा आने वाला था। उसके सारे चाचा और बुआ अपने बच्चों के साथ इकट्ठा होने वाले थे। जैसे ही छुट्टियाँ शुरू हुईं, वह अपने मम्मी-पापा के साथ ट्रेन से गाँव पहुँचा। वहाँ बाकी सब पहले से पहुँचे हुए थे। उन्हें देख उसका चेहरा खिल उठा। सबसे मुलाकात करने के बाद सारे बच्चे खेलने लगे। आँगन कबड्डी का मैदान बन गया। खूब मस्ती की। फिर सब आसपास खेत-खलिहानों में घूमने निकल पड़े। यह तो रोज़ का नियम हो गया। वे कभी एक दूसरे से पहेलियाँ पूछते, कभी अपने स्कूल की बातें साझा करते और कभी खूब दौड़ते-भागते और खेलते। और हाँ, शाम को चाचाजी कहानियाँ सुनाया करते। उसके बाद की



चर्चा भी बहुत मजेदार हुआ करती थी। सब खुलकर अपने मन की बात रखते थे। छुट्टियाँ कैसे बीत गईं, पता ही न चला! अब बारी-बारी सभी सदस्य अपने-अपने शहर और गाँव लौटने लगे। यह उसे अच्छा नहीं लग रहा था। उसने पापा से पूछा, “क्या हम सब एक साथ नहीं रह सकते?” पापा ने कहा, “ऐसा होना अच्छा तो होता पर सभी के अपने काम धंधे अलग-अलग जगह हैं। क्या करें?” आनंद ने बुझे मन से अपना बैग उठाया और स्टेशन जाने के लिए तैयार खड़ी टेंपो में मम्मी की बगल में बैठ गया।



### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके विचार में रिश्तेदारों के अलग-अलग रहने के क्या-क्या कारण हो सकते हैं?
2. एक परिवार में कौन-कौन से रिश्तेदारों का साथ रहना आपको ज़रूरी लगता है? क्यों?
3. आपके साथ आपके घर में और कौन लोग रहते तो आपको अच्छा लगता? क्यों?
4. आपके परिवार के कौन-कौन से सदस्य जीवन में आगे बढ़ने में आपका सहयोग करते हैं?



## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें:

1. कौन-सी बातें परिवार के सदस्यों को आपस में मिल-जुलकर रखने में मदद करती हैं?
2. सामान्यतः अनेक रिश्तेदार एक साथ क्यों नहीं रह पाते?

## ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. परिवार में सुखपूर्वक जीने के लिए सभी सदस्यों से क्या अपेक्षाएँ होती हैं?
2. आप अपने परिवार के किस सदस्य के जैसा बनना चाहते हैं और क्यों?
3. परिवार के सभी सदस्य मिल-जुलकर रहें इसके लिए क्या करना होगा? चर्चा करें।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर देखें कि परिवार के कार्यों में पूरे दिन में कौन, क्या-क्या ज़िम्मेदारी निभा रहा है।

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : क्रिस-क्रॉस

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी परिवार के कार्यों में सभी सदस्यों के योगदान को देख पाएँ।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ चर्चा की दिशा

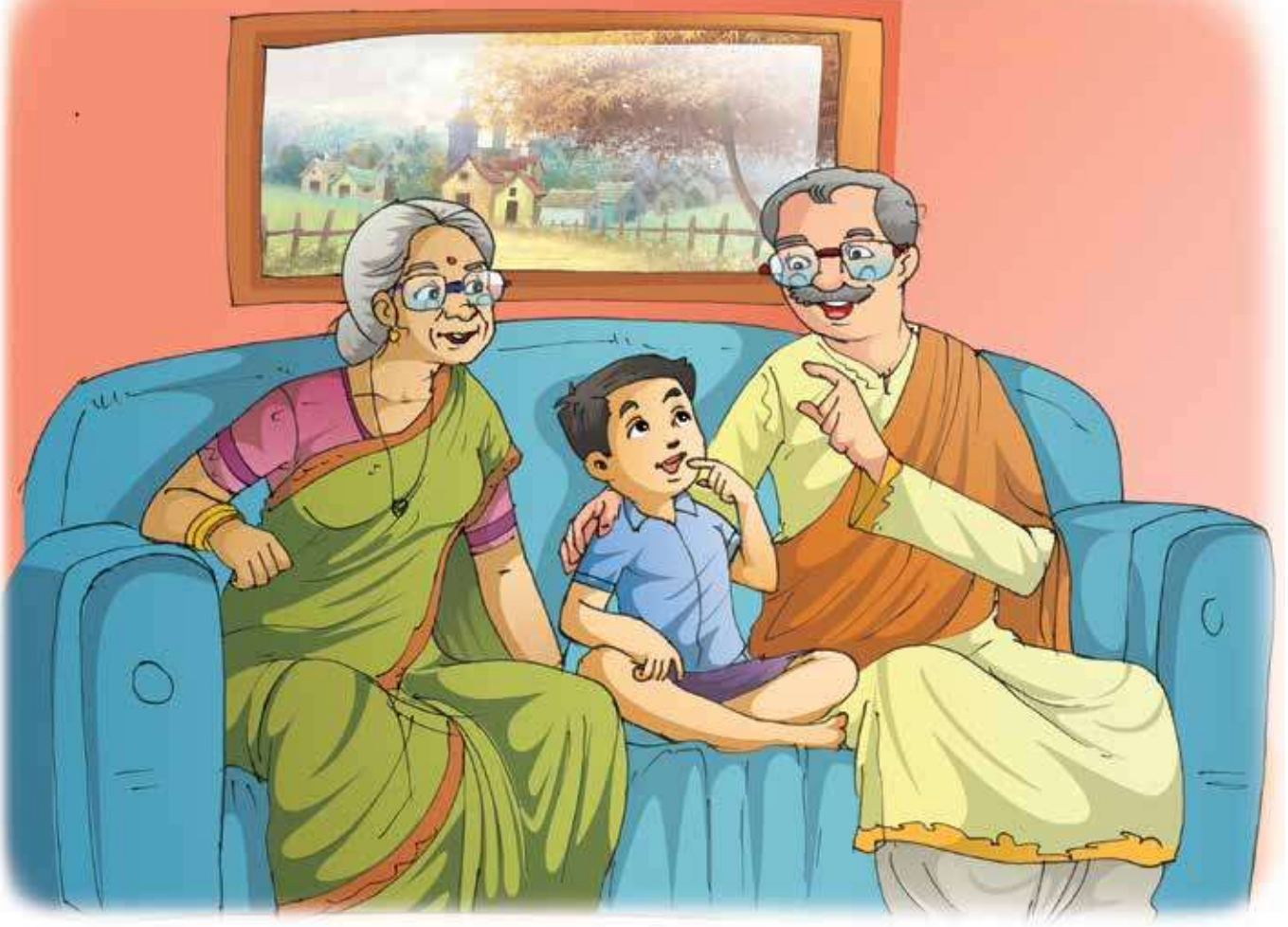
परिवार के अलग-अलग सदस्यों ने अलग-अलग ज़िम्मेदारी सँभाल रखी होती है। उनका अपनी ज़िम्मेदारियों को ईमानदारी से निभाना पूरे परिवार की खुशहाली को सुनिश्चित करता है। सब एक-दूसरे के योगदान को देख पाएँ और सभी स्नेहपूर्वक रहें।

### गतिविधि

#### □ गतिविधि के चरण

1. कक्षा को चार से छह विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटें।
2. हर समूह को एक-एक शीट या चार्ट पेपर का चौथा भाग दें।
3. अब चर्चा करते हुए हर समूह उस शीट पर निम्न कार्य करें-
  - (a) जिन भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए परिवार के जो सदस्य योगदान देते हैं लाइन खींचते हुए उनका मिलान उस सदस्य के साथ करें। एक से अधिक योगदान/कार्य का मिलान एक से अधिक सदस्य/संबंध के साथ किया जा सकता है।
  - (b) इसी प्रकार रिश्ते के नाम के साथ भावात्मक तथा अन्य आवश्यकताओं का मिलान करें। जैसे स्नेह, सहयोग, आदर, आदि।

परिवार की भौतिक आवश्यकताएँ	परिवार के सदस्य/संबंध	भावात्मक या अन्य आवश्यकताएँ
भोजन की सामग्री	माता	स्नेह
भोजन पकाया जाना	पिता	.....
.....	.....	.....
.....	दादी	सहयोग



### □ चर्चा के लिए प्रश्न

गतिविधि वाली शीट को सामने रखते हुए निम्न बिंदुओं पर चर्चा करें-

1. क्या आपके परिवार में सभी जरूरतों को पूरा करने के लिए कोई न कोई सदस्य उपलब्ध है?
2. ऐसी कौन-कौन सी आवश्यकताएँ हैं जिनकी पूर्ति की ज़िम्मेदारी परिवार के किसी एक या दो सदस्यों पर है?
3. ऐसी कौन-कौन सी आवश्यकताएँ हैं जिनकी पूर्ति सभी सदस्यों द्वारा एक-दूसरे के लिए की जाती है? (शिक्षक के लिए संकेत- इस प्रश्न के जवाब में ध्यान भावात्मक आवश्यकताओं की ओर ले जाया जा सकता है।)
4. क्या आपकी सूची में परिवार का ऐसा कोई सदस्य है जिसकी कोई भूमिका नहीं है?  
यदि हाँ, तो एक बार आपस में चर्चा करके उनकी भूमिका पता लगाने की कोशिश करें।
5. क्या परिवार के हर-एक सदस्य की भूमिका महत्वपूर्ण है? यदि हाँ तो कैसे?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि वे कौन-सी बातें हैं जिसकी उम्मीद परिवार का हर सदस्य एक-दूसरे से करता है?

### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. एक परिवार में कौन क्या कार्य करेगा, यह कैसे तय होता है? (विद्यार्थी अपने-अपने समूह में 5 मिनट चर्चा करें। उसके बाद हर समूह से एक विद्यार्थी अपने समूह की बात पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करें।)
2. परिवार में बुजुर्गों का क्या-क्या योगदान होता है?
3. आप अपने परिवार के लोगों की कौन-कौन से कामों में मदद करते हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि घर में कौन क्या काम करेगा यह कैसे तय होता है?

### ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### कक्षा प्रारंभ

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

#### घर के अनुभव

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

#### विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह कब-कब पूरा परिवार एक साथ इकट्ठा बैठा या सबने मिलकर कोई कार्य किया? उन पलों में आपको कौन-सी बातें अच्छी लगी?
2. इस सप्ताह परिवार में कौन क्या करेगा, यह कैसे तय होता हुआ दिखा?
3. ऐसी कौन-कौन सी बातें हैं जिनकी वजह से आपके परिवार के लोग आपस में मिल-जुलकर रह पाते हैं?
4. इस सप्ताह परिवार के लोगों ने किस प्रकार एक दूसरे की खुशी का ध्यान रखा?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि

1. आप अपने मन की बात किसके साथ साझा कर पाते हैं और क्यों?

#### कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- परिवार में सभी सदस्यों की कोई न कोई भूमिका होती है।
- हमारी भौतिक व भावात्मक जरूरतें परिवार में पूरी होती हैं।
- परिवार में रहने से खुशी मिलती है।

इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान उनकी ज़िंदगी में उनके अभिभावकों के योगदान की ओर ले जाने का प्रयास रहेगा ताकि वे उनकी भूमिका को और गहराई से देख पाएँ। अभिभावक-संतान संबंध में जो परस्पर निश्चित अपेक्षाएँ होती हैं, उन्हें पहचान पाएँ।

### □ पाठ के उद्देश्य

विद्यार्थी यह समझ सकें कि—

1. उनकी उन्नति में उनके अभिभावकों (माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी आदि) का योगदान है।
2. भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति में अभिभावकों की भूमिका महत्वपूर्ण है।
3. अभिभावक-संतान संबंध में एक-दूसरे से होने वाली अपेक्षाओं को समझ पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : बड़ा आदमी

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी उन अपेक्षाओं को पहचान पाएँ जो उनके अभिभावक उनसे रखते हैं।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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



## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

बच्चे के जन्म के समय से ही माता-पिता अभिभावक उसके पालन-पोषण, मार्गदर्शन व भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति में मुख्य भूमिका निभाते हैं। इसके साथ ही अभिभावकों की भी बच्चों से यह अपेक्षा रहती है कि वे आज्ञाकारी हों व कृतज्ञता के साथ व्यक्त हों और बड़े होने पर स्वावलंबी होकर परिवार की ज़िम्मेदारी सँभालें।

संबंधों में या तो एक-दूसरे से अपेक्षाएँ स्पष्ट नहीं होती हैं या उन्हें पूरा करने की योग्यता नहीं रहती है जिसके कारण परिवार में शिकावा-शिकायत बनी रहती हैं।

अतः चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाया जाए कि अभिभावक-संतान संबंध में निश्चित अपेक्षाएँ क्या हैं और इन्हें कैसे पूरा कर सकते हैं ताकि परिवार में शिकायतमुक्त रहकर खुशहालीपूर्वक जिया जा सके।

## कहानी

एक परिवार में माता-पिता बड़ी मेहनत करके मुश्किल से अपने बेटे सूरज की पढ़ाई का खर्च उठा पा रहे थे। लेकिन वह हमेशा अपनी क्लास के धनी मित्रों के महँगे मोबाइल, घड़ी आदि देखकर अपने माता-पिता पर झुँझलाता रहता था। एक बार उसे मोटरसाइकिल लेने की धुन सवार हो गई। माता-पिता के पास इतने पैसे नहीं थे। पापा के मना करने पर एक दिन वह बहुत गुस्सा हो गया और गुस्से में घर से चला गया। वह इतने गुस्से में था कि गलती से पापा के ही जूते पहनकर निकल गया। मन में सोच रहा था कि बस आज घर छोड़ दूँगा। तभी लौटूँगा जब पैसे वाला बड़ा आदमी बन जाऊँगा। अगर मुझे मोटरसाइकिल नहीं दिलवा सकते हैं तो मुझे इंजीनियर बनाने के सपने ही क्यों देखते हैं।

सूरज ने जाते हुए पापा का पर्स भी उठा लिया था, जिसे पापा किसी को हाथ तक नहीं लगाने देते थे। उसने सोचा पर्स में पैसे होंगे और पैसे के हिसाब-किताब की डायरी भी होगी। पता चल जाएगा कि पापा ने कितना पैसा कहाँ-कहाँ बचाकर रखा है।



वह जैसे ही गली से आगे सड़क तक आया उसे लगा जूतों में कुछ चुभ रहा है। उसने जूता निकालकर देखा कि जूते की कील निकली हुई थी। उसे दर्द तो हुआ, लेकिन गुस्से में वह आगे बढ़ता चला गया। जैसे ही कुछ दूर चला पाँव में गीलापन महसूस हुआ। सड़क पर पानी बिखरा पड़ा था। पाँव उठाकर देखा तो जूते का तला टूटा हुआ था। कील अलग से चुभ रही थी। जैसे-तैसे लँगड़ाकर बस स्टॉप तक पहुँचा। जब काफ़ी देर तक कोई बस नहीं आई तो उसने सोचा क्यों न पर्स की तलाशी ले ली जाए। उसने पर्स खोला, उसमें एक पर्ची दिखाई दी जिसमें लिखा था- “मोबाइल के लिए दस हजार उधार”। उसे याद आया कि पापा ने पिछले महीने उसे जो मोबाइल लाकर दिया था, वह भी किसी से रुपए उधार लेकर खरीदा था। उसने पर्स में मुड़ा हुआ दूसरा पन्ना देखा। उसमें उनके ऑफ़िस के किसी प्रोग्राम की हॉबी-डे की पर्ची थी। उसके पापा ने अपनी हॉबी लिखी थी- अच्छे जूते पहनना। उसने अपने पैरों में पहने पापा के जूतों को देखा तो उसे बहुत दुःख हुआ। उसे याद आया कि माँ पिछले चार महीने से हर बार सैलरी आने पर पापा से कहती थी कि नए जूते ले लो। पापा हँसकर कहते थे कि अभी तो ये जूते छह महीने और चलेंगे। “अब मैं समझा! जूते कितने और चलेंगे।”

तीसरी पर्ची खोली। उसमें एक विज्ञापन था ‘पुराना स्कूटर देकर बदले में नई मोटरसाइकिल लीजिए।’ यह पढ़ते ही उसका दिमाग घूम गया। इसका मतलब पापा अपने स्कूटर के बदले मेरी मोटर साइकिल!



वह घर की ओर दौड़ा। घर पहुँचा तो वहाँ न पापा थे न पापा का पुराना स्कूटर। वह सब समझ गया और तुरंत दौड़कर नज़दीकी मोटरसाइकिल एजेंसी पर पहुँचा। पापा वहीं थे। वह पापा के गले लगकर रोने लगा। आँसुओं से उनका कंधा भिगो दिया। बोला, “मुझे नहीं चाहिए मोटरसाइकिल। बस आप नए जूते ले लीजिए। मुझे बड़ा आदमी तो बनना है, मगर आप जैसा।”

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार सूरज ने मोटर साइकिल लेने से मना क्यों किया होगा?
2. क्या आपने भी कभी सूरज की तरह अपने माता-पिता/अभिभावकों से किसी बात की ज़िद की है? आपने किस बात को लेकर ज़िद की थी?
3. क्या आपको कभी ऐसा महसूस हुआ कि आपकी कोई ज़िद सही थी पर वह मानी नहीं गई? इसके पीछे क्या कारण रहे होंगे?
4. क्या आपको कभी ऐसा एहसास हुआ कि आपने जो ज़िद की थी वह सही नहीं थी? वह घटना साझा करें।
5. आप बड़ा आदमी किसे मानते हैं और क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों को यह कहानी सुनाएँ और चर्चा करें कि क्या उन्होंने भी कभी किसी बात को लेकर अपने माता-पिता से ज़िद की थी और क्या उनकी ज़िद पूरी हुई थी। ज़िद पूरी न होने पर उन्होंने क्या किया था?

### ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसी कोई एक घटना साझा करें जब आपकी किसी ज़रूरत या चाहत को आपके माता-पिता/अभिभावक द्वारा आपके ज़िद किए बिना ही पूरा कर दिया गया था?
2. जब भी आपकी कोई ज़िद पूरी नहीं हुई, तो उसका क्या कारण रहा होगा—  
आपके माता-पिता/अभिभावक उसे पूरा नहीं करना चाहते थे या वैसा न कर पाने के पीछे कोई और बात थी?

3. आप यह कैसे तय करेंगे कि आपकी अपने अभिभावकों से जो अपेक्षाएँ/आशाएँ हैं उनमें से कौन-सी सही हैं और कौन-सी नहीं?
4. ज़रूरत और शौक में क्या अंतर है? अपने जीवन की कोई घटना साझा करते हुए बताएँ कि आपने कभी कोई ज़िद की थी वह आपकी ज़रूरत थी या आपको केवल अपना कोई शौक पूरा करने की चाहत थी?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में यह चर्चा करें कि कब-कब उनकी और उनके भाई-बहनों की ज़िद उनके माता-पिता ने पूरी की और जब ज़िद पूरी नहीं की तो उसके पीछे क्या कारण रहा होगा।

#### कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : मन चाहता है

#### उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अभिभावक-संतान संबंध में निहित अपेक्षाओं व मूल्यों (भावों) की ओर दिलाना।

#### कक्षा प्रारंभ

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

#### घर के अनुभव

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

#### चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों को अपने माता-पिता अभिभावकों से जो अपेक्षाएँ होती हैं उनकी स्पष्टता की आवश्यकता है। अपनी ज़रूरतों और मन को बहलाने के लिए पूरे किए जाने वाले शौक में अंतर की समझ होना आवश्यक है। सुविधाओं की अपेक्षा के साथ-साथ भावात्मक अपेक्षाओं की ओर ध्यान दिलाना है।

□ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटा जाए।
2. प्रत्येक समूह में एक-एक विद्यार्थी को यह जिम्मेदारी दी जाए कि वह समूह के विचारों को अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिख ले।
3. निम्नलिखित प्रश्न बोर्ड पर लिख दें और विद्यार्थियों को 10 मिनट चर्चा करने के लिए कहें।

अपने माता-पिता/अभिभावकों से आपकी क्या अपेक्षाएँ हैं? निम्न बिन्दुओं के आधार पर चर्चा करें-

- वस्तु के रूप में (जैसे- भोजन, साइकिल आदि)
  - भाव के रूप में (जैसे- स्नेह, सम्मान आदि)
  - सेवा व सहयोग के रूप में (जैसे- बीमार होने पर देखभाल करना, साइकिल चलाना सिखाने में सहयोग आदि)
4. अब प्रत्येक समूह से एक विद्यार्थी अपने समूह की सूची पूरी कक्षा के सामने पढ़े और शिक्षक उन बिन्दुओं को बोर्ड पर तीन कॉलम बनाकर लिख लें। यदि कोई अपेक्षा बार-बार आ रही हो, तो उसे एक बार ही लिखें।



वस्तु के रूप में आवश्यकता	भाव के रूप में आवश्यकता	सेवा व सहयोग के रूप में आवश्यकता

□ चर्चा के लिए प्रश्न

1. किसी दिन आपका ध्यान खेलने में ज़्यादा रहा और आपने समय पर खाना भी नहीं खाया। आपके माता-पिता या अभिभावकों ने आपको डाँटते हुए खाना दिया।  
इस स्थिति में आपकी कौन-सी ज़रूरत पूरी हो पाई और कौन-सी ज़रूरत पूरी नहीं हो पाई?
2. आपकी कोई पुस्तक खो गई और आपने अपने माता-पिता अभिभावक से नई पुस्तक लाने के लिए कहा। उन्होंने आराम से आपको समझाते हुए इस सप्ताह नई पुस्तक नहीं खरीद पाने का कारण बताया और अगले सप्ताह दिलाने के लिए कहा।  
इस स्थिति में आपकी कौन-सी ज़रूरत पूरी हो पाई और कौन-सी ज़रूरत पूरी नहीं हो पाई?
3. कई बार परिवार में आपकी किसी माँग को माता-पिता अभिभावकों द्वारा पूरा नहीं किया जाता है। ऐसा न कर पाने के पीछे क्या-क्या कारण हो सकते हैं?



## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर यह देखें कि आपके माता-पिता/अभिभावक दिनभर आपके लिए कौन-कौन से काम करते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप स्वस्थ रहें उसके लिए आपके माता-पिता क्या-क्या करते हैं?
2. आप समझदार और ज़िम्मेदार हो जाएँ इस बात के लिए आपके माता-पिता क्या-क्या करते हैं?
3. कौन-कौन से संबंध माता-पिता संबंध जैसे ही हैं?
4. आपको क्या लगता है, आपके माता-पिता/अभिभावकों की आपसे क्या अपेक्षाएँ/उम्मीदें होंगी?
5. आपके माता-पिता/अभिभावकों की ऐसी कौन-सी अपेक्षाएँ हैं जिन्हें आप पूरा नहीं कर पा रहे हैं? क्यों?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

मित्रों के साथ चर्चा करें कि आपकी अपने माता-पिता/अभिभावकों के प्रति क्या-क्या ज़िम्मेदारी है।

## ❑ कक्षा समापन

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





## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आप अपने माता-पिता/अभिभावक की कौन-सी अपेक्षा पूरी कर पाए जिस पर आप पहले ध्यान नहीं देते थे?
2. क्या इस सप्ताह आपने परिवार में किसी ऐसी चीज़ की माँग की थी जिस पर बाद में आपका ध्यान गया कि यह ठीक नहीं है और फिर आपने उसकी माँग छोड़ दी? अपनी उस बात को साझा करें?
3. आपकी उन्नति के लिए आपके माता-पिता/अभिभावक बहुत कुछ करते हैं। इस पाठ की चर्चाओं के बाद आपका ध्यान कौन-सी बातों पर गया जिन पर पहले कभी नहीं गया था?

#### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से अपने बारे में यह पूछें कि उनकी किन चीज़ों की माँग ठीक नहीं है और क्यों?

#### □ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- हमारी उन्नति में अभिभावकों (माता-पिता, दादा-दादी आदि) का योगदान होता है।
- परिवार में हमारी भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति होती है।
- अभिभावक-संतान संबंध में होने वाली अपेक्षाओं को समझ पाए।

इस पाठ में यह समझने की कोशिश करेंगे कि परिवार में खुशहालीपूर्वक जीने के लिए मूल्यों की आवश्यकता है। परिवार में मेरे पोषण और मेरी समझदारी के लिए परिवारजन सहयोग करते हैं। इस प्रकार मिले सहयोग को विद्यार्थी समझ सकें और कृतज्ञता के भाव के साथ रह सकें। परिवार में ममता, वात्सल्य और कृतज्ञता मूल्यों को समझना और जीने में कृतज्ञता को व्यक्त करना इस पाठ का उद्देश्य है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने संबंधों में ममता (care), स्नेह (affection), कृतज्ञता (gratitude) आदि मूल्यों की पहचान कर सकेंगे।
2. विद्यार्थी अपने अभिभावकों के लिए कृतज्ञता का भाव महसूस कर पाएँगे।
3. विद्यार्थी कृतज्ञता मूल्य को अपने जीने में देख पाएँगे व व्यक्त कर पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : स्वादिष्ट पालक पनीर

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान परिवार में ममता, वात्सल्य और कृतज्ञता मूल्यों पर दिलाना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## घर के अनुभव

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

## चर्चा की दिशा

परिवार में सभी एक दूसरे की पसंद-नापसंद का खयाल रखते हैं। अकसर देखने में आता है कि परिवार के सदस्य अपनी पसंद से अधिक दूसरे सदस्यों की पसंद का खयाल रखते हैं। ऐसा करने से हमारे संबंध मजबूत होते हैं। परिणामस्वरूप मन में स्नेह के साथ-साथ उनके प्रति कृतज्ञता का भाव भी जागता है।

## कहानी

मनप्रीत आज हॉस्टल (hostel) से घर जाने वाला है। वह पूरे छह महीने बाद अपने घर जा रहा है, इसलिए बहुत उत्साहित है। उसने सुबह कक्षा में जाने से पहले ही अपना बैग पैक कर लिया ताकि कक्षा खत्म होते ही तुरंत घर के लिए निकल सके। घर में सभी सदस्य उसके आने की खबर पाकर बहुत खुश हैं। माँ मनप्रीत की पसंद का भोजन तैयार कर रही हैं। मनप्रीत को पालक पनीर की सब्जी बहुत भाती है। इसलिए माँ ने जसवीर से पालक खरीद लाने को कहा। पालक का नाम सुनते ही जसवीर मुँह बनाकर बोली, मुँह 'माँ आपको पता है न, मुझे पालक बिलकुल भी पसंद नहीं है फिर आप क्यों बना रही हैं?' माँ ने मुस्कराते हुए कहा, "लेकिन सेहत के लिए पालक



बहुत अच्छा होता है पता है न!" जसवीर मचलकर बोली, पर माँ! स्वाद भी तो जरूरी है। माँ ने जसवीर को बताया कि आज मनप्रीत भैया हॉस्टल से घर आ रहे हैं। यह सुनते ही जसवीर खुशी से उछली और बोली, "ओह माँ! थैला दीजिए मैं अभी दौड़कर पालक लाती हूँ। भैया को पालक पनीर बहुत पसंद है। अपने भाई के लिए मैं इतना तो कर ही सकती हूँ।" कल ही तो आपने मुझे मेरी पसंदीदा भिंडी खिलाई है। माँ के हाथ से थैला लेकर जसवीर फ़ौज़िया काकी की दुकान पर पालक लेने दौड़ गई। रात को भाई के साथ खाना खाते समय जसवीर को पालक पनीर में कुछ अलग ही स्वाद आ रहा था।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जसवीर को पालक खाना पसंद नहीं था लेकिन भैया के आने की बात सुनकर वह पालक खाने को तैयार हो गई। आपके विचार से जसवीर ने ऐसा क्यों किया होगा?
2. भोजन केवल स्वादिष्ट हो या स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी हो। आप ऐसा क्यों सोचते हैं साझा करें।
3. परिवार में माता-पिता या अन्य सदस्य आपका खयाल क्यों रखते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि क्या कभी उन्होंने भी परिवार के किसी सदस्य की पसंद का खयाल रखा है? उन्होंने ऐसा क्यों किया?

## ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. परिवार में माता-पिता या अन्य सदस्य जब आपका खयाल रखते हैं तो आपको कैसा लगता है? अपना उत्तर साझा करें।
2. जब कोई आपकी पसंद का खयाल रखता है तो आपके मन में उनके प्रति कैसे विचार आते हैं?
3. खाने के मामले में बुजुर्गों के लिए किन बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है?
4. खाने के मामले में आप अपने परिवार के बुजुर्गों का ध्यान कैसे रखते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें कि जब किसी ने उनकी समझ बढ़ाने में मदद की, तो उन्हें कैसा महसूस हुआ?

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : ग्रेटीट्यूड वॉल (Gratitude wall)

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने सहयोगियों के प्रति कृतज्ञता की भावना को समझ सकेंगे।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

हम सभी अपने-अपने कार्य में इतने व्यस्त होते हैं कि बहुत बार अपनों को धन्यवाद प्रकट करना याद नहीं रहता और कभी-कभी प्राथमिकता में भी नहीं रहता। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि धन्यवाद का एक छोटा-सा कदम कितना महत्व रखता है।

## गतिविधि

## ❑ गतिविधि के चरण

- सर्वप्रथम अध्यापक विद्यार्थियों से बातचीत करते हुए कक्षा में सहज वातावरण का निर्माण करें।
- अध्यापक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम ग्रेटीट्यूड वॉल का निर्माण करने जा रहे हैं।
- विद्यार्थियों को एक-एक पर्ची पर अपने परिवार के उन सदस्यों के प्रति आभार व्यक्त करने को कहें, जिन्होंने आज उनकी किसी न किसी रूप में मदद की है। (जैसे- मम्मी ने स्वादिष्ट और पौष्टिक खाना बनाया है, पिताजी ने स्कूल बैग पैक करने में मदद की है इत्यादि।)
- शिक्षक स्वयं भी अपने परिवार के किसी एक सदस्य के प्रति अपना आभार व्यक्त करते हुए पर्ची पर एक वाक्य लिखें।
- अब विद्यार्थियों को 5 मिनट का समय दिया जाए कि वह स्पष्ट और रचनात्मक तरीके से कागज पर अपना आभार

व्यक्त करते हुए वाक्य लिखें। (जिसके प्रति भी आभार व्यक्त करना चाहते हैं) (बच्चों को रंगों का इस्तेमाल करने की स्वतंत्रता भी दी जा सकती है।)

- इसके पश्चात सभी विद्यार्थियों से अपनी पर्ची में लिखी बात पढ़ने को कहा जाए। (आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक पर्ची को पढ़ने में विद्यार्थी की सहायता कर सकते हैं।)
- उसके पश्चात सभी विद्यार्थियों की पर्चियों को कक्षा में बनी ग्रेटीट्यूड वॉल पर चिपकाएँ।
- सभी विद्यार्थियों को कक्षा में घूमकर ग्रेटीट्यूड वॉल पर चिपकी हुई पर्चियों को पढ़ने का अवसर दें।



#### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने जिनका आभार व्यक्त किया वे आपके सामने नहीं थे, फिर भी आपने ऐसा क्यों किया? ऐसा करके आपको कैसा लगा?
2. आप किसी को कब धन्यवाद कहना चाहते हैं? क्यों?
3. आप उन्हें यह धन्यवाद कैसे देंगे? धन्यवाद देने के और क्या तरीके हो सकते हैं?
4. जब कोई आपको धन्यवाद देता है तो आपके मन में कौन-कौन से विचार आते हैं?



### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर चर्चा करें कि परिवार में सभी सदस्य किस प्रकार एक-दूसरे का सहयोग करते हैं

### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब कोई आपको धन्यवाद देता है तो आपको कैसा लगता है?
2. परिवार से मिले सहयोग के प्रति आप किस-किस प्रकार से आभार(कृतज्ञता) व्यक्त करते हैं?
3. आभार व्यक्त करने के कारणों को साझा करें।
4. क्या परिवार में अन्य सदस्यों के भावों को हम बिना बोले भी जान सकते हैं? कैसे?
5. क्या हमारे बिना बोले भी दूसरा व्यक्ति हमारे भावों को पहचान सकता है कैसे?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों पता करें कि उन्होंने किस-किस का आभार व्यक्त किया है और क्यों?

### ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आप किन-किन लोगों का आभार व्यक्त कर पाए और क्यों?
2. आभार व्यक्त करने पर आपके मन में क्या विचार आए?
3. किन लोगों का आभार आप चाह कर भी व्यक्त नहीं कर पाए? क्यों?
4. इस सप्ताह हैप्पीनेस क्लास में हुई चर्चा के दौरान आपने अपने भावों में कोई बदलाव महसूस किया है? साझा करें।

#### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर चर्चा करें कि परिवार में एक दूसरे का खयाल रखने से परिवार में क्या प्रभाव पड़ता है?

#### □ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- परिवार में खुशहालीपूर्वक जीने के लिए मूल्यों की आवश्यकता है।
- परिवार में ममता, वात्सल्य और कृतज्ञता मूल्यों को समझकर जीने में कृतज्ञता को व्यक्त करना महत्वपूर्ण है।
- इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि—

प्रत्येक व्यक्ति की अपने परिवार के लिए कुछ ज़िम्मेदारी होती है, जिसका निर्वाह उसे करना होता है। परिवार का प्रत्येक सदस्य यदि अपनी-अपनी ज़िम्मेदारियों का निर्वाह करता रहे तो परिवार में तालमेल की स्थिति बनी रहती है। परिवार के कई सदस्य लगातार हमारा सहयोग करते रहते हैं और हम ऐसा मान लेते हैं कि यह तो उनका काम ही है। बस यही सोचकर, न तो हम उन सदस्यों के प्रति कृतज्ञ हो पाते हैं और न ही हमें हमारी भूमिका की पहचान हो पाती है। शिक्षकों से यह अपेक्षा है कि वे कक्षा में चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के दूसरे सदस्यों के योगदान की ओर ले जाएँ। साथ ही उन्हें इसका बोध कराएँ कि उनकी परिवार के प्रति क्या भूमिका हो सकती है तथा वे वर्तमान में कितना योगदान दे पा रहे हैं।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी परिवार में अपनी ज़िम्मेदारियों को पहचानकर सहयोग कर सकेंगे।
2. विद्यार्थी परिवार में अपनी उपयोगिता को पहचानकर खुशी महसूस कर सकेंगे।
3. विद्यार्थी अपने कार्यों की ज़िम्मेदारी स्वयं लेने लगेंगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : माँ की देखभाल

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान परिवार में उनके योगदान और ज़िम्मेदारियों की ओर दिलाना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

शिक्षक चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के दूसरे सदस्यों के योगदान की ओर लेकर जाएँ। साथ ही परिवार के लिए उनकी स्वयं की ज़िम्मेदारी क्या हो सकती है इसे पहचान पाएँ, वे देख पाएँ कि वे वर्तमान में कितना योगदान दे पा रहे हैं। वे अपनी भूमिका को समझकर क्षमतानुसार घर के कार्यों में सहयोग कर पाएँ और अपनी व दूसरों की उपयोगिता को पहचान सकें।

## कहानी

असलम और हर्ष दोनों बहुत अच्छे दोस्त थे। हमेशा साथ-साथ रहते, साथ खेलते, साथ लंच करते। स्कूल पहुँचकर असलम ने देखा कि आज हर्ष स्कूल नहीं आया था। असलम को समझ नहीं आ रहा था कि हर्ष आज स्कूल क्यों नहीं आया। वह हर्ष को लेकर पूरे दिन काफी चिंतित रहा। आज स्कूल में पूरे दिन उसका मन नहीं लगा।

छुट्टी के बाद घर आते ही उसने अपनी मम्मी को यह बात बताई। यूनिफार्म उतारकर फेंकी और हर्ष के घर की ओर चल पड़ा, जो कि उसके घर के पास ही था। हर्ष के घर पहुँचकर उसने देखा कि हर्ष अपनी माँ के सिर पर पट्टियाँ रख रहा था। हर्ष ने बताया कि कल रात से ही माँ को बुखार और सिर में दर्द है। सुबह डॉक्टर अंकल ने दवाइयाँ दी थी और अगले तीन दिन तक आराम करने को कहा है। पापा भी घर पर नहीं हैं, इसलिए वह अगले कुछ दिनों तक माँ के पास ही रहेगा और स्कूल नहीं आ पाएगा।

असलम ने देखा कि हर्ष ने माँ को खाना खिलाया और फिर उन्हें दवा दी। दोनों मित्रों ने मिलकर घर की पूरी साफ़-सफ़ाई कर डाली। सफ़ाई करते समय असलम ने देखा कि हर्ष की किताबें बिलकुल करीने से लगी हुई हैं और उसकी यूनिफार्म



तह करके रखी हुई है। उसने हर्ष से पूछा कि माँ तो बीमार है, तो यह सब काम किसने किया? हर्ष बोला “अरे! यह तो मैंने किया है, मैं ऐसा रोज़ करता हूँ क्योंकि माँ घर व बाहर के काम करते-करते थक जाती हैं और जो काम मैं खुद कर सकता हूँ, उसके लिए घर के किसी और सदस्य को क्यों परेशान करना? यह सब देखकर असलम मन ही मन सोचने लगा कि हर्ष अपने परिवार के सदस्यों का कितना ध्यान रखता है। अब उसके मन में काफी उथल-पुथल चल रही थी।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके विचार में हर्ष का अपनी मम्मी की देखभाल करना सही था? हाँ/नहीं क्यों? सोचकर बताएँ।
2. हर्ष का सभी सामान सही तरीके से रखा हुआ देखकर असलम के मन में क्या विचार आ रहे होंगे?
3. आपके अपने ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिन्हें परिवार के दूसरे सदस्य करते हैं?
4. घर के ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिन्हें आप कर सकते हैं? उनकी एक सूची बनाइए।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि उनके परिवार के लोग उनसे किन-किन कार्यों में सहयोग की आशा रखते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. घर में ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिनमें आप मदद करना चाहते हैं?
2. घर में ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिनमें आप मदद कर पाते हैं?
3. परिवार में ऐसे कौन-कौन से काम हैं जिन्हें आप भविष्य में करना चाहेंगे?
4. जब आप अपने परिवार के सदस्यों की मदद कर पाते हैं तो उस समय आपको कैसा महसूस होता है? चर्चा करें।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर यह देखें कि आज पूरे दिन आप परिवार में कब और किस सदस्य का सहयोग कर पा रहे हैं और ऐसा करते हुए आपको कैसा महसूस हो रहा है?

## □ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : मेरी भागीदारी

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान परिवार में अपनी उपयोगिता को देखकर होने वाले खुशी के एहसास की ओर ले जाना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ चर्चा की दिशा

परिवार में अपनी भूमिका की स्पष्टता और उसके अनुसार अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर पाना खुशी का एहसास कराता है। जब परिवार के सभी सदस्य इस समझ के साथ होते हैं तो सबके साथ तालमेल में जीने का वातावरण तैयार होता है, और व्यक्ति पूरकता के भाव से प्रस्तुत होता है। इस गतिविधि और उसके बाद होने वाली चर्चा से परिवार में खुशी-खुशी भागीदारी करने की ओर ध्यान जा पाएगा।

### गतिविधि

#### □ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को अपने साथी के साथ एक सूची बनाने को कहें जिसमें- वे अपने ऐसे काम लिखें जो वे स्वयं करते हैं, ऐसे काम जो वे दूसरों के लिए करते हैं, ऐसे काम जो परिवार के दूसरे सदस्य उनके लिए करते हैं। विद्यार्थी यह सूची अपनी हैप्पीनेस डायरी में तैयार करेंगे।
2. अब शिक्षक बोर्ड पर नीचे दिए गए कॉलम के अनुसार एक तालिका बनाएँगे।

आपके काम जो दूसरे सदस्य करते हैं	वे काम जो आप दूसरों के लिए करते हैं	अपने काम जो आप स्वयं करते हैं

(आवश्यकता अनुसार तालिका को बढ़ाया जा सकता है।)



3. प्रत्येक समूह से एक-एक विद्यार्थी अपने कार्यों को बताते जाएँ और शिक्षक उन्हें उपयुक्त कॉलम में लिखते जाएँ।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. तीनों प्रकार के कामों में से आप कौन से काम करके लम्बे समय तक खुश रह पाते हैं और क्यों ?
2. क्या कभी ऐसा हुआ है कि परिवार के लोगों ने अपने ज़रूरी काम छोड़कर आपका कोई काम किया हो, उस समय आपको कैसा महसूस हुआ? कोई एक उदाहरण दीजिए।
3. इनमें से ऐसे कौन से काम हैं जो आप करना तो नहीं चाहते लेकिन आपको करने पड़ते हैं?
4. वो कौन से कार्य हैं जिन्हें करने के लिए आप हमेशा तैयार रहते हैं? क्यों?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि उन्हें एक-दूसरे के लिए काम करके कैसा महसूस होता है और क्यों।

#### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी ऐसा हुआ कि आप अपना कोई ज़रूरी काम कर रहे थे और उसे छोड़कर आपने परिवार के किसी सदस्य के लिए कुछ किया हो? वह कौन-सा कार्य था और आपने वैसा क्यों किया था?
2. घर की साफ़-सफ़ाई और सामान को उसके सही जगह रखने की ज़िम्मेदारी किसकी होती है? क्यों?
3. घर के ऐसे कौन से काम हैं जिसमें परिवार का हर सदस्य सहयोग कर सकता है?
4. क्या आपका पढ़ाई करना भी परिवार में आपका योगदान है? यदि हाँ, तो कैसे और यदि नहीं, तो क्यों नहीं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में चर्चा करें कि जब वे किसी काम में परिवार के सदस्यों की मदद करते हैं तो उन्हें कैसा महसूस होता है और क्यों।

### ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ घर के अनुभव

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

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने अपने कौन-कौन से कार्य स्वयं किए? (जैसे बैग लगाना, अपने जूतों को सही जगह पर रखना आदि)
2. इस सप्ताह आपने अपने घर के किन-किन कामों में सहयोग किया?
3. कोई ऐसा काम बताएँ जो आप करना तो चाहते हैं, परंतु अभी कर नहीं पाते?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से बात करके पता लगाएँ कि हमारे आसपास ऐसे कौन से व्यक्ति हैं जो सभी की मदद करने के लिए तैयार रहते हैं। यह भी जानने की कोशिश करें कि वे ऐसा क्यों करते होंगे।

### ❑ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- परिवार में सभी सदस्यों की कोई न कोई भूमिका होती है।
- परिवार में हम अपनी योग्यतानुसार सहयोग कर सकते हैं।
- अपनी उपयोगिता को पहचानकर हमें खुशी मिलती है।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि परिवार में एक-दूसरे से सही अपेक्षाएँ कैसे रखें? अक्सर दूसरों की योग्यता को ठीक से पहचाने बिना अपेक्षाएँ रखने पर संबंधों में शिकायतें होती हैं। अतः यह आवश्यक है कि हम एक-दूसरे की योग्यता को ध्यान में रखते हुए सही अपेक्षाएँ रखें ताकि वे पूरी हो पाएँ और सभी मिल-जुलकर रह पाएँ।

### □ पाठ का उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से अपनी अपेक्षाओं को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि परिवार के सदस्यों की उनसे क्या अपेक्षाएँ हैं।
3. विद्यार्थी परिवार में एक-दूसरे की अपेक्षाओं के अनुरूप अपनी ज़िम्मेदारी निभा सकेंगे।
4. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि संबंधों में अपेक्षाओं को सही से पहचानकर पूरा करने पर ही परिवार में तालमेल बना रहता है।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : मिल-जुलकर

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान परिवार में मिल-जुलकर रहने के महत्त्व की ओर लेकर जाना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

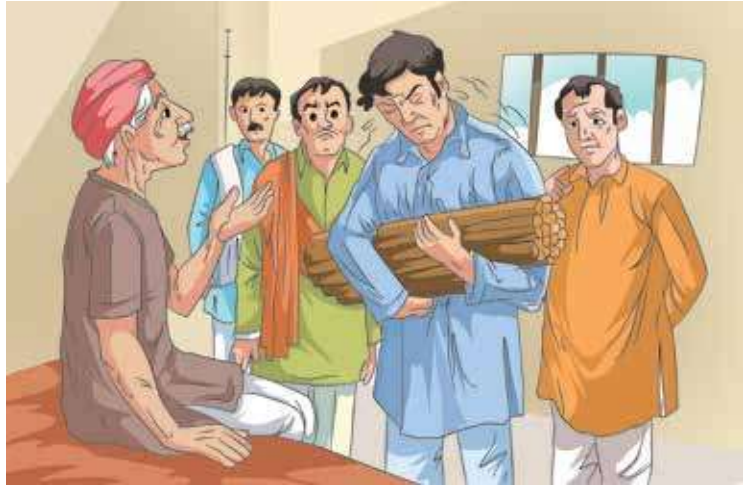
विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव को साझा करने का अवसर दिया जाए।

## ❑ चर्चा की दिशा

शिक्षकों से अपेक्षा है कि वे कक्षा में चर्चा को इस ओर रखें कि विद्यार्थी परिवार में मिल-जुलकर रहने के महत्त्व से परिचित हो सकें। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर भी जाए कि मिल-जुलकर कैसे रह सकते हैं।

## कहानी

एक पिता के चार बेटे थे। वे हमेशा आपस में झगड़ते रहते थे। पिता उन्हें बहुत समझाते, फिर भी वे कुछ नहीं समझते। जब पिता केवल बात करके अपने बेटों के झगड़ों को नहीं रोक पाए, तो उन्होंने इस समस्या से निपटने के लिए एक प्रयोग करने का फैसला लिया। उन्होंने अपने बेटों को एक दिन लकड़ी का एक बंडल लाने को कहा। एक-एक करके हर बेटे के हाथ में वह बंडल दिया और उन्हें इसे तोड़ने को कहा। सभी बेटों ने हर संभव कोशिश की लेकिन असफल रहे। अगली बार पिता ने बंडल को खोला और लकड़ियों



को एक-एक करके अलग किया, फिर लकड़ियों को अपने बेटों को सौंपा और उन्हें तोड़ने के लिए कहा। बंडल के मुकाबले वे सब अकेली लकड़ियों को बड़ी आसानी से तोड़ पाए। अब पिता अपने बेटों से बोले, “यदि तुम एक दूसरे की मदद करने के लिए एकजुट रहोगे तो इस बंडल की तरह मजबूत रहकर हर परेशानी और दुख का सामना करके खुश रह सकोगे।”

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. चारों बेटे बंडल को क्यों नहीं तोड़ पाए होंगे?
2. आपको क्या लगता है कि परिवार कब टूटते हैं जब पैसा नहीं होता या आपस में एकता नहीं होती?
3. आपके विद्यालय की क्रिकेट टीम में बहुत अच्छे खिलाड़ी हैं परंतु वे मिल-जुलकर नहीं रहते। ऐसे में उनका खेल प्रदर्शन कैसा होगा? सोचकर बताएँ।

4. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है जब आप मिल-जुलकर काम नहीं कर पाए और उसका नुकसान आपको उठाना पड़ा? ऐसा कोई उदाहरण दें।
5. ऐसे कौन-कौन से काम हैं जो आपके परिवार के सदस्य मिल-जुलकर करते हैं? कोई दो काम बताएँ।

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से जानने का प्रयास करें कि वे ऐसा कोई काम बताएँ जो वे अकेले नहीं कर पाए और परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर कर पाए।

#### कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

#### कक्षा प्रारंभ

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

#### पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

#### चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप विद्यालय में कौन-कौन से काम मिल-जुलकर करते हैं?
2. अपने गली मोहल्ले में मिल-जुलकर किए गए कार्यों को साझा करें।
3. आपके अनुसार लोग किन कारणों से मिल-जुलकर नहीं रह पाते हैं जबकि उन्हें यह पता है कि मिल-जुलकर रहना सभी के लिए अच्छा रहता है?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें कि मिल-जुलकर काम करने से क्या लाभ हो सकते हैं?

## □ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : परिवार में तालमेल

## □ उद्देश्य

विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि तालमेल बनाए रखने के लिए अपेक्षाओं को समझना व निभाना ज़रूरी है।

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## □ चर्चा की दिशा

एक टीम या परिवार में काम करने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक सदस्य एक-दूसरे की योग्यता को समझते हुए अपेक्षाएँ रखे। एक-दूसरे के लिए पूरक होते हुए उन अपेक्षाओं की जिम्मेदारी ले और एक-दूसरे के लिए सहयोगी हो। इस स्पष्टता और आपसी विश्वास के साथ ही एक परिवार समरसता और सामंजस्यपूर्वक काम कर पाता है।  
(विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि प्रत्येक गतिविधि में अपने सभी साथियों को शामिल करें)

## गतिविधि

## □ गतिविधि के चरण

- कक्षा को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह को यह कार्य दिया जाए कि आपको अपने विद्यालय में हैप्पीनेस उत्सव मनाना है, इसको सफल बनाने के लिए एक टीम का चुनाव करना है, आप उस टीम के सदस्य किस आधार पर चुनेंगे समूह में चर्चा करके अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिखें।
- अब प्रत्येक समूह से एक-एक विद्यार्थी को चर्चा के बिंदु कक्षा में साझा करने को कहें।





### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. टीम के सदस्य चुनते समय आपने किन-किन बातों का ध्यान रखा और क्यों?
2. क्या चर्चा के दौरान आप एक-दूसरे से कहीं असहमत हुए? आपने उसे कैसे सुलझाया?
3. आपके अनुसार कोई टीम किस प्रकार एक सफल टीम बन सकती है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि क्या उन्हें किसी उत्सव या शादी ब्याह के समारोह में मिल-जुलकर काम करना जरूरी लगता है और क्यों?

### ❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करें कि आज की कक्षा में हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों की ओर गया तथा उनकी क्या समझ बनी।



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपने परिवार से क्या-क्या अपेक्षाएँ करते हैं? कौन-सी अपेक्षाएँ पूरी हो रही हैं और कौन-सी नहीं?
2. आपकी परिवार से वे अपेक्षाएँ जो पूरी नहीं हो पा रही हैं, उसके क्या कारण हो सकते हैं? आपस में चर्चा करें।
3. आपका परिवार आपसे क्या-क्या अपेक्षा करता है ?
4. क्या आप अपने परिवार की अपेक्षाओं को पूरा करने की कोशिश कर रहे हैं? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं, तो क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि उनकी जिन अपेक्षाओं को परिवार पूरा नहीं कर पा रहा है उसके क्या कारण हैं?

## ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पूरे सप्ताह आपने अपने परिवार के सदस्यों की कौन-कौन सी अपेक्षाओं को पूरा करने की कोशिश की? आपके इस प्रयास को देखकर आपके परिवार के सदस्यों को कैसा लगा?
2. क्या इस सप्ताह कक्षा/विद्यालय में आपने मिल-जुलकर कोई काम किया? साझा करें।
3. परिवार या विद्यालय में जब कोई आपसे असहमत होता है तो ऐसी स्थिति में आप क्या करते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि परिवार में मिल-जुलकर काम किस प्रकार किया जा सकता है?

## ❑ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- हमारा लक्ष्य खुश रहना है और एक समझदार इनसान ही खुशहाल इनसान होता है।
- सुविधाएँ हमारे शरीर की ज़रूरतें हैं और भाव हमारे मन की ज़रूरतें हैं।
- अच्छे संबंधों में ही हमारी भावात्मक ज़रूरतें पूरी होती हैं।
- हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति में परिवार की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

इस पाठ में हम यह समझने की कोशिश करेंगे कि क्या एक परिवार अपनी सभी ज़रूरतों को स्वयं पूरा कर सकता है। हमारी रोज़मर्रा की कितनी ऐसी चीज़ें हैं जो हमें परिवार के बाहर दूसरे लोगों के परिश्रम से उपलब्ध हो पाती हैं। अतः एक से अधिक परिवारों का मिल-जुलकर रहना और एक-दूसरे की ज़रूरतों को पूरा करने में सहयोगी होना आवश्यक है। तालमेलपूर्वक जीते हुए परिवारों के समूह को ही हम समाज के रूप में पहचानते हैं। समाज के इस स्वरूप और हमारी खुशहाली में इसकी भूमिका को समझना ही इस पाठ का उद्देश्य है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी समाज को परिवारों के समूह के रूप में समझ सकेंगे।
2. विद्यार्थी अपनी भौतिक व भावात्मक ज़रूरतों के लिए समाज की भूमिका को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी समाज में परिवारों की परस्पर पूरकता को देख पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : अहंकारी मुखिया

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि आपसी सहयोग से बड़ी मुश्किलों का सामना भी किया जा सकता है।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

### कहानी

पड़ोस में रहने वाले दादा जी के पास पंकज अकसर शाम के समय बैठ जाया करता था। वहाँ कई बच्चे भी आस-पड़ोस से आ जाते थे। दादा जी इन सब बच्चों को अपनी ज़िंदगी के किस्से सुनाया करते थे।

एक दिन दादा जी ने अपने गाँव के एक व्यक्ति के बारे में बताया कि वह सभी के साथ मिल-जुलकर रहते थे। सबका मान सम्मान करते थे, परंतु गाँव का मुखिया चुने जाने पर उनमें पद का अहंकार आ गया। अब वह खुद को एक बहुत बड़ा व्यक्ति मानने लगे। वह अपने सगे-संबंधियों



से भी दूरी बनाकर रहने लगे। पूरे गाँव में उनके बदले व्यवहार की चर्चा होने लगी थी।

एक दिन मुखिया का पूरा परिवार कहीं बाहर गया हुआ था और उनके पीछे उनके घर में आग लग गई। गाँव के लोगों ने आग बुझाने का बहुत प्रयास किया लेकिन आग बहुत फैल गई थी। घर का सारा सामान जलकर राख हो गया था।

जब मुखिया का परिवार आया तो अपने जले हुए घर को देखकर बहुत दुःखी हुआ। उन्हें समझ नहीं आ रहा था कि अब क्या करें। अनाज, कपड़े, बिस्तर सब राख हो चुके थे।

तभी गाँव के कुछ लोग आगे आए और मुखिया के परिवार के लोगों को अपने घर ले गए। रात को गाँव के लोगों ने मिलकर उनकी मदद करने की योजना बनाई।

इस बात का मुखिया को पता भी नहीं चलने दिया।

अगले दिन मुखिया जब अपना घर देखने आए तो उन्होंने देखा कि घर के पास अनाज, कपड़े, बिस्तर व अन्य सामान का ढेर लगा है। कई लोग नया मकान बनाने में मदद कर रहे थे। गाँव का कारपेंटर नए दरवाजे तैयार कर रहा था। कुछ लोग नई चारपाई बना रहे थे। यह सब देख मुखिया की आँखें भर आईं। उसे अपने अहंकार के लिए पछतावा भी हो रहा था। वह मन ही मन सोच रहा था कि यदि गाँव में सभी परिवार मिल-जुलकर रहें तो बड़ी-बड़ी मुश्किलों का भी सामना कर सकते हैं।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. मुखिया के अहंकारी होने पर भी गाँव वालों ने उसकी मदद क्यों की? सोचकर बताएँ।
2. यदि मुखिया का घर जलने की घटना के समय आप होते तो क्या करते और क्यों?
3. यदि गाँव के लोग मुखिया की मदद नहीं करते तो मुखिया तथा उसके परिवार को किन-किन परेशानियों का सामना करना पड़ता?
4. क्या ज़रूरत के समय किसी की मदद करना ज़रूरी होता है? आपको ऐसा क्यों लगता है?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के बड़े-बुजुर्गों से उनके बचपन की किसी ऐसी घटना के बारे में पूछें, जब मुसीबत के समय दूसरे परिवारों ने किसी परिवार की मदद की हो।

### ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले 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 आसपास भी किसी परिवार को कभी मदद की आवश्यकता पड़ी? कब और कैसे?
2. ऐसी स्थिति में उनकी मदद किसने की? कोई उदाहरण देकर बताएँ।
3. जब मुसीबत के समय किसी की मदद की जाती है, तो मदद पाने वाले व्यक्ति को कैसा महसूस होता होगा? सोचकर बताएँ।
4. जिस तरह एक परिवार के लोग मुसीबत में एक-दूसरे के साथ खड़े रहते हैं वैसे ही समाज में भी सभी परिवार एक-दूसरे के साथ खड़े होने लगे तो हमारा समाज कैसा होगा? इस तरह का समाज बनाने के लिए आप आगे चलकर अपने स्तर पर क्या कर सकते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि समाज में सभी परिवारों के मिल-जुलकर न रह पाने के क्या-क्या कारण हैं।

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : हमारे सहयोगी

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि हमारा समाज एक व्यवस्था के रूप में है।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान समाज में अलग-अलग भूमिकाओं को निभाने वाले लोगों की ओर दिलाने की आवश्यकता है। हम दिनभर ऐसी कितनी चीजों का उपयोग करते हैं जिनका हम स्वयं उत्पादन नहीं करते हैं। चर्चा से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए हम एक-दूसरे पर निर्भर करते हैं।

## गतिविधि

## ❑ गतिविधि के चरण

- कक्षा को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह को कोई व्यवसाय करने वालों की भूमिका निभाने को कहें। जैसे- किसान, दुकानदार, बस ड्राइवर, शिक्षक, डॉक्टर, कार मैकेनिक आदि।
- अब प्रत्येक समूह को 5-7 मिनट इस बात पर चर्चा करने को कहें कि यदि इस व्यवसाय को करने वाले नहीं होंगे तो समाज में क्या-क्या समस्याएँ होंगी। जैसे- किसान समूह इस बात पर चर्चा करे कि यदि समाज में किसान नहीं होंगे तो समाज में क्या समस्याएँ होंगी। बाकी समूह भी इसी प्रकार अपनी-अपनी भूमिका की चर्चा करें।
- प्रत्येक समूह से एक-एक विद्यार्थी अपने समूह की चर्चा के निष्कर्षों को कक्षा में प्रस्तुत करेगा।





### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने गतिविधि के दौरान क्या भूमिका निभाई? (नोट- यह प्रश्न कम से कम 7-8 विद्यार्थियों से पूछा जाए ताकि अलग-अलग भूमिकाओं को निभाने वाले विद्यार्थियों की शेरिंग आ सके।)
2. उस भूमिका को निभाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
3. गतिविधि करते समय आपने जिन भूमिकाओं को निभाया (जैसे- शिक्षक, कार मैकेनिक, किसान ड्राइवर आदि) वे व्यक्ति यदि समाज में न हों तो समाज पर इसका क्या प्रभाव होगा?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि हमारा परिवार कौन-कौन से कार्यों के लिए समाज पर निर्भर है।

### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कौन-कौन से कार्यों के लिए आपका परिवार समाज पर निर्भर है?
2. प्रतिदिन काम में आने वाली उन चीजों की सूची बनाओ जिन्हें आप बाज़ार से खरीदते हैं?
3. वे कौन-कौन सी चीजें हैं जिनको आप बाज़ार से नहीं खरीदते बल्कि उनका उत्पादन घर पर ही कर लेते हैं?
4. आपके अनुसार हमारे समाज में कौन-कौन सी चुनौतियाँ हैं जिन पर काम करने की आवश्यकता है? (संकेत- लड़ाई-झगड़ा, अमीर-गरीब में भेद, असामानता इत्यादि)

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि हमारे समाज में कौन-कौन सी चुनौतियाँ हैं जिन पर काम करने की आवश्यकता है? यह काम किन लोगों को करना है?

### ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ घर के अनुभव

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

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपके परिवार ने किसी ज़रूरतमंद परिवार की किसी तरह से कोई मदद की? यदि हाँ, तो साझा करें।
2. क्या किसी ने ज़रूरत के समय आपके परिवार की भी मदद की? यदि हाँ, तो मदद करने वालों के लिए आपके मन में क्या विचार आए?
3. आप कैसे समाज में रहना चाहते हैं? चित्र बनाकर अथवा कविता/अनुच्छेद लिखकर बताएँ।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के साथ बैठकर ऐसे व्यक्तियों की सूची तैयार करें जिन्हें वे अपने सहयोगी के रूप में देखते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- समाज परिवारों के समूह के रूप में है।
- हमारी भौतिक व भावात्मक जरूरतों के लिए समाज मुख्य भूमिका निभाता है।
- समाज में परिवार परस्पर पूरकता का निर्वाह करते हैं।

इस पाठ में हम समाज में संबंधों को समझने की कोशिश करेंगे और गुरु-शिष्य संबंध में निहित अपेक्षाओं और जिम्मेदारियों को समझेंगे।

### □ पाठ के उद्देश्य

विद्यार्थी—

1. अपनी जिज्ञासा की पूर्ति व सही मार्गदर्शन के लिए अपने अध्यापकों के योगदान को देख पाएँगे।
2. 'गुरु-शिष्य' संबंध में एक-दूसरे से रखी जाने वाली अपेक्षाओं को पहचान पाएँगे।
3. अपने शिक्षकों के योगदान को देखकर उनके प्रति कृतज्ञता और सम्मान व्यक्त कर पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### गतिविधि : आभार करें हम उनका

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने शिक्षकों के योगदान के प्रति कृतज्ञता और सम्मान का भाव व्यक्त करने में सक्षम होंगे।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

- कक्षा को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह में 'विद्यार्थियों को उनके जीवन में ऐसे कोई बदलाव, उपलब्धि पर विचार करने को कहा जाए जिसमें उनके शिक्षकों का योगदान रहा हो। जिस कारण वे शिक्षक के साथ जुड़ाव महसूस करने लगे हों, जैसे- परिवार में चल रही परेशानियों की वजह से उनका मन परेशान था। उस विषय में शिक्षक के साथ बातचीत करके कुछ समाधान निकला हो या मन हल्का महसूस होने लगा हो, पढ़ाई की तरफ रुझान बढ़ा हो या शिक्षक ने किसी अच्छी आदत का विकास करने में सहयोग किया हो आदि।
- 5-7 मिनट विचार करके उस घटना या विषय को अपनी कॉपी में लिखें।
- अब प्रत्येक समूह कक्षा में अपने निष्कर्षों को आपस में प्रस्तुत करे।



### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप के अनुसार आपके जीवन में आपके शिक्षक का योगदान किस प्रकार रहा? कोई एक उदाहरण देकर बताएँ।
2. आपको उस घटना या उपलब्धि के बारे में लिखते हुए कैसा महसूस हुआ?
3. उस समय आपके मन में अपने शिक्षक के प्रति क्या भाव आए?
4. यदि हम सभी अपने जीवन में दूसरों के योगदान को देख पाए व एक दूसरे का सहयोग करने लगे तो हमारे आस-पास की दुनिया कैसी होगी? चर्चा करें।

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों के साथ चर्चा करके पता लगाएँ कि वे अपने जीवन में किन-किन लोगों का योगदान देख पाते हैं?

## □ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### □ गतिविधि के चरण

- निम्नलिखित तरीकों में से विद्यार्थी आभार व्यक्त करने के लिए किसी भी तरीके को चुन सकते हैं-
  - पत्र लिखकर
  - सरप्राइज नोट्स बनाकर कक्षा में शिक्षक को देना
  - कार्ड बनाकर
  - कोई कविता या पंक्ति लिखकर
- प्रत्येक समूह की अभिव्यक्ति को कक्षा में साझा कराया जाए।

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अच्छी तरह से 'पढ़ सकें और समझ सकें' इसके लिए आपके शिक्षक क्या-क्या करते हैं?
2. अपने शिक्षक के प्रति आप कौन-कौन से भाव देख पाते हैं? (संकेत- सम्मान, कृतज्ञता, विश्वास) चर्चा करें।
3. आपके शिक्षकों की आपसे क्या अपेक्षाएँ/उम्मीद होंगी? चर्चा करें।
4. आपके शिक्षकों की ऐसी कौन-सी अपेक्षाएँ/उम्मीदें हैं जिसे आप पूरा नहीं कर पा रहे हैं? क्यों?

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या वे भी आपसे कोई अपेक्षा रखते हैं? उन्हें अपनी हैप्पीनेस डायरी में नोट करें।

### □ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### कहानी : मेरे प्यारे टीचर

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थी अपनी उन्नति में अपने शिक्षकों के योगदान को देखकर उनके प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ जी सकें।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ चर्चा की दिशा

हम सभी जानते हैं कि शिक्षक का स्थान सर्वोपरि है। पाठ की चर्चा से विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ जाए कि हमारी उन्नति में हमारे शिक्षकों का बहुत योगदान है। हमारी समझ बनाने में हमारे शिक्षकों ने अथक प्रयास किए हैं। विद्यार्थी इन प्रयासों को देखकर शिक्षकों के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त कर सकें।

### कहानी

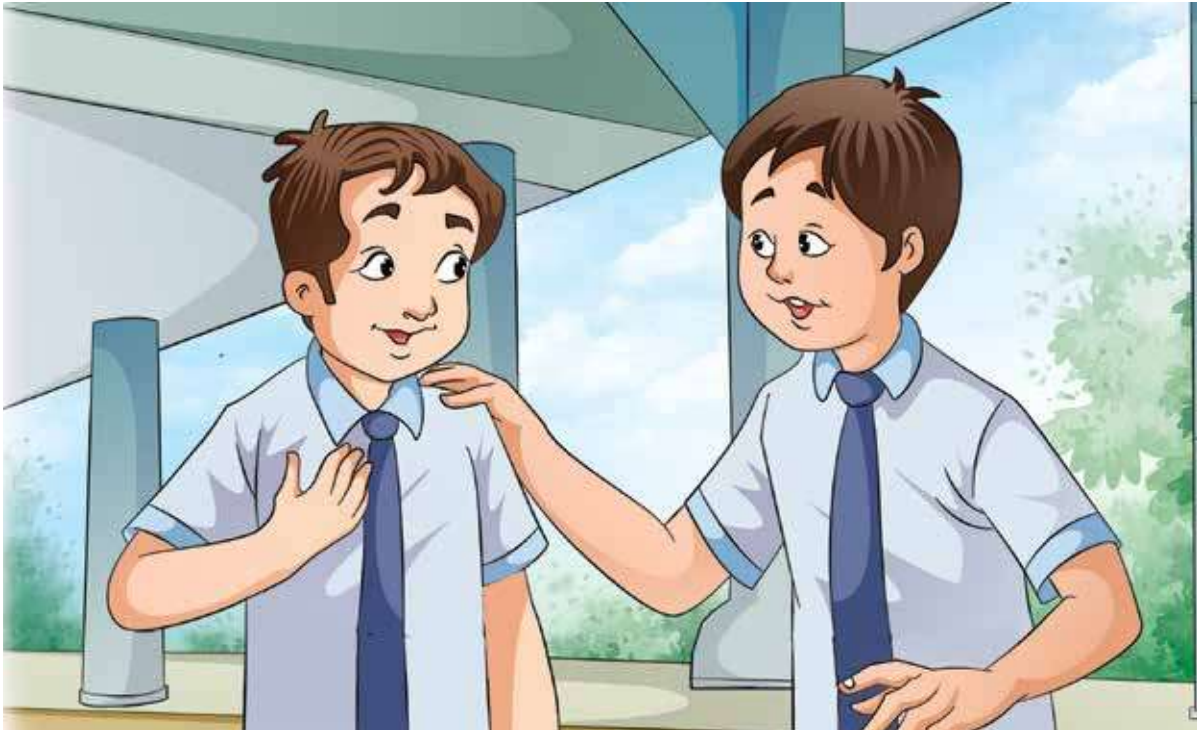
यश छठी कक्षा में पढ़ता था। उसका दाखिला इसी वर्ष इस विद्यालय में हुआ था। आज जब वह स्कूल आया तो कुछ परेशान-सा था। उसके मित्र समीर ने उसके कंधे पर हाथ रखते हुए पूछा, क्या बात है मित्र! इतने परेशान क्यों हो? यश ने बताया कि कल कक्षा में गणित के पीरियड में अविनाश सर ने जो सवाल समझाए थे, उसे वे अच्छी तरह समझ नहीं आए। समीर ने कहा, तो इसमें परेशान होने की क्या बात है? मुझे भी घर जाकर सवाल हल करने में थोड़ी परेशानी हुई। आज जब सर कक्षा में आएँगे तो हम उनसे दोबारा वे सवाल समझ लेंगे।

यश ने कहा कल सर ने इतनी मेहनत से हमें सवाल समझाए थे और यदि हम दोबारा पूछेंगे तो सर को बुरा लगेगा, हो सकता है वे हम पर गुस्सा भी करें। यश की बात सुनकर समीर मुस्कराया और बोला, “अरे! तुम सर को जानते नहीं हो, तुम स्कूल में नए आए हो न इसलिए ऐसा सोच रहे हो।”

हमारे अविनाश सर से किसी सवाल या किसी फार्मूले को कितनी ही बार पूछो वे बड़े प्यार से समझाते हैं। सर केवल यही चाहते हैं कि जो कुछ वे हमें समझाते हैं हम उसे ध्यान से सुनें और समझें। केवल गणित के सवाल ही नहीं वे तो हमें ज़िंदगी जीने की बहुत अच्छी-अच्छी बातें भी समझाते हैं। मैंने तो सोच रखा है कि मैं भी बड़ा होकर बिलकुल अविनाश सर जैसा टीचर बनूँगा।







समीर की बात सुनकर यश को तसल्ली हुई। वह मन में सोच रहा था कि मैं खूब ध्यान लगाकर सवाल समझने की कोशिश करूँगा और घर जाकर अभ्यास भी करूँगा।

दोनों मित्र मुस्कराते हुए कक्षा की ओर चले गए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपको कोई पाठ या सवाल समझ नहीं आता तो आपको कैसा महसूस होता है?
2. कोई बात समझ में न आने पर क्या उसे दोबारा पूछ लेना ठीक रहता है? क्यों?
3. जब आपको कोई बात समझ नहीं आती तो उस समय आप क्या करते हैं?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो और समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें क्या कभी भी उनके साथ भी ऐसा हुआ है जब उन्हें कोई बात समझ में आई हो। उस समय उन्हें कैसा महसूस हुआ?

#### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

- विद्यार्थियों से कहानी की पुनरावृत्ति करवाई जाए। इसमें शिक्षक भी सहयोग कर सकते हैं।
- इसके लिए विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले 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 आपने किसी के सीखने और समझने में मदद की है? ऐसी कोई घटना साझा करें।
2. सीखने और समझने में आपके शिक्षकों के अतिरिक्त और कौन-कौन आपकी मदद करते हैं?
3. आपके अनुसार किसी भी पाठ को एक बार सुनकर समझना आसान है या बार-बार अभ्यास करके समझना आसान है? आपको ऐसा क्यों लगता है?
4. विद्यार्थियों को सिखाना/समझाना यदि शिक्षक का कर्तव्य है तो आपके अनुसार विद्यार्थी का क्या कर्तव्य हो सकता है?

### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें कि उनकी समझ बढ़ाने में किस-किसने योगदान दिया है।

### कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### कक्षा प्रारंभ

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

### घर के अनुभव

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

### विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. हैप्पीनेस क्लास में हुई चर्चा के बाद क्या आप घर में या अपनी कक्षा में किसी के सीखने और समझने में मदद कर पाए?
2. जब आपके किसी साथी/ मित्र ने किसी काम को पूरा करने में आपका सहयोग किया तो आपको कैसा महसूस हुआ?
3. आपके टीचर जब कक्षा या स्कूल में आपके कहे बिना आपकी ज़रूरत समझकर आपकी मदद करते हैं तो आपको कैसा लगता है?

### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि क्या कभी उन्होंने अपने दफ़्तर में या फिर अपने कार्यस्थल पर किसी की ज़रूरत को समझकर उनकी मदद की है? मदद करने के बाद उन्हें कैसा महसूस हुआ?

### कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने को 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-

- जिज्ञासा की पूर्ति व सही मार्गदर्शन के लिए शिक्षकों का अहम योगदान होता है।
- 'गुरु-शिष्य' संबंध में एक-दूसरे से कुछ अपेक्षाएँ होती हैं।
- अपने टीचर्स के योगदान को देखकर उनके प्रति कृतज्ञता और सम्मान व्यक्त कर पाए।

### □ उद्देश्य

1. विद्यार्थी स्वयं को समाज के एक अभिन्न अंग के रूप में पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी समाज में अपनी भूमिका को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपनी भूमिका को पहचानकर योगदान देने के भाव के साथ प्रस्तुत होंगे और जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार होंगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

कहानी : जीना इसी का नाम है

### □ उद्देश्य

विद्यार्थी अपनी भूमिका और योगदान के महत्त्व को पहचान पाएँ तथा वे समाज में अपना योगदान देने के लिए प्रेरित हों।

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

प्रत्येक व्यक्ति की अपने आसपास के वातावरण और समाज के लिए कुछ ज़िम्मेदारी होती है। जिनका निर्वाह उसे करना होता है। समाज का प्रत्येक व्यक्ति यदि अपनी-अपनी ज़िम्मेदारियों का निर्वाह करता रहे तो समाज में समरसता की स्थिति बनी रहती है। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान समाज में योगदान देने के प्रति जाए यही इस पाठ का उद्देश्य है।

### कहानी

बात उस समय की है जब कोरोना वायरस ने चारों ओर हाहाकार मचा रखा था। पूरे देश में लॉकडाउन की स्थिति बनी हुई थी। एक दिन अचानक घंटी बजी और जीविका दरवाजे की ओर भागी। 'अरे रुको! मैं दरवाजा खोलती हूँ, पता नहीं कौन होगा?' माँ की आवाज़ आई। माँ ने मास्क लगाया और दरवाजा खोला तो प्रेस वाले नरेश भैया थे। उन्होंने माँ से प्रेस के लिए कपड़े माँगे। माँ ने उस वक्त कपड़े देने से तो मना कर दिया, पर उनसे उनका और उनके परिवारजनों का हाल पूछा। उन्होंने बताया कि उनकी बेटी को बुखार हो गया था। पिछले सप्ताह ही ठीक हुई है। भैया ने बताया कि इस महामारी के दौरान उनके पास कुछ काम नहीं है जिसके कारण उनके जैसे रोज़ाना कमाकर खाने वालों को बहुत-सी

कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। हमेशा हँसते मुस्कराते रहने वाले नरेश भैया का चेहरा आज मुरझाया हुआ था। उनकी स्थिति देख माँ को भी बुरा लग रहा था। माँ ने अपने पास रखे कुछ पैसे उन्हें दिए। नरेश भैया की आँखें छलक आईं। नरेश



भैया ने माँ को बहुत धन्यवाद देते हुए कहा कि जैसे ही स्थिति ठीक होगी वे पैसे लौटा देंगे। माँ ने कहा था, "भैया, यह पैसे एक बहन अपने भाई को दे रही है। आप परेशान न हों।" जब पिताजी घर आए तो माँ के चेहरे की उदासी देखकर उन्होंने माँ से बात की। स्थिति जानने के बाद पिताजी ने महीने भर का खाने-पीने का सामान नरेश भैया के घर पहुँचा दिया और कुछ पैसे भी उनके हाथ में थमा दिए। जीविका ने भी अपने दो खिलौने नरेश भैया की बेटी के लिए पिताजी के हाथों भिजवाए। माँ ने इस बारे में अपनी सहेलियों से भी फ़ोन पर बात की तो उनकी सहेलियों ने किसी न किसी ऐसे ज़रूरतमंद व्यक्ति की यथाशक्ति सहायता की।



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जीविका और उसके मम्मी-पापा ने नरेश भैया के लिए जो किया, आपके अनुसार क्या वह किए जाने की ज़रूरत थी? क्यों या क्यों नहीं?
2. क्या आपने भी कभी किसी की ज़रूरत को पूरा करने की कोशिश की है? क्यों?
3. क्या कभी किसी ने आपके परिवार की मदद की है? तब आपको कैसा महसूस हुआ?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में चर्चा करें कि उनके परिवार के सदस्यों ने पड़ोस के किसी और परिवार की सहायता के लिए क्या प्रयास किए हैं?

### ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या हर बार किसी की मेहनत के बिना उसकी पैसों से मदद करना ठीक है? क्यों या क्यों नहीं?
2. पैसों और सामान के अलावा और किन तरीकों से किसी की सहायता की जा सकती है?
3. पैसों के अलावा किसी की सहायता करने के और क्या तरीके हो सकते हैं?
4. क्या समाज को बेहतर बनाने में आपके परिवार की भी भागीदारी होना ज़रूरी है? क्यों या क्यों नहीं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में चर्चा करें कि आपका परिवार आस-पड़ोस को बेहतर बनाने के लिए क्या-क्या करता है और क्या-क्या कर सकता है?



## □ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : हमारा योगदान

## □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को समाज के प्रति उपयोगी और जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए प्रेरित करना और अपनी उपयोगिता को जानकर होने वाली खुशी का एहसास कराना।

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## गतिविधि

## □ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूहों में बैठाया जाए।
2. प्रत्येक समूह को योजना बनाने के लिए कहा जाए कि आप-  
अपने विद्यालय के वातावरण को बेहतर बनाने के लिए क्या योगदान दे सकते हैं?
3. इसमें ऐसे प्रयासों के बारे में बताएँ जो आप लगातार कर सकते हैं। योजना के मुख्य बिंदु- क्या करेंगे, कब से करेंगे, कौन-कौन भागीदारी करेंगे, कार्य कैसे किया जाएगा, आदि लिए जा सकते हैं।
4. योजना बनाने के लिए विद्यार्थियों को 7-8 मिनट का समय दें।  
उदाहरण के लिए, विद्यालय में-
  - साफ़-सफ़ाई के लिए योजना बनाना
  - पानी की बचत के लिए योजना
  - पेड़-पौधों की संख्या बढ़ाने की योजना (विद्यालय के आसपास के लिए भी इस जिम्मेदारी के लिए लोगों को प्रेरित करना)
  - सीनियर विद्यार्थियों द्वारा, जूनियर विद्यार्थियों की शिक्षा में और अन्य गतिविधियों में सहयोग देना
  - जो साथी पहियाकुर्सी का इस्तेमाल करते हैं या जिन्हें चलने फिरने में कुछ समस्याएँ आती हैं उन्हें विद्यालय की विभिन्न गतिविधियों में शामिल करने की योजना

प्रत्येक समूह अपनी योजना को कक्षा में प्रस्तुत करे। प्रस्तुति का समय 2-3 मिनट रखा जा सकता है। विद्यार्थियों

द्वारा प्रस्तुत की गई योजनाओं की सराहना की जाए। पहले दिन समय के अनुसार कुछ टीमों की प्रस्तुति कक्षा में हो सकती है।



#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपनी टीम के साथ योजना बनाते हुए कैसा महसूस कर रहे थे ? अपने अनुभव को साझा करें ।
2. योजना बनाते समय आपका ध्यान किन-किन बातों की तरफ़ गया?
3. विद्यालय के वातावरण को बेहतर बनाने के लिए हमारा योगदान क्यों आवश्यक है? आपको ऐसा क्यों लगता है?

#### ❑ क्या करें, क्या न करें

- शिक्षक भी अपने लिए एक योजना बना सकते हैं और कक्षा के साथ साझा कर सकते हैं।
- समूह की योजना को चार्ट पेपर पर बनवाकर कक्षा में या अन्य उपयुक्त स्थान पर प्रदर्शित किया जा सकता है।
- शिक्षक द्वारा विद्यार्थियों के योगदान की योजना को विद्यालय में लागू करवाने में मदद की जाए।

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में चर्चा करें कि वे अपने आसपास के कौन से कामों में मदद कर सकते हैं।

#### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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



### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप विद्यालय के और किन-किन कामों में योगदान दे सकते हैं?
2. यदि सभी विद्यार्थी अपना योगदान दें तो विद्यालय में क्या-क्या बदलाव देखने को मिल सकते हैं?
3. क्या आपने किसी विद्यार्थी को पहले से विद्यालय में किसी प्रकार का योगदान देते पाया है? अगर हाँ, तो आपके मन में उनके लिए कैसे विचार आते हैं?

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में चर्चा करें कि आपके घर के आसपास ऐसे कौन से काम हो रहे हैं जिससे वहाँ के लोगों का फ़ायदा हो रहा है।

## □ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आप अपने विद्यालय के किन-किन कामों में योगदान दे पाए?
2. इस सप्ताह आपके परिवार ने अपने आस-पड़ोस में ऐसे कौन-से कार्य किए जिससे किसी की कुछ मदद हुई?
3. क्या इस सप्ताह अपने विद्यालय या पड़ोस में किसी के कार्य ने आपको प्रेरित या प्रभावित किया? वह बात क्या थी? क्या आपने भी कुछ वैसा किया या कुछ करने की योजना बनाई है?

## □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में चर्चा करें कि क्या समाज में एक दूसरे का सहयोग करना आवश्यक है?

## □ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- विद्यार्थी स्वयं को समाज के एक अभिन्न अंग के रूप में पहचान पाए।
- अपने द्वारा समाज में दिए जा रहे योगदान को देख पाए।
- विद्यार्थी समाज में अपनी भूमिका को पहचान पाए।
- विद्यार्थियों ने अपनी भूमिका को पहचानकर योगदान देने की जिम्मेदारी और भाव को समझा।

इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान पूरकता में जीने की ओर दिलाने का प्रयास किया गया है। विद्यार्थी समाज में समानता के आधार को पहचान पाएँगे। लोगों की रुचि, क्षमता और कौशल की विविधता को पूरकता के रूप में देख पाएँगे। जैसे- कोई व्यक्ति किसी मकान का डिजाइन अच्छा बना सकता है, दूसरा व्यक्ति उस मकान बनने की प्रक्रिया में लगने वाले मटेरियल की अच्छी जानकारी रखता है और तीसरे में मकान बनाने का कौशल है। ऐसे में इन तीनों के सहयोग से एक अच्छा मकान बन सकता है।

### □ पाठ के उद्देश्य

विद्यार्थी-

1. मानव-मानव में समानता के आधार को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी समझ पाएँगे कि विभिन्नताओं के होते हुए भी हम सब मूल रूप में एक ही हैं और हमारी मूल चाहत एक ही है।
3. समाज में तालमेल/सामंजस्य होने के कारणों को पहचान पाएँगे।
4. एक-दूसरे के साथ सहयोग की भावना के साथ प्रस्तुत हो पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

गतिविधि : हम सब एक समान

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को हम सबमें पाई जाने वाली समानताओं की पहचान कराना।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

हम सब खुशी चाहते हैं। सभी पहचान और सम्मान चाहते हैं। सभी के पास सोचने और समझने की असीम क्षमता है। ये सभी समानता के प्राकृतिक आधार हैं। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि हम सब एक समान हैं। समानता दिखाई देते ही आपस का अंतर मिटना शुरू हो जाता है।

## गतिविधि

### ❑ गतिविधि के चरण

- कक्षा को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह चर्चा करें कि ऐसी कौन-सी बातें हैं जिनकी वजह से सभी लोग उदास हो जाते हैं और वे कौन-सी बातें हैं जिनकी वजह से सभी को खुशी मिलती है
- अब प्रत्येक समूह कक्षा में अपने निष्कर्षों को प्रस्तुत करें।
- चर्चा के सभी बिंदुओं को बोर्ड पर लिखा जाए। एक जैसे बिंदुओं को एक बार ही लिखा जाए।

कुछ ऐसी बातें जिनकी वजह से सभी लोग उदास हो जाते हैं	कुछ ऐसी बातें जिनकी वजह से सभी को खुशी मिलती है
1	
2	
3	
4	

(जैसे- आपको क्या लगता है-पहचान और सम्मान सभी को चाहिए या कुछ ही लोगों को? सभी खुश रहना चाहते हैं या कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो दुखी रहना चाहते हैं?)

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप गतिविधि करने से पहले भी ऐसा सोच पाते थे कि हम सब एक समान हैं? किस आधार पर ऐसा सोचते थे?
2. 'हम सब एक समान हैं,' यह जानने के बाद आपकी सोच में क्या बदलाव आया है? साझा करें।
3. कक्षा के सभी बच्चे एक-दूसरे को अपने जैसा समझने लगे तो कक्षा का वातावरण कैसा होगा? चर्चा करें।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि ऐसी कौन-कौन सी बातें हैं जो सभी इंसानों में एक जैसी होती हैं।



## □ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### □ गतिविधि के चरण

- कक्षा को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह को निम्न में से एक-एक स्थिति पर चर्चा करने के लिए कहा जाए। वे उन लोगों की सूची बनाएँ जिनके सहयोग से यह काम पूरा होता है
  - मकान बनाना
  - विद्यालय में वार्षिक उत्सव मनाना
  - खेती करना
  - ढाबा या होटल चलाना आदि
- प्रत्येक समूह कक्षा में अपनी बनाई गई सूची को साझा करें।

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. सभी लोगों के अलग-अलग कामों में माहिर/निपुण होने से सामूहिक कार्य जैसे शादी -ब्याह का उत्सव, त्योहार, या गली मोहल्ले में कोई और उत्सव मनाने में किस तरह मदद मिलती है?
2. यदि किसी उत्सव या कार्यक्रम में सभी अपना-अपना काम करें लेकिन सबका आपस में तालमेल ना हो तो क्या होगा?
3. मिल-जुलकर काम करते समय हम किन-किन बातों का ध्यान रखते हैं?
4. यदि आपके विद्यालय की फुटबॉल टीम में बहुत अच्छे खिलाड़ी हैं लेकिन उनमें आपस में तालमेल नहीं है। ऐसे में उनका खेल का प्रदर्शन कैसा होगा और क्यों?
5. समाज में तालमेल और समानता लाने के हम क्या प्रयास कर सकते हैं?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि परिवार के लोग दिनभर में क्या-क्या काम करते हैं। आप इसे अपनी हैप्पीनेस डायरी में नोट करें।

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### कहानी : दूध में चीनी

## ❑ उद्देश्य

समाज में परस्परता में जीने की समझ विकसित करना।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

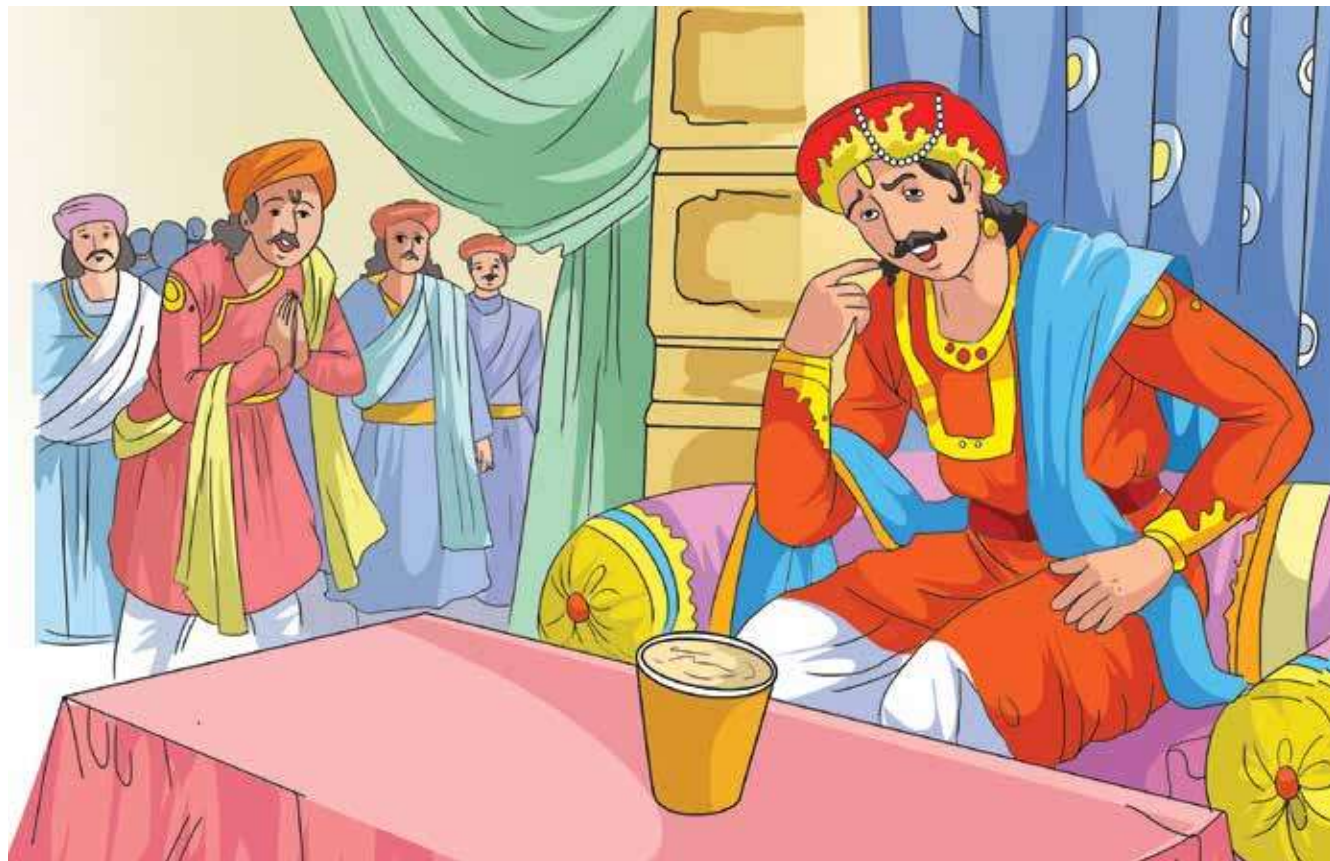
इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान पूरकता में जीने की ओर दिलाने का प्रयास किया गया है। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ जाएगा कि समाज में मिल-जुलकर रहने से उन्नति होती है तथा हम खुशहाल ज़िंदगी जी सकते हैं। इससे 'जिओ और जीने दो' की बजाय 'जीने दो और जिओ' के प्राकृतिक सिद्धांत को समझकर सभी मिल-जुलकर रहने के लिए प्रेरित होंगे।

## कहानी

सदियों पुरानी बात है। एक छोटे देश पर आक्रमण हुआ। इसके कारण वहाँ के स्थानीय लोगों को देश छोड़कर कहीं दूर जाना पड़ा। वे बड़ी संख्या में अपनी नावों से दूर नई जगह ढूँढने निकले और एक बड़े देश के तट पर पहुँचे। वहाँ पहुँचकर उन्होंने पनाह के लिए आग्रह किया। बड़े देश का राजा काफ़ी दयालु था परंतु उनका यह मानना था कि उनके देश की जनसंख्या पहले ही बहुत अधिक है और इससे अधिक लोगों को रख पाना उनके लिए संभव नहीं होगा। वे एक-दूसरे की भाषा नहीं समझते थे इसलिए राजा ने उन्हें समझाने के लिए एक गिलास दूध भेजा जो पूरी तरह से भरा हुआ था। उन



लोगों ने तुरंत संदेश को समझ लिया और एक चम्मच चीनी माँगी। उन्होंने दूध में चीनी घोल दी और राजा को गिलास वापस भेज दिया। जिसके माध्यम से उन्होंने राजा को संदेश दिया कि वे शांतिप्रिय लोग हैं जो अपने ज्ञान और परिश्रम से भूमि और समाज को समृद्ध बनाते हैं।



राजा उनकी सोच से बहुत प्रभावित हुए और अपने देश में आने पर स्वागत किया। उन्हें अपने नए घर में बसाने में मदद भी की। इस तरह वे सभी अपने नए देश में दूध में चीनी की तरह मिल गए और देश को बेहतर बनाने में जुट गए।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि किसी के साथ रहने के बाद आपका उनके प्रति नज़रिया बदला हो?
2. क्या हमारे आसपास सभी लोग एक ही प्रकार के हैं या अलग-अलग? हम एक-दूसरे से किस तरह समान हैं?
3. हम संबंध किस आधार पर बनाते हैं? समानताएँ देखकर या कुछ और देखकर?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और चर्चा करें कि अपने आस-पड़ोस में मिल-जुलकर किस प्रकार रहा जा सकता है।

## ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या हम सबके लिए उपयोगी हो सकते हैं? कैसे?
2. लोगों के साथ जीने में और बिलकुल अकेले जीने में क्या अंतर होगा?
3. समाज के खुशहाल होने से हम भी खुशहाल होंगे। क्या आप इस बात से सहमत/असहमत हैं? कैसे?
4. हम अपने आप को दूसरों से अलग किस आधार पर मानते हैं?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ इस बात पर चर्चा करें कि क्या हम अपनी सभी सुविधाओं के लिए समाज पर निर्भर हैं? यदि हाँ/नहीं तो क्यों?

### ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आप अपनी उन्नति में अपने आसपास किन-किन लोगों के योगदान को देख पाए?
2. हम अपने समाज में बहुत सारी सुविधाओं का उपयोग करते हैं, जैसे- सड़क, बस, मोबाइल, स्कूल, हॉस्पिटल आदि। क्या इस पाठ की चर्चा के बाद आपका ध्यान इस बात पर भी गया कि इनके बिना हमारी जिंदगी कितनी मुश्किलों भरी होती? साझा करें।
3. क्या इस पाठ की चर्चा के बाद, हमें अपने समाज से मिल रही किसी सुविधा या चीज़ को देखकर आपका ध्यान इस बात पर गया कि इसे बनाने में कितने लोगों की मेहनत लगी है? यदि हाँ, तो अपने विचार साझा करें।
4. इस पाठ की चर्चा के बाद, क्या आप किसी अपरिचित व्यक्ति को लेकर यह महसूस कर पाए कि वह भी आपके जैसे ही एक इंसान है? यदि हाँ, तो आप वह अनुभव साझा करें।

#### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि समाज में तालमेल बना रहे यह किसकी जिम्मेदारी है और इसके लिए हमारे परिवार का क्या योगदान है।

#### □ कक्षा समापन

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



### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- परिवारों के समूहों से मिलकर समाज बनता है।
- समाज में सभी मानव अपनी योग्यता के अनुसार अपनी-अपनी भूमिका निभाते हैं।
- समाज में हम सब एक-दूसरे के पूरक होते हैं।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि हम परिवार और समाज के साथ प्रकृति में रहते हैं। मानव प्रकृति का अभिन्न हिस्सा है। यहाँ हम यह भी समझने की कोशिश करेंगे कि प्रकृति किसे कहते हैं। प्रकृति को किन-किन अवस्थाओं में देखा जा सकता है और इन अवस्थाओं में क्या संबंध है।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी प्रकृति को अस्तित्व की 'सभी इकाइयों के समूह' के रूप में समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी प्रकृति को चार अवस्थाओं (पदार्थ, वनस्पति, जीव, मनुष्य) के रूप में देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी प्रकृति को एक व्यवस्था के रूप में देख पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : मेरी ज़रूरत

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति की व्यवस्थाओं की ओर दिलाना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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



संजना गर्मी की छुट्टियाँ होते ही गाँव में मामा के घर गई। वहाँ गाँव में उसके कुछ मित्र बन गए जिनके साथ वह खूब मौज मस्ती करती थी। प्रतिदिन मित्रों के साथ खेल के लिए जाते या वापिस आते वक्त संजना का ध्यान गाँव में होने वाले कार्यों पर भी जाता था। किस प्रकार खेतों में किसान श्रमपूर्वक उन सब चीजों की पैदावार करता है, जिन्हें वह शहर में अपनी जरूरतों के लिए बाज़ार से खरीदकर लाती है।

आज भी संजना खेल के लिए जाते वक्त रास्ते में पड़ने वाले खेतों में उड़ती हुई मधुमक्खियों, तितलियों, पेड़-पौधों एवं विभिन्न रंगों के फूलों को देखकर बड़ी ही उत्सुक थी। इन सबके बारे में सोचती हुई वह आगे तो बढ़ गई परन्तु उसकी जिज्ञासा खेत-खलिहान, फसलों, तितलियों आदि के बारे में बढ़ने लगी।



आज संजना खेलकर वापिस आते वक्त थकी हुई थी। वह खेतों में बनी मेढ़ पर बैठ गई और पुनः तितलियों एवं मधुमक्खियों को जिज्ञासापूर्वक देखने लगी। उसने देखा कि कैसे मधुमक्खियाँ एवं तितलियाँ फूलों पर बैठकर रस को चूस रही हैं। उसने यह भी देखा कि गरमी के कारण कुछ पौधे मुरझा गए थे। तभी बादलों की गड़गड़ाहट को सुनकर संजना को अपनी विज्ञान की कक्षा याद आ गई, जिसमें नए पौधों व नए जीवों के बनने की प्रक्रिया को समझाया गया था। अब संजना यह समझ पा रही थी कि कैसे बादल से गिरने वाले पानी, पेड़-पौधों, फूलों, तितलियों एवं मधुमक्खियों आदि में परस्पर निर्भरता है। यह निर्भरता एक व्यवस्था के रूप में है अर्थात् प्रत्येक की आवश्यकता दूसरे की पूरकता ही है।

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. प्रकृति में पेड़ पौधों का क्या योगदान है?
2. आपके दैनिक जीवन में काम आने वाली वस्तुएँ आपको कहाँ से प्राप्त होती हैं?
3. प्रकृति की इकाइयाँ कैसे एक दूसरे के लिए पूरक हैं? चर्चा करें।
4. आपको प्रकृति में व्यवस्था कैसे दिखती है? अपना उत्तर साझा करें। (संकेत- जल-चक्र या अन्य किसी नियम का उदाहरण देकर चर्चा कराई जा सकती है।)

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में यह चर्चा करें कि प्रकृति की सभी वस्तुओं/इकाइयों की एक दूसरे पर निर्भरता किस प्रकार है?

## ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. मिट्टी-पानी, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी और मनुष्य एक दूसरे की जरूरत कैसे पूरी करते हैं?
2. पेड़-पौधे, पशु-पक्षी और मनुष्य कैसे एक व्यवस्था के रूप में एक-दूसरे पर निर्भर हैं?
3. क्या हम भी प्रकृति की व्यवस्था को बनाए रखने में कोई योगदान दे सकते हैं? कैसे? कोई दो-तीन बातें साझा करें।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अन्य सदस्यों से चर्चा करके हैप्पीनेस डायरी में लिखें कि-प्रकृति की सभी इकाइयाँ (मिट्टी-पानी, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी और मनुष्य) किस प्रकार एक व्यवस्था के रूप में रहती हैं।

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : हमारे चारों ओर क्या-क्या है

#### उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति की व्यवस्थाओं की ओर दिलाना।

#### कक्षा प्रारंभ

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

#### घर के अनुभव

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

#### चर्चा की दिशा

विद्यार्थी यह जान सकेंगे कि हमारे चारों तरफ़ जो कुछ भी है, वह चार प्रकार की वास्तविकताओं के रूप में है। इन वास्तविकताओं को चार श्रेणियों/अवस्थाओं के रूप में पहचाना जा सकता है- पदार्थावस्था (निर्जीव पदार्थ- मिट्टी, पत्थर, धातु आदि), प्राणावस्था (पेड़-पौधे), जीवावस्था (पशु-पक्षी) तथा ज्ञानावस्था (मानव)।

## गतिविधि

#### गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को चार या पाँच छोटे समूहों में बैठा दें और हर समूह को एक पेपर दें।
- समूह का एक बच्चा इस पेपर पर अपने आसपास दिख रही वस्तुओं में से किन्हीं दो के नाम लिखकर अगले बच्चे को दें। अगला बच्चा अन्य दो वस्तुओं के नाम लिखे। इस प्रकार समूह के सभी बच्चे 2-2 वस्तुओं के नाम लिखें। (शिक्षक इस दौरान कक्षा में घूमकर यह सुनिश्चित करें कि पेपर बारी-बारी से सभी बच्चों के पास पहुँच गया हो और सभी बच्चों ने दो-दो वस्तुओं के नाम लिख दिए हों।)
- अब बच्चे उन 2-2 चीज़ों का नाम लिखें जो उन्हें घर से स्कूल आते वक्त रास्ते में दिखाई पड़ती हैं। जिस चीज़ का नाम एक बार लिखा जा चुका हो, उसे दोबारा न लिखें।
- अब हर समूह से एक बच्चा इस सूची को कक्षा में प्रस्तुत करे।
- प्रत्येक समूह की प्रस्तुति के लिए 1-2 मिनट का समय दिया जाए।
- प्रस्तुतीकरण के समय शिक्षक द्वारा बोर्ड पर 4 कॉलम (1, 2, 3, 4) खींचकर निम्न आधार पर उनकी सूची को वर्गीकृत कराएँ:

उन चीज़ों के नाम जो साँस नहीं लेते हैं।	उन चीज़ों का नाम जो साँस लेते हैं, पर घूम-फिर नहीं सकते हैं और हमारे कहने का उन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।	उन चीज़ों का नाम जो साँस लेते हैं, हमारे कहने का उन पर प्रभाव पड़ता है, परंतु उनमें समझना और समझाना नहीं होता है।	उन चीज़ों का नाम जो साँस लेते हैं, हमारे कहने का उन पर प्रभाव पड़ता है तथा वे समझ सकते हैं और समझा सकते हैं।

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पहली तरह की चीजों का हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर- निर्जीव पदार्थ)
2. दूसरी तरह की चीजों का हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर- पेड़-पौधे)
3. तीसरी तरह की चीजों का हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर- पशु-पक्षी)
4. चौथी तरह की चीजों का हम क्या नाम दे सकते हैं? (उत्तर- मानव)

इस प्रकार हम संपूर्ण प्रकृति को चार समूहों के रूप में पहचान सकते हैं।

- पहले समूह में सभी पदार्थ आते हैं, अतः इसे पदार्थ जगत कहते हैं।
- दूसरे समूह में पेड़-पौधे आते हैं, अतः इसे वनस्पति जगत कहते हैं।
- तीसरे समूह में जीव-जंतु आते हैं, अतः इस समूह को जंतु जगत भी कहते हैं।
- चौथे समूह में मानव आता है जो कि समझ सकता है और समझा सकता है। इसे हम मानव जगत कह सकते हैं।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर प्रकृति की कुछ अन्य चीजों को पहचानकर कक्षा में बनाई सूची के अनुसार अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिखें।

## ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को चार छोटे समूह में बैठाकर हर समूह में एक पेज दे दिया जाए।
- विद्यार्थियों के समूहों को पदार्थ जगत, वनस्पति जगत, जंतु जगत और मानव जगत का नाम दिया जा सकता है।
- प्रत्येक समूह अपने नाम से जुड़े जगत की विशेषताओं को लिखेगा। जैसे- आहार की आवश्यकता और निर्भरता, श्वसन क्रिया (breathing), दूसरे जगत के लिए उपयोगिता आदि के बारे में। (5 मिनट)

1. अब हर समूह से एक बच्चा इन विशेषताओं को प्रस्तुत करे। (प्रत्येक समूह 3 मिनट)
2. प्रस्तुतीकरण के समय शिक्षक द्वारा बोर्ड पर 4 कॉलम (1, 2, 3, 4) खींचकर निम्न आधार पर उनकी सूची को अलग कराया जाए:

निर्जीव पदार्थ की विशेषताएँ	पेड़-पौधों की विशेषताएँ	पशु-पक्षी की विशेषताएँ	मानव की विशेषताएँ
-----------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------



### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पदार्थ जगत की चीजों के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित? उदाहरण देकर बताएँ।  
(शिक्षक के लिए संकेत-पानी ढलान की ओर ही बहता है। इस नियम के साथ वह चलता है, इसलिए उसका आचरण निश्चित है।)
2. वनस्पति जगत की चीजों के आचरण के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित? उदाहरण देकर बताएँ।  
(शिक्षक के लिए संकेत-जैसे आम के बीज से आम का पौधा ही उगता है और फिर पेड़ बनता है।)
3. जंतु जगत के आचरण के बारे में आपका क्या विचार है, इनका आचरण निश्चित है या अनिश्चित? उदाहरण देकर बताएँ।  
(शिक्षक के लिए संकेत-जैसे एक ही जीव किसी के लिए क्रूर हो सकता है तो किसी अन्य के लिए अक्रूर हो सकता है। बिल्ली चूहे के लिए क्रूर होती है, परंतु कुत्ते के लिए अक्रूर होती है।)
4. मानव के आचरण के बारे में आपका क्या विचार है? क्या सभी मानव एक जैसी परिस्थिति में एक जैसा ही व्यवहार करते हैं?  
(शिक्षक के लिए संकेत-विद्यार्थियों के साथ किसी घटना को लेकर चर्चा की जाए कि एक ही परिस्थिति में सभी मानवों का व्यवहार एक जैसा नहीं होता। मानव के अनिश्चित आचरण की ओर विद्यार्थियों का ध्यान आकर्षित कराया जाए।)

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों से मानव की भूमिका पर चर्चा करें कि वह प्रकृति के संतुलन में सहयोगी है या बाधा पहुँचाता है।

### ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ घर के अनुभव

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

### ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह की हैप्पीनेस कक्षा में हुई चर्चा से आपने प्रकृति के विषय में क्या नया जाना? कोई दो बातें बताएँ।
2. इस सप्ताह आप अपने जीवन में प्रकृति के योगदान को किन-किन रूपों में देख पाए?
3. हमारा आचरण भी निश्चित हो जाए इसके लिए आपने क्या योजना बनाई?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में अन्य सदस्यों के साथ चर्चा करें कि प्रकृति की चारों अवस्थाओं की क्या विशेषताएँ हैं और वे कैसे एक-दूसरे के लिए उपयोगी हैं।

### ❑ कक्षा समापन

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





### □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- प्रकृति अस्तित्व की सभी इकाइयों का समूह है।
- प्रकृति की चार अवस्थाएँ (पदार्थ, वनस्पति, जीव, मनुष्य) हैं।
- प्रकृति की सभी इकाइयाँ एक दूसरे की पूरक हैं।

इस पाठ में समझने का प्रयास रहेगा कि—

हमारे चारों ओर फैली हुई प्रकृति सभी के मन को आकर्षित करती है। ध्यान देने की बात यह है कि यह अपने आप में पूर्ण है। इसका प्रमाण यह है कि पेड़-पौधे, बादल, हवा, पानी, सूरज आदि किसी नियम की तरह हमेशा से काम कर रहे हैं। प्रकृति की हर इकाई का अपना निश्चित आचरण है। प्रकृति में दो इकाइयों के बीच कहीं भी कोई टकराव या संघर्ष नहीं है। सभी एक दूसरे के लिए पूरक (complementary) हैं। यह हम इनसानों के लिए प्रेरणा का स्रोत है।

इसके अतिरिक्त प्रकृति में विद्यमान हर चीज उपयोगी और उद्देश्यपूर्ण है। कुछ भी निरर्थक नहीं है। जो भी चीजें हमें निरर्थक और व्यर्थ लगती हैं उसका मतलब इतना ही है कि हमें उनके उपयोग के बारे में पता नहीं होता। शिक्षकों से अपेक्षा है कि वे विद्यार्थियों का ध्यान उनकी उपयोगिता की ओर दिला पाएँ और उन्हें व्यवस्था में लाने के लिए उनकी भूमिका के प्रति जागरूक कर पाएँ।

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह समझ सकेंगे कि प्रकृति में विद्यमान हर चीज/वस्तु उपयोगी और उद्देश्यपूर्ण है। कुछ भी निरर्थक नहीं है।
2. वे पदार्थ, वनस्पति और जीवों के महत्त्व को हमारे ज़िंदा रहने के अर्थ में देख पाएँगे।
3. प्रकृति से अपने अटूट संबंध को पहचान पाएँगे।
4. यह समझ पाएँगे कि प्रकृति अपने आप में पूर्ण है।
5. विद्यार्थी अपने दैनिक जीवन में प्राकृतिक सौंदर्य की सराहना कर पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : व्यर्थ क्या?

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान वस्तुओं की उपयोगिता की ओर जाए।

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## □ चर्चा की दिशा

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ ले जाया जाए कि प्रकृति में उपलब्ध प्रत्येक वस्तु उपयोगी तथा एक-दूसरे के लिए पूरक है। हर वस्तु का निपटारा यदि सही तरीके से किया जाए तो वह मिट्टी में ही मिल जाएगी और उसकी उर्वरता को भी बढ़ाएगी। यदि सब कुछ व्यवस्थित हो तो बेकार कुछ नहीं है। उदाहरण के तौर पर कार्बन डाई-ऑक्साइड हमारे शरीर के लिए उपयोगी नहीं है इसलिए हम साँस के द्वारा इसे बाहर छोड़ते हैं। किन्तु पौधों के भोजन बनाने में वह एक आवश्यक घटक है।

## कहानी

कार्तिक एक होनहार बालक था। सभी अध्यापक उससे बहुत प्रसन्न रहते। इसी बात के चलते वह कुछ घमंडी स्वभाव का हो गया था। वह सभी को अपने से छोटा और हीन समझने लगा था। यह बात कक्षा अध्यापक को अच्छी नहीं लग रही थी। एक दिन उन्हीं के जन्मदिवस पर सभी विद्यार्थियों ने उन्हें कुछ उपहार भेंट करना चाहा तो अध्यापक ने विनम्रतापूर्वक कहा, “उपहार स्वरूप मुझे ऐसी वस्तु चाहिए जो बिलकुल व्यर्थ हो।” सभी ऐसी चीज़ की खोज में निकल पड़े। मिट्टी को व्यर्थ समझ कर विद्यार्थियों ने मिट्टी की तरफ़ हाथ बढ़ाया तो ख़याल आया, हम इसे



व्यर्थ क्यों समझ रहे हैं। इसी में तो सब पेड़, फल, फूल, अनाज आदि फलते-फूलते हैं। वे आगे बढ़ गए। घूमते-फिरते उन्हें गंदगी का ढेर दिखा। उसे देखते ही सब के मन में घृणा उभरी। उन्होंने सोचा इससे बेकार चीज़ और क्या होगी। तभी एक ने कहा, ‘इससे बढ़िया खाद कहाँ मिलेगी। फ़सलें इसी से पोषण ग्रहण करती हैं।’

सभी गहरी सोच में डूब गए। तो भला व्यर्थ क्या हो सकता है! कुछ भी व्यर्थ न मिलने पर खाली हाथ ही अध्यापक के पास पहुँचे।

अध्यापक ने विनम्रता से कहा, “संसार में नहीं अपने भीतर झाँककर देखो कि व्यर्थ क्या है।” विद्यार्थियों को समझते देर न लगी कि गुरुजी उस अहंकार की बात कर रहे हैं जो अपने भीतर ही है। कार्तिक तुरन्त बोल उठा, “सर! मुझे समझ में आ गया।”

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसी किसी वस्तु का उदाहरण दें जो व्यर्थ समझकर किसी ने फेंक दी और आपके लिए उपयोगी सिद्ध हुई हो।
2. आप ऐसा कोई उदाहरण दें जिसमें आपने या आपके परिवार में किसी ने व्यर्थ पदार्थ से कुछ उपयोगी बनाया हो।
3. आप भी अपने भीतर चिंतन करें व बताएँ कि आपके भीतर क्या-क्या व्यर्थ है?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो समझो

घर जाकर उन वस्तुओं की सूची बनाएँ जो आपको व्यर्थ लगती हैं। घर के सदस्यों के साथ चर्चा करके पता लगाएँ कि इन व्यर्थ लगने वाली वस्तुओं के क्या उपयोग हो सकते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसी कौन-कौन सी वस्तुएँ हैं जिन्हें अधिकतर लोग व्यर्थ समझकर फेंक देते हैं? इनमें से कौन-सी वस्तुएँ आप उपयोगी बना सकते हैं? बताएँ कैसे?
2. दो-दो के समूह में बैठकर, अपनी उपयोगिता (कक्षा में तथा अपने परिवार में) के बारे में चर्चा करें। (चर्चा करने के बाद अध्यापक उन बिन्दुओं को पूरी कक्षा में साझा करवाएँ।)
3. जब कुछ व्यर्थ (waste) ही नहीं होता तो फिर गंदगी क्या है? हम गंदगी से परेशान क्यों होते हैं?

**नोट :** गंदगी हमारे द्वारा ही फैलाई जाती है, अपना कार्य करने के बाद सामान न समेटना, जगह-जगह सामान फैलाना, किसी वस्तु का उसके स्थान पर न होकर किसी और जगह होना भी गंदगी है। यह अव्यवस्था भी है।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर पता करें कि घर में और घर के आसपास कहाँ-कहाँ पर, क्या-क्या चीजें अव्यवस्थित हैं, जिन्हें आप व्यवस्थित कर सकते हैं।

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : बगीचे की सैर

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति की पूर्णता की ओर दिलाना और प्रकृति को प्रेरणास्रोत के रूप में देखने के लिए प्रेरित करना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ घर के अनुभव

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

#### ❑ चर्चा की दिशा

हमारे चारों ओर फैली हुई प्रकृति सभी के मन को भाती है। बस ध्यान देने की ज़रूरत है कि यह अपने आप में पूर्ण (perfect) है। इसका प्रमाण है कि पेड़-पौधे, बादल, हवा, पानी, सूरज आदि एक-दूसरे के लिए किसी नियम की तरह हमेशा से काम कर रहे हैं। शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति में निरंतर विद्यमान (present) इन नियमों की ओर ले जाएँ और उन्हें इस निष्कर्ष तक पहुँचने में मदद करें कि इन नियमों की वजह से ही प्रकृति में निश्चितता है।

### गतिविधि

#### ❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों के बैठने की व्यवस्था में इस प्रकार परिवर्तन करें कि वे जिनके साथ प्रतिदिन बैठते हैं उनसे भिन्न सहपाठियों के साथ जोड़े में बैठें।
- अब उन्हें अपनी आँख बंद करके कल्पना करने को कहें कि वे किसी बगीचे में बैठे हैं जिसमें चारों ओर फूल खिले हैं। उन फूलों की खुशबू का आनंद लेने को कहें। शिक्षक भी साथ में ऐसा करें।
- शिक्षक के निर्देश पर 2-3 मिनट बाद धीरे-धीरे आँखें खोलकर अपने पास बैठे सहपाठी को देखकर मुस्कराएँ और फिर से आँखें बंद करें।

- अब बगीचे में आने वाली आवाजों को सुनने के लिए कहें।
- बगीचे में उड़ती हुई तितली की कल्पना करें, उसके पीछे दौड़ें और उसे अपने हाथ पर बैठाने का प्रयत्न करें।
- शिक्षक के निर्देश पर 2-3 मिनट बाद आँखें खोल लें और जोड़ें में बैठे विद्यार्थी एक-दूसरे से निम्नलिखित प्रश्न पूछें-
  1. कल्पना करते समय आपको सबसे अच्छा कब महसूस हुआ?
  2. आप प्रकृति की कौन-सी चीज़ को सबसे ज़्यादा पसंद करते हैं? और क्यों?



#### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हमें प्रकृति की किन-किन चीज़ों से क्या-क्या प्रेरणा मिलती है? (जैसे-फूलों से सदा मुस्कराने की, पेड़ों से सदा दूसरों के काम आने की आदि।)
2. क्या आप प्रकृति को पूर्ण (perfect) मानते हैं? कैसे? चर्चा करें। (संकेत- प्रकृति में सब कुछ नियम से होता है। जैसे- धरती का घूमना, पेड़ से बीज और बीज से वैसे ही पेड़ बनना, सभी चीज़ें एक-दूसरे के लिए उपयोगी होना आदि।)



### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में चर्चा करें कि हमें प्रकृति की किन-किन चीजों से क्या-क्या प्रेरणा मिलती है?

### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. प्रकृति में उपस्थित हवा, पानी, पत्थर, धातुएँ, सूरज, पेड़-पौधे और अन्य जीव हमारे जिंदा रहने में किस प्रकार सहायक हैं?
2. हमारे कौन से कार्य प्रकृति में असंतुलन पैदा करते हैं?
3. क्या मानव भी प्रकृति की व्यवस्था को बनाए रखने में सहयोगी हो सकता है? कैसे?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों की मदद से ये पता करें कि प्रकृति में विद्यमान (उपस्थित) हवा, पानी, पत्थर, धातुएँ, पेड़-पौधे, सूरज, चाँद, सितारे, पशु-पक्षी और इनसान हमारे जिंदा रहने में किस प्रकार उपयोगी हैं।

### ❑ कक्षा समापन

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





## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

#### □ घर के अनुभव

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

#### □ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. यदि धरती पर हवा, पानी, पेड़-पौधे और दूसरे जीव-जंतु न हों तो उससे हमारी जिंदगी में क्या फर्क पड़ेगा?
2. प्रकृति में हर चीज़ उपयोगी और उद्देश्यपूर्ण (Purposeful) है। हम इन्सान भी प्रकृति का एक अंग हैं। हमारी उपयोगिता क्या है? हमारे होने का उद्देश्य (Purpose) क्या है?
3. जब आप दूसरों के किसी काम आ पाते हैं तो आपको कैसा महसूस (feel) होता है? आप दूसरों (परिवार, समाज, राष्ट्र) के लिए किस-किस प्रकार से उपयोगी हो सकते हैं?

#### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर पता लगाएँ कि किन-किन चीज़ों की उपयोगिता को वे किस प्रकार और अधिक बढ़ा सकते हैं।

#### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने को 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—

- प्रकृति में विद्यमान हर चीज़ उपयोगी और उद्देश्यपूर्ण है, कुछ भी निरर्थक नहीं।
- प्रकृति अपने आप में पूर्ण है। प्रकृति में हर घटना का कोई नियम होता है। (जैसे- जल-चक्र, वस्तुओं का पानी में डूबना या तैरना आदि।)
- प्रकृति की हर वस्तु से हमें प्रेरणा मिलती है।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि प्रकृति के साथ हमारा क्या संबंध है। प्रकृति के बने रहने में हमारी भी भूमिका है। प्रकृति में संतुलन बनाए रखने के लिए हम अपने रोजमर्रा के जीवन में किन बातों का ध्यान रख सकते हैं? हमारे कौन से कार्यों से पर्यावरण को नुकसान पहुँच रहा है? हम अपनी ज़िम्मेदारी नहीं निभाएँगे तो इसके क्या परिणाम हो सकते हैं?

### □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी प्रकृति में असंतुलन पैदा करने वाले अपने कार्यों के प्रति सजग हो पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखने की ज़िम्मेदारी स्वीकार पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपने घर, विद्यालय और आसपास के पार्क में पेड़-पौधों की देखभाल की ज़िम्मेदारी स्वीकार पाएँगे।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : पार्क

#### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को प्रकृति की खुशहाली बनाए रखने के लिए अपनी भागीदारी के लिए प्रेरित करना।

#### □ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि हमारी ज़रूरत की सभी वस्तुएँ हमें प्रकृति से मिलती हैं। कुछ ज़रूरतों के लिए तो हम केवल और केवल प्रकृति पर ही निर्भर हैं। इसलिए हमारा प्रकृति के साथ गहरा संबंध है। विद्यार्थी अपने इस संबंध को पहचानकर प्रकृति के साथ तालमेलपूर्वक जी सकें, इसलिए उनका ध्यान इस ओर जाए कि नासमझी में हमारे द्वारा किए गए कार्यों से प्रकृति का नुकसान हो रहा है।

प्रकृति के इस नुकसान के दुष्परिणाम हम मानवों को ही भोगने होंगे।

इस पाठ की चर्चा से विद्यार्थियों को प्रकृति में अपनी भागीदारी के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

## कहानी

रीना रोज़ शाम को अपने दादा जी के साथ पार्क में खेलने जाती थी। कुछ दिनों से वह देख रही थी एक अंकल पार्क में लगे पेड़-पौधों की सेवा करते थे। वे पौधों में पानी देते, उनके आसपास सूखे पत्तों को हटाते। पार्क में पड़े हुए कूड़े, प्लास्टिक आदि की खाली बोतलों को उठाकर कूड़ेदान में डालते थे। उनके ऐसा करने से पार्क साफ़-सुथरा होने लगा था। एक दिन रीना ने अपने दादा जी से पूछा, “दादा जी! यह अंकल ऐसा क्यों करते हैं?” “पार्क की देखभाल करना तो माली काका का काम है न?”



दादा जी ने हँसकर कहा, “चलो उन्हीं से पूछते हैं।” वे दोनों उस व्यक्ति के पास गए और रीना ने अपना सवाल दोहराया। उस व्यक्ति ने मुस्कराकर पूछा, “क्या आपको इस साफ़-सुथरे पार्क में खेलना पसंद है?” रीना ने कहा, “क्यों नहीं, ऐसे साफ़-सुथरे पार्क में आना भला किसे अच्छा नहीं लगेगा?”

उस व्यक्ति ने कहा, “यही तुम्हारे सवाल का जवाब है। रीना ने कहा, “अंकल वो कैसे?” उस व्यक्ति ने कहा, “बेटा इस प्रकृति का हम पर बहुत बड़ा उपकार है। हमें अपने भोजन के लिए अनाज, फल, सब्ज़ियाँ, अपना मकान बनाने के लिए लकड़ी, बहुत-सी दवाइयाँ, सब इस प्रकृति से ही मिलता है। हम प्रकृति की प्रत्येक वस्तु का प्रयोग करते हैं, परंतु उसकी देखभाल नहीं करके। भला तुम ही बताओ जो वस्तु हमारे लिए इतनी ज़रूरी है यदि हम उसकी देखभाल ना करें तो क्या होगा?” रीना को अब अंकल की बात कुछ समझ आने लगी और उसने कहा—“फिर तो अपनी प्रकृति का ध्यान रखना हम सबकी ज़िम्मेदारी हुई।”



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार वह व्यक्ति पार्क में साफ़-सफ़ाई क्यों करते होंगे?
2. रीना ने ऐसा क्यों कहा कि, अपनी प्रकृति का ध्यान रखना तो हम सबकी ज़िम्मेदारी है। क्या आपको भी ऐसा ही लगता है? अपने विचार साझा करें।
3. ध्यान देकर देखें कि हमारे द्वारा किए गए कौन-कौन से कार्यों से प्रकृति को नुकसान पहुँचता है? साझा करें।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो समझो

अपने परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि घर में ऐसे कौन-कौन से काम किए जाते हैं जिनसे प्रकृति को नुकसान पहुँचता 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 तथा उनकी क्या समझ बनी।



## दूसरा दिन

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

### □ चर्चा के लिए प्रश्न

1. पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने के लिए क्या-क्या काम किए जा सकते हैं?
2. अपने पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने के लिए आप क्या-क्या काम करते हैं?
3. आपके विचार से पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने का हमारे जीवन पर क्या प्रभाव हो सकता है?
4. क्या आपने कभी किसी बड़े से पेड़ को कटते हुए या गिरे हुए देखा है? यह देखकर आपको कैसा महसूस होता है?
5. अक्सर हमें पता होता है कि हमारे किन कार्यों से पर्यावरण को नुकसान हो रहा है फिर भी हम वे काम करते हैं। ऐसा क्यों होता होगा? सोचकर बताएँ।

### □ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि ऐसे कौन से काम हैं जिनके द्वारा हम अपनी प्रकृति की देखभाल कर सकते हैं।

### □ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : अच्छी बातें, अच्छे काम

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को पर्यावरण के लिए अच्छी बातें और अच्छे कामों को साझा करने का अवसर देना और अच्छे काम करने के लिए एक-दूसरे से प्रेरणा पाना।

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

## □ चर्चा की दिशा

हम बातचीत में सुनते रहते हैं कि हर तरफ़ बुरे काम हो रहे हैं। इससे विद्यार्थियों को लगता है कि अच्छाई तो कहीं है ही नहीं और दुनिया ऐसी ही है। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों में यह समझ विकसित करने की कोशिश की जाएगी कि अच्छे काम भी हो रहे हैं। गतिविधि से बच्चों में अच्छी बात और अच्छे काम करने के लिए प्रेरणा मिलेगी और स्वयं की उपयोगिता जानकर उन्हें संतुष्टि का एहसास होगा।

## गतिविधि

### □ गतिविधि के चरण

- सर्वप्रथम शिक्षक विद्यार्थियों के समक्ष एक प्रस्ताव रखें कि आज हम अच्छी बातें और अच्छे कामों पर चर्चा करेंगे।
- इस गतिविधि को समूहों में सर्किट गेम द्वारा किया जाएगा।
- कक्षा में चार स्थान (spots) निश्चित किए जाएँ जिन पर क्रमशः 4 टास्क रखे होंगे—
  1. स्वयं के लिए किए गए अच्छे काम
  2. परिवार के लिए किए गए अच्छे काम
  3. समाज के लिए किए गए अच्छे काम
  4. प्रकृति के लिए किए गए अच्छे काम
- समूह एक-एक करके सभी स्टेशन पर जाएँगे और वहाँ पर रखे टास्क पर चर्चा करेंगे। चाहें तो पेज पर नोट भी कर लें।
- अंत में सभी समूह अपनी-अपनी प्रस्तुति (प्रेजेंटेशन) निम्न बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए देंगे।
- स्वयं के लिए अच्छा काम
- परिवार के लिए अच्छा काम,
- समाज के लिए (गली-मोहल्ला, विद्यालय-बाजार, गाँव-शहर, देश आदि) अच्छा काम,
- प्रकृति के लिए (हवा-पानी, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी आदि) अच्छा काम

ऐसे काम जिनसे प्रकृति को नुकसान होता है	ऐसे काम जिनसे प्रकृति को नुकसान नहीं होता है



### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. साझा किये जा रहे अच्छे कार्यों में क्या कोई ऐसा काम है जो आप अभी तक नहीं कर रहे थे और अब करना चाहते हैं?
2. पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने की जिम्मेदारी किसकी है? क्या आप भी इस जिम्मेदारी को निभाएँगे? कैसे?
3. बोर्ड पर लिखे कामों के अलावा प्रकृति को खुशहाल बनाने के लिए आप कौन-सा अच्छा काम करना चाहोगे? क्यों?

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने के लिए क्या-क्या योगदान दे सकते हैं।

### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### गतिविधि : मेरी धरती, मेरी जिम्मेदारी

#### ❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को प्रकृति में असंतुलन पैदा करने वाले अपने कामों के प्रति सजग करना।

#### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

#### ❑ घर के अनुभव

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

#### ❑ चर्चा की दिशा

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने रोजमर्रा के कामों के प्रति सजग करना है ताकि वे यह समझ सकें कि उनके किन कामों से प्रकृति की व्यवस्था बिगड़ती है और इसके लिए वे क्या कर सकते हैं।

### गतिविधि

#### ❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को अपनी हैप्पीनेस डायरी में दो कॉलम बनाने के लिए कहें।

कॉलम A	कॉलम B
ऐसे काम जिनसे प्रकृति को नुकसान होता है।	ऐसे काम जिनसे प्रकृति को नुकसान नहीं होता

- पहले कॉलम में अपने कोई ऐसे पाँच काम लिखें जिनसे हवा-पानी, पेड़-पौधे और पशु-पक्षियों को कोई नुकसान होता है।
- दूसरे कॉलम में अपने कोई ऐसे पाँच काम लिखें जिनसे हवा-पानी, पेड़-पौधे और पशु-पक्षियों को नुकसान नहीं होता है।
- अब उन्हें अपने इन कामों को जोड़े या छोटे समूहों में एक-दूसरे से साझा करने के लिए कहें।
- प्रत्येक समूह से एक-एक विद्यार्थी अपने इन कामों को साझा करेंगे और शिक्षक बोर्ड पर सूची बनाकर सभी के काम लिखते जाएँ तथा प्रश्नों पर चर्चा कराएँ।

#### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपमें से कौन-कौन अपने घर पर पक्षियों के लिए पानी रखता है? क्या ऐसा करने की ज़रूरत है? यदि हाँ/नहीं तो क्यों?
2. आपके अनुसार पटाखे जलाने से क्या-क्या नुकसान हैं?
3. जब पटाखे जलाने से नुकसान हैं तो भी लोग पटाखे क्यों जलाते हैं?
4. क्या कोई और तरीके हो सकते हैं जिनसे पर्यावरण को भी नुकसान न हो और जिस आवश्यकता के लिए पटाखे जलाते हैं वह भी पूरी हो जाए?

#### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के साथ चर्चा करके उन कार्यों की सूची बनाएँ जिनको करते समय पर्यावरण की स्वच्छता का ध्यान रखा जाता है।

#### ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

#### कक्षा प्रारंभ

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

#### घर के अनुभव

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

#### विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. पिछले चार दिनों की चर्चा के बाद आप प्रकृति को किस रूप में देखते हैं (जैसे प्रकृति-मेरी मित्र, मेरी माँ) अपनी हैप्पीनेस डायरी में चित्र बनाकर या लिखकर बताएँ।
2. पिछले सप्ताह आपने ऐसे कौन-कौन से काम किए, जिनसे पर्यावरण को फ़ायदा होता है?
3. क्या कभी आपने ऐसा कोई काम किया है जिससे पर्यावरण को नुकसान होता है?
4. यदि सभी लोग ऐसा काम करें जिससे हमारी धरती को कोई फ़ायदा होता है तो क्या होगा?

#### घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि हवा-पानी, पेड़-पौधे और पशु-पक्षियों के कारण हम ज़िंदा रह पा रहे हैं, इसलिए इनको बचाने के लिए हम क्या-क्या प्रयास कर सकते हैं।

#### कक्षा समापन

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



## □ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि—

- विद्यार्थी प्रकृति में असंतुलन पैदा करने वाले अपने कार्यों के प्रति सजग हुए।
- अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखने के लिए ज़िम्मेदारी को समझ पाए।
- अपने घर, विद्यालय और आसपास के पार्क में पेड़-पौधों की देखभाल के लिए ज़िम्मेदार हुए।

इस पाठ में यह समझने की कोशिश करेंगे कि किस प्रकार मानव, प्रकृति की चारों अवस्थाओं में संतुलन बनाए रखने में सक्षम है।

## □ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी प्रकृति की चारों अवस्थाओं में संतुलन की आवश्यकता को समझ पाएँगे।
2. प्रकृति की चारों अवस्थाओं में संतुलन बने रहने में अपनी ज़िम्मेदारी समझकर स्वीकार पाएँगे।
3. प्राकृतिक संसाधनों के सही उपयोग का महत्त्व समझ पाएँगे।

## □ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक



## पहला दिन

### कहानी : नया सोफ़ा

## □ उद्देश्य

विद्यार्थियों में प्रकृति की चारों अवस्थाओं के तालमेल को समझने की क्षमता विकसित हो पाए। विद्यार्थी उनके संरक्षण और सदुपयोग के लिए आगे आएँ।

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ घर के अनुभव

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

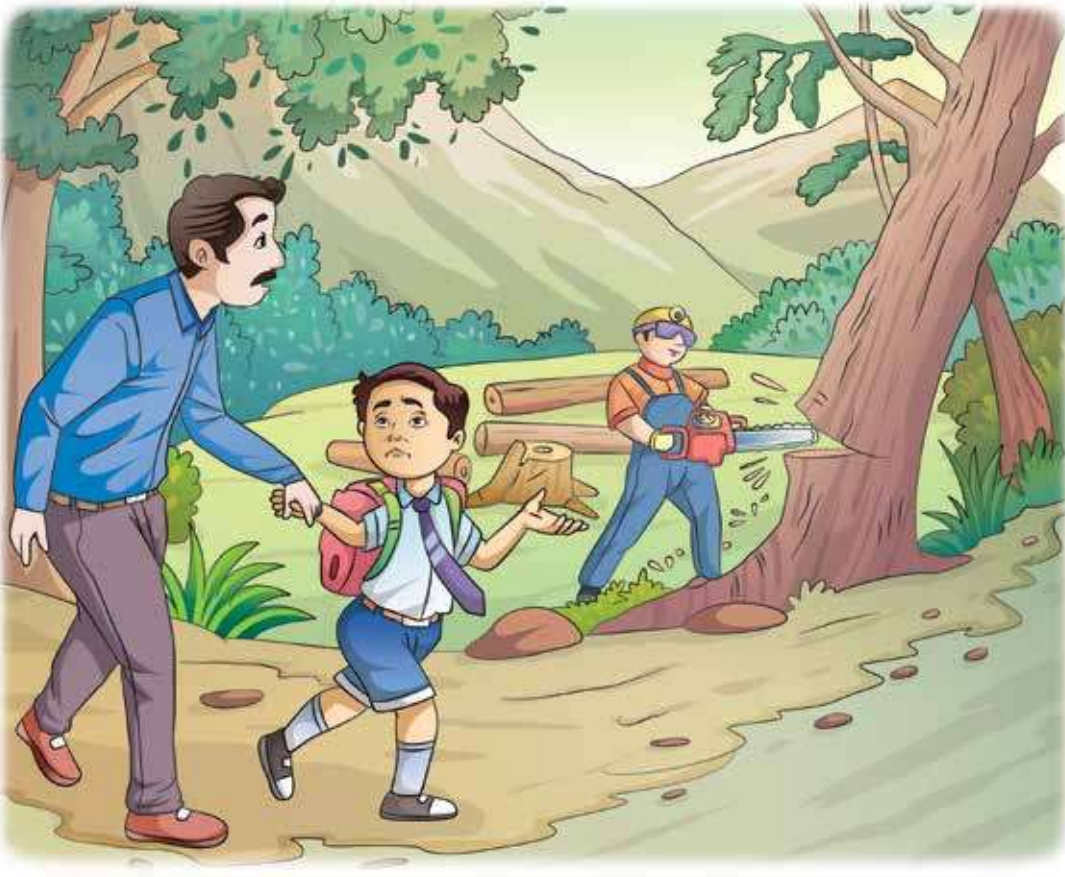
## ❑ चर्चा की दिशा

जब से मनुष्य का इस पृथ्वी पर प्रकटन हुआ है, तब से लगातार वह अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए प्राकृतिक संसाधनों, जैसे- भूमि, जल, जंगल, जानवर आदि का उपयोग कर रहा है। अकसर हम बिना सोचे समझे इन संसाधनों का उपयोग करते जाते हैं। हमारे बहुत से कार्यों से प्रकृति में संतुलन गड़बड़ा जाता है। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि इन संसाधनों के सदुपयोग से ही प्रकृति में संतुलन बना रहेगा। मानव जाति भी तभी खुशहाली से जी पाएगी, जब हम इस संतुलन को बनाए रखने में अपनी भूमिका को ईमानदारी से निभाएँगे। मानव को प्राकृतिक व्यवस्था और उसमें संतुलन को बनाए रखने के महत्त्व को समझकर उस ज़िम्मेदारी का निर्वाह करना है।

## कहानी

रोहन के मामाजी विदेश से अगले हफ्ते उनसे मिलने आएँगे। घर में उनके स्वागत की खूब तैयारियाँ शुरू हो गईं। रोहन की माँ ने पिताजी से बहुत सी वस्तुओं की माँग की, उसमें से नया सोफ़ा लेने की बात पिताजी को ठीक नहीं लगी। उनका कहना था कि पुराना सोफ़ा ठीक है और उससे बैठने की ज़रूरत पूरी होती दिख रही है।

सुबह से ही घर में चहल-पहल है, माँ बहुत खुश है। याद आया, आज तो मामाजी आ रहे हैं। रोहन के पिताजी ने रोज़ की तरह खेतों से चारा लाकर तबेले में रख दिया। उसकी माँ आज मामाजी के लिए गाय के दूध की खीर बनाने जा रही हैं। रोहन रोज़ सुबह अपने घर पर गायों को चारा देने की, माँ को दूध दोहने वाले भैया के साथ गाय का दूध निकालने की दिनचर्या को देखता ही था। मामाजी अपने पूरे परिवार के साथ रोहन के घर आ गए। सबने मिलकर एक-दूसरे का हालचाल जाना और खूब बातें की।





अगले दिन सुबह मामाजी ने कहा-आज मैं तुम्हें स्कूल छोड़ने चलूँगा, यह सुनकर रोहन बहुत खुश हुआ। वे दोनों स्कूल के लिए निकल पड़े। रास्ते में एक जंगल पार करते हुए रोज़ की तरह पशु-पक्षियों की आवाज़ें आ रही थीं। उसने देखा कुछ व्यक्ति पेड़ काट रहे थे और पेड़ के मोटे तने ट्रक पर लाद रहे थे। रोहन ने हैरान होकर पूछा, “मामाजी, सुंदर पेड़ों को काटा क्यों जा रहा है? स्कूल में तो रोज़ाना टीचर पेड़ लगाने और बचाने की बात समझाते हैं, ताकि हमारा वातावरण साफ़ रह सके।” मामाजी ने कहा, “यह लकड़ी फर्नीचर बनाने के लिए काम आती है, इसलिए हमारी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए पेड़ काट रहे हैं।” रोहन को महसूस हुआ कि हम अपनी ज़रूरतों के लिए पेड़-पौधों और प्रकृति की सभी वस्तुओं पर कितना निर्भर करते हैं। लेकिन अकसर बिना सोचे समझे प्रकृति को नुकसान पहुँचाने वाले काम भी करते हैं। अब रोहन को पिता की नए सोफ़े को लेकर कही बात बिल्कुल सही लगी। सच में सोफ़ा केवल पुराना ही तो था, लेकिन था बिल्कुल ठीक और मज़बूत। थोड़ी दूर जाकर सामने स्कूल की बिल्डिंग नज़र आई, रोहन स्कूल के गेट के पास पहुँचा और उसने देखा कि उसकी कक्षा का एक छात्र गरमी से बेहाल हो गया है। उसके मामाजी ने लपककर उसे सँभाला और पास ही एक पेड़ की छाँव में बैठकर पानी पिलाया। उस समय पेड़ की ठंडी छाँव के नीचे बैठकर फिर से रोहन को एहसास हुआ कि पेड़-पौधे लगाना व उन्हें बचाना सभी के लिए कितना ज़रूरी है।



मामाजी जी ने, स्कूल परिसर और उसके आसपास बरगद, नीम, बेल, पीपल, जामुन, अशोक, नींबू आदि के लगे पेड़ों की सराहना की।

रोहन ने अपने मामाजी को बताया कि हर वर्ष हमारे विद्यालय में वृक्षारोपण दिवस मनाया जाता है। हम सब अपने शिक्षकों के साथ मिलकर पौधे लगाते हैं और प्रतिदिन उनकी देखभाल करते हैं। तभी तो हमारा विद्यालय इतना हरा-भरा और सुंदर दिखता है।



## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी आपने अपने घर के आसपास या स्कूल में किसी वृक्ष के नीचे बैठकर हवा की ठंडक को महसूस किया है? तब आपको कैसा लगा, अपना अनुभव साझा कीजिए।
2. हम अपनी रोजमर्रा की किन-किन ज़रूरतों को पूरा करने के लिए पशुओं और फसलों पर निर्भर हैं? कक्षा में साझा करें। (अध्यापक बोर्ड पर विद्यार्थियों के उत्तर संक्षेप में लिख सकते हैं।)
3. आपके घर में सामान पसंद/नए फैशन को ध्यान में रखकर लिया जाता है या उसकी उपयोगिता को ध्यान में रखकर? क्यों?
4. अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए प्राकृतिक संसाधनों का इस्तेमाल करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखने की आवश्यकता है?

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि ऐसे कौन-से प्राकृतिक संसाधन हैं जिनकी हम कोई कीमत अदा नहीं करते और यह हमें मुफ्त में उपलब्ध हैं। सभी के साथ मिलकर सूची बनाएँ।

## ❑ कक्षा समापन

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



## दूसरा दिन

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

## ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. प्रकृति में मौजूद सभी वस्तुएँ जैसे, हवा, पानी, फूल आदि क्या समान रूप से महत्वपूर्ण हैं? कैसे?
2. हमारे शरीर की कुछ आवश्यकताएँ, खेतों में उत्पन्न हुए अनाज, फल, सब्जी आदि से पूरी होती हैं और कुछ आवश्यकताएँ फैक्ट्री में बनने वाले सामान (जैसे मोबाइल, मोटरसाइकल, फ्रिज आदि) से। दोनों में से कौन-सी आवश्यकता ज़्यादा महत्वपूर्ण है और क्यों? उदाहरण द्वारा स्पष्ट करें।
3. आप प्राकृतिक संसाधनों (जैसे- हवा, पानी, मिट्टी आदि) को बचाने और उनका सदुपयोग करने के लिए क्या करते हैं? कक्षा में साथियों के साथ साझा करें।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में चर्चा करें कि वे प्राकृतिक संसाधनों के सदुपयोग और उन्हें बनाए रखने के लिए क्या काम करते हैं? प्रत्येक सदस्य से एक बात पूछें।

## ❑ कक्षा समापन

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



## तीसरा दिन

### गतिविधि : प्रकृति में संतुलन

## ❑ उद्देश्य

विद्यार्थी प्रकृति की चारों अवस्थाओं में संतुलन की आवश्यकता को समझने में सक्षम हो पाएँगे।

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## गतिविधि

## ❑ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को चार समूहों में बाँटा जाए।
2. प्रत्येक समूह में से एक विद्यार्थी को यह जिम्मेदारी दी जाए कि वह समूह के विचारों को अपनी हैप्पीनेस डायरी में लिख लें।
3. प्रत्येक समूह को प्रकृति की चार अवस्थाओं की भूमिका निभाने को कहें। जैसे -
  - पदार्थ जगत - हवा, पानी, मिट्टी, पत्थर
  - वनस्पति जगत - पेड़-पौधे
  - जीव जगत - पशु-पक्षी
  - मानव जगत - मनुष्य
4. अब प्रत्येक समूह को इस बात पर चर्चा करने को कहें कि यदि इसमें से कोई एक भी अवस्था नहीं होगी तो प्रकृति में क्या-क्या समस्याएँ होंगी। जैसे- वनस्पति जगत की अवस्था पर चर्चा करें कि यदि वनस्पति जगत नहीं होगा तो इसका बाकी तीनों अवस्थाओं पर क्या प्रभाव पड़ेगा। प्रकृति में क्या-क्या समस्याएँ होंगी? इसी प्रकार सभी अवस्थाओं के न होने से क्या प्रभाव पड़ेगा? इस पर भी चर्चा कराई जाए।

**नोट:** शिक्षक चर्चा के दौरान प्रत्येक समूह के पास जाकर सुनिश्चित करें कि चर्चा सही दिशा में जा रही है। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक विद्यार्थियों का सहयोग करें।

5. प्रत्येक समूह से एक-एक विद्यार्थी अपने समूह की चर्चा के निष्कर्षों को कक्षा में प्रस्तुत करेगा।

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में यह देखें कि परिवार के ऐसे कौन-कौन से कार्य हैं जिनकी वजह से प्रकृति के तालमेल में बाधा पहुँचती है।

### ❑ कक्षा समापन

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



## चौथा दिन

### ❑ कक्षा प्रारंभ

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

### ❑ घर के अनुभव

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

### ❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार प्रकृति की इन चारों अवस्थाओं का तालमेल क्यों ज़रूरी है?
2. कौन-सी अवस्था प्रकृति के तालमेल को बिगाड़ती हुई दिखाई पड़ती है?
3. इन अवस्थाओं में तालमेल बनाए रखने के लिए आप क्या करते हैं?
4. इन अवस्थाओं में तालमेल बनाए रखने के लिए आप क्या प्रयास करेंगे?
5. कौन-सी अवस्था अपने अलावा बाकी सभी अवस्थाओं का उपयोग करती है? क्यों? (नोट- इस प्रश्न के माध्यम से शिक्षक बच्चों का ध्यान इस तरफ़ दिलाएँ कि मनुष्य अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए प्रकृति की तीनों अवस्थाओं पर निर्भर करता है।)

### ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि प्रकृति में तालमेल बनाए रखने के लिए ऐसे कौन-कौन से प्रयास हैं, जिनको हमें करने की ज़रूरत है?

## ❑ कक्षा समापन

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



## पाँचवाँ दिन

### मूल्यांकन सत्र

## ❑ कक्षा प्रारंभ

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

## ❑ घर के अनुभव

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

## ❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या कभी किसी काम को करते समय आपने यह महसूस किया कि आपके उस कार्य से प्रकृति में संतुलन बिगड़ता है?
2. ऐसे में क्या आपने वह काम किया? यदि हाँ तो क्यों? और नहीं तो क्यों?
3. प्रकृति में तालमेल बना रहे इसके लिए आपने किन-किन बातों का ध्यान रखना शुरू किया?
4. इस पाठ की चर्चा के बाद किन-किन चीजों के सदुपयोग पर आपका ध्यान और अच्छे से गया? उनकी सूची बनाएँ।

## ❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि हमारे ऐसे कौन-कौन से काम हैं, जिससे प्रकृति का संतुलन बिगड़ता है? उनको सही करने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

## ❑ कक्षा समापन

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



## अभिव्यक्ति खंड

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

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

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

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

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

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

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

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

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 से बड़े, जैसे-माता-पिता, गुरु, परिवार व आस-पड़ोस में अन्य 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 (stability) आती है, जिसे हम खुशी (Happiness) के रूप में महसूस (Feel) करते हैं।

जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार 'सौम्य' (विनम्र/Humble) रहता है और हम स्वयं में नियंत्रित (Disciplined) रहते हैं। यदि हमारे समक्ष किसी का व्यवहार अशोभनीय है तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसकी उन्नति में या तो हमारा कोई योगदान नहीं रहा है या वह उस योगदान को पहचान नहीं पा रहा है।

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

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

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

कृतज्ञता के भाव में विश्वास, सम्मान और स्नेह का भाव शामिल रहता है। कृतज्ञता को हम ग्रेटीट्यूड, 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 छह सत्र रखे गए हैं।



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 1

### □ उद्देश्य

स्वयं की खुशी के लिए दूसरों के द्वारा (घर में) किए गए योगदान (Contribution) की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

एक व्यक्ति के विकास और खुशहालीपूर्वक जीने में बहुत से लोगों का योगदान रहता है। जब इस ओर ध्यान नहीं जाता है तो उसे लगता है कि आज वह जहाँ भी है सिर्फ अपनी मेहनत की वजह से (Self-made) है। वह सोचता है कि समाज ने उसके लिए किया ही क्या है जिससे कि वह समाज के लिए कुछ करे। ऐसा सोचने पर वह सिर्फ अपने तक सीमित रहता है और इस दुनिया को और बेहतर बनाने के लिए स्वयं की भागीदारी के लिए प्रेरित नहीं होता है। घर में बहुत से लोगों द्वारा हमें प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सहायता मिलती रहती है। इस सत्र में घर से मिलने वाले योगदान पर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाने का प्रयास करेंगे।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. आपके परिवार में रोजाना काम आने वाली चीजों को बाजार से कौन खरीदने जाता है? वह अपने लिए ज़्यादा चीजें खरीदते हैं या परिवार के अन्य सदस्यों के लिए?
2. आपके बीमार होने पर घर पर आपकी देखभाल किसने और कैसे की?
3. आपके घर में क्या खाना बनेगा यह निर्णय कौन लेता है? यह निर्णय किन बातों को ध्यान में रखकर लिया जाता है?
4. कोई 1-2 ऐसी बातें बताइए जो आपने अपने परिवार वालों से सीखी? (उदाहरण- शर्ट के बटन बंद करना, जूतों के लैस बाँधना, अपना स्कूल बैग तैयार करना, नहाना आदि)। यह आपने किस से सीखी?
5. यदि माता-पिता या घर का कोई बड़ा बीमार हो जाए तो उस दिन ऐसी कौन-सी चीजें हैं जो ठीक से नहीं होती हैं? कोई 1-2 चीजें साझा कीजिए।

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि स्कूल में कौन-कौन आपका सहयोग और मदद करता है और उस समय आपको कैसा महसूस (Feel) होता है।

### □ कक्षा समापन

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



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 2

### □ उद्देश्य

स्वयं की खुशी के लिए दूसरों के द्वारा (स्कूल में) किए गए योगदान (Contribution) की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

घर ही नहीं स्कूल में भी बहुत से लोगों द्वारा हमें प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सहायता मिलती रहती है। विद्यालय में अनेक लोगों के संयुक्त प्रयासों से पढ़ाई-लिखाई और शिक्षा संभव हो पाती है। इस सत्र में स्कूल में मिलने वाले योगदान पर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाना है।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. छठी कक्षा के लिए आपको कितनी किताबें, कापियाँ चाहिए थीं? यह आपको किसने बताया और इन्हें आप कैसे लेकर आए?
2. छठी कक्षा के पहले दिन व कुछ महीने बाद में इस कक्षा के विषय की समझ में क्या अंतर आया? यह अंतर किसकी सहायता से आया?
3. जब आप घर से बाहर होते हैं तो घर वाले आपकी सुरक्षा को लेकर चिंतित होते हैं, लेकिन जब आप स्कूल में होते हैं तो वे इतने चिंतित नहीं होते। क्यों?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि समाज में कौन-कौन आपका सहयोग और मदद करता है और उस समय आपको कैसा महसूस (Feel) होता है।

### □ कक्षा समापन

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



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 3

### □ उद्देश्य

स्वयं की खुशी के लिए दूसरों के द्वारा (समाज में) किए गए योगदान (Contribution) की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

घर ही नहीं समाज में भी बहुत से लोगों द्वारा हमें प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सहायता मिलती रहती है। इस सत्र में समाज में मिलने वाले योगदान पर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाना है।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. पिछले सप्ताह आपने इनमें (डॉक्टर, अध्यापक, किसान, मिस्त्री, रिक्शावाला आदि) से किसकी सहायता/सेवा प्राप्त की? कैसे और क्यों? साझा कीजिए।
2. इन लोगों की सहायता समय पर उपलब्ध न होने पर आपको किन परेशानियों का सामना करना पड़ा? कोई एक घटना साझा कीजिए।
3. आपको समाज में किन-किन अन्य लोगों से रोज़ाना कोई न कोई सहायता/सेवा मिलती है? 2-3 सहायता/सेवाओं को साझा कीजिए।
4. आपने पिछले सप्ताह परिवार और विद्यालय के अतिरिक्त किस-किस की व कैसे सहायता की?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपनी एक ऐसी आदत को पहचानने का प्रयास करें जो आपको पसंद है और एक ऐसी आदत को भी पहचानें जो आपको पसंद नहीं है और जिसे आप छोड़ना/बदलना चाहते हैं।

### □ कक्षा समापन

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



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 4

### □ उद्देश्य

कृतज्ञता के भाव को महसूस व व्यक्त करने का अभ्यास।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

हम सबमें कई आदतें हैं। कुछ ऐसी आदतें हैं जिनसे हम और अच्छा पढ़ पाते हैं या जी पाते हैं (उदाहरण-सुबह जल्दी उठ पाना, समय पर होमवर्क कर लेना, स्कूल के लिए रात को ही तैयारी कर लेना, समय पर खाना खाना, ध्यान देकर पढ़ना आदि) और कुछ ऐसी आदतें हैं जो हमें पसंद नहीं और हम उन्हें छोड़ना चाहते हैं (जैसे देर रात जागना, जल्दी गुस्सा आ जाना, लंबे समय तक TV देखना, बाजार का खाना ज्यादा खाना, पढ़ाई ध्यान लगाकर न कर पाना आदि)। विद्यार्थियों का ध्यान इस सत्र में अपनी अच्छी और नापसंद आदतों पर जाए। ध्यान इस ओर भी जाए कि अच्छी आदतों में किस व्यक्ति का सहयोग या प्रेरणा रही है और कैसे वे परिवार के किसी सदस्य के सहयोग से एक नापसंद आदत को छोड़ पाए हैं या छोड़ना चाहेंगे।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. अपनी किसी एक अच्छी आदत को साझा करें जो आपने परिवार के किसी बड़े से सीखी या उनके साथ रहकर बनी। इस आदत से आपको क्या फ़ायदा होता है?
2. अपनी कोई ऐसी आदत के बारे में बताएँ जो आपको नापसंद है और आप उसे छोड़ना/बदलना चाहते हैं? आप उस आदत को क्यों छोड़ना चाहते हैं?
3. क्या कभी आपने अपनी किसी नापसंद आदत को छोड़ने के लिए किसी की सहायता ली? उन्होंने आपकी किस प्रकार सहायता की? क्या आपको सफलता मिली?
4. आपकी कौन-सी आदत को आप किसी के सहयोग से छोड़ना चाहेंगे? आप उसे छोड़ने के लिए किसका सहयोग लेना चाहेंगे?
5. आपकी किसी आदत को छोड़ने में जिसने आपकी मदद की उनका आभार आपने कैसे व्यक्त किया?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब कोई आपकी जिंदगी में आपका सहयोग और मदद करते हैं तब आप कैसा महसूस करते हैं और उस भाव को आप 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।





## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 5

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

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

अतः इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को उनकी रुचि और कौशल के आधार पर विभिन्न माध्यमों से दूसरों के प्रति अपने कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. आप अपने माता-पिता के प्रति अपनी कृतज्ञता कैसे व्यक्त करते हैं? (संकेत- उनकी सेवा व सहयोग करके, स्व-नियंत्रित (Self Disciplined) रहकर, शब्दों से आभार जताकर, माता-पिता हमसे जिस अपेक्षा के साथ अपनी जिम्मेदारी निभाते हैं उस अपेक्षा को पूरा करके आदि।)
2. आज आप किसके प्रति अपना आभार व्यक्त करना चाहेंगे और क्यों? (सबसे पहले शिक्षक किसी के प्रति अपना आभार व्यक्त करें।)
3. आप जिस व्यक्ति के लिए अपनी कृतज्ञता व्यक्त करना चाहते हैं उसके लिए एक “थैंक यू कार्ड” (Thank You Card) बनाएँ और संभव हो तो यह कार्ड उन तक पहुँचाएँ।
4. आप अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हुए अपने परिवार के किसी सदस्य, अपने टीचर या मित्र के लिए एक पत्र लिखें और उन तक यह पत्र पहुँचाएँ या पढ़कर सुनाएँ।

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने दूसरों के खुश रहने में कब-कब मदद की।

### □ कक्षा समापन

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



## कृतज्ञता मूल्य : सत्र 6

### □ उद्देश्य

दूसरों की खुशी के लिए विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ भागीदारी (Contribution) करने के लिए प्रेरित करना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

कृतज्ञ होने का मतलब केवल Thank you, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को देख पाते हैं, तो स्वाभाविक रूप से कृतज्ञता का भाव महसूस होगा। इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ दूसरों की खुशी के लिए अपने योगदान/भागीदारी के लिए प्रेरित करना है ताकि वे भी उन लोगों में शामिल न हो जाएँ जो बहुत कुछ पाकर भी परेशान रहते हैं।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. किसी एक अच्छे कार्य को करने का मूक अभिनय करके दिखाएँ जिससे आप किसी व्यक्ति के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त कर सकें। (छोटे समूह बनाकर करवाएँ।)
2. आप अपने स्कूल की पढ़ाई पूरी करने से पहले अपने स्कूल में क्या रचनात्मक योगदान देना चाहेंगे? (जैसे-पौधे लगाना, विभिन्न विषयों के Notes बनाकर रखना, अपनी पुस्तक देकर जाना आदि।)
3. अपनी कक्षा में कृतज्ञता व्यक्त करने का कार्यक्रम आयोजित करें जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी भाग ले।

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने दूसरों के खुश रहने में कब-कब मदद की।

### □ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया 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 चाहता 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 चाहेते हुए भी किसी को माला पहनाना, पैर छूना आदि।

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

सम्मान के भाव (Feeling of Respect) को पहचानने (To explore) महसूस करने (To experience) और व्यक्त करने (To express) के लिए छह सत्र (Sessions) रखे गए हैं।



## सम्मान मूल्य : सत्र 1

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं की उपयोगिता और उसमें निहित सम्मान के भाव की ओर ले जाना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी अपने प्रति सम्मान का भाव महसूस करें। कोई भी व्यक्ति अपनी उपयोगिता को देखकर ही आत्मसम्मान को महसूस करता है। इस सत्र में ऐसे प्रश्न रखे गए हैं जिनसे विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार में स्वयं की भागीदारी की ओर जाए। जब हम अपने आपको उपयोगी पाते हैं तब ही अपने आप में सम्मानित महसूस कर पाते हैं।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. आप अपने छोटे भाई-बहन की पढ़ने में कब व कैसे सहायता करते हैं?
2. आप अपने परिवार के सदस्यों को परिवार के लिए क्या-क्या काम करते हुए देखते हैं? इनमें से ऐसे कौन से कार्य हैं जो आप नहीं कर सकते हैं?
3. इनमें से कौन से ऐसे कार्य हैं जो आप कर सकते हैं और जिसमें घर वालों ने आपकी मदद लेना शुरू कर दिया है?
4. घर पर कोई भी कार्य या भागीदारी करके आपको कैसा लगा?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम देखने का प्रयास करेंगे कि हमारे घर, आस-पड़ोस या स्कूल में ऐसे कौन लोग हैं जिनके जैसा हम बनना चाहते हैं या जिनसे हम प्रेरणा लेते हैं। साथ ही यह भी देखेंगे कि उनके प्रति हमारा व्यवहार कैसा रहता है?

### □ कक्षा समापन

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



## सम्मान मूल्य : सत्र 2

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार, स्कूल या समाज के ऐसे व्यक्तियों की ओर जाए जिनका हम सम्मान करते हैं और जिनसे हमें प्रेरणा मिलती है।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

हमारे आसपास कई ऐसे लोग हैं जिन्हें देखकर हम प्रेरित होते हैं और उनके जैसा होना चाहते हैं। उनके जीने में या व्यवहार में कुछ ऐसी बात होगी ही जिसके कारण हम उनका सम्मान करते हैं। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान ऐसे लोगों की ओर ले जाना है और यह ध्यान दिलाना है कि उनका व्यवहार ऐसे लोगों के प्रति कैसा होता है।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. आपके परिवार या पड़ोस में एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिनसे आपको प्रेरणा मिलती है? उनकी कौन-सी 1-2 बातें हैं जो आपको प्रेरित करती हैं?
2. एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिसके जैसा आप बनना चाहते हैं? उनकी कौन-सी बातें आपको पसंद हैं जो आप स्वयं में देखना चाहते हैं?
3. जब हम किसी ऐसे व्यक्ति के साथ होते हैं, तब हमारा व्यवहार कैसा होता है? (मनमानी करते हैं, स्वनियंत्रित या विनम्र होते हैं) क्यों? (एक बार में एक ही व्यक्ति के बारे में साझा करने के लिए कहा जाए।)

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम यह ध्यान देंगे कि हम परिवार और विद्यालय में आसपास के लोगों से कैसे बात करते हैं? (प्यार से, सम्मान से या रूखेपन से या भेदभाव से) और जैसे हम सम्मान चाहते हैं, क्या हमारे मित्र और परिवार के सदस्य भी ऐसा चाहते हैं?

### □ कक्षा समापन

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





## सम्मान मूल्य : सत्र 3

### □ उद्देश्य

सम्मान का समानता व भेदभाव से संबंध पहचानना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

बच्चों का ध्यान इस ओर दिलाना कि जिस प्रकार हम सम्मान चाहते हैं उसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति सम्मान चाहता है। रूखापन और भेदभाव से जैसे हम परेशान होते हैं वैसे ही दूसरा भी होता है।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. जब आपको आपके नाम से प्रेमपूर्वक पुकारा जाता है तब आपको कैसा लगता है? किसी एक व्यक्ति या कोई घटना के बारे में बताइए जब आपको प्रेमपूर्वक पुकारा गया हो और आपको अच्छा लगा हो। साझा कीजिए आपको क्यों अच्छा लगा?
2. जब आपको आपके नाम के बिना अन्य रूखे शब्दों से पुकारा गया तब आपको कैसा महसूस हुआ और क्यों? कोई एक घटना साझा कीजिए।
3. क्या आपके कारण कभी कोई अपमानित हुआ है? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था? स्वेच्छा से कक्षा में साझा करें।
4. अपना अनुभव बताइए जब किसी ने आपसे भेदभाव किया हो और आपको अच्छा नहीं लगा हो।

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने ऐसे कौन-कौन से कार्य किए जिनकी बदौलत आप दूसरों के प्रति उपयोगी साबित हो पाए।

### □ कक्षा समापन

कक्षा के 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 4

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को स्वयं के प्रति सम्मान या आत्मसम्मान (Self-Respect) का भाव महसूस कराना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

हम दूसरों से सम्मान तो चाहते हैं ही और हम अपना सम्मान भी करना चाहते हैं। स्वयं का सम्मान या आत्मसम्मान हम तब कर पाते हैं जब हम अपने भीतर अच्छी बातें या गुण देख पाते हैं। इस सत्र से अपेक्षा है कि विद्यार्थी का ध्यान स्वयं के अंदर इन अच्छाइयों पर जाए।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. इस सप्ताह आपने अपने बारे में कौन-सी एक अच्छी बात सुनी? वह क्या बात थी, किसने कही और उसे सुनकर आपको कैसा लगा?
2. इस सप्ताह आपने किसके बारे में कोई अच्छी बात कही? वह क्या बात थी और उसे कहते हुए आपको कैसा लगा?
3. हम सबमें कई गुण होते ही हैं। आपके किसी एक गुण के बारे में बताइए जिससे आपकी जिंदगी में कुछ अच्छा हुआ हो?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि हमने क्या कोई खास वस्तु खरीदी या पाई और क्या हमें उसे दूसरों को दिखाने की इच्छा हुई। साथ ही इस बात पर भी ध्यान देंगे कि हमने वह वस्तु किसी और को क्यों दिखाई।

### □ कक्षा समापन

कक्षा के 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 5

### □ उद्देश्य

विद्यार्थी यह देख सकें कि सम्मान पाने के लिए किए गए अनेक प्रयासों में से किन तरीकों से उन्हें सम्मान मिला।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

हम सब सम्मान चाहते हैं। हमें सम्मान मिले इसके लिए हम कई अलग-अलग चीजें करते हैं। कई बार लगता है कि शरीर ताकतवर या सुरूप हो तो सम्मान मिलेगा, कोई विशेष चीज को खरीदकर या पाकर भी हमें लग सकता है कि हमें सम्मान मिलेगा (खिलौना, फ़ोन, साइकिल आदि- कोई विशेष Brand की) यह सत्र विद्यार्थियों को अपने सम्मान पाने के प्रयासों को जाँचने का अवसर देगा। उनका ध्यान इस ओर जाएगा कि उनके विभिन्न प्रयासों में से कौन-सा प्रयास उन्हें सम्मान दिला पाया।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. किसी एक चीज के बारे में बताइए जो आपके अनुसार किसी के पास होती है, तो उनका सम्मान हम ज़्यादा करते हैं? (बड़ी गाड़ी, नए मॉडल का फोन, नया TV, विशेष कपड़े, बड़ा मकान आदि) आपको ऐसा क्यों लगता है?
2. क्या आपने पिछले कुछ दिनों में ऐसा कोई सामान ख़रीदा या लाए जिसे आप दूसरों को दिखाकर सम्मान पाना चाहते थे? ऐसा करके आपको कैसा लगा?
3. क्या कभी ऐसा भी हुआ है जब आपने किसी को अपनी कोई ख़ास चीज दिखानी चाही, पर उसने ध्यान ही नहीं दिया, प्रशंसा नहीं की? आपको कैसा लगा और आपने क्या किया?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे के प्रति सम्मान का भाव होने पर, व्यक्त करते समय कैसा महसूस होता है और भाव नहीं होने पर भी व्यक्त करने का दिखावा करते समय कैसा महसूस होता है।

### □ कक्षा समापन

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



## सम्मान मूल्य : सत्र 6

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति सम्मान 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 शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### □ शिक्षक के लिए नोट

सम्मान का भाव सार्वभौमिक (Universal) है अर्थात् मन में महसूस सभी को एक जैसा ही होता है, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीके समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे-सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीके से व्यक्त कर सकता है। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी सम्मान को कैसे व्यक्त करते हैं उसे देख पाएँ।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. आप किस-किसके प्रति सम्मान का भाव महसूस करते हैं? आप उनके प्रति सम्मान का भाव किस-किस तरीके से व्यक्त करते हैं?
2. किसी एक व्यक्ति को याद कीजिए जिनके जैसा आप होना चाहते हैं। उन्हें एक पत्र लिखिए और बताइए कि आप उनके जैसा क्यों होना चाहते हैं?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि हम जिनका सम्मान करते हैं उनके सामने हमारा व्यवहार कैसा होता है।

### □ कक्षा समापन

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



**उद्देश्य :**

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

**□ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट**

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

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

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है जिन लोगों के प्रति हमारे अंदर स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी सिर्फ़ खुशी के लिए, खुशी से और खुशी में मिलने का मन करता है।

किसी व्यक्ति की मूल चाहत (खुशी) के प्रति आश्वस्त (Assure) होने पर उसके प्रति विश्वास का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। अतः संबंधों में विश्वास (Trust) और सम्मान (Respect) होने पर ही स्नेह (Affection) हो पाता है।

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

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

स्नेह के भाव (Feeling of Affection) को पहचानने (To explore), महसूस करने (To Experience) और व्यक्त करने (To express) के लिए पाँच सत्र (Sessions) रखे गए हैं।



# स्नेह मूल्य : सत्र 1

## □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति स्नेह का भाव महसूस कराना।

## □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ शिक्षक के लिए नोट

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए ही हैं। मित्रों के साथ खाना खाना, खेलना, कोई कार्य करना हमें अच्छा लगता है। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी दूसरों के साथ अच्छा लगना/स्नेह का भाव देख पाएँ।

## □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. आपने इस सप्ताह विद्यालय में किन दोस्तों के साथ बैठकर खाना खाया? आप उन्हीं लोगों के साथ क्यों बैठे?
2. आपने इस सप्ताह किन लोगों के साथ मिलकर कोई खेल खेला? आपने खेलने के लिए उन्हीं लोगों को क्यों चुना?
3. पिछले कुछ दिनों में क्या आपने विद्यालय के मित्रों के साथ मिलकर कोई कार्य किए हैं? वे कार्य किसके फ़ायदे के थे? आप सबने साथ मिलकर वह कार्य क्यों किए?

## □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपके साथी और सहपाठी कब-कब आपका ख़्याल रखते हैं। जैसे- चोट लगने पर, खाने का टिफ़िन छूट जाने पर आदि।

## □ कक्षा समापन

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





## स्नेह मूल्य : सत्र 2

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने सहपाठियों के प्रति स्नेह का भाव महसूस कराना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

साथ-साथ पढ़ते हुए, रहते हुए, विद्यार्थी एक-दूसरे का खयाल रखते हैं। चोट लगने पर, खाने का टिफिन छूट जाने पर हम एक दूसरे का खयाल रखते ही हैं और अपना टिफिन उनके साथ शेयर करते हैं। यह हम सहजता से करते हैं और अच्छा भी लगता है। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों का ध्यान इन घटनाओं पर जाए।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. क्या स्कूल में कभी आपको चोट लगने पर किसी ने आपकी मदद की है? (जैसे-स्कूल बैग घर ले जाने में, प्राथमिक उपचार में)
2. स्कूल में आपके साथी को चोट लगने पर क्या आपने कभी अपने साथी की मदद की? क्या/कैसे मदद की?
3. स्कूल में आप पानी पीने जाते हैं तो क्या आप अपने साथी की बोतल भी भरकर लाते हैं? क्यों?
4. क्या कभी आपका लंच बॉक्स घर पर ही छूट गया या तैयार नहीं हो पाया और आपके किसी सहपाठी ने अपना लंच आपके साथ शेयर किया? तब आपको कैसा लगा?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि हम किनके साथ रहना पसंद करते हैं और उनसे मिलकर हमें कैसा लगता है।

### □ कक्षा समापन

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



## स्नेह मूल्य : सत्र 3

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति स्नेह का भाव महसूस कराना।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

सभी इन्सान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े ही हुए हैं। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी देख पाएँ कि जिनके साथ हम स्नेह महसूस करते हैं उनके साथ हम खुश होते हैं और हमारा व्यवहार विनम्र है।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप अपनी कौन-कौन सी चीजें दूसरों के साथ शेयर करते हैं? क्यों?
2. आपकी कक्षा में कौन-कौन अपनी चीजें आपके साथ शेयर करते हैं, वे ऐसा क्यों करते होंगे?
3. आपने अपने पिछले जन्मदिन पर किस-किसको आमंत्रित किया और क्यों?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप अपनी खुशी या परेशानी किसके साथ साझा करना पसंद करते हैं।

### □ कक्षा समापन

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



## स्नेह मूल्य : सत्र 4

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपनी खुशी या परेशानी वे किससे साझा करना पसंद करते हैं।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

जिनसे हमारा स्नेह होता है, अपने मन की बात उन्हीं के साथ साझा करना अच्छा लगता है। इस सत्र के माध्यम से विद्यार्थी उन लोगों को पहचानने में सक्षम हों जिनके प्रति वे स्नेह रखते हैं।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. इस सप्ताह घर पर आपने अपनी खुशी या परेशानी की बातें किस-किसको बताई? आपने उन्हीं को क्यों बताई?
2. विद्यालय में आपने अपनी खुशी या परेशानी की बातें किसको बताई? आपने उन्हीं को क्यों बताई?
3. क्या कभी ऐसा हुआ है जब आप कोई खुशी या परेशानी की बात किसी को बताना चाहते थे, पर साझा करने के लिए कोई साथी या मित्र नहीं था। आपको तब कैसा महसूस हुआ?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि हम किसका सहयोग करने के लिए तत्पर रहते हैं और किसके साथ चीजें बाँटने में हिचकिचाते नहीं हैं। इस बात पर भी ध्यान देंगे कि इन लोगों के साथ हमारा व्यवहार कैसा होता है।

### □ कक्षा समापन

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



## स्नेह मूल्य : सत्र 5

### उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति स्नेह 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 शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### शिक्षक के लिए नोट

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उनका सहयोग करने के लिए तत्पर रहते हैं और चीजों बाँटने में हिचकिचाते नहीं हैं। जहाँ स्नेह का भाव नहीं होता, वहाँ हमारा व्यवहार भिन्न हो जाता है। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी इन भिन्न परिस्थितियों में अपने व्यवहार को देख पाएँ।

### विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. मेट्रो या बस में सफ़र करते समय कुछ लोग अपने परिचित के आने पर उनके लिए खुद ही अपनी सीट छोड़ने के लिए तैयार हो जाते हैं जबकि किसी अपरिचित द्वारा सीट माँगने पर भी नहीं छोड़ते हैं। ऐसा क्यों होता है?
2. अपनी कक्षा के कुछ बच्चों को आप माँगने पर अपनी चीजें दे देते हैं, लेकिन कुछ बच्चों को मना कर देते हैं। क्यों?
3. आपकी कोई पुस्तक आपके मित्र की गलती से फटने पर और कक्षा के किसी अन्य विद्यार्थी (जो आपका मित्र नहीं है) से फटने पर आप दोनों ही स्थितियों में एक जैसा महसूस करेंगे या अलग? क्यों?
4. अपने किसी मित्र को ध्यान में रखते हुए बताइए कि उसके मित्र बनने से पहले और मित्र बनने के बाद उसके प्रति आपकी सोच में क्या बदलाव आया?

### अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि हम किसका सहयोग करने के लिए तत्पर रहते हैं और किसके साथ चीजें बाँटने में हिचकिचाते नहीं हैं। इस बात पर भी ध्यान देंगे कि इन लोगों के साथ हमारा व्यवहार कैसा होता है।

### कक्षा समापन

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



**उद्देश्य :**

अपने पालन-पोषण में माता-पिता व परिवार के 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 हम अपने में एक स्थिरता (Stability) महसूस करते हैं 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, शरीर की सफ़ाई करना सिखाना, व्यायाम, दौड़ इत्यादि का अभ्यास कराना, मेहनत व श्रम के प्रति उसकी मानसिकता बनाना, उसे अलग-अलग कौशल (Skills) का (exposure) देना - इन सभी प्रक्रियाओं से बच्चा स्वस्थ होता है और स्वस्थ बना रहता है। स्वस्थ होने से पोषण देने वाले व्यक्ति को ममता का एहसास होता है। यही स्वस्थ बच्चा बड़ा होने पर स्वावलंबी होता है और अपने माता-पिता के शरीर के पोषण और संरक्षण की 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

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति ममता का भाव महसूस कराना।

## □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

## □ कक्षा प्रारंभ

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

## □ शिक्षक के लिए नोट

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी दूसरों के प्रति ममता का भाव महसूस करें ताकि वे इस भाव को पहचान सकें और उन घटनाओं को देख पाएँ जब वे इस भाव के साथ किसी का खयाल रखते हैं।

## □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. आपने उस व्यक्ति का ध्यान किस प्रकार रखा? (जैसे-खाना दिया, दवाई दी, अन्य सहायता), उस व्यक्ति की सेवा आपने क्यों की?
2. उस व्यक्ति की सहायता करते समय आपने कौन-कौन से काम स्थगित किए? (जैसे-खेलना, टी.वी. देखना, पढ़ना आदि।) और तब आपको कैसा लगा?
3. उस व्यक्ति की सहायता करते समय क्या आपने कोई ऐसा काम भी किया जो आपने पहले कभी नहीं किया हो? (जैसे-चाय बनाना, रोटी बनाना, दवाई खरीदना आदि।) कोई नया काम करके आपको कैसा लगा?
4. उस व्यक्ति की सेवा करके आपको कैसा महसूस हुआ? (जैसे-आंतरिक खुशी, परेशानी या बोझ।)

## □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि क्या आप अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। हमारे स्वास्थ्य रहने की ज़िम्मेदारी हमारे परिवारजन तो निभाते ही हैं, पर क्या हम भी इस ज़िम्मेदारी को निभाते हैं? कैसे?

## □ कक्षा समापन

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





## ममता मूल्य : सत्र 2

### □ उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति ममता 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 शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

### □ शिक्षक के लिए नोट

हम अपने में हर क्षण यह जाँचकर देख सकते हैं कि हमारे स्वस्थ रहने की ज़िम्मेदारी हमारे परिवारजन निभाते हैं। इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी यह देख पाएँ कि क्या वे अपने स्वास्थ्य की ज़िम्मेदारी ले पाए हैं।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. इस सप्ताह आपने अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए क्या किया?
2. आपके स्वस्थ रहने में और शरीर का खयाल रखने में परिवार के सदस्य रोज़ क्या-क्या करते हैं?
3. आपके स्वस्थ रहने में आपके परिवार के सदस्यों के अतिरिक्त अन्य किन लोगों का सहयोग प्राप्त होता है? कब और कैसे?

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप ममता का भाव किस प्रकार से 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।



## ममता मूल्य : सत्र 3

### □ उद्देश्य

विद्यार्थी अपनी देखभाल करने वालों में उदारता का भाव देख पाएँ और उनके लिए अपना आभार व्यक्त कर पाएँ।

### □ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

### □ कक्षा प्रारंभ

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

### □ शिक्षक के लिए नोट

हम यह देख सकते हैं कि परिवार के बड़े (जैसे-माता-पिता सिर्फ और घर के अन्य बड़े सदस्य) हमारा खयाल रखते हुए हमारे प्रति उदार भी होते हैं। अस्वस्थ होते हुए हमारा खयाल रखना, कम खाना होते हुए अपना खाना हमको देना। इस सत्र का यह उद्देश्य है कि विद्यार्थियों का ध्यान इस उदारता की तरफ जाए और वे इस उदारता के प्रति अपना आभार व्यक्त कर पाएँ।

### □ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

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

1. क्या कभी ऐसा हुआ है कि घर पर खाना कम पड़ने पर आपके माता या पिता ने आपको अपना हिस्सा दे दिया? आपको तब कैसा लगा? आपने उनसे उस समय कुछ कहा?
2. कभी माता-पिता या परिवार के किसी बड़े का स्वास्थ्य खराब हुआ और फिर भी आपके लिए खाना बनाया या स्कूल छोड़ा या और कुछ किया? आपको तब कैसा लगा? उन्होंने ऐसा क्यों किया?
3. हमारे स्वास्थ्य का खयाल हमारे परिवार के बड़े लोग रखते हैं। जब हम यह देखते हैं तो हमें कैसा महसूस होता है? इसके लिए हम उनका आभार कैसे व्यक्त करते हैं? (उदाहरण-उनका भी खयाल रखेंगे, घर जाकर थैंक यू बोलेंगे, छोटों का खयाल रखेंगे आदि)
4. आज हम घर के किसी एक सदस्य के प्रति आभार व्यक्त करेंगे। (हमारा खयाल रखने के लिए) 3-4 के समूह में यह साझा करें कि आप आभार कैसे व्यक्त करेंगे (चिट्ठी लिखकर, कार्ड बनाकर, बोलकर, कोई गीत गाकर आदि।)

### □ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

आपका खयाल रखने पर घर पर अपने परिवार के सदस्यों के प्रति अपना आभार व्यक्त 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।



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.





9 789394 824973

