Grade II

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

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

Grade II

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

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

© SCERT, Delhi
April 2023
ISBN : 978-81-963484-1-0

Patron

Sh. Manish Sisodia
Former Dy. Chief Minister, Govt. of NCT of Delhi

Ms. Atishi
Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Ashok Kumar, Secretary (Education), Delhi
Mr. Himanshu Gupta, Director (Education), Delhi
Ms. Nandini Maharaj, Additional Director (Happiness), Delhi

Guidance

Ms. Rita Sharma, Director, SCERT, Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi
Dr. B.P. Pandey, OSD (Happiness), Delhi

Chief Editor

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

Editor

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

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

Publication Officer

Dr. Mukesh Yadav, SCERT, Delhi

Publication Team

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

Published by : State Council of Educational Research and Training, Delhi
Graphics : Junaid Digital Arts, Delhi
Printed at : Raj Printers, A-9, Sector B-2, Tronica City, Loni, Ghaziabad (U.P.)

HANDBOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

State Council of Educational Research and Training, Delhi

Dr. Anil Kumar Teotia
Chairman, Happiness Curriculum Committee
Principal, DIET Bholanath Nagar, Delhi

Dr. Shyam Sundar
Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

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

Dr. Sandip Kumar
Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

Directorate of Education, Delhi

Anil Kumar Singh
Lecturer Hindi, SBV No.1, Jheel Khurenja

Anuradha Jain
TGT Mathematics, GGSS, Ashok Nagar

Atuba Saeed
Lecturer Special Education, RSKV No.2, Jama Masjid

Avinash Kumar Jha
TGT English, SV K 2 Block, Mangolpuri

Chandrika
TGT English, GGSSS No.3, Sarojini Nagar

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

Karshan Kumar
TGT Hindi, SV No.1, Mori Gate

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

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

Meenakshi Malhari
Lecturer English, SKV, Vishwas Nagar

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

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

Rajwant Kaur
TGT Punjabi, RRMR 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, ज़िम्मेदार नागरिक बनना और ख़ुशहालीपूर्वक जीवन व्यतीत करना है। लेकिन आज के दौर में एक ओर जहाँ साक्षरता का स्तर बढ़ रहा है तो वही 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 है, 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 ख़ुद दिल्ली सरकार के स्कूलों में जाकर इसका हिस्सा बने है 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 श्रृंखला 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 ख़ुशहाल और ज़िम्मेदार नागरिक बनाएगा जो शिक्षित और समर्थ राष्ट्र के निर्माण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेंगे।

शुभकामनाएँ!

आतिशी

शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार

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

सत्यमेव जयते

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

संदेश

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

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

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

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

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

सुखद भविष्य की कामना के साथ....

23.4.23

(अशोक कुमार)

HIMANSHU GUPTA, IAS
Director, Education & Sports

सत्यमेव जयते

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

संदेश

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

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

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

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

सत्यमेव जयते

"किसी भी राष्ट्र का निर्माण उसके विद्यालयों मे होता है", ऐसा हम बचपन से सुनते आएं 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 मन:स्वस्थता (Mental Health) पर आधारित सामग्री ने इन पुस्तकों को अनूठा एवं विलक्षण बना दिया है। विद्यालयों में सामान्य रुप 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 मन:स्वस्थता (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 दिन-रात और सर्दी-गर्मी की परवाह किए बिना इस टीम के समस्त सदस्यों ने अपना बहुमूल्य समय लगाकर इस कार्य को सफलतापूर्वक संपन्न किया है। अतः आप सबको एक बार पुनः बहुत-बहुत साधुवाद। स्वर्णिम भविष्य के लिए शुभकामनाएँ।

Nandini

शुभेन्दु
नंदिनी महाराज

Dr. Rita Sharma
Director

STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING
(An Autonomous Organisation of Govt. of National Capital Territory of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

संदेश

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

सभी शिक्षक साथियों से यह अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रुप 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 विज़न 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 विज़न 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 मज़बूत इमारत की वास्तुकार रही हैं। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था में प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से वे सहभागी रही हैं। हैप्पीनेस करिकुलम के निर्माण के शुरूआती दौर से लेकर आज तक उनके इनपुट और कार्य-योजनाएँ हमारा दिशा निर्देशन करती रही हैं।

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

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

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

हम पुस्तक निर्माण समिति के सदस्यों की योग्यता संवर्धन का अवसर उपलब्ध कराने के लिए अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उ.प्र.) तथा अभ्युदय संस्थान अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) के आभारी हैं। साथ ही हैप्पीनेस करिकुलम से जुड़े सभी गैर सरकारी संगठनों– ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरू, ब्लूऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली, अभिभावक विद्यालय रायपुर, छत्तीसगढ़, लभ्या फॉउंडेशन, 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 ख़याल रखा और हर आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया। पुस्तक के कलेवर में सौंदर्यवर्द्धन के लिए हम जुनैद डिजिटल आर्ट, नई दिल्ली से फजरूद्दीन जी और उनकी टीम, विशेष रूप से ग्राफिक्स और कवर डिज़ाइनिंग 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 फ़ीडबैक 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 ज़िम्मेदारी सँभाल रहे शिक्षक साथी ही बताएँगे। हैप्पीनेस टीम ने तो अपनी ओर से अपना बेहतरीन देने की कोशिश की है। किसी भी किताब को लिखते समय हर लेखक या लेखक मंडल अपनी ओर से बेस्ट किताब ही लिखता है, लेकिन यह भी सच है कि शिखर पर स्थान हमेशा खाली रहता है। यह इस बात का प्रमाण है कि आज हम इसी हैंडबुक के पहले, फिर दूसरे और आज तीसरे संस्करण के साथ आपके समक्ष प्रस्तुत हो रहे हैं। यह किताब भी कोई अंतिम किताब नहीं है। आगे भी इसके परिमार्जन और संशोधन की संभावना बनी ही रहेगी जिसके लिए आपके सुझाव और सहयोग अपेक्षित हैं।

धन्यवाद!

डॉ० अनिल कुमार तेवतिया

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय-सूची

हैप्पीनेस करिकुलम की संक्षिप्त रूपरेखा
शिक्षक साथियों के लिए निर्देश

माइंडफुलनेस खंड

सत्र 1	:	Understanding Breathing	13
सत्र 2	:	Seema Says	16
सत्र 3	:	Aalaap	18
सत्र 4	:	Do as Directed	20
सत्र 5	:	Mindful Listening-I	22
सत्र 6	:	Mindful Listening-II	25
सत्र 7	:	Mindful Seeing-I	27
सत्र 8	:	Mindful Seeing-II	29
सत्र 9	:	Mindful Breathing	31
सत्र 10	:	Mindful Smelling	33
सत्र 11	:	Heartbeat Activity	35
सत्र 12	:	Mindful Touch	37
सत्र 13	:	Mindful Scribbling	40
सत्र 14	:	Mindful Stretching-I	43
सत्र 15	:	Mindful Stretching-II	46
सत्र 16	:	Mindful Walking	49
सत्र 17	:	Mindfulness of Feelings-I	52
सत्र 18	:	Mindfulness of Feelings-II	54

कहानी व गतिविधि खंड

पाठ 1 : मेरी उपयोगिता 59

गतिविधि : सुंदर-सा घर बनाएँ

कहानी : मिल-जुलकर

पाठ 2 : समझ 65

कहानी : लंच ब्रेक

गतिविधि : जान-बूझकर या गलती से

पाठ 3 : मेरे सहयोगी 71

कहानी : आलू का पराँठा

गतिविधि : धन्यवाद करें हम सबका

पाठ 4 : जीना कैसे 77

कहानी : रोहन की जुराबें

गतिविधि : चलो-रुको

पाठ 5 : तालमेल 84

गतिविधि : काल्पनिक गेंद

कहानी : ताल से ताल मिला

पाठ 6 : रिश्तों में भरोसा 90

कहानी : मन का बोझ

गतिविधि : इल्ली (Caterpiller)

पाठ 7 : मुझे समझदार होना है 96

कहानी : एक जूता

गतिविधि : अगर न हो तो

पाठ 8 : सुंदरता या उपयोगिता 102

कहानी : किसकी पेंसिल अच्छी

गतिविधि : कितना उपयोगी

पाठ 9 : बड़ों का साथ 108
कहानी : एक चिट्ठी दादीजी के नाम
गतिविधि : पासिंग द बॉल

पाठ 10 : जीने दो और जिओ 114
कहानी : थोड़ी-सी मस्ती
गतिविधि : मित्र-चित्र

पाठ 11 : मेरी भागीदारी 120
कहानी : मेरा पार्क मैं ही सँवारूँ
गतिविधि : क्या करोगे, अगर...

पाठ 12 : रिश्तों की ख़ुशी 126
कहानी : मैं मदद करूँगा
गतिविधि : परिवार में भूमिका

पाठ 13 : हम सब एक समान 132
कहानी : वे पैसे
गतिविधि : आओ डर साझा करें

पाठ 14 : संसाधनों का सदुपयोग 138
कहानी : बीच का पन्ना
गतिविधि : दस काम

पाठ 15 : सीखने का मज़ा 144
कहानी : रोहित भैया का रॉकेट
गतिविधि : आओ सुनें और करें
गतिविधि : मुझमें क्या बदला, पहचानो!

पाठ 16 : आओ ख़ुद को समझें 151
कहानी : मुझे समझ आ गया
गतिविधि : गुस्सा अच्छा या बुरा

पाठ 17 : हमारा पर्यावरण 157
गतिविधि : आओ देखभाल करें
कहानी : दादी का जन्मदिन

हम सब कुछ समझना चाहते हैं।
हममें समझने की असीम क्षमतॉ 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 ख़ुशी 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 ख़ुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में ख़ुश 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 ख़ुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज (self discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2023) के अनुसार, भारत विश्व के सबसे कम ख़ुश 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 ख़ुशी की तरफ़ 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 तरफ़ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक ख़ुशहाल एवं सामंजस्यपूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम ख़ुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं। जबकि सम्मानजनक स्थिति कार्य करके ख़ुश होने की बजाय ख़ुश रहकर कार्य करने में है।

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

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

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

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

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

वर्तमान में 'हैप्पीनेस' वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रारंभ हो चुके हैं कि विद्यार्थी ख़ुश 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 ज़ोर 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 ख़ुशी को स्थापित करना ही है। ख़ुशी/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 स्वत: 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 ख़ुशहाल 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 ख़ुशी 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 ज़िंदगी 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)

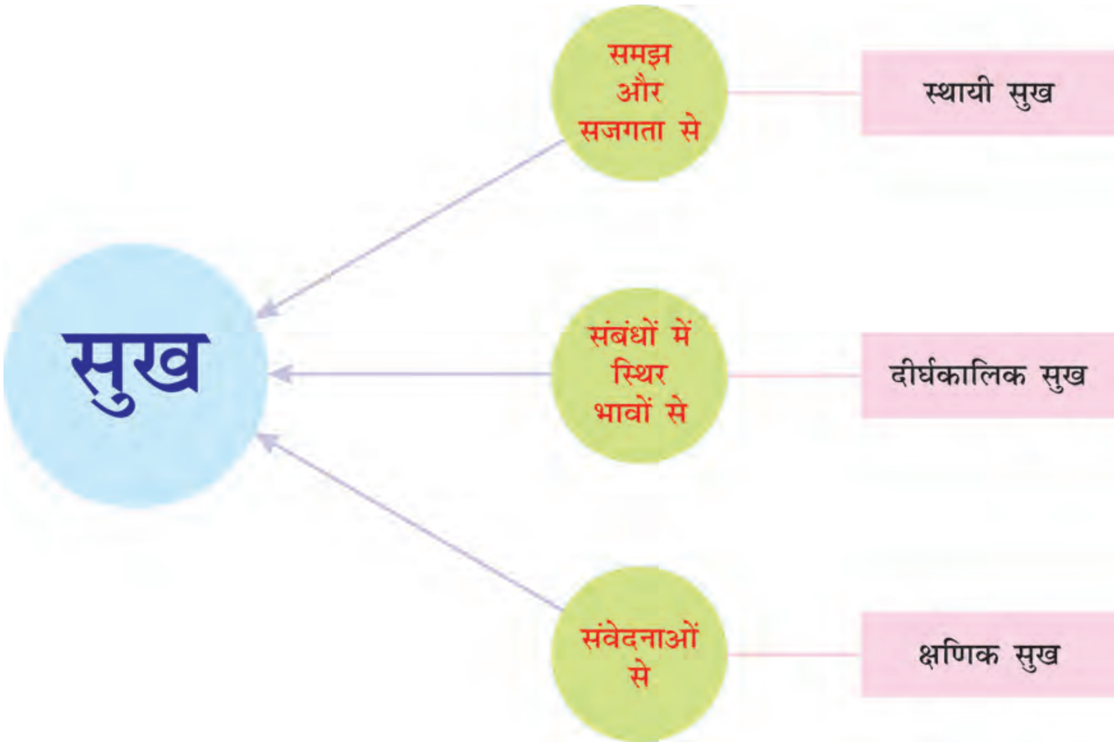
- **संवेदनाओं से (Through Senses) :** इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, फ़िल्म देखकर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही ख़ुश हो जाते हों, परंतु यह ख़ुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने से, एक अच्छी फ़िल्म देखने से प्राप्त ख़ुशी 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 ख़ुशी 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 ख़ुशी उत्पन्न होती है, वह इस ख़ुशी 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 ज़िंदगी 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 ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे। इससे वे ख़ुशी के याचक की बजाय ख़ुशी के स्रोत होंगे।

शिक्षक साथियों के लिए निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछा जाए- क्या आपको ख़ुशी चाहिए? सबका उत्तर एक ही होता है- हाँ, ख़ुशी 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 ख़ुश रहते हैं? यह पूछते ही सभी सोच में पड़ जाते हैं। अब पहले की तरह सबका उत्तर एक जैसा नहीं होता है। ज़िंदगी में सभी की चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती है? इसी पहेली 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 ख़ुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल ख़ुश रहेंगे बल्कि विभिन्न विषयों को ख़ुश 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 ख़ुश 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 ख़ुश रहने और दूसरों की ख़ुशी 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 ख़ुशी का संबंध हमारे विचार व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति (state of mind) से है, इसलिए इसके पाठ्यक्रम में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

माइंडफुलनेस खंड : ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं। वे भावात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व ख़ुशी 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 ख़ुशहाल और उपयोगी व्यक्तित्व का विकास हो सके।

अभिव्यक्ति खंड : अभिव्यक्ति के तहत सप्ताह के आख़िरी 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 ख़ुद भी अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित हों। इस दौरान शिक्षक विद्यार्थियों की सोच और व्यवहार में आ रहे परिवर्तनों का आकलन भी कर पाएँगे।

हैप्पीनेस कक्षा का साप्ताहिक संचालन

नर्सरी एवं के.जी.

सोमवार	बृहस्पतिवार
माइंडफुलनेस	माइंडफुलनेस

कक्षा : 1-2

सोमवार और शनिवार	मंगलवार से शुक्रवार
माइंडफुलनेस	कहानी व गतिविधि

कक्षा : 3-8

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

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

हैप्पीनेस कक्षा का समय वितरण (1 से 8 तक)

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

हैप्पीनेस क्लास में रोज़ाना की जाने वाली माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ

कक्षा प्रारंभ

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

❐ उद्देश्य

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

❐ शिक्षक के लिए नोट

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

❐ गतिविधि के चरण

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

- अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और शरीर के स्पर्श को महसूस करें।
- जब भी ठीक लगे, आप अपनी आँखें खोल सकते हैं।

❐ क्या करें और क्या न करें

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

कक्षा समापन

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

❐ उद्देश्य

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

❐ गतिविधि के चरण

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

❐ क्या करें और क्या न करें

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

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

❑❑❑❑❑

माइंडफुलनेस खंड

❐ ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) – एक परिचय

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

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

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

अब अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर दें। यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो आप अपने शरीर और कुर्सी के संपर्क को महसूस करें। ध्यान दें कि आप इस क्षण कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि मन में कुछ विचार और भावनाएँ हैं, तो एक क्षण के लिए उन पर ध्यान दें। बिना किसी तरह के विचार में उलझते हुए अपना ध्यान अपने अंदर आती हुई साँस पर ले आएँ और फिर बाहर जाती हुई साँस के साथ अपने आसपास के वातावरण में मौजूद आवाज़ों 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 हैं पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- माइंड फुल (Mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।

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

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

❐ माइंडफुलनेस क्लास की कार्यप्रणाली

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

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

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

❐ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

उद्देश्य

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

❐ माइंडफुलनेस पर चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु

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

उदाहरण : ध्यान देकर खाना (mindful eating)

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

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

❑❑❑❑❑

सत्र 1 : साँसों को समझना
(Understanding Breathing)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. साँसों को समझना : 5–7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5–7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1–2 मिनट

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : साँसों को समझना

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी साँस के अंदर-बाहर जाने और पेट के फूलने-सिकुड़ने के तालमेल पर ध्यान देने का अभ्यास कर सकें।

❒ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों से ये प्रश्न करते हुए शुरुआत करें–
   - हम सब किस अंग से सूँघते हैं? (अपनी नाक से)
   - आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ़ इशारा कर सकते हैं।)
   - आपने कौन-कौन सी चीजों/वस्तुओं की ख़ुशबू सूँघी है?
   - क्या आपने कभी कोई फूल सूँघा है? कौन-सा फूल आपको सबसे अधिक पसंद है? (गुलाब, गेंदा, चंपा आदि।)
2. निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और विद्यार्थियों से अनुकरण करने के लिए कहें–
   - अपने एक हाथ को अपनी नाक के नीचे लेकर आएँ। मान लीजिए कि आपके हाथ में एक फूल है। इस फूल को सूँघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूँघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूँक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं, तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं।
   - जब हम साँस लेते हैं तो हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक या मुँह से बाहर जाती है।

- Mindful breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह ध्यान देने की प्रक्रिया का मूल अभ्यास है और इसे हम हर बार करेंगे।
- अब आप अपनी कमर सीधी रखते हुए आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी आँखें बंद कर लें।
- अपने पेट पर एक हाथ रखें।
- अब इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय आपका पेट कब फूलता है और कब सिकुड़ता है।

3. इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो सहज रूप से निर्देश दोहराएँ।
4. गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद उन्हें आँखें खोलने के लिए कहें। उनके अनुभव सुनें। निम्न बिंदुओं पर इसके बाद गतिविधि को पुनः करवाएँ।

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❐ शिक्षक के लिए नोट

शिक्षक बच्चों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को सहजता से लें एवं उन पर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

❐ क्या करें और क्या न करें

- यह सुनिश्चित करें कि हर बच्चा साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया से अवगत हो।
- ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को साँस के अंदर-बाहर होने और पेट के अंदर-बाहर होने का तालमेल समझ आ रहा हो।

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❐ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

सत्र 2 : सीमा कहती है
(Seema Says)

समय वितरण

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

❐ कक्षा प्रारंभ

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

❐ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : सीमा कहती है

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना एवं दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना।

❐ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को गतिविधि के नियम बताए जाएँ। उन्हें केवल सीमा के आदेश को मानना है। जब यह कहा जाए, "सीमा कहती है- कूदो", तभी कूदना है। पर जब केवल यह कहा जाए– "कूदो", तो कूदना नहीं है क्योंकि सीमा ने ऐसा नहीं कहा।
2. अब गतिविधि शुरू की जाए जिसमें निम्नलिखित आदेश दिए जा सकते हैं, 'सीमा कहती है' कहते हुए या बिना सीमा का नाम लिए:
   - अपना हाथ ऊपर उठाएँ।
   - अपने पैरों को छुएँ।
   - अपनी नाक को हिलाएँ।
   - अपने घुटनों को छुएँ।
   - मज़ाकिया चेहरा बनाएँ।
   - अपने सिर को छुएँ।
   - अपने कंधों को छुएँ।

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

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

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

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❐ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

सत्र 3 : आलाप
(Aalaap)

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : आलाप

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अध्यापक द्वारा दिए गए निर्देशों की ओर केंद्रित हो। इस गतिविधि के द्वारा बच्चे ध्यान से देखना सीखेंगे।

❒ गतिविधि के चरण

शिक्षक निम्न प्रकार से निर्देश देते हुए गतिविधि करवाएँ–

- "बच्चों! मेरे हाथों पर ध्यान दीजिए। जैसे-जैसे मेरे दोनों हाथों के बीच का अंतर बढ़ता जाएगा "आ..." की आवाज़ ऊँची करते जाएँ और जैसे-जैसे मेरे हाथों के बीच अंतर कम होता जाए तो यही "आ..." की आवाज़ घटाते जाएँ। दोनों हाथों को एक साथ जोड़ने पर शांत हो जाएँ।
- विद्यार्थियों को अपने गले पर दो उँगलियाँ रखकर कंपन को महसूस करने के लिए कहा जाए। इसके लिए अध्यापक पहले स्वयं ऐसा करके दिखाएँ।
- अगर कोई बच्चा अपने गले का कंपन महसूस नहीं कर पा रहा हो, तो अध्यापक उसे सही क्रिया करने में मदद करें या फिर समझ बनाने के लिए अपने गले पर उसकी उँगली रखवा कर कंपन महसूस करवा सकते हैं।
- हाथ के उतार-चढ़ाव के साथ विभिन्न स्तर पर इसका अभ्यास करवाया जाए।
- हाथ के बीच के अंतर बढ़ाने या घटाने की गति कम-ज़्यादा की जा सकती है। ऐसा करने से बच्चे अपना ध्यान शिक्षक के हाथों की गति पर देने के साथ अपनी आवाज़ में भी उतार-चढ़ाव कर रहे हैं।
- तीसरे विकल्प के रूप में अध्यापक एक बच्चे को कक्षा के आगे बुलाकर इस गतिविधि को करवाने के लिए कह सकते हैं। वह छात्र चाहे तो इस गतिविधि को 'आआआआआ' की आवाज़ के बजाय अपने नाम के पहले अक्षर के साथ भी कर सकता है।

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

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

❒ क्या करें और क्या न करें

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

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❒ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

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

समय वितरण

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

❐ कक्षा प्रारंभ

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

❐ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : निर्देश अनुसार कार्य करना

❐ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ावा दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

❐ गतिविधि के चरण

- इस गतिविधि में शिक्षक निर्देश कुछ अलग देंगे और कुछ और करेंगे, परंतु विद्यार्थियों को केवल बोले गए निर्देश का पालन करना है। उदाहरण के लिए–
- शिक्षक निर्देश दें 'हाथ अपने पेट पर रखो', परंतु ख़ुद का हाथ सिर पर रखें।
- शिक्षक निर्देश दें 'हाथ कंधों पर रखो', परंतु ख़ुद का हाथ पेट पर रखें।
- शिक्षक निर्देश दें 'कूदो', परंतु ख़ुद बैठ जाएँ।
- शिक्षक निर्देश दें 'बैठो', परंतु ख़ुद खड़े हो जाएँ।
- शिक्षक निर्देश दें 'आँखें खुली रखिए', परंतु ख़ुद अपनी आँखें बंद कर लें।
- शिक्षक निर्देश दें 'कमर पर हाथ रखो', परंतु ख़ुद अपने कंधों पर हाथ रख लें।
- इसी प्रकार से इस गतिविधि को आगे बढ़ाना है।

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को उस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

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

❒ क्या करें और क्या न करें

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

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❒ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

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

समय वितरण

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान एक ही आवाज़ पर केंद्रित करने का अभ्यास करवाना है।

❒ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ, "अब हम सब Mindful Listening का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाएँगे।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि सभी विद्यार्थी अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले जाएँ। सभी विद्यार्थी कुर्सी के सहारे सीधे होकर बैठ जाएँ और 2 से 3 लंबी गहरी साँसें लें।
- अब आप सभी एक बार फिर से लंबी गहरी साँस लें और अपना ध्यान अपनी कक्षा में या कक्षा से बाहर आने वाली आवाज़ों की ओर ले जाएँ। यह आवाज़ किसी के बात करने की, किसी के चलने की, कुछ सामान के गिरने की, बाहर से चिड़िया की हो सकती है।"

  (कुछ सेकंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें।)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान किसी एक प्रकार की आवाज़ जो कक्षा या कक्षा के बाहर लगातार बनी हुई है, उसकी ओर ले जाएँ। उदाहरण के लिए-पंखे की आवाज़, चिड़िया की आवाज़, ट्रैफ़िक की आवाज़ इत्यादि।
- इन निर्देशों के दौरान शिक्षक स्वयं किसी एक प्रकार की आवाज़ निकालें और उस आवाज़ को निकालते वक्त ध्यान रखें कि इस आवाज़ में गिनती का एक पैटर्न बन रहा हो।

उदाहरण के लिए–

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

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❒ क्या करें और क्या न करें

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

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❒ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

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

समय वितरण

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

❒ उद्देश्य

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

❒ गतिविधि के चरण

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

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❒ क्या करें और क्या न करें

शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❒ कक्षा समापन

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

❒❒❒❒❒

सत्र 7 : ध्यान देकर देखना-I
(Mindful Seeing-I)

समय वितरण

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर देखना

❒ उद्देश्य

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

❒ गतिविधि के चरण

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

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❒ क्या करें और क्या न करें

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

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❒ कक्षा समापन

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

❒❒❒❒❒

सत्र 8 : ध्यान देकर देखना-II
(Mindful Seeing-II)

समय वितरण

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर देखना

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान एक ही वस्तु की ओर केंद्रित कराना और ध्यान देकर देखने की प्रक्रिया का अभ्यास कराना।

❒ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ, "अब मैं आप सभी को एक वस्तु दिखाने जा रहा/रही हूँ। आप सभी इस वस्तु के रंग, आकार, आकृति आदि को ध्यान से देखें।" (डस्टर, नोटबुक, मोबाइल फ़ोन जैसी कोई भी वस्तु दिखाई जा सकती है)
- शिक्षक इस वस्तु को देखने के लिए तकरीबन 1 मिनट का समय दे सकते हैं। इस दौरान विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु की विशेषताओं पर ले जाएँ– कहीं कोई निशान हो, स्क्रैच हो इत्यादि।
- शिक्षक फिर इस वस्तु को छिपा दें और विद्यार्थियों से इस वस्तु का चित्र बनाने के लिए कहें। (5 मिनट)
- शिक्षक फिर से यह वस्तु विद्यार्थियों को दिखाएँ और कुछ विद्यार्थियों को कक्षा में आकर अपने चित्र के बारे में बताने के लिए कह सकते हैं।

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपको यह गतिविधि करके कैसा लग रहा है?
2. आपने कौन-सी चीज़ को ध्यान से देखा?
3. क्या आप उस चीज़ को उसी रूप में बना पाए? क्यों/क्यों नहीं?
4. क्या आपको यह करना मुश्किल लगा या आसान? क्यों/क्यों नहीं?

❐ क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि निर्देश देने के दौरान वह एक शांत स्वर का उपयोग करें।
- यह चित्रकारी का अभ्यास नहीं है। अत: किसी के चित्र को अच्छा या बुरा न कहें।

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❐ कक्षा समापन

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

सत्र 9 : ध्यानपूर्वक साँस लेना
(Mindful Breathing)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. ध्यानपूर्वक साँस लेना : 5–7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5–7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1–2 मिनट

❐ कक्षा प्रारंभ

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

❐ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यानपूर्वक साँस लेना

❐ उद्देश्य

अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर लाना और अपनी साँसों को अपने हाथ की गति के साथ मिलाना।

❐ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए, पहले ख़ुद ऐसा करके दिखाएँ, "हम अपने हाथों को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जाकर नीचे लाएँगे और फिर विश्राम स्थिति में लेकर आएँगे।"
- अब इस प्रक्रिया को विद्यार्थियों से 5-6 बार करवाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब हाथ ऊपर ले जाते समय साँस अंदर की तरफ़ खींचेंगे और हाथ नीचे लाते समय साँस छोड़ेंगे।

  (इस प्रक्रिया को विद्यार्थियों के साथ लगातार 30 सेकंड तक धीरे-धीरे दोहराते रहें)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि हम अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर लेकर आएँगे और महसूस करेंगे कि जब हम हाथ ऊपर लेकर जा रहे हैं, तब साँस अंदर आ रही है और जब हम हाथ नीचे लेकर आते हैं, तब साँस बाहर जा रही है।
- शिक्षक इस प्रकार विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए स्वयं भी यह करके दिखाएँ– "साँस अंदर" (हाथ ऊपर)..... "साँस बाहर" (हाथ नीचे).....
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि ऐसा करते हुए हम अपना ध्यान अपनी साँसों पर दे रहे हैं।

(लगभग 30 सेकंड तक इस प्रक्रिया को दोहराएँ- हाथ ऊपर, हाथ नीचे)

- इसके बाद विश्राम की स्थिति में आएँ और इस प्रक्रिया के बारे में अनुभव साझा कराएँ। (आप नीचे दिए गए चर्चा के प्रस्तावित बिंदुओं का प्रयोग कर सकते हैं)।
- कुछ समय बाद, चर्चा के पश्चात इस गतिविधि को दोहराएँ।
- चाहें तो एक-दो विद्यार्थियों को बारी-बारी से आगे बुलाकर उनसे गतिविधि करवा सकते हैं और उन्हें देखकर उस विद्यार्थी के साथ-साथ पूरी कक्षा गतिविधि दोहरा सकती है।

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❒ क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सही तरीके से खड़े होने के बाद ही गतिविधि शुरू करें। (यह गतिविधि बैठे-बैठे भी कराई जा सकती है।)

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❒ कक्षा समापन

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

❒❒❒❒❒

सत्र 10 : ध्यानपूर्वक सूँघना
(Mindful Smelling)

समय वितरण

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यानपूर्वक सूँघना

❒ उद्देश्य

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

❒ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि वे रोज़मर्रा में कौन-कौन सी विभिन्न प्रकार की गंध को सूँघ पाते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेकर बोर्ड पर लिख सकते हैं।

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

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब हम सब ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम अपना ध्यान वातावरण से आ रही गंधों पर लेकर जाएँगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में आँखें बंद करने के लिए कहें। अब नाक से 2–3 लंबी गहरी साँसे लें और मुँह से छोड़ें।
- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान आसपास उपस्थित गंध पर लेकर जाएँ।
- इस गंध पर अपना ध्यान रखें और यह जाँचने का प्रयास करें कि यह गंध आपको कैसा महसूस करवाती है। ऐसी गंध आने पर आपको कैसा लगता है?
- आप में इस गंध को सूँघने से क्या कोई भावना उत्पन्न हो रही है? कुछ समय इस भावना के साथ रहने का प्रयास करें।

  (शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर–उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस गंध पर लें आएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे–धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप किसी गंध को सूँघ पाए? कौन–सी?
3. जब आप अपना ध्यान इस गंध पर लेकर गए, तो आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप कोई भावना पहचान पाए?
4. इस गंध पर ध्यान देने से आपने आज कौन–सी नई गंध को पहचाना? साझा करें।
5. अपनी आसपास की गंधों (smells) पर ध्यान देने से आपको क्या लाभ हो सकता है?

❒ क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक आसपास के वातावरण से आ रही गंधों के बारे में सजग रहें जिससे वे विद्यार्थियों का ध्यान उन पर लेकर जा पाएँ।
- इस गतिविधि को शिक्षक विद्यार्थियों को मैदान में ले जाकर भी करा सकते हैं।

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❒ कक्षा समापन

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

❒❒❒❒❒

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

समय वितरण

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

❐ कक्षा प्रारंभ

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

❐ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : दिल की धड़कन पर ध्यान देना

❐ कक्षा प्रारंभ

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

❐ उद्देश्य

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

❐ गतिविधि के चरण

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

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❒ क्या करें और क्या न करें

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

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❒ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

सत्र 12 : ध्यान देकर छूना
(Mindful Touch)

समय वितरण

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर छूना

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान देकर छूने का अभ्यास करवाना।

❒ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपने बैग में से कोई एक किताब/नोटबुक (कॉपी) बाहर मेज़ पर निकालने को कहें।
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि इस किताब/नोटबुक (कॉपी) को अपने हाथ में पकड़ें और देखें कि जब आप किसी वस्तु को अपने हाथ में पकड़ते हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, "अब हम सब ध्यान देकर छूने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपनी किताब/नोटबुक (कॉपी) के ऊपर लेकर जाएँगे।"
- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपना ध्यान अपने सामने रखी किताब/नोटबुक (कॉपी) के ऊपर लेकर जाएँ। इस किताब/नोटबुक (कॉपी) का रंग कैसा है? इस किताब/नोट बुक (कॉपी) की आकृति कैसी है? अब सभी विद्यार्थी एक लंबी गहरी साँस लें और इस किताब/नोटबुक (कॉपी) को अपने हाथ में पकड़ें।
- सभी विद्यार्थी इस किताब/नोटबुक (कॉपी) के वज़न पर अपना ध्यान लेकर जाएँ। इस किताब/नोटबुक (कॉपी) की बनावट कैसी है? यह किताब/नोटबुक (कॉपी) ठंडी है या गरम? इस किताब/नोटबुक (कॉपी) का स्पर्श आपको हाथों में कैसा महसूस हो रहा है?

(यहाँ पर शिक्षक 5 सेकंड के लिए रुकें)

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

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

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

❒ क्या करें और क्या न करें

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

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❒ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

सत्र 13 : ध्यान देकर स्क्रिबल करना
(Mindful Scribbling)

समय वितरण

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर स्क्रिबल करना

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान Scribbling करते हुए क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

❒ आवश्यक सामग्री

कागज़, रंग (Crayon)

❒ गतिविधि के चरण

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

(10 सेकंड के लिए कोई निर्देश न दें।)

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

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❐ क्या करें और क्या न करें

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

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❐ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

सत्र 14 : ध्यानपूर्वक खिंचाव-I
(Mindful Stretching-I)

समय वितरण

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यानपूर्वक खिंचाव

❒ उद्देश्य

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

❒ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें–'आप सभी खड़े हो जाएँ और अपने शरीर को ढीला छोड़ दें।'
- अब धीरे-धीरे अपने दोनों हाथ ऊपर उठाएँ और अपने सिर के ऊपर ले जाएँ। सीधे खड़े होकर आप जितना ऊपर ले जा सकते हैं, हाथों को उतना ऊपर ले जाएँ। अपनी बाहों में और पीठ पर खिंचाव महसूस करने का प्रयास करें।

  (यहाँ पर 5 सेकंड के लिए रुकें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें–"क्या आप सभी को हाथों में किसी प्रकार का खिंचाव महसूस हो रहा है?'
- अब विद्यार्थियों से कहें 'अब आप सभी अपने हाथ नीचे ले आएँ।'

  (यहाँ पर 10 सेकंड के लिए रुकें)
- अब पूछें, 'क्या आप सभी अब अपने हाथों में आराम महसूस कर पा रहे हैं?'
- इसी तरह, अब विद्यार्थियों को अपने हाथों से अपने पैरों को छूने के लिए कहें, बिना घुटनों को मोड़ें।

(यहाँ पर 5 सेकंड के लिए रुकें)

- अब विद्यार्थियों से पूछें, “क्या आपको टाँगों में किसी प्रकार का खिंचाव महसूस हो रहा है?’
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे सीधे खड़े हो जाएँ।

(यहाँ पर 10 सेकंड के लिए रुकें)

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

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आप में से कभी किसी विद्यार्थी ने इस प्रकार से अपने शरीर के अंदर खिंचाव पर ध्यान दिया है?
2. जब आप अपने हाथ ऊपर उठाए हुए थे, तो आप कैसा महसूस कर रहे थे?
3. जब आपने अपने हाथ नीचे किए तो आप कैसा महसूस कर रहे थे?
4. क्या इन दोनों स्थितियों में आपको कोई अंतर लगा?
5. शिक्षक विद्यार्थियों को बता सकते हैं कि हम हर बार अपने शरीर पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। इस अभ्यास को करने से हम अपने शरीर के प्रति सजग हो जाते हैं और यह अभ्यास हमें चीज़ों को ध्यानपूर्वक देखने में मददगार करता है।

❐ क्या करें और क्या न करें

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

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❐ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

सत्र 15 : ध्यानपूर्वक खिंचाव-II
(Mindful Stretching-II)

समय वितरण

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

❐ कक्षा प्रारंभ

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

❐ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यानपूर्वक खिंचाव

❐ उद्देश्य

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

❐ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आप सभी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और अपना शरीर ढीला छोड़ दें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से अपना दायाँ हाथ ऊपर उठाने को कहें फिर हाथ को और ऊपर की ओर खींचने के लिए कहें।

(यहाँ पर 15 सेकंड के लिए रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें, "आप सभी अपना ध्यान इस खिंचाव के साथ अपन साँसों की ओर भी ले जाएँ। क्या आप अपनी साँसें महसूस कर पा रहे हैं?"
- शिक्षक यह गतिविधि 2-3 बार दूसरे हाथ से भी करवा सकते हैं।
- अब आप सभी धीरे-धीरे अपना दायाँ पैर ऊपर उठाएँ। जहाँ तक आपको ठीक लगे वहाँ तक आप अपना पैर उठाएँ।

(यहाँ पर 10 सेकंड के लिए रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें– 'क्या आप सभी को अपने पैरों में किसी प्रकार का खिंचाव महसूस हो रहा है?'
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना पैर नीचे ले आएँ।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से पूछें– 'क्या आप सभी अब अपने पैर में आराम महसूस कर पा रहे हैं?'

- अब विद्यार्थियों से उनका दूसरा पैर ऊपर उठाने को कहें– ''जहाँ तक आपको सहज लगता है वहाँ तक आप अपना पैर उठाएँ और अपना ध्यान अपने शरीर में महसूस हो रहे खिंचाव की ओर ले जाएँ।''
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना पैर नीचे ले आएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने दोनों पैर एक साथ उठाएँ। जहाँ तक उन्हें सहज लगता है, अपना पैर वहाँ तक उठाएँ और अपना ध्यान दोनों पैरों में महसूस हो रहे खिंचाव की ओर ले जाएँ।

  (यहाँ पर 15 सेकंड के लिए रुकें)
- "अब आप सभी अपने दोनों पैर नीचे ले आएँ।"

❒ **अनुभव साझा करने के बिंदु**

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

❐ क्या करें और क्या न करें

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

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❐ कक्षा समापन

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

सत्र 16 : ध्यानपूर्वक चलना
(Mindful Walking)

समय वितरण

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यानपूर्वक चलना

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

❒ गतिविधि के चरण

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

(शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि क्या उन्हें इस वक्त किसी अंग में व शरीर में कोई बदलाव महसूस हो रहा है।
- (शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे वापस अपने बैठने के स्थान पर पहुँचें और एक लंबी गहरी साँस लेकर छोड़ते हुए बैठ जाएँ विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए 1-2 मिनट का समय दें।

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

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

❐ क्या करें और क्या न करें

- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते हैं।
- शिक्षक सुनिश्चित करें कि किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❐ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

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

समय वितरण

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

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : भावनाओं के प्रति सजगता

❒ उद्देश्य

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

❒ गतिविधि के चरण

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

❐ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. जब आप ख़ुश होते हैं तब आपका चेहरा कैसा दिखता है?
2. आपको कब-कब ख़ुशी महसूस होती है?
3. जब आप ख़ुश होते हैं तब आप क्या करते हैं?
4. जब आपको ख़ुशी महसूस होती है क्या तब आपके शरीर में कुछ महसूस होता है? क्या महसूस होता है?

❐ क्या करें और क्या न करें

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

❐ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❐ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

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

समय वितरण

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

❐ कक्षा प्रारंभ

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

❐ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : भावनाओं के प्रति सजगता

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपनी भावनाओं की ओर ले जाना।

❐ गतिविधि के चरण

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

❒ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❒ क्या करें और क्या न करें

- एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ जहाँ हर एक बच्चे की भावनाओं को स्वीकार और सम्मान दिया जाए।
- स्वयं की मान्यता के अनुसार कोई निर्णय न लें।

❒ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❒ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑❑

कहानी व गतिविधि खंड

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

❐ कहानियों के लिए दिशा-निर्देश

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

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

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

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

बदल सकता है।

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

कहानी के लिए कम से कम दो दिन प्रस्तावित हैं

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

कक्षा में वातावरण का निर्माण

- सभी विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति का अवसर दिया जाए।
- कोई भी उत्तर सही अथवा गलत के रूप में न लें। सभी की अभिव्यक्ति का स्वागत समान रूप से करें।
- कक्षा में सभी विद्यार्थी इस बात को समझ पाएँ कि सबकी अभिव्यक्ति महत्त्वपूर्ण 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 ख़ुद के अनुभवों पर आधारित होता है। गतिविधियों की इन्हीं ख़ूबियों को ध्यान में रखते हुए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में इनको शामिल किया गया है। सामान्यत: बच्चों के सामने जो

हो रहा होता है या जिस गतिविधि में वे ख़ुद शामिल होते हैं, उसे वे आसानी से सीख लेते हैं।

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

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

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

❐ गतिविधि कराते समय ध्यान देने योग्य बातें

- गतिविधि का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ़ 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।

❐❐❐❐❐

1 मेरी उपयोगिता

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछली कक्षा में हमने जाना कि–

- एक दूसरे का सहयोग करना संबंधों में ख़ुश रहने के लिए आवश्यक है।
- संबंधों से मिलने वाली ख़ुशी वस्तुओं से मिलने वाली ख़ुशी से अधिक महत्त्वपूर्ण है।

इस पाठ में समझने का प्रयास करेंगें कि जब भी हम एक दूसरे के सहयोगी बनकर अपनी उपयोगिता सिद्ध कर पाते हैं तो परिणामस्वरूप लंबे समय तक ख़ुश रहते हैं। अतः इस पाठ में स्वयं की उपयेगिता पर ध्यान दिलाने का प्रयास रहेगा।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान मिल-जुलकर काम करने से मिलने वाली ख़ुशी की ओर जाएगा।
2. विद्यार्थी व्यक्तिगत मौज-मस्ती की तुलना में दूसरों के लिए कुछ कर पाने की ख़ुशी को बड़े रूप में देख पाएँगे।

❒ प्रस्तावित समय

कम से कम 5 दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

❖❖❖❖

पहला दिन

गतिविधि : सुंदर-सा घर बनाएँ

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान मिल-जुलकर काम करने से मिलने वाली ख़ुशी 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।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों से पूछें कि उनके घर में कौन-कौन लोग रहते हैं और क्या-क्या चीजें होती हैं?
2. विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने घर से संबंधित किसी भी एक व्यक्ति या वस्तु का चित्र बनाएँ। उन्हें यह बताएँ कि हम उनके चित्रों को जोड़कर एक सुंदर-सा घर सजाएँगे। (ध्यान रहे- विद्यार्थियों को स्पष्ट रूप से समझाएँ कि घर का चित्र नहीं बल्कि घर से संबंधित किसी एक व्यक्ति या वस्तु का चित्र बनाना है। जैसे-दादाजी, नानीजी, भाई, बहन, कुर्सी, पंखा आदि।) (नोट- विद्यार्थियों को अपनी कल्पनाशीलता और क्षमता के अनुसार चित्र बनाने दें। यहाँ चित्र की सुंदरता नहीं, भाव मायने रखता है।)
3. विद्यार्थियों द्वारा बनाए गए विभिन्न चित्रों को काटकर एक चार्ट पेपर/अख़बार पर चिपका दें। चार्ट को घर के आकार में भी बना सकते हैं और विद्यार्थियों के द्वारा बनाए हुए चित्रों को इस घर के आकार के अंदर चिपका सकते हैं।
4. इस चार्ट पेपर को 'हमारा प्यारा घर' शीर्षक देकर, कक्षा में सजा दें।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने अपने घर के किस सदस्य या वस्तु का चित्र बनाया?
2. मिल-जुलकर घर बनाने में आपको कैसा लगा और क्यों?
3. आपके बनाए चित्रों को जोड़कर जो घर बना, वह आपको कैसा लगा और क्यों?
4. आप कौन-कौन से काम मिल-जुलकर करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर पर परिवार के सभी सदस्यों से पूछें कि वे कैसा घर चाहते हैं। सभी की बातों को मिलाकर एक चित्र बनाएँ और उस चित्र को घर में सजाएँ।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।
- विद्यार्थियों को पहले दिन बने घर के सामान और व्यक्तियों को एक-एक करके दिखाते हुए पूछें कि हम इनकी देखभाल में सहयोग कैसे दे सकते हैं। उनके जवाबों को बोर्ड या चार्ट पर लिखें।

❒ चर्चा को आगे बढ़ाते हुए निम्नलिखित प्रश्न पूछें

1. ऐसे कौन-से काम हैं जिनको करने के लिए आपको बड़ों की मदद की ज़रूरत होती है?
2. ऐसे कौन-कौन से काम हैं जो बड़े आपकी मदद से करते हैं?
3. किसी भी चीज़ की देखभाल करके आपको कैसा लगता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी आज अपने घर के सदस्यों से चर्चा करें और ध्यान दें कि घर के कौन-से सदस्य घर की किन-किन चीज़ों की देखभाल करते हैं और कैसे?

❒ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

कहानी : मिल-जुलकर

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि मौज-मस्ती से बड़ी ख़ुशी अपनों के काम आने में 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

हमारे सामने कई बार ऐसी स्थिति आती है, जब कोई परेशानी में होता है और हम उस समय कोई विशेष उपयोगी कार्य नहीं कर रहे होते हैं या केवल स्वयं के मनोरंजन में लगे होते हैं। इस चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर चला जाए कि मनोरंजन से बड़ी ख़ुशी किसी अपने के काम आने में है। हम जिन्हें प्यार करते हैं, उनका ख़याल रखना भी हमारा दायित्व है, यह समझ विकसित हो।

कहानी

गीता और आशीष आज स्कूल से लौटते समय बहुत ख़ुश थे। घर के पास वाले पार्क में कल ही नए झूले लगे थे और सभी दोस्तों ने तय किया था कि वे अब स्कूल के बाद अपना होमवर्क करके शाम को पार्क में खेला करेंगे। दोनों जल्दी-जल्दी घर की तरफ़ जा रहे थे और मन ही मन दोस्तों के साथ नए झूले पर खेलने की योजना बना रहे थे। दोनों भाई-बहन जैसे ही घर पहुँचे तो देखा मम्मी घर के काम में जुटी हैं। "यह क्या मम्मी!" गीता ने पूछा, "आज सविता आंटी नहीं आईं क्या?" मम्मी ने बताया कि आंटी को अपने बच्चे का स्कूल में दाखिला कराने जाना था इसलिए वह आज छुट्टी पर हैं। आशीष को याद आया कि सुबह मम्मी की तबीयत भी कुछ ठीक नहीं थी। वे पापा से कह रही थीं कि हमारे स्कूल जाने के बाद वे डॉक्टर को दिखा कर आएँगी। आशीष ने मम्मी से पूछा, "मम्मी क्या आप डॉक्टर के पास गईं?" मम्मी ने कहा, "अभी थोड़ा काम और बचा है बस यह काम निपटा कर मैं शाम को डॉक्टर के पास चली जाऊँगी।" दोनों भाई बहन एक दूसरे की तरफ़ देखने लगे झट से दोनों ने अपना-अपना बैग एक तरफ़ रखा, कपड़े बदले, मम्मी के साथ बैठकर पहले खाना खाया, फिर मम्मी के साथ मिलकर घर का काम करने में जुट गए। इतने में उनके मित्र उन्हें खेलने के लिए बुलाने आए। दोनों ने अपने मित्रों से कहा कि "तुम लोग चलो, हम अभी थोड़ी देर में यह काम ख़तम करके आएँगे।" दोनों ने मम्मी के साथ मिल-जुलकर जल्दी से घर का काम निपटाया। फिर मम्मी को डॉक्टर के पास लेकर गए। घर आकर दोनों ने माँ से कहा, "हम आज खेलने नहीं जाएँगे, आप बहुत थक गई हैं आराम कीजिए।" मम्मी ने कहा, "नहीं, मैं ठीक हूँ अब तुम खेलने के लिए चले जाओ। तुम्हारे दोस्त तुम्हारा इंतज़ार कर रहे होंगे।" अभी गीता और आशीष मम्मी के साथ बातें कर ही रहे थे कि इतने में पापा भी आ गए। पापा के आने के बाद मम्मी ने कहा, "बच्चों अब तुम बेफ़िक्र होकर खेलने जाओ।" दोनों भाई-बहन ने मम्मी की तरफ़ मुस्कराकर देखा और एक-दूसरे का हाथ पकड़कर पार्क में खेलने के लिए चल दिए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या गीता और आशीष का अपने दोस्तों को खेलने के लिए इंतज़ार करवाना सही था? क्यों या क्यों नहीं?
2. क्या आपने भी कभी मम्मी या पापा की मदद की है? कैसे?
3. क्या कभी ऐसा हुआ है जब आपने अपना कोई पसंद का काम छोड़कर किसी और के ज़रूरी काम में साथ दिया हो? वैसा करके आपको कैसा लगा? क्या आपनी पसंद का काम छोड़ना बुरा भी लगा? क्यों या क्यों नहीं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि घर में कौन-कौन से काम मिल-जुलकर किए जाते हैं।

कक्षा समापन

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

चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर आपका कोई दोस्त स्कूल नहीं आ पाता तब आप उसका सहयोग कैसे करते हैं?
2. अगर आप किसी कारण से स्कूल नहीं जा पाते हैं तो क्या आपको अपने दोस्तों के सहयोग की आवश्यकता महसूस होती है? यदि हाँ, तो क्या आप उनसे सहयोग माँगते हैं?
3. आप अपने टीचर का कक्षा में कैसे सहयोग करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वे बचपन में अपने घर के बड़े लोगों का सहयोग कैसे किया करते 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।

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 बिंदु**

1. इस सप्ताह क्या आपने अपने परिवार के किसी सदस्य की ज़रूरत को पूरा करने में सहयोग किया? यदि हाँ तो कैसे?
2. अपने परिवार के सदस्यों का सहयोग करके आपने कैसा महसूस किया?
3. आपकी कक्षा में इस सप्ताह सबने एक-दूसरे को कैसे सहयोग दिया? ऐसी कोई एक बात बताइए।

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी ध्यान दें कि घर में परिवार के 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।

2

समझ

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- दूसरों को सहयोग करने से ख़ुशी मिलती है।
- स्वयं की उपयोगिता या भागीदारी से मिलने वाली ख़ुशी मनोरंजन से बड़ी लगती है।

अब इस पाठ में देखेंगे कि–

जब भी किसी से कोई गलती होती है तो वह स्वयं उसे किस प्रकार देखता है और दूसरे उस बात को लेकर कैसे प्रस्तुत होते हैं, यह जानना संबंधों में जीने को दिशा देने में बड़ी भूमिका रखता है। ऐसी स्थितियों को चर्चा के केंद्र में लाकर हमारी पारिवारिक एवं सामाजिक ज़िंदगी को बेहतर बनाने का यह एक प्रयास है।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि कोई भी इनसान गलती करना नहीं चाहता है।
2. किसी से गलती हो जाने पर विद्यार्थी सोच-समझकर प्रतिक्रिया करेंगे।
3. विद्यार्थी ख़ुद से हुई गलतियों को स्वीकार करने में सहज होंगे।
4. विद्यार्थी अपनी गलतियों की ज़िम्मेदारी लेते हुए उसे ठीक करने का प्रयास करेंगे।

❒ प्रस्तावित समय

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

पहला दिन

कहानी : लंच ब्रेक

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि कोई भी इनसान गलती करना नहीं चाहता है। इसलिए अगर किसी से गलती हो जाए तो उसके प्रति सोच-समझकर प्रतिक्रिया की 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

यदि हम अपने परिवार या समाज पर गौर करें तो पाते हैं कि कई बार छोटी-छोटी गलतियाँ या बातें बड़े विवाद या झगड़े का कारण बन जाती हैं। उनकी तह तक पहुँचने की कोशिश करें तो प्रायः यह बात सामने आती है कि गलती समझ या योग्यता की कमी के कारण हुई होती है, जबकि उस कार्य को जान-बूझकर किया गया मान लिया जाता है। परिणामस्वरूप हमारे संबंध खराब होने लगते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाने से परिस्थितियों की हैंडलिंग का उनका तरीका बेहतर होगा। साथ ही उनके द्वारा सद्भाव के साथ एक-दूसरे की समझ और योग्यता को विकसित करने के अवसर उपलब्ध करवाने की कोशिश होगी।

कहानी

रमन और फ़िज़ा दोस्त थे। दोनों एक ही क्लास में पढ़ते थे। साथ-साथ खेलते, साथ-साथ खाना खाते थे। एक दिन जैसे ही लंच ब्रेक की घंटी बजी, फ़िज़ा बोली, "मुझे बहुत भूख लगी है, चलो रमन खाना खाते हैं। तुम खाने में क्या लाए हो?"

रमन ने कहा, "मेरी मम्मी ने आज आलू-पूरी बनाई है।"

फ़िज़ा बोली, "मेरी अम्मी ने तो मीठी सेवइयाँ दी हैं!"

दोनों साथ बैठकर खाना खाने लगे। खाना खाते-खाते फ़िज़ा ने कहा, "मुझे प्यास लगी है। रमन! ज़रा पानी की बोतल तो देना!"

रमन बोतल उठाकर फ़िज़ा को पकड़ा ही रहा था कि अचानक बोतल उसके हाथ से गिर गई और पानी सेवइयों में चला गया।

रमन का चेहरा उतर गया। उसे अच्छा नहीं लगा कि फ़िज़ा की मम्मी का बनाया खाना ख़राब हो गया। फ़िज़ा अभी रमन को कुछ कहने ही वाली थी कि उसकी नज़र रमन के दुखी चेहरे पर गई। फ़िज़ा ने मुस्कराकर कहा, "अरे भाई! तुमने कोई जान-बूझकर ऐसा थोड़े ही किया! चल अपनी आलू-पूरी निकाल! बहुत ज़ोर की भूख लगी है।"

रमन ने अपना टिफ़िन बीच में रखा और दोनों ने मिलकर आलू-पूरी खाई।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. सेवईयों में पानी गिरने के बाद फ़िज़ा को कैसा लगा होगा?
2. आप फ़िज़ा की जगह होते तो क्या करते?
3. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी से आपकी कोई चीज ख़राब हो गई हो? (इस प्रश्न का उत्तर देने वाले विद्यार्थी से ये प्रश्न भी पूछें – ऐसे में आपने क्या किया? क्या वैसा उसने जान-बूझकर किया होगा?)
4. क्या आपसे भी कभी किसी की कोई चीज़ ख़राब हुई है? (इस प्रश्न का उत्तर देने वाले विद्यार्थी से ये प्रश्न भी पूछें- क्या आपने वैसा जान-बूझकर किया था? ऐसे में आपने क्या किया?)

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में देखें कि अगर किसी सदस्य से कोई गलती हुई तो क्या वैसा उसने जान-बूझकर 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 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दें।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आपसे किसी तरह का नुकसान हो जाता है तो क्या आप किसी से अपनी बात शेयर करते हैं? किन से? क्यों?
2. यदि आपकी सहेली/दोस्त से आपका नुकसान होता है तो क्या आप किसी से शिकायत करते हैं? यदि हाँ, तो किस से और क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों से चर्चा करें कि क्या परिवार के सदस्य गलती करना चाहते हैं या उन से हो जाती 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 : जान-बूझकर या गलती से

❒ **उद्देश्य**

विद्यार्थियों में अपनी गलतियों को सहजता से स्वीकार करने का भाव बने और वे गलती सुधारने की कोशिश करें।

❒ **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 गलती जान-बूझकर नहीं करना चाहते, न ही कोई दूसरा जान-बूझकर गलती करना चाहता है। उदाहरण के तौर पर, यदि किसी से काँच का गिलास या कप गिरकर टूट जाता है, तो क्या यह उसके द्वारा जान-बूझकर किया गया होता है? गलती होने पर, उसे छिपाने या झूठ बोलने की बजाय किसी से साझा करके उसे सुधारने का प्रयास करना ही सुखदायी है।

गतिविधि

❒ **गतिविधि के चरण**

1. आप पहले विद्यार्थियों को अपनी किसी गलती के बारे में बताएँ, और गलती होने पर क्या किया यह भी साझा करें।
2. विद्यार्थियों से कहें कि वे भी ख़ुद से हुई किसी गलती के बारे में सोचें और बगल में अपने साथी से साझा करें।
3. विद्यार्थियों से पूछें कि उनसे गलती हो जाने के बाद उन्होंने क्या किया।

❒ **चर्चा के लिए प्रश्न**

1. क्या आप गलती जान-बूझकर करना चाहते हैं?
2. जब किसी से कोई गलती होती है, तो क्या आपको ऐसा लगता है कि उसने वह जान-बूझकर किया होगा? क्यों?
3. गलती होने पर क्या हम अपनी गलती किसी को बता सकते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
4. आपसे जब कोई गलती हो जाती है, तो आप सामान्यत: क्या करते हैं?

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों से चर्चा करें कि अगर उनसे कोई गलती हो जाती है तो उसके बाद वे क्या करते हैं।

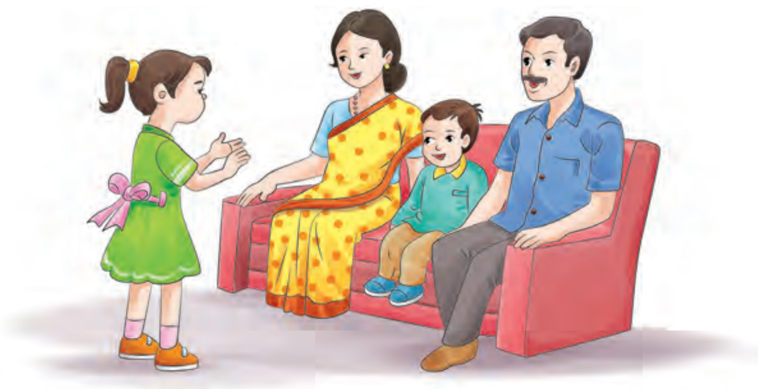
❒ **कक्षा समापन**

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।

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 की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ **गतिविधि के चरण**

1. विद्यार्थी छोटे समूहों में बैठें।
2. पिछले दिन की चर्चा में आई बातों के अलावा ख़ुद से हुई गलतियाँ शेयर करें। उन गलतियों के पीछे क्या कारण हो सकते हैं, चर्चा के माध्यम से पता लगाएँ।

❒ **चर्चा के लिए प्रश्न**

1. यदि भविष्य में आपसे कोई गलती हो जाए तो आप क्या करेंगे? उस स्थिति में आप क्या चाहेंगे कि दूसरे आपके साथ कैसा व्यवहार करें?
2. यदि भविष्य में किसी और से कोई गलती हो जाए तो आप क्या करेंगे?

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

घर पर परिवारजनों से चर्चा करें कि उनसे गलती होने पर वे सामान्यतः क्या करते हैं। क्या ऐसे में उन्हें डाँटा जाना पसंद है? क्यों या क्यों नहीं?

कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए बिंदु

1. क्या इस सप्ताह आपको ऐसे लोग मिले जिन्होंने जान-बूझकर कभी गलतियाँ की हों?
2. इन गलतियों के बारे में आपकी बातचीत किन लोगों से हो पाई? इस तरह की बातचीत करके आपको कैसा लगा?
3. क्या इससे आपकी क्लास में कुछ बदला? क्या घर पर भी किसी के व्यवहार में कुछ बदला?
4. क्या आप अपनी किसी गलती की वजह जान पाए जो आपको पहले नहीं पता थी? वह बात साझा कीजिए।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में ध्यान दें कि यदि परिवार में किसी से कोई गलती हो जाती है तो परिवार के और लोग क्या करते हैं।

कक्षा समापन

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

3 मेरे सहयोगी

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- कोई इनसान गलती करना नहीं चाहता है।
- किसी से गलती हो जाने पर सोच-समझकर प्रतिक्रिया करें।
- ख़ुद से हुई गलतियों को स्वीकार करने का प्रयास हो।
- अपनी गलतियों की ज़िम्मेदारी लेते हुए उसे ठीक करने का प्रयास करें।

अब इस पाठ में देखेंगे कि हमारा समूचा व्यवहार कृतज्ञता मूल्य से नियंत्रित होता है।

हमारे समस्त व्यवहारों का नियंत्रण कृतज्ञता मूल्य से होता है। यदि हम अपनी उन्नति में किसी के योगदान को देख पाते हैं तो उनके प्रति हमारे मन में न केवल सम्मान का भाव आता है बल्कि उनके होने मात्र से हम व्यवहार में स्वानुशासित हो जाते हैं। अपने जीवन में बहुत से व्यक्तियों की भूमिका हमें स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ती है, लेकिन बहुत सारे ऐसे लोग भी हमारी उन्नति में योगदान दे रहे होते हैं जिन्हें हम स्पष्ट रूप से देख नहीं पाते। ऐसे में इस बात की आवश्यकता बनती है कि हमारे विद्यार्थियों में इस बात की समझ विकसित हो पाए कि हमारी उन्नति में कौन-कौन से लोग प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से सहयोगी हो रहे हैं ताकि हम एक कृतज्ञ पीढ़ी का निर्माण कर पाएँ। यहाँ शिक्षक से अपेक्षा है कि वे कक्षा में बातचीत, समूह चर्चा तथा प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस पक्ष पर दिला सकें ताकि वे अपनी उन्नति में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में सहायक अथवा योगदान देने वाले लोगों को देख पाएँ।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने साथ-साथ दूसरों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील बनेंगे और संबंधों में कृतज्ञता के भाव को समझ पाएँगे।
2. हमारे दैनिक जीवन में प्रयोग होने वाली वस्तुओं को बनाने में जिन लोगों का योगदान होता है, उनकी तरफ़ विद्यार्थियों का ध्यान जाएगा और वे उनके प्रति कृतज्ञ होंगे।

❒ प्रस्तावित समय

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

पहला दिन

कहानी : आलू का पराँठा

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने साथ-साथ दूसरों की आवश्यकता के प्रति संवेदनशील बनेंगे और संबंधों में कृतज्ञता के भाव को समझ 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

इस कहानी से दूसरों की आवश्यकताओं की ओर ध्यान जाएगा। साथ ही किसी के प्रति सहयोग करने से पहले हमारे मन में उसके प्रति संवेदनशीलता का भाव पैदा होना पहला चरण है। इस कहानी से दूसरों की आवश्यकताओं की ओर ध्यान जाएगा। इस कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के सदस्यों से मिल रहे सहयोग व उनके योगदान की तरफ़ ध्यान ले जा पाएँगे ताकि उनके हृदय में उनके प्रति कृतज्ञता का भाव जागृत हो सके और वे उसे जीने में व्यक्त कर पाएँगे।

कहानी

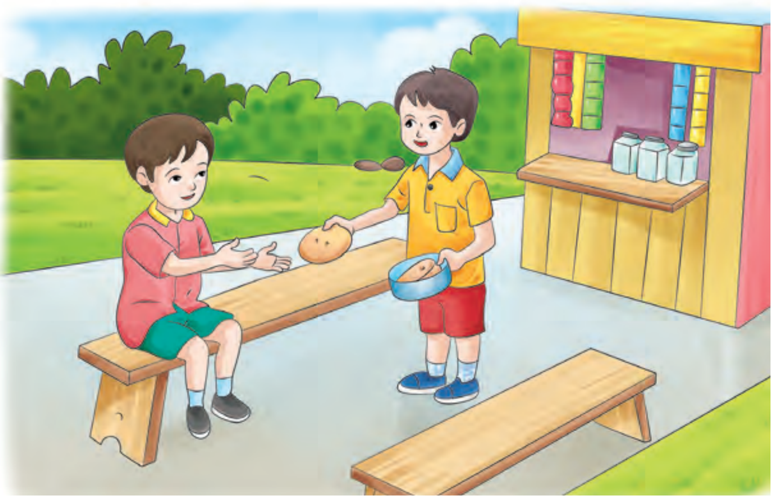
"हरमन! जल्दी उठो। आज तुम्हें दादीजी से मिलने जाना है न? मैं तुम्हारे लिए आलू के पराँठे बना रही हूँ।" मम्मी ने हरमन को उठाते हुए कहा।

"वाह! आलू के पराँठे!" हरमन उछलकर अपने बिस्तर से उठा। उसे आलू के पराँठे बहुत अच्छे लगते थे।

वह पापा के साथ दादी के घर जाने के लिए तैयार हो गया। पापा और हरमन ने गाँव के लिए बस पकड़ी। बस तेज़ी से आगे भाग रही थी। खिड़की से बाहर देखने पर हरमन को ऐसा लग रहा था, जैसे सारे पेड़ पीछे की ओर भाग रहे हों।

कुछ समय बाद बस चाय की दुकान पर रुकी। पापा ने अपने लिए चाय मँगवाई। हरमन का मन हुआ कि मम्मी ने आलू के जो स्वादिष्ट पराँठे दिए हैं, उन्हें खा लूँ। उसने अपना डिब्बा खोला और आलू के पराँठे खाने लगा।

उसने पहला निवाला मुँह में डाला ही था कि उसकी नज़र पास बैठे एक बच्चे पर पड़ी जो पराँठे को टुकुर-टुकुर देख रहा था।



हरमन ने सोचा, 'हो न हो, इसे भी भूख लगी है।' वह उस बच्चे के पास गया और उसे एक पराँठा दे दिया।

बच्चे ने हरमन को 'थैंक यू' कहा और झटपट पराँठा खा लिया।

तभी आवाज़ आई, "हरमन!" हरमन को पापा बुला रहे थे क्योंकि बस चलने वाली थी। हरमन दौड़कर बस में जा बैठा और उसने बचा हुआ पराँठा खाया। पराँठा खाकर हरमन ने मन ही मन मम्मी को 'थैंक यू' बोला क्योंकि मम्मी के स्वादिष्ट पराँठों से आज दो लोगों का पेट भर गया था।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप कौन-कौन से काम ख़ुद करते हैं?
2. किन कामों के लिए आप दूसरों पर निर्भर हैं?
3. आप किस प्रकार औरों की मदद करते हैं और क्यों?
4. आप ऐसे कौन-कौन से कार्य करते हैं जिनसे परिवार के सदस्यों की मदद होती है?
5. आप किन कार्यों के लिए अपने परिवार के सदस्यों का सहयोग लेते हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि हम कौन-कौन से कार्य साथ मिलकर कर सकते हैं।

❒ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

सहयोग एवं कृतज्ञता का भाव हमें परिवार और समाज के साथ जोड़ता है। इस बात पर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाए जाने के बाद उनसे इस बारे में राय लेने का प्रयत्न करें।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने कभी किसी की मदद की और ऐसा करके आपको कैसा महसूस हुआ?
2. क्या आपने किसी का सहयोग लेने के बाद उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त की? यदि हाँ, तो कैसे?
3. आपने अपनी कक्षा में अपने दोस्तों का धन्यवाद किन-किन तरीकों से किया है?

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

घर जाकर ध्यान दें कि पूरे दिन में आपको परिवारजनों या अपने आसपास के लोगों के सहयोग की आवश्यकता कब-कब पड़ी। उन सबके प्रति 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।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : धन्यवाद करें हम सबका

❒ **उद्देश्य**

हमारे दैनिक जीवन में प्रयोग होने वाली वस्तुओं में जिन-जिन लोगों का योगदान होता है, उनकी तरफ़ विद्यार्थियों का ध्यान जाएगा और वे उनके प्रति कृतज्ञ होंगे।

❒ **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 व्यक्ति के योगदान की स्वीकार्यता कृतज्ञता के भाव को पोषित करती है। यह उनके प्रति व्यवहार में नम्रता और शालीनता लाता है। चर्चा के माध्यम से इस ओर ध्यानाकर्षण किए जाने की अपेक्षा है।

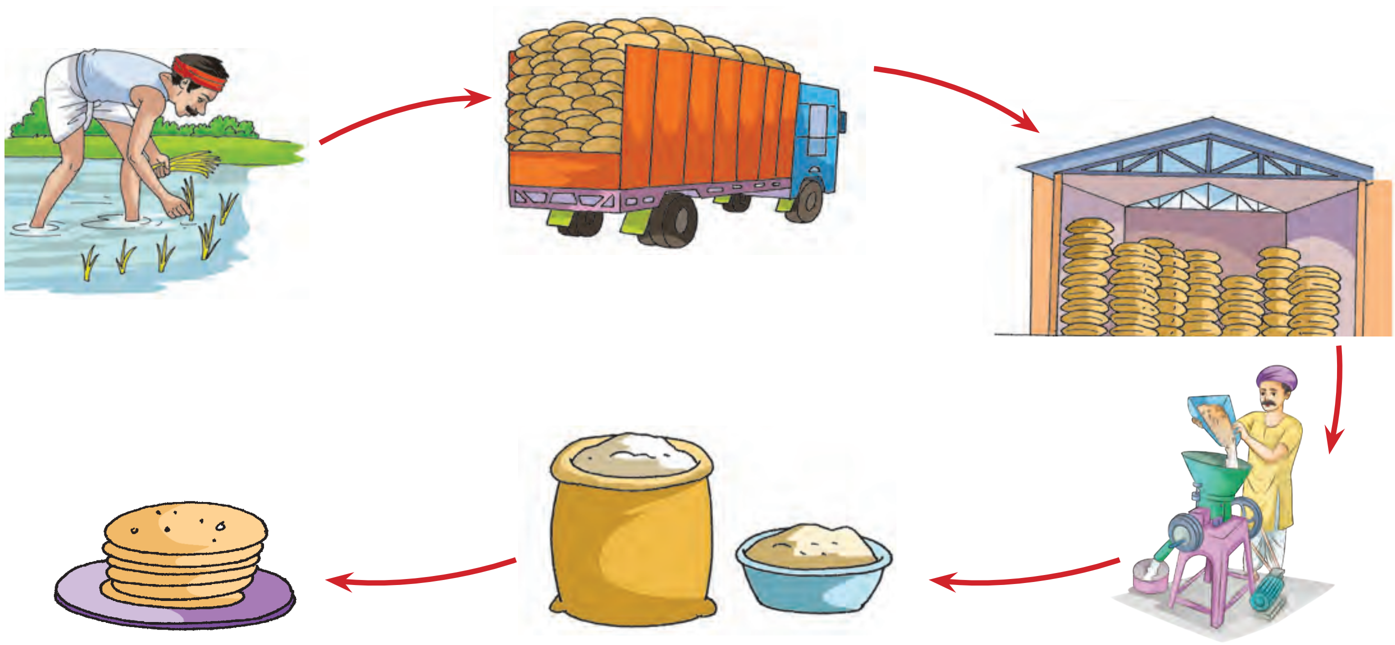
गतिविधि

❒ **गतिविधि के चरण**

विद्यार्थियों को गतिविधि से संबंधित कोई घटना या कहानी सुना सकते हैं। उदाहरण के लिए, आज सुबह जो नाश्ता हमने किया। उसमें रोटी बनाने के लिए आटा किचन तक कैसे आया? (जैसे–आटा किसी ने बहुत सँभालकर अपनी दुकान में रखा उससे पहले किसी ने गेहूँ पीसकर आटा बनाया, किसी ट्रक या रिक्शे से गेहूँ वहाँ पहुँचा होगा, इससे पहले उसे गोदाम में रखा गया होगा, किसी ने उसे उगाया होगा। (क्रमवार तरीके से नाम बोर्ड पर लिखते चलें)

अब विद्यार्थियों के छोटे-छोटे ग्रुप बनाकर उन्हें लोगों के योगदान का फ्लोचार्ट बनाने के लिए निम्न विषय दिए जाएँ–

(a) उनकी यूनिफार्म (b) उनकी थाली/टिफ़िन में आया मिड-डे-मील



❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके पास कौन-कौन सी वस्तुएँ है? उनके होने में किन-किन लोगों की भूमिका है?
2. विद्यालय में आपकी मदद कौन-कौन और किन रूपों में करता है?
3. किन व्यक्तियों के कुछ दिन अपना काम न करने से या वहाँ न होने से हमारा जीवन अस्त-व्यस्त हो सकता है?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि हमारे जीवन में किन-किन लोगों का योगदान है और उनके प्रति हम किस तरह से आभार व्यक्त कर सकते हैं।

❐ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

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 पुन: कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. घर पर हुई चर्चा में से कोई एक बात बताएँ जो आपको सबसे ज़्यादा पसंद आई।
2. आपने किन-किन लोगों के प्रति आभार व्यक्त किया?
3. क्या परिवार एवं विद्यालय के सदस्यों के अलावा भी हम किसी का आभार व्यक्त कर सकते हैं? क्यों?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी कक्षा में हुई चर्चा को घर पर साझा करें और परिवार के सदस्यों के विचार जानें कि उनके द्वारा किन-किन अवसरों पर एक दूसरे को धन्यवाद बोलना अच्छा रहता है या रहेगा।

❐ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

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 बिंदु

1. इस सप्ताह आपने ऐसे किन लोगों को धन्यवाद दिया जिन्हें आप पहले नहीं देते थे? साथ में उसका कारण भी बताएँ।

   (अ) परिवार में (ब) पड़ोस में (स) विद्यालय में
2. धन्यवाद बोलने के अलावा आपने आभार व्यक्त करने के लिए कौन-से तरीके अपनाए?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

कक्षा में हुई चर्चा को अपने घर पर करें और अपने परिवार के सदस्यों से इस बारे में राय लें कि जिन-जिन लोगों से हमें सहयोग मिल रहा है, उनके न होने से हम पर क्या प्रभाव पड़ेगा।

❐ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑

4

जीना कैसे

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- आपस में मिल–जुलकर और एक दूसरे का सहयोग करके जब हम कोई कार्य करते हैं तो उससे ख़ुशी भी मिलती है और हमारे संबंध भी मज़बूत होते हैं।
- कोई भी इनसान गलती नहीं करना चाहता। इसलिए यदि किसी से गलती हो जाए तो हम सोच–समझकर उस पर प्रतिक्रिया दें।
- हम जहाँ भी खड़े हैं वहाँ तक पहुँचने में बहुत सारे लोगों का योगदान प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से है।

इस पाठ में हम यह समझेंगे कि–

व्यवस्थित तरीके से रखी हुई वस्तुएँ समय की बर्बादी और परेशानी से बचाती हैं। यह आधार व्यक्तियों के बीच तालमेलपूर्वक काम करने में भी सहायक होता है।

इस पाठ में हम विद्यार्थियों का ध्यान चीज़ों को उनकी सही जगह पर व्यवस्थित तरीके से रखने से होने वाले लाभ की ओर ले जाएँगे। साथ ही प्रयास रहेगा कि उनके जीने का तरीका भी व्यवस्थित हो।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान अपनी चीज़ों को व्यवस्थित रखने की ओर जाएगा।
2. वे स्वयं को एक बड़ी व्यवस्था के भागीदार के रूप में पहचान पाएँगे।

❒ प्रस्तावित समय

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

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : रोहन की जुराबें

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपनी चीज़ों को उनके यथास्थान रखने की ओर जाएगा।

❒ 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 तरफ़ जाए कि तरीके से रखी हुई वस्तुएँ समय को बचाती हैं और हमारी परेशानी को भी कम करती हैं। वस्तुओं को व्यवस्थित रखने की आदत वस्तुओं के बेहतर उपयोग को सुनिश्चित करती है तथा व्यक्तियों के बीच तालमेल से काम करने में भी मददगार होती है।

कहानी

रोहन जैसे ही स्कूल से लौटा, उसने जूते-जुराब खोलकर एक तरफ़ फेंकें, कपड़े बदले, फटाफट खाना खाया और पड़ोस में रहने वाले गुरप्रीत के यहाँ खेलने चला गया। खेल-कूदकर शाम को लौटा, अपना होमवर्क किया, मम्मी-पापा से थोड़ी गपशप की और खाना खाकर सो गया।

अगले दिन सुबह स्कूल जाने के समय उसकी जुराबें नहीं मिल रही थीं। वह पूरी तरह से तैयार था, पर बिना जुराब के जूते पहने कैसे? क्या करता? वह बिना जुराब के ही जूते पहनकर स्कूल चला गया। उसे चलते हुए थोड़ा अजीब तो लग रहा था पर कोई और रास्ता भी तो न था!

दोपहर को उसके पापा उसे लेने स्कूल पहुँचे। उन्हें अपनी दुकान पर कुछ काम जल्दी निपटाना था तो वे आज रोहन को लेकर पहले अपनी दुकान पर ही गए।

रोहन ध्यान से अपने पापा को काम करते हुए देखने लगा। पापा कपड़ा काटने के लिए कैंची का इस्तेमाल करते और कैंची को दराज में रख देते, फिर कपड़े को सिलने के लिए सुई लेते और कपड़े को सिल कर सुई को अपने बगल में टँगे कपड़े में लगा देते। बार-बार पापा को ऐसा करते हुए देखकर रोहन ने अपने पापा से उसका कारण पूछा।

पापा ने कहा, 'मैं चीज़ों को उनके स्थान पर ही रखता हूँ ताकि जब मुझे कोई चीज़ चाहिए तो वह आसानी से मिल सके।'

रोहन का ध्यान गया कि यदि उसने अपनी जुराबें कल ठीक से रखी होतीं तो आज परेशानी नहीं हुई होती। जब वह घर पहुँचा तो उसने जूते उतारे और पलंग के नीचे रखे। मम्मी ने उसकी जुराबें ढूँढ रखी थीं। रोहन ने तुरंत उन्हें जूतों में रख दिया।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर रोहन के पापा सुई और कैंची को सही जगह पर नहीं रखते तो क्या होता?
2. क्या आप अपना सामान सही जगह पर रखते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
3. अगर हम अपने सामान को सही जगह पर नहीं रखते तो क्या होता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या उनके साथ कभी ऐसा हुआ जब उन्हें किसी चीज़ की ज़रूरत थी और उस समय उन्हें वह न मिली 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।

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 तथा 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपकी कक्षा में कौन-कौन सी वस्तुएँ किस स्थान पर रखी हैं?
2. कौन-सी वस्तुएँ ऐसी हैं जो हमेशा एक ही स्थान पर रखी जाती हैं? आपके विचार से ऐसा क्यों किया जाता होगा?
3. क्या आपके विद्यालय में किन्हीं कार्यों (जैसे- पीने का पानी, मिड-डे-मील बाँटने का स्थान इत्यादि) के लिए स्थान निश्चित किया गया है? क्यों? या क्यों नहीं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार के किसी सदस्य के साथ रसोईघर में जाकर देखें और जानने की कोशिश करें कि क्या वहाँ रखी सभी वस्तुओं (जैसे- बर्तन, नमक, चीनी का डिब्बा इत्यादि) की जगह निश्चित 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 : चलो-रुको

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि व्यवस्था को बनाए रखने में हम सबका हित है। वे स्वयं को एक बड़ी व्यवस्था के भागीदार के रूप में 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।

चर्चा की दिशा

इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि उनके द्वारा किए गए छोटे-छोटे कार्य व्यवस्था को बनाए रखने में उपयोगी हो सकते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर भी जाएगा कि व्यवस्था को बनाए रखना किसी एक व्यक्ति की नहीं अपितु हम सबकी ज़िम्मेदारी है।

गतिविधि

गतिविधि कराते समय शिक्षक निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें-

- गतिविधि को सुरक्षित स्थान पर करें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि धीरे-धीरे और संयम के साथ करने के लिए कहें।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को गतिविधि करने के लिए बुलाएँ और निश्चित परिधि के अंदर किसी भी दिशा में तब तक धीरे-धीरे चलने के लिए कहें जब तक कि शिक्षक रुकने का निर्देश न दें।
- जब 'चलो' कहा जाए तो विद्यार्थियों को बिना किसी को छुए धीरे-धीरे अलग-अलग दिशा में चलना है।
- 'रुको' कहने पर विद्यार्थी अपनी जगह पर जिस स्थिति में हों वैसे ही रुक (freeze) जाएँ।
- इस गतिविधि को थोड़ी गति बढ़ाकर चलने और रुकने के लिए एक दो-बार कराया जाए।
- विद्यार्थियों को और तेज़ चलने तथा रुकने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को तेज़ गति में चलते-चलते ही अँगड़ाई लेते हुए चलने के लिए कहें, पर ध्यान रहे किसी से टकराना नहीं है। इसी प्रकार विद्यार्थियों को नाचते-गाते और उछलते हुए चलने के लिए कहें। शिक्षक अपने अनुसार नए निर्देश भी जोड़ सकते हैं।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको चलते समय अपने किसी साथी से टकराने का डर था? यदि हाँ, तो क्यों? और यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
2. जब आपको चलने के लिए उचित स्थान नहीं मिला तो आपको कैसा लगा? तब आपने क्या किया?
3. क्या आप कभी चलते या दौड़ते हुए किसी से टकराए हैं? ऐसा क्यों हुआ होगा?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार के सदस्यों के साथ बैठकर चर्चा करें कि घर में सभी कार्य सही समय पर और सही तरीके से हो सकें इसके लिए घर के सदस्य क्या-क्या सहयोग कर सकते हैं।

❐ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

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 की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. गतिविधि के दौरान आप बिना टकराए कैसे चल पाए? इसके लिए आपने क्या तरीके अपनाए?
2. विद्यालय की प्रार्थना-सभा में सभी विद्यार्थी अपनी-अपनी कक्षा की लाइन में क्यों खड़े होते होंगे?
3. विद्यालय में मिड-डे-मील लेते समय आप लाइन में क्यों खड़े होते हैं? ऐसा करने से क्या फ़ायदा होता है?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर देखें कि घर के सभी सदस्य काम से लौटने पर अपनी-अपनी वस्तुओं जैसे- बैग, लंच-बॉक्स, घड़ी इत्यादि कहाँ रखते हैं। उनसे पूछें कि 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।

❖❖❖❖

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 क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ कि आपको कोई वस्तु ज़रूरत के समय नहीं मिली? अपने साथ घटी वह घटना बताएँ। ऐसा क्यों हुआ था?
2. पिछले कुछ दिनों में ऐसा कब-कब हुआ कि आपको अपना रखा हुआ सामान आसानी से मिल गया? ऐसा क्यों हो पाया?
3. पिछले कुछ दिनों में घर पर किन वस्तुओं को निश्चित स्थान पर रखना आप लोगों ने तय किया या रखना शुरू कर दिया है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने बड़े भाई, बहन तथा अन्य परिवारजनों से चर्चा करें कि क्या वे अपने सामान को उनकी सही जगह पर रखते हैं। 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।

5

तालमेल

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- अपनी चीज़ों को व्यवस्थित रखना समय व ऊर्जा की बर्बादी एवं परेशानी से बचाता है।
- व्यवस्थित जीना तालमेल बढ़ाता है।

अब इस पाठ में व्यवस्थित जीने के लिए आवश्यक तालमेल को और गहराई से समझने का प्रयास रहेगा।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि एक-दूसरे के साथ तालमेल स्थापित करके जीने में सुख है।
2. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर भी जाएगा कि तालमेल के साथ किया जाने वाला कार्य बेहतर होता है।

प्रस्तावित समय

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

❖❖❖❖

पहला दिन

गतिविधि : काल्पनिक गेंद

उद्देश्य

विद्यार्थियों के आपसी संबंध प्रगाढ़ होंगे एवं आपसी तालमेल बढ़ेगा।

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

- विद्यार्थियों को गोलाई में खड़ा करें।
- उन्हें बताएँ कि आपके पास एक ऐसी काल्पनिक गेंद है जो दिखाई नहीं देती।

- इस गेंद का आकार और वज़न भी निर्धारित कर दें और फिर तेज़ आवाज़ करते हुए इसे गोल घेरे में आगे बढ़ाएँ।
- प्रत्येक बच्चे को यह गेंद उसी आवाज़, वज़न और आकार के साथ मिले।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे गेंद देते समय गेंद का आकार और वज़न बदल सकते हैं। जैसे- विद्यार्थी गेंद देते समय ऐसी टिप्पणी कर सकते हैं-
- "इस गेंद को ले लो यह बहुत भारी है।"
- "गेंद बहुत गरम है, ध्यान से पकड़ें।"
- "ओह! इस गेंद की कितनी अच्छी ख़ुशबू है।"
- इस क्रम को जारी रखें। अगर संभव हो सके तो एक दूसरी गेंद और एक तीसरी गेंद को भी ऐसे ही गोल घेरे में घुमाते रहें।
- प्रत्येक विद्यार्थी काल्पनिक गेंद को विभिन्न अभिव्यक्तियों द्वारा अपने साथी को दे।
- इस गतिविधि को दोहराया भी जा सकता है।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको कौन-सी काल्पनिक गेंद सबसे मज़ेदार लगी? क्यों?
2. आपके पास जैसी काल्पनिक गेंद आई क्या आप उसे ठीक से पकड़ पाए?
3. आपने गेंद लेते समय किन बातों का ध्यान रखा?
4. आपने गेंद आगे बढ़ाते समय किन बातों का ध्यान रखा?
5. आपके पास जब गेंद आई तो कैसा लगा? और जब अगले को दिया तब कैसा लगा?
6. क्या आप अपनी कोई वस्तु किसी दूसरे को देते हैं? क्यों या क्यों नहीं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों के साथ मिलकर काल्पनिक गेंद वाला खेल खेलें।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 परिवारजनों के साथ खेले गए खेल का अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि के चरण

- कक्षा को तीन/चार समूहों में विभाजित करें।
- अब हर समूह से एक विद्यार्थी आगे आकर गेंद को हाथ में लेने की कल्पना करके उसके रंग, आकार और वज़न आदि को बिना बोले इशारों में बताने की कोशिश करे।
- बाकी समूहों के सभी विद्यार्थी गेंद की इन विशेषताओं को एक साथ मिलकर पहचानने का प्रयास करेंगे।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. अन्य किन वस्तुओं के साथ आप यह गतिविधि कर सकते हैं?
2. जब आपने गेंद की विशेषता को सही पहचाना तो आपको कैसा लगा?
3. क्या ऐसा भी हुआ कि आप गेंद के रंग, आकार और वज़न को सही नहीं पहचान पाए? ऐसा क्यों हुआ?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

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

कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

कहानी : ताल से ताल मिला

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान एक-दूसरे के साथ तालमेल स्थापित करके जीने में सुख है, इस ओर ध्यान जाएगा।

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 चर्चा द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि स्वयं से ऊपर उठकर, और आपस में मिलकर अनेक काम बेहतर किए जा सकते हैं। विद्यार्थी आपस में प्रतियोगी बनने की बजाय सहयोगी बनने के उपाय ढूँढने लग जाएँ, तो यह उन्हें सामाजिक समरसता की ओर ले जाएगा।

कहानी

दिशा, गुरप्रीत और अहमद तीनों एक ही कक्षा में पढ़ते थे। तीनों को गाना-बजाना बहुत अच्छा लगता था, लेकिन वे अलग-अलग जगहों पर बैठकर अपने गाने-बजाने का प्रयास करते और नई-नई धुन बनाते थे। रिसेस टाइम में क्लास के एक कोने में किसी गाने की धुन पर गुरप्रीत डेस्क बजा रही होती, तो दूसरे कोने में दिशा अपनी मस्ती में कोई दूसरा गाना गा रही होती। वहीं तीसरी ओर अहमद अपना एक छोटा म्यूजिकल की-बोर्ड निकालकर कोई अलग ही धुन बजा रहा होता। तीनों को घेरे हुए उनके तीन-चार दोस्त होते। तीनों चाह रहे थे कि वार्षिक उत्सव में सिर्फ़ उसे ही चुना जाए। पर अन्य बच्चों के लिए तीन तरफ़ से आ रही ये आवाज़ें शोर से कम न थीं। सब बहुत परेशान थे।

सभी बच्चों ने कुछ विचार किया और वे मैडम से जाकर मिले। उनसे चर्चा करके इस समस्या का समाधान ढूँढा। उन्होंने क्या विचार किया होगा?)

मैडम ने तीनों को वार्षिक उत्सव में एक ही प्रोग्राम में रखा। तीनों मिलकर तैयारी करने लगे। गुरप्रीत ने तबले पर थाप देनी शुरू की, तभी अहमद की उँगलियाँ म्यूज़िकल की-बोर्ड पर चलने लगीं और उनके साथ दिशा की सुरीली आवाज़ ने पूरा माहौल संगीतमय कर दिया।

अब क्लास में तीन तरफ़ से तीन तरह की आवाज़ें आनी बंद हो गईं। धीरे-धीरे उनकी दोस्ती भी गहरी होने लगी। बच्चों को तो अब बस इंतज़ार था उनके प्रोग्राम को स्टेज पर देखने का।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. उन बच्चों में से किसी एक का चुना जाना ठीक होता या मिलकर प्रोग्राम करना ठीक हुआ? क्यों?
2. हम कौन-से काम अकेले कर सकते हैं?
3. आपकी नज़र में कौन-कौन से काम मिलकर किए जा सकते हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर पर परिवार के सदस्यों से बात करेंगे कि क्या कभी मिलकर काम करने के दौरान उनकी भी किसी से दोस्ती हुई। कब और कैसे?

❒ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर किसी काम को मिल-जुलकर किया जाए तो कैसा लगता है?
2. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि साथ मिलकर काम करते-करते आपस में दोस्ती हो गई?
3. कोई ऐसा काम बताइए जो आपको समूह में करना अच्छा लगता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी ध्यान दें कि जब घर पर सभी मिल-जुलकर एक साथ काम करते हैं तो क्या वह काम बेहतर होता है। क्यों और कैसे?

❐ कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❐ कक्षा प्रारंभ

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

❐ घर के अनुभव

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

❐ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए बिंदु

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

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

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

❐ कक्षा समापन

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

6

रिश्तों में भरोसा

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

1. एक–दूसरे के साथ तालमेल स्थापित करके जीने में सुख है।
2. तालमेल के साथ किया जाने वाला कार्य बेहतर होता है।

अब इस पाठ में समझने का प्रयास रहेगा कि–

संबंधों को बनाए रखने के लिए विश्वास एक आधार मूल्य है। जब हमें एक–दूसरे पर विश्वास होता है तभी हम एक–दूसरे के प्रति सम्मान और स्नेह का अनुभव कर पाते हैं। विश्वास होता है तो संबंध में अच्छा लगता है, ख़ुशी होती है अन्यथा डर या आशंका बनी रहती है। इस पाठ में प्रयास है कि विद्यार्थी परस्परता में विश्वास मूल्य का एहसास कर पाएँ।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी संबंधों में एक–दूसरे पर विश्वास के भाव को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी संबंधों के आधार को पहचान सकेंगे।
3. विद्यार्थी देख पाएँगे कि कैसे विश्वास होने पर अपनी बात साझा कर पाते हैं।

❒ प्रस्तावित समय

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

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : मन का बोझ

❒ उद्देश्य

संबंधों में एक–दूसरे पर विश्वास रखना और अपने मन की बात अपने परिवार के सदस्यों के साथ साझा 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

कई परिवारों की एक सामान्य समस्या है कि बच्चे अपने मम्मी-पापा या घर के बड़ों से अपने साथ घटी घटना या मन की बात साझा नहीं कर पाते हैं। ऐसा, किसी डर की वजह से या विश्वास की कमी से या फिर एक-दूसरे को समय न दे पाने के कारण हो रहा हो सकता है। घर पर बातचीत का सहज वातावरण बने, यह आवश्यक है। साथ ही विद्यार्थी ख़ुद से हुई गलती को स्वीकार कर घर में आपसी विश्वास का वातावरण निर्माण करने में सहयोगी बनें, इस दिशा में चर्चा को ले जाया जाए।

कहानी

एक दिन सौम्य की मम्मी के सिर में चोट लग गई। उस समय उसके पापा घर पर नहीं थे। सौम्य अपने पड़ोस में आंटी के पास गया और उनसे मदद माँगी। उन्होंने आकर दवाई लगाई और पट्टी कर दी।

कुछ दिन यूँ ही बीत गए। एक दिन सौम्य अपने मम्मी-पापा के पास गया और उनसे कहा, ''आप जानते हैं, उस दिन मम्मी के सिर पर चोट कैसे लगी थी?''

''हाँ! आपकी मम्मी ने बताया तो था कि वह फिसलकर गिर गई थीं!'', पापा के ऐसा कहने पर सौम्य ने कहा, ''नहीं पापा! वो मैं घर में ही लकड़ी वाला बैट घुमा रहा था, उसी से उन्हें चोट लग गई थी। सॉरी पापा! सॉरी मम्मी!''

यह बात बताने के बाद सौम्य के चेहरे पर ऐसा भाव था जैसे उसने अपना कोई बोझ उतार लिया हो।

अब पापा का ध्यान गया कि उस घटना के बाद से ही सौम्य ने घर के अंदर बैट से खेलना बंद कर रखा है।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. मम्मी ने अपने सिर में चोट का सही कारण पापा को नहीं बताया। ऐसा उन्होंने क्यों किया होगा?
2. पापा को सच बताना सौम्य को बोझ उतारने जैसा क्यों लगा होगा?
3. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है जब आपसे कोई गलती हुई हो और आपने उसे माना हो?
4. आपसे गलती होने पर उसे मान लेने के बाद आपको कैसा लगा?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर, अपने मम्मी पापा से पूछें कि क्या कभी-कभी उनके साथ भी ऐसा होता है कि वे अपने मन की बात किसी के साथ साझा नहीं कर 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 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या सौम्य से मिलती-जुलती कोई घटना आपके साथ भी हुई है? साझा करें।
2. यदि आपसे कभी कोई गलती हो जाए तो आप क्या करते हैं?
3. आप अपने परिवार में किसे सॉरी बोलने में ज्यादा सहज महसूस करते हैं? और क्यों?
4. अपने मन की बात आप किसके साथ साझा करते हैं? आप उनसे ही साझा करना क्यों पसंद करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से पूछें एवं खुद में भी देखें कि अपने मन की बात आपस में साझा न करके कैसा लगता है। यह भी देखें कि साझा करने पर 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।

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : इल्ली (caterpillar)

❐ **उद्देश्यः**

विद्यार्थियों का ध्यान विश्वास और सहयोग की भावना की ओर दिलाना।

❐ **कक्षा प्रारंभ**

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इस के 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**

सभी संबंधों में विश्वास मूल्य होना परम आवश्यक है। हम जिसके साथ संबंध पहचान पाते हैं तो उनके साथ विश्वास हो पाता है। जैसे छोटे विद्यार्थी स्कूल के शुरुआत के दिनों में आने से डरते हैं, पर कुछ दिनों बाद जब वह शिक्षक के साथ अपना संबंध पहचान पाते हैं तो उन्हें शिक्षक पर विश्वास होता है कि वे उनका ध्यान रखेंगे। यहाँ चर्चा द्वारा इन पक्षों पर ध्यानाकर्षण कराने का प्रयास है। इस गतिविधि को करते समय शिक्षक यह ध्यान रखें कि वे समान रूप से कक्षा के सभी विद्यार्थियों को शामिल करें।

गतिविधि

❐ **गतिविधि के चरण**

- 8 से 10 विद्यार्थियों के समूह बनाकर पंक्तियों में बिठा लें।
- अब एक पंक्ति को खड़ा होने के लिए कहें। पहले विद्यार्थी को इल्ली का सिर बनाएँ और उसके पीछे अन्य विद्यार्थी अपने सामने वाले की कमर पकड़कर इल्ली के शरीर का निर्माण करेंगे।
- इल्ली का सिर बना विद्यार्थी अपनी आँखें खोलकर चलेगा।
- इल्ली का शरीर बने विद्यार्थी अपनी आँखों को बंद रखेंगे। अब इल्ली बना विद्यार्थी कक्षा में धीरे–धीरे चलेगा। सभी विद्यार्थी कमर पकड़कर साथ में धीरे–धीरे चलेंगे। इल्ली का सिर बना विद्यार्थी इस बात का ध्यान रखेगा कि शरीर बने साथी कहीं टकराएँ नहीं। (पंक्ति के अन्य विद्यार्थियों को भी बारी–बारी इल्ली का सिर बनने का अवसर दें।)
- इस गतिविधि को एक–एक समूह बारी–बारी से करेगा।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आप आँख बंद किए हुए थे, तो आपको डर लग रहा था या भरोसा था कि आप ठीक से यह गतिविधि कर पाएँगे?
2. क्या आपने अपनी आँखें बीच में खोलीं? यदि हाँ तो क्यों?
3. जो विद्यार्थी इल्ली का सिर बना था उसे कैसा लग रहा था? मज़ा आ रहा था या डर लग रहा था?
4. अगर डर लग रहा था, तो क्यों?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस गतिवधि को अपने दोस्तों या परिवार के सदस्यों के साथ करके देखें और अगले दिन अपना अनुभव 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।

❖❖❖❖

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

- आज विद्यार्थियों को 4 से 6 के समूह में बिठा दें।
- सभी विद्यार्थी पिछली कक्षा में साथियों एवं परिवारजनों के साथ किये अनुभव को अपने समूह में साथियों से साझा करें।
- हर समूह से एक विद्यार्थी को अपने विचार सबके सामने व्यक्त करने का अवसर दें।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इल्ली बनकर चलने के दौरान आपको डर लग रहा था या अपने साथियों पर भरोसा था?
2. आप क्या बनना चाहेंगे इल्ली का सिर या शरीर? क्यों?
3. क्या अपने किसी काम के लिए आप अपने किसी साथी पर भरोसा करते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
4. क्या अपने साथियों पर भरोसा करने पर काम करना आसान होता है? क्यों या क्यों नहीं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर जाकर विचार करें कि क्या आपको कोई कार्य करने में या किसी अन्य कारण से डर लगता है? जब ऐसा होता है तो 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।

❖❖❖❖

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 बिंदु

1. इस सप्ताह आपने कब–कब समूह में काम किया? क्या आपको साथ काम करके अच्छा लगा?
2. समूह में काम करने की क्या वजह थी?
3. जिनके साथ अच्छा लगा वो कौन–कौन लोग थे?
4. इस सप्ताह आपको जब–जब डर लगा तब आपने क्या किया?
5. इस सप्ताह आपने अपने अच्छे या बुरे अनुभव किन से साझा किए? और क्यों?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर पर परिवारजनों से पूछें कि वे अपने मन की बातें किस से 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।

❑❑❑❑

7

मुझे समझदार होना है

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- समाज में सहयोग के साथ जीना होता है।
- कृतज्ञता और विश्वास के भाव के साथ मानव आपस में तालमेल में जी पाता है।

इस पाठ में हम देखेंगे कि मानव में संवेदनशीलता का भाव है, और यह भाव उसे समाज में अपना योगदान देने के लिए प्रेरित करता है। मानव समझदारीपूर्वक जीने से अपने जीवन में ख़ुशी पाता है।

यदि समझदारी से आवश्यकताओं का निर्धारण करने की ओर ध्यान जाए तो व्यक्ति न केवल अपने पास उपलब्ध संसाधनों में भरपूर जीता है बल्कि अन्य लोगों की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु अपने पास उपलब्ध अतिरिक्त वस्तुओं द्वारा सहयोग भी करता है।

❒ पाठ के उद्देश्य

- विद्यार्थी अन्य लोगों की ज़रूरत के प्रति संवेदनशील होंगे।
- विद्यार्थी समाज में अपने योगदान को पहचानेंगे।
- विद्यार्थी समझदारी से निर्णय लेने के लिए प्रेरित होंगे।
- विद्यार्थी अपनी ज़रूरतों को भी पहचान पाएँगे।

❒ प्रस्तावित समय

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

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : एक जूता

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी संवेदनशील होने के साथ-साथ समझदारी से निर्णय लेने के लिए प्रेरित होंगे।

❒ 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।

कहानी

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

(आपको क्या लगता है कि वह बच्चा एक पैर का जूता लेकर क्यों दौड़ने लगा?)

तभी रवि ने अपना दूसरा जूता खिड़की से उस बच्चे की ओर फेंक दिया। उस बच्चे ने दूसरा जूता भी उठाया और उन जूतों को लौटाने के लिए ट्रेन के साथ दौड़ता रहा। तभी रवि ने मुस्कराते हुए अपना हाथ हिलाया। वह बच्चा रुक गया और हैरानी से रवि को देखने लगा। फिर वह भी मुस्कराते हुए रवि की तरफ़ हाथ हिलाने लगा।

रवि ने अपने बैग से चप्पलें निकालीं और पहन लीं। अपने जूते खोकर भी आज वह बहुत ख़ुश था।

❒ चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. बच्चे को नंगे पैर देखकर रवि के मन में क्या विचार आए होंगे?
2. रवि का पहला जूता गलती से निकलकर गिर गया था या उसने जान बूझकर गिराया था? आपको क्या लगता है?
3. आपको क्या लगता है कि रवि ने अपना दूसरा जूता क्यों फेंका?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज अपने घर जाकर यह ध्यान देंगे कि जब भी घर के लोग खाना खाते हैं, तो सामान्यत: सबसे अंत में कौन खाना खाता है। उसका कारण भी पता करें।

❒ कक्षा समापन

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

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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा की दिशा

किसी की ज़रूरतों के प्रति संवेदनशील होना अपने आप में अच्छा है, पर भावनाओं में बहकर निर्णय लेने की जगह स्वयं और सामने वाले की स्थिति की समझ के साथ निर्णय लेने की ओर विद्यार्थियों का ध्यान चला जाए, ऐसा इस चर्चा का उद्देश्य है।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि रवि के पास पहनने के लिए चप्पलें न होती, क्या वह तब भी अपने जूते उस बच्चे को देता? आप क्या सोचते हैं?
2. यदि आप रवि के स्थान पर होते, तो क्या करते? क्यों?
3. क्या आपने भी किसी ज़रूरतमंद के लिए कभी कुछ किया है? कब और कैसे?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी आज घर जाकर अपने घर के सदस्यों की कुछ ज़रूरतों को जानने की कोशिश करें।

❒ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : अगर न हो तो

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपनी ज़रूरतों को पहचानने की ओर जाएगा।

❒ 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

अकसर हमें अपनी कुछ चीजें बहुत प्यारी होती हैं। हमें लगता है कि उस वस्तु के बिना हमारा जीवन ठीक से नहीं चल पायेगा। हम अपनी ज़रूरतों को निश्चित नहीं कर पाते और कई बार दूसरों के पास अपने से अच्छी वस्तु देखकर ईर्ष्या भी करते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान अपनी आवश्यकताओं को जानने की ओर ले जाने का प्रयास किया जाए।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों से अपनी पसंद की कुछ वस्तुओं के नाम बताने के लिए कहें।
2. विद्यार्थी जिस भी वस्तु का नाम बोलें, शिक्षक उसे बोर्ड पर लिखते जाएँ।
3. 10 से 20 वस्तुओं के नाम बोर्ड पर लिख लें।
4. फिर किसी भी एक वस्तु के नाम को काट दें।
5. विद्यार्थियों से पूछें कि यदि वह वस्तु उनके पास न हो तो क्या होगा। क्या उसके बिना जिया जा सकता है?
6. इसी प्रकार एक-एक करके वस्तुओं के नाम काटते रहें और कक्षा में चर्चा चलती रहे।

हर वस्तु का नाम काटने पर, उस वस्तु के होने और न होने के प्रभाव की चर्चा करें।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इनमें से (बोर्ड पर लिखी) आपकी ज़रूरत की वस्तुएँ कौन-कौन सी हैं?
2. इनमें से कौन-सी चीज़ें आपको पसंद तो हैं, पर आपको न मिले तो भी चलेगा?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी आज घर जाकर देखेंगे कि क्या ऐसी कोई चीज़ घर में है, जिसका इस्तेमाल पिछले 8-10 दिनों में किसी ने न किया 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 की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ गतिविधि के चरण

(पिछले दिन की गतिविधि की तरह विद्यार्थियों का ध्यान हमारी अन्य आवश्यकताओं की ओर ले जाना है।)

- विद्यार्थियों से पूछा जाए कि हमारी और क्या-क्या आवश्यकताएँ हैं। शिक्षक विद्यार्थियों के जवाब बोर्ड पर लिखतें जाएँ।
- विद्यार्थियों से पूछा जाए कि अगर हमारे पास उनमें से कुछ और वस्तुएँ न हो तो हमारा जीवन कैसे प्रभावित होगा। क्या ये वस्तुएँ वास्तव में हमारी ज़रूरत की हैं?

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि केवल चार वस्तुएँ ही आपको लेनी है, तो आप क्या-क्या लेना चाहेंगे?
2. क्या कभी आपको अपने दोस्त के पास कोई चीज़ देखकर, उसे पाने का मन हुआ? ऐसे में आपने क्या किया?
3. क्या आप अपने घर के किसी सदस्य या अपने किसी दोस्त की ज़रूरत को पहचानकर उनकी मदद कर पाए?

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी घर पर अपने परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि उन्हें किन वस्तुओं की आवश्यकता महसूस होती है। यदि उनमें से कुछ वस्तुएँ उनके पास न हों तो उनके जीवन पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

❒ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 बिंदु**

1. क्या इस सप्ताह आपके भाई–बहन या मित्र ने आपको अपना खिलौना या कोई अन्य वस्तु इस्तेमाल करने के लिए दी? यदि हाँ, तो क्यों? नहीं, तो क्यों? उनके ऐसा करने पर आपको कैसा लगा?
2. पिछले कुछ दिनों में आपके भाई–बहन या मित्र ने आपको धन्यवाद कब किया व क्यों किया?
3. क्या आप अपनी पसंद की वस्तु दूसरों के साथ साझा करते हैं? उस समय आपको कैसा महसूस होता है?
4. आप दूसरों की मदद किस तरह करते हैं?

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी घर पर परिवारजनों से जानें कि उन्होंने कब–कब किसी की मदद की है और कैसे।

❒ **कक्षा समापन**

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

8

सुंदरता या उपयोगिता

❐ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

1. मानव में संवेदनशीलता है।
2. संवेदनशीलता मानव को समाज में अपना योगदान देने के लिए प्रेरित करती है।
3. मानव समझदारीपूर्वक जीने से ख़ुश रह पाता है।

इस पाठ में हम देखने का प्रयास करेंगे–

किसी भी वस्तु के चयन करने में उसकी उपयोगिता और अपनी आवश्यकता पर विचार करना काफ़ी महत्त्वपूर्ण है। ज़रूरी नहीं कि जो वस्तु दिखने में आकर्षक और सुंदर हो वह हमेशा उपयोगी भी हो। कई बार किसी वस्तु के आकर्षक व सुंदर दिखने के कारण हम उसे लेने की चाहत तो रखते हैं परंतु प्राप्त कर लेने के बाद जब वह वस्तु उपयोगी सिद्ध नहीं होती तो हमें पछताना पड़ता है। बच्चों का ध्यान इस ओर दिलाया जाए कि वस्तु की सुंदरता से अधिक महत्त्वपूर्ण उसकी उपयोगिता है।

❐ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि किसी वस्तु का केवल अच्छा लगना या दिखना उसकी उपयोगिता निर्धारित नहीं करता है।
2. विद्यार्थियों में यह समझ विकसित होगी कि किसी वस्तु की सुंदरता से अधिक महत्त्वपूर्ण उसकी उपयोगिता है।

❐ प्रस्तावित समय

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

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : किसकी पेंसिल अच्छी

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि वस्तु की सुंदरता से अधिक महत्त्वपूर्ण उसकी उपयोगिता 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

इस कहानी पर आधारित चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास किया जाए कि वस्तु की सुंदरता से अधिक महत्त्वपूर्ण उसकी उपयोगिता है। हर अच्छी लगने वाली वस्तु अच्छी भी हो, यह ज़रूरी नहीं। साथ ही यदि हमारी चाहत किसी वस्तु के केवल अच्छा लगने या दिखने के कारण है, परंतु हमने उसकी उपयोगिता और अपनी आवश्यकता पर विचार नहीं किया है, तो यह अनावश्यक वस्तुओं के संग्रह का दबाव बनाता है। इससे वर्तमान में स्वयं के पास आवश्यक वस्तु उपलब्ध होने के बावजूद उस पल की ख़ुशी को हम खो देते हैं।

कहानी

सोमवार को जैसे ही बच्चे क्लास में पहुँचे, सभी ने एक-दूसरे से जानना चाहा कि उनकी रविवार की छुट्टी कैसी बीती।

मोहिनी ने कहा, "कल मैं अपने मम्मी-पापा के साथ बाज़ार गई थी और वहाँ से एक सुंदर और अनोखी चीज़ लाई हूँ।"

मोहिनी ने जैसे ही अपना बस्ता खोला, उसके दोस्तों ने उसे घेर लिया। सभी सोचने लगे-आज वह क्या नया लेकर आई है?

मोहिनी ने अपने बस्ते से निकाली ...एक नई पेंसिल।

मरियम के मुँह से निकला, "अरे देखो! कितनी सुंदर पेंसिल है!"

रज़ा ने कहा—और कितनी लंबी भी है!

कुलदीप बोल पड़ा—यह तो मुड़ती भी है!

अब तक कक्षा में टीचर आ चुकी थीं। उन्होंने बच्चों को सुलेख लिखने को दिया। बच्चों ने फटाफट काम पूरा किया और मैडम को दिखाने के लिए लाईन लगा ली। सबका काम देखने के बाद टीचर ने बताया कि मरियम और कुलदीप की लिखाई बहुत सुंदर है। यह सुनकर मोहिनी, मरियम की कॉपी देखने गई। सचमुच में उसकी लिखाई सुंदर थी। फिर उसने उसकी पेंसिल उठाई। वह तो एक साधारण सी पेंसिल थी!

मोहिनी के मन में विचार आया कि उसकी अपनी पेंसिल है तो सुंदर, पर सुंदर लिखने के लिए कोशिश तो उसे ख़ुद ही करनी होगी। वहीं मरियम सोच रही थी कि उसे एक सुंदर पेंसिल की ज़रूरत है या उसकी साधारण-सी पेंसिल ही अच्छी है!

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप भी मोहिनी के जैसी सुंदर पेंसिल लेना चाहते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
2. आपको क्या लगता है – पेंसिल कैसी होनी चाहिए? (जो दिखने में सुंदर हो या जिससे लिखावट अच्छी आए?)
3. दुकान से जब आप कोई चीज़ ख़रीदते हैं तो सुंदर है इसलिए ख़रीदते हैं या आपके काम आएगी इसलिए?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि वे कोई वस्तु क्यों ख़रीदते हैं। वह वस्तु सुंदर है इसलिए या वस्तु उनके काम की है इसलिए।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हम अपनी लिखाई कैसे सुधार सकते हैं? क्या इसमें सुंदर दिखने वाली पेंसिल मददगार होगी?
2. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आप कोई वस्तु सुंदर दिखने की वजह से ख़रीदकर ले तो आए परंतु वह आपके ज़्यादा काम नहीं आई? आपको बाद में कैसा महसूस हुआ?
3. क्या आपके पास कोई ऐसी वस्तु है जो दिखने में तो बहुत सुंदर है परंतु उतनी उपयोगी (काम की) नहीं?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी आज घर पर ध्यान देंगे कि जब भी उन्होंने कोई वस्तु माँगी/ख़रीदी तो उस वस्तु की ज़रूरत थी या केवल अच्छी लगने के कारण उसे माँगने या ख़रीदने का निर्णय लिया।

❐ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : कितना उपयोगी

❐ **उद्देश्य**

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि किसी वस्तु का केवल अच्छा लगना या दिखना उसकी उपयोगिता निर्धारित नहीं करता 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।

❐ **चर्चा की दिशा**

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाने का प्रयास है कि किसी भी वस्तु का सुंदर व आकर्षक दिखना और उपयोगी होना दो अलग बातें हैं। ऐसा ज़रूरी नहीं कि जो वस्तु जितनी सुंदर दिखती है, वह उतनी ही उपयोगी भी हो। किसी भी वस्तु का मूल्य उसकी उपयोगिता से जुड़ा होता है न कि उसके बाहरी आवरण से। कई बार साधारण-सी दिखने वाली वस्तुएँ भी हमारे लिए बहुत उपयोगी होती हैं। पर ऐसा भी न माना जाए कि सुंदर दिखने वाली वस्तुओं की उपयोगिता हमेशा कम ही होती है। महत्त्वपूर्ण है वस्तु का उपयोगी होना।

❐ **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 के सभी विद्यार्थियों को एक गोले में खड़ा करें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि आप कुछ वस्तुओं की कुछ ख़ूबियाँ बताएँगे। उन्हें ध्यान से सुनना है। वे जिन वस्तुओं को लेना चाहेंगे उनके बारे में सुनकर अपने स्थान से एक कदम आगे आ जाएँगे। जिन वस्तुओं को नहीं लेना चाहेंगे उनके बारे में सुनकर अपने स्थान से एक कदम पीछे चले जाएँगे।

  (सुनिश्चित करें कि प्रत्येक बच्चा इस गतिविधि में भाग ले।)
- अब निम्नलिखित तरीके से वस्तु के बारे में एक-एक करके बताएँ–

हमें क्या चाहिए?

1. (a) एक बहुत सुंदर दिखने वाला छोटा-सा बैग।
   (b) एक ऐसा बैग जो दिखने में सुंदर नहीं है लेकिन जिसमें हमारा सारा सामान आ जाए।
2. (a) एक बहुत सुंदर और महँगी पर ठीक से काम न करने वाली घड़ी।
   (b) एक ऐसी घड़ी जो सुंदर न हो और महँगी भी न हो लेकिन सही समय दिखाती हो।
3. (a) एक सुंदर दिखने वाला रंग-बिरंगा पेन।
   (b) एक साधारण-सा ठीक से चलने वाला पेन।

4. (a) ठंड के समय, एक बहुत सुंदर दिखने वाली टोपी जो ज़्यादा गरम ना हो।
   (b) घर में बनाई साधारण-सी गरम ऊनी टोपी।
5. (a) बहुत सुंदर दिखने वाली पानी की बोतल जो लीक करती हो।
   (b) बहुत सुंदर न दिखने वाली पानी की बोतल जिसमें से पानी लीक न करता हो।

(इसी तरह की कुछ और स्थितियाँ रखी जा सकती हैं।)

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. गतिविधि के दौरान आप अपने स्थान से एक कदम आगे या पीछे जाते समय क्या सोच रहे थे?
2. आप कौन-सी वस्तुएँ लेना चाहते हैं- जो देखने में सुंदर हैं या जो देखने में ज़्यादा सुंदर तो नहीं हैं लेकिन आपके काम की हैं? क्यों?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों से पूछकर पता लगाएँ कि वे किसी वस्तु को ख़रीदते समय किन बातों का ध्यान रखते 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।

❖❖❖❖

चौथा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

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

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❐ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को उनके पास विद्यालय या घर पर उपलब्ध किन्हीं दो प्रिय वस्तुओं के चित्र बनाने के लिए 10 मिनट का वक्त दें। उसे आधार बनाते हुए चर्चा शुरू करें –

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने वस्तुएँ क्यों लीं या ख़रीदी थीं? क्या आपको ये चीज़ें आकर्षक(देखने में अच्छी) लगी थीं या फिर आपको इनकी ज़रूरत थी?
2. क्या किसी वस्तु को ख़रीदने के बाद ऐसा लगा है कि आपको उसे नहीं ख़रीदना चाहिए था? उदाहरण सहित बताएँ।
3. क्या आपको कभी यह महसूस हुआ है कि आपने कोई वस्तु ख़रीदकर बहुत समझदारी का कार्य किया? ऐसा आपको कब लगा, उदाहरण सहित बताएँ।

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि आपके घर में ऐसी कौन-कौन सी वस्तुएँ हैं जो दिखने में तो बहुत सुंदर हैं पर उतना प्रयोग में नहीं आ रहीं।

❒ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 बिंदु**

1. क्या इस सप्ताह आपने कुछ ऐसा ख़रीदा जो उपयोगी (काम का) तो था पर दिखने में कुछ खास सुंदर नहीं था?
2. इस सप्ताह जब आपने अपने आसपास कुछ ऐसी वस्तुएँ देखीं जो कि दिखने में बहुत सुंदर थीं लेकिन आपके कुछ ख़ास काम की नहीं थीं तो आपके मन में क्या विचार आए?
3. पिछले कुछ दिनों में आपने जो कुछ ख़रीदा या ख़रीदवाया, उस समय आपने किन बातों का ध्यान रखा? (रंग, उपयोग, डिज़ाइन, कीमत...)

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

घर पर परिवारजनों से जानें कि अब किसी भी ख़रीदारी के वक्त उनका ध्यान किन बातों की तरफ़ 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।

9

बड़ों का साथ

❐ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- विद्यार्थी वस्तुओं की केवल बाहरी सुंदरता के आधार पर निर्णय नहीं लेंगे।
- विद्यार्थी वस्तु की उपयोगिता को देख पाएँगे।

इस पाठ में जानेंगे कि–

हम सभी अपनी-अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति में व्यस्त रहते हैं और इस व्यस्तता के कारण संबंधों पर ध्यान नहीं दे पाते। हम यह भी नहीं जान पाते कि हमारे परिजनों की क्या परेशानियाँ हैं जो उन्हें रोजमर्रा के जीवन में कष्ट देती हैं। परिवार में बुज़ुर्गों को विशेष वक्त दिए जाने की आवश्यकता होती है। हम यह भी भूल जाते हैं कि उन्हें हमसे क्या अपेक्षा हो सकती है। विद्यार्थियों को इन सबके प्रति संवेदनशील बनाने की आवश्यकता है।

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान, परिवार में बुजुर्गों के साथ समय बिताने की ओर दिलाने का प्रयास रहेगा। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर भी जाएगा कि परिवार में उनका ख़याल रखते हुए जीने में स्वयं की खुशी भी है।

❐ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान जाएगा कि बड़े-बुजुर्गों की देखभाल करने से संबंध मजबूत होते हैं और इससे दोनों पक्षों को ख़ुशी मिलती है।
2. विद्यार्थी संबंधों में जीने से प्राप्त होने वाली ख़ुशी को पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपनी आवश्यकताओं तथा परिवार के सदस्यों की आवश्यकताओं के बीच परिस्थितियों के अनुसार निर्णय लेकर प्राथमिकता को निर्धारित कर पाएँगे।

❐ प्रस्तावित समय

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

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : एक चिट्ठी दादीजी के नाम

❐ उद्देश्य

विद्यार्थी का ध्यान इस ओर चला जाएगा कि बहुत सारे घरों में बुजुर्ग अकेलेपन का शिकार हो रहे हैं और वे कुछ पल उनके साथ बिताने को प्रेरित होंगे।

❐ 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

प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान बड़े-बुज़ुर्गों के प्रति अपने व्यवहार की ओर जाए। उनके साथ समय बिताकर न केवल दोनों को ख़ुशी मिलेगी बल्कि उन्हें बहुत कुछ जानने, सीखने के लिए भी मिलेगा। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान घर में बुज़ुर्गों के महत्त्व को समझने और उनका ख़याल रखने की ओर जाए। साथ ही वे संबंधों में पूरकता देख पाएँ।

कहानी

एक दिन जब अमरेश छत पर गया तो देखा कि दादीजी गमलों में पानी दे रही थीं और दादाजी अपनी कुर्सी पर खोए-खोए से बैठे थे। अमरेश ने प्यार से पुकारा, "दादाजी!" यह सुनकर वे ज़रा-सा मुस्कराए। दोनों ने थोड़ी बातचीत की। फिर वे चुप हो गए। अचानक उनके मुँह से निकला, "कितने दिन हो गए... बेटे की चिट्ठी नहीं आई!"

अमरेश ने दादीजी से कहा, "दादीजी! हम तो दादाजी के साथ ही रहते हैं! फिर चिट्ठी की कोई ज़रूरत है क्या?"

दादीजी ने बताया, "ये तो दादाजी की याद्दाश्त की समस्या है। जब इनकी याद्दाश्त ठीक थी, तब आपके पापाजी हॉस्टल में रहते थे और चिट्ठी लिखा करते थे। इन्हें शायद लगता है कि वो अब भी दूर हैं, और चिट्ठी भेजेंगे।"

अमरेश नीचे गया और थोड़ी देर बाद शोर मचाते हुए लौटा, "चिट्ठी आई है! दादाजी के नाम की चिट्ठी आई है!" और उसने चिट्ठी दादाजी को थमा दी। दादाजी ने चश्मा लगाकर चिट्ठी पढ़ी। बड़े-बड़े अक्षरों में और टूटी-फूटी भाषा में लिखी वह चिट्ठी दादाजी के मन को छू गई। उनका चेहरा खिल उठा।

अब तो जैसे अमरेश को एक नया खेल मिल गया था। वह दादाजी के नाम अकसर चिट्ठी लिखने लगा, जिसे वह कभी दादाजी को थमा देता, तो कभी ख़ुद ही पढ़कर सुना देता। दादा-पोता इस प्यारे खेल से बहुत ख़ुश थे।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप अपने दादा-दादी या नाना-नानी के साथ वक्त बिताते हैं? कैसे?
2. उन्हें कौन-सी बातों/काम से ख़ुशी मिलती है?
3. उनके साथ बिताए कोई ख़ुशी के पल साझा कीजिए।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर जाकर अपने दादा-दादी, नाना-नानी या किसी बुज़ुर्ग के साथ बैठकर उनके बचपन की बातें करें। यदि वे कहीं और रहते हों, तो फ़ोन पर बात करने का प्रयास करें या चिट्ठी लिखें। कल क्लास में अपने घर पर हुई बातों में से जिसे सुनाने का मन हो वे सबको सुनाएँगे।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. घर या पड़ोस में किसी बड़े-बुज़ुर्ग के लिए किया अपना कोई काम बताएँ।
2. आपने किसी को बड़े-बुज़ुर्गों के लिए कुछ करते देखा है, तो बताएँ।
3. आपके दादा-दादी या नाना-नानी को किन बातों से परेशानी होती है या दु:ख होता है? आप उसे कैसे दूर करते हैं या कर सकते हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थियों को कहा जाए कि आज हम घर पर किसी बड़े-बुज़ुर्ग के लिए कोई 1-2 काम करेंगे। ऐसा करके आपको और उन्हें कैसा लगा, कल साझा करेंगे।

❒ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : पासिंग द बॉल

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने जीवन में रिश्तों के महत्त्व की ओर जाएगा। साथ ही, रिश्तों से हमें जो ख़ुशी मिलती है वह लंबे समय तक चलती है इसका उन्हें एहसास होगा।

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2–3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ। विद्यार्थियों को घर पर किए कार्य से संबंधित अनुभव साझा करने का अवसर दें।

❒ 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 से विद्यार्थी परिवार और बड़े-बुजुर्गों की देखभाल कैसे की जा सकती है, उन तरीकों को समझ पाएँगे। शिक्षक विद्यार्थियों को ये अवश्य बताएँ कि वे शिक्षक द्वारा लिए गए उदाहरण नहीं ले सकते। शिक्षक विद्यार्थियों को यह भी समझाएँ कि जब हम जल्दी-जल्दी कोई काम करते हैं तो सामान्यत: गलतियाँ होती हैं। इसलिए गेम खेलते समय सभी की बातों को ध्यान से सुनें, और सचेत रहकर उस पर अनुक्रिया दें।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को एक गोले में खड़ा होने और किन्हीं दो विद्यार्थियों को एक या दो कागजों को मरोड़ कर बॉल बनाने को कहें। (इसके स्थान पर वास्तविक बॉल भी इस्तेमाल कर सकते हैं।)
- अब विद्यार्थी बॉल को एक-दूसरे को पास करना शुरू करें और साथ ही पास करते हुए सभी विद्यार्थी और शिक्षक तालियाँ बजाएँ।
- शिक्षक कभी भी विद्यार्थियों को ताली रोकने को कहें और उस समय कागज़ की बॉल जिस किसी भी विद्यार्थी के हाथ में होगी वह बताए कि हम बुजुर्गों का ध्यान कब और कैसे रख सकते हैं।

- ठीक इसी तरह बॉल को विद्यार्थी ताली बजाते हुए एक-दूसरे को पास करते जाएँ और ताली रुकने पर बुज़ुर्गों का ध्यान कैसे रखेंगे बताते जाएँ। शिक्षक ध्यान दें कि कोई भी विद्यार्थी किसी और विद्यार्थी द्वारा बताई गई बातों को दोहराए नहीं।
- यह प्रक्रिया तब तक चलाएँ जब तक सभी विद्यार्थियों की बारी न आ जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपने साथियों द्वारा बताए गए तरीकों में से कौन-कौन से तरीकों से बुज़ुर्गों की मदद करना चाहेंगे?
2. आपको क्या लगता है लोग बुज़ुर्गों की मदद क्यों करते होंगे?
3. क्या आपने भी कभी किसी बुज़ुर्ग की मदद की है? ऐसा आपने क्यों किया?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने दादी/नानी से पूछकर पता लगाएँ कि बचपन में उन्हें किन कार्यों को करने से ख़ुशी मिलती थी।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ गतिविधि के चरण

- खेल खेलने के लिए, कक्षा को 4-5 विद्यार्थियों के समूहों में विभाजित करें।
- हर समूह के विद्यार्थी आपस में साझा करें कि वे किस तरह बड़े-बुज़ुर्गों का ध्यान रखते हैं।
- सभी समूहों को सोचने और आपस में चर्चा करने के लिए 4 से 5 मिनट का समय दें।
- अब हर एक समूह से एक विद्यार्थी आगे आकर अपने समूह की बातें शेयर करें।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यह गतिविधि करके आपको कैसा लगा और क्यों?
2. जब भी आपने किसी बड़े-बुज़ुर्ग की सहायता की, तो आपको कैसा महसूस हुआ?
3. हम कौन-कौन से कामों में बड़े-बुज़ुर्गों की मदद कर सकते हैं?
4. क्या बड़े-बुज़ुर्गों से बातें करने से भी उन्हें ख़ुशी मिलती है? यदि आपका अपना कोई अनुभव हो तो बताएँ।

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

घर जाकर विद्यार्थी बड़ों से पूछें कि जब उनका मन उदास या ख़ुश होता है तो वे क्या करते हैं।

❒ **कक्षा समापन**

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❒ **कक्षा प्रारंभ**

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

❒ **घर के अनुभव**

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

❒ **विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए बिंदु**

1. क्या इस सप्ताह आपने अपने बड़े बुज़ुर्गों के साथ समय बिताया? ऐसा करके आपको कैसा महसूस हुआ?
2. क्या आपने परिवार के बड़ों का आभार व्यक्त किया जो आपके लिए अनेक कार्य करते हैं? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?
3. पिछले कुछ दिनों में आपने अपने दादा/दादी या नाना/नानी का ख़याल रखने के लिए क्या-क्या किया?

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

बच्चे घर जाकर परिवारजनों से कक्षा में की चर्चा पर बातचीत करेंगे और बुज़ुर्गों से पूछेंगे कि जब परिवार में सभी लोग उनका ध्यान रखते हैं तब उन्हें कैसा लगता है।

❒ **कक्षा समापन**

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

10 जीने दो और जिओ

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- अपनी ज़िंदगी में दूसरों के योगदान को देख पाना कृतज्ञता के भाव को पोषित करता है।
- सुखपूर्वक जीने के लिए आपसी विश्वास और तालमेल ज़रूरी है।
- स्वयं के आवश्यकताओं की समझ और दूसरों के प्रति संवेदनशीलता सहयोगी भाव से जीने के लिए ज़रूरी है।

इस पाठ में हम देखने का प्रयास करेंगे–

परिवार एवं समाज में एक बड़ा मुद्दा है कि किसका हित पहले सुनिश्चित करने की कोशिश हो, स्वयं का या दूसरे का। क्या एक व्यक्ति द्वारा दूसरे के हित का ख़याल रखा जाना उस व्यक्ति के हित एवं ख़ुशहाली को भी सुनिश्चित करता है? इस पाठ में इसी विषय पर समझ बनाने का प्रयास रहेगा।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी का इस ओर ध्यान जाएगा कि अपनी मौज-मस्ती के कारण किसी का नुकसान तो नहीं हो रहा।
2. विद्यार्थी देख पाएँगे कि दूसरों की तकलीफ़ और परेशानी दूर करने में उनकी क्या भूमिका हो सकती है।
3. विद्यार्थी दूसरों का सहयोग करने के लिए तत्पर होंगे।
4. एक-दूसरे की अच्छाइयों को देखने का अभ्यास बनेगा।

प्रस्तावित समय

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

पहला दिन

कहानी : थोड़ी-सी मस्ती

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि स्वयं की मस्ती के लिए उठाए कदम से किसी और का बुरा न हो। साथ ही वे दूसरों के सहयोग के लिए तत्पर रहेंगे।

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 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

कई बार देखा जाता है कि बच्चे हों या बड़े, थोड़ी-सी मस्ती के लिए ऐसा कुछ कर जाते हैं, जिससे दूसरे को चोट लगती है या कोई नुकसान हो जाता है। जबकि बुरा करना या नुकसान पहुँचाना उनका उद्देश्य नहीं होता। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि उनकी वह छोटी-सी मस्ती किसी के लिए परेशानी का कारण तो नहीं बन जाएगी। साथ ही स्थिति पर हँसने वाले या मूकदर्शक बनने वाले लोग ऐसा न करके स्थिति को ठीक करने में अपना योगदान देने की ओर बढ़ें।

कहानी

पार्क में कुछ बच्चे समूह में खेल रहे थे। श्वेता की आँख पर पट्टी बंधी थी। वह दूसरों को छूने के लिए इधर-उधर जा रही थी। बाकी बच्चे शोर करते हुए उसे अपनी ओर बुलाने में लगे थे। रोहित जिस ओर से आवाज़ लगा रहा था उधर एक छोटा-सा गड्ढा था। श्वेता उसकी ओर लपकी। रोहित तो दौड़कर दूसरी तरफ़ चला गया, पर श्वेता गड्ढे में गिर गई। वह दर्द से चिल्लाई। उसका गिरना देख कुछ बच्चे हँस पड़े। पर उसे दर्द में देखकर रोहित रूआँसा हो गया। उसे दु:ख हुआ कि उसके कारण श्वेता दर्द से कराह रही थी। श्वेता के पास पहुँचकर उसने माफ़ी माँगी और उसे उठाने की कोशिश करने लगा।

वहीं अर्जुन अपने दादा जी के साथ पार्क में टहलने आया था। जैसे ही उसने चिल्लाने की आवाज़ सुनी, दादाजी का हाथ छोड़ वह उधर भागा। पीछे-पीछे "अर्जुन-अर्जुन" पुकारते हुए दादाजी भागे। अर्जुन ने भी श्वेता को सहारा देने की कोशिश की। पर उन छोटे बच्चों से भला वह कैसे उठाई जा पाती!

कोई बात नहीं! तब तक दादा जी पहुँच गए। तीनों ने मिलकर उसे बाहर निकाला। उसे मोच आ गई थी। रोहित ने श्वेता से फिर से माफ़ी माँगी और उसे सहारा देते हुए उसके घर तक छोड़ने के लिए चल पड़ा।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. इस कहानी में आपके विचार से किस-किसका व्यवहार गलत था? उनका व्यवहार आपको गलत क्यों लगा?
2. इस कहानी में किनका व्यवहार सही था? उनका व्यवहार आपको सही क्यों लगा?
3. क्या रोहित का उद्देश्य श्वेता को चोट पहुँचाना रहा होगा? फिर उसने वैसा क्यों किया?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर पर सभी विचार करेंगे कि किसी और की गलती पर क्या कभी हमें हँसी आयी है। क्या हमने उस काम को ठीक करने में सहयोग दिया 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 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको वह बच्चा कैसा लगता है जो आप पर हँसता है?
2. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपने थोड़ी-सी मस्ती करनी चाही परन्तु उससे दूसरे व्यक्ति को परेशानी हो गई? ऐसे में आपने क्या किया?
3. क्या आपने कभी किसी की परेशानी में मदद की है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज विद्यार्थी घर पर किसी काम में किसी का सहयोग करेंगे। ऐसा करके ख़ुद को और उन्हें कैसा लगा, कल साझा करेंगे।

❒ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : मित्र-चित्र

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी एक-दूसरे को बेहतर जान पाएँगे और एक-दूसरे के प्रति भावनाओं को भी बेहतर समझ पाएँगे।

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में अपने सहपाठियों की ओर जाए। वे एक दूसरे को जानें और उनमें मित्रता बने। इससे कक्षा का वातावरण समझने-सीखने के लिए अनुकूल होगा। साथ ही, विद्यार्थियों का ध्यान एक-दूसरे की अच्छी बातों पर जायेगा। इससे विद्यार्थियों के बीच अच्छे संबंध स्थापित होंगे। अकसर हमारा ध्यान दूसरे पर तब जाता है जब वह कोई गलती करता है। केवल दूसरे की गलतियाँ देखने से संबंधों में दरारें आती हैं। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही हैं। वह दिखने पर हम गलतियों से प्रभावित नहीं होते। साथ ही, दूसरे को उसकी अच्छी बात बताने से उसमें आत्मविश्वास बढ़ता है। आत्मविश्वास बढ़ने से भी हम अपने संबंध और अच्छे से निभा पाते हैं।

❒ 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

- प्रत्येक विद्यार्थी को कागज़ दें।
- विद्यार्थियों को अपने साथ बैठे साथी का चित्र बनाने के लिए कहें। साथ ही उसकी कोई एक अच्छी बात सोचकर रखने के लिए कहें। यदि वे लिखना चाहें तो लिख भी सकते हैं। (सभी विद्यार्थियों द्वारा चित्र बना लिए जाने पर ही आगे बढ़ें। साथ ही ध्यान रहे कि यहाँ चित्रकारी की कुशलता देखना उद्देश्य नहीं है। अतः उनके द्वारा जैसा भी चित्र बने उसे उनकी अभिव्यक्ति के रूप में स्वीकार किया जाए।
- अब विद्यार्थी बारी-बारी से अपना बनाया हुआ चित्र प्रस्तुत करें व अपने साथी का नाम और उसकी एक अच्छी बात साझा करें।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या दूसरे की अच्छी बात सोचने में आपको समय लगा? क्यों या क्यों नहीं?
2. आपको अपने बारे में अच्छी बात सुनकर कैसा लगा?
3. क्या आपको पता था कि आपका दोस्त आपके बारे में वैसा सोचता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी आज घर पर अपने परिवार और दोस्तों की एक अच्छी बात पर ध्यान देंगे और उन्हें वह बात बताएँगे। अगले दिन वह कक्षा में अपना अनुभव साझा करेंगे।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 पूछें।

❒ 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 एवं चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थी अपने मित्र के साथ जोड़े में बैठें।
2. वे एक-दूसरे को उसकी वो अच्छी बातें बताएँ जो पहले दिन न बताई हो।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप अपने दोस्त के बारे में ऐसी कोई अच्छी बात सोच पाए जिस पर आपने पहले ध्यान नहीं दिया था?
2. आप दोनों मित्रों में कौन-कौन सी बातें एक जैसी हैं?
3. अपनी कक्षा के कुछ और दोस्तों की खूबियाँ बताएँ।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने घर जाकर जिससे भी वे स्नेह रखते हैं (दोस्त या परिवार के सदस्य) उन्हें उनकी वे ख़ूबियाँ बताएँ जो उन्होंने गौर की हैं। उनसे अपने बारे में भी पूछें।

❒ **कक्षा समापन**

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 पूछें।

❒ **घर के अनुभव**

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

❒ **विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु**

1. इस सप्ताह अपने दोस्तों एवं परिवारजनों से एक-दूसरे की खूबियाँ जानना कैसा लगा? क्या इस बातचीत के बाद किसी के व्यवहार में कोई बदलाव दिखा?
2. क्या आपने पिछले कुछ दिनों में परिवार के किसी सदस्य या मित्र की तकलीफ़ को समझते हुए उनके लिए कुछ किया? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?
3. क्या इस सप्ताह आपकी किसी गलती से किसी को परेशानी हुई? यदि हाँ, तो फिर आपने क्या किया?
4. क्या इस सप्ताह आपके किसी कार्य से किसी को ख़ुशी मिली? घटना बताएँ।

❒ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि क्या कभी उनका कोई कार्य किसी की परेशानी का कारण बना। वैसे में उन्होंने क्या किया?

❒ **कक्षा समापन**

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

11 मेरी भागीदारी

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

1. किसी चीज़ की सुंदरता से अधिक महत्त्व उसकी उपयोगिता का होता है।
2. संबंधों में समझ के साथ जीने से मिलने वाली ख़ुशी ही लंबे समय तक टिक पाती है।

इस पाठ में हम देखने का प्रयास करेंगे–

समझदार और ज़िम्मेदार इनसान ही व्यवस्था में रहते हैं और अन्य व्यवस्थाओं में भागीदार होते हैं। वे अपनी तथा अन्य लोगों की आवश्यकताएँ पूर्ण करते हैं और ख़ुशहाल रहते हैं।

व्यवस्था को समझकर उसमें अपनी भागीदारी कर पाना ही एक समझदार और ज़िम्मेदार इनसान होने का प्रमाण है।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने आसपास विभिन्न व्यवस्थाओं तथा उनके महत्त्व को समझ पाएँगे।
2. वे अपने योगदान का महत्त्व समझकर अपनी भागीदारी कर पाएँगे।

❒ प्रस्तावित समय

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

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : मेरा पार्क मैं ही सँवारूँ

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी व्यवस्था बनाए रखने में भागीदारी के लिए प्रेरित होंगे। साथ ही वे स्वयं की ख़ुशी और दूसरों की ख़ुशी के समान आधार ढूँढने का प्रयास करेंगे।

❒ 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।

❐ 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 में दो पक्ष उभरकर नज़र आते हैं– पहला, किसी के श्रम का सम्मान और उसकी ख़ुशी का ध्यान रखना और दूसरा, प्रकृति के साथ तालमेल रखते हुए स्वयं की ख़ुशी देखना। विद्यार्थियों का ध्यान व्यवस्था बनाए रखने में योगदान देने वाले सहयोगियों की ओर जाए जो माली, सफ़ाईकर्मी, आया (सहायक) के रूप में काम करते हैं। विद्यार्थी इनके योगदान को देखकर इनके प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ जी सकें। साथ ही उनका ध्यान प्रकृति के संरक्षण की ओर भी जाए।

कहानी

राजू के दादाजी रोज़ सुबह पार्क में टहलने जाते थे। रविवार को राजू भी उनके साथ गया। पार्क में उसने देखा कि कुछ पौधे सूख रहे हैं और पार्क उतना हरा भरा नहीं है जितना पिछली बार था। राजू ने दादाजी से इसका कारण पूछा, तो उन्होंने बताया कि माली काका की तबीयत ख़राब होने की वजह से वे पौधों की देखभाल नहीं कर पा रहे हैं। राजू को यह देख अच्छा नहीं लगा और उसने यह बात अपने दोस्तों को बताई। उन सभी ने मिलकर फ़ैसला किया कि सुबह स्कूल जाने से पहले और शाम को वे सब बारी-बारी से पार्क में पौधों को पानी देंगे। सभी दोस्तों ने वैसा ही किया। कुछ ही दिनों में पार्क पहले जैसा हरा-भरा हो गया। जब माली काका ठीक होकर वापस आए तो उन्होंने देखा कि राजू और उसके दोस्त पार्क में पानी डाल रहे हैं और पार्क हरा-भरा है। यह देखकर उनके चेहरे पर एक बड़ी-सी मुस्कान आ गई।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. राजू को पार्क में क्या देखकर अच्छा नहीं लगा?
2. राजू और उसके दोस्तों ने ऐसा क्या किया जिससे पार्क के रख-रखाव में मदद मिली? ऐसा करके उन्हें कैसा महसूस हुआ होगा?
3. यदि आपने किसी को अपनी इच्छा से आस-पड़ोस में कोई योगदान देते हुए देखा है तो उनके बारे में बताएँ। (जैसे- पेड़-पौधे लगाना, सफ़ाई करना आदि)

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से पूछकर पता करें कि आस-पड़ोस में वे कौन लोग हैं जो सबके भले के लिए कुछ करते रहते हैं।

❒ कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपके आसपास कुछ ऐसे लोग हैं जो आपकी सुविधा के लिए कुछ काम करते हैं? वे लोग कौन-कौन हैं?
2. क्या आप उनमें से किसी के कार्य में सहयोग करते हैं या कर सकते हैं? यदि हाँ, तो कैसे?
3. यदि कभी आपने ऐसे किसी कार्य में योगदान दिया हो, तो बताएँ कि तब आपको कैसा लगा था?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों से चर्चा कर जानें कि आपके घर के आसपास की साफ़-सफ़ाई और पानी की व्यवस्था आदि का ध्यान रखने में कौन लोग शामिल 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 : क्या करोगे अगर...

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी विद्यालय की व्यवस्था में अपनी तथा अन्य लोगों की भागीदारी 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

कोई भी व्यवस्था अनेक लोगों के सम्मिलित प्रयास से चलती है। यदि हर व्यक्ति अपनी भूमिका की समझ के साथ भागीदारी के लिए प्रस्तुत हो तो सबका जीना सहज होता है और कार्य सुचारू रूप से होता है। यह गतिविधि और उसके बाद होने वाली चर्चा इसी दिशा में ध्यानाकर्षण का प्रयास है।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को 4–6 के छोटे समूहों में बैठाएँ।
- प्रत्येक समूह को एक A4 या ड्राईंग शीट दें।
- अब प्रत्येक समूह मिलकर विद्यालय में होने वाली किसी कार्य का चित्र बनाएगा। (वह दृश्य कक्षा में पढ़ाई का, सफ़ाई करते हुए, प्रार्थना सभा, मिड-डे-मील का समय-आदि का हो सकता है।)

- अपने समूह में चर्चा करें कि यदि उस दृश्य में दिखने वाले लोग किसी दिन न आएँ तो वह कार्य कैसे होगा।
- प्रत्येक समूह बारी-बारी से सामने आकर अपने चित्र दिखाते हुए अपने समूह में हुई चर्चा साझा करें।
- उनके बनाए चित्र कक्षा में प्रदर्शित कर दें।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. मिल-जुलकर चित्र बनाने में आपको कैसा लगा?
2. चित्र बनाते समय समूह में आपने क्या भूमिका (Role) निभाई?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर परिवारजनों से चर्चा करें कि परिवार में प्रत्येक सदस्य की ज़िम्मेदारी क्या-क्या 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 एवं चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।
- यदि किसी समूह की गतिविधि रह गई थी, तो उसे मौका दें।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने विद्यालय में आप कौन-कौन से कार्य मिल-जुलकर करते हैं? ऐसा करने पर आपको कैसा लगता है?
2. विद्यालय में आप क्या-क्या योगदान दे सकते हैं?
3. इन स्थितियों में आप क्या करेंगे–
   (a) यदि कुछ दिन से विद्यालय के माली न आ रहे हों।
   (b) यदि किसी दिन सफ़ाई वाली आंटी या अंकल न आए हों।
   (c) यदि कक्षा में आपके शिक्षक न हों (शिक्षक विद्यालय संबंधी कुछ और ऐसी स्थितियाँ दे सकते हैं।)

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवारजनों से चर्चा कर जानें कि वे अपने आसपास की कौन-कौन सी व्यवस्था बनाने में भागीदार हैं तथा वे अपनी भागीदारी किस-किस प्रकार करते हैं।

❒ कक्षा समापन

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

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 अपने घर में तथा आस-पड़ोस की साफ़-सफ़ाई में आपका क्या योगदान रहा?
2. इस सप्ताह अपनी क्लास को साफ़ सुथरा रखने में आपने क्या योगदान दिया?
3. इस सप्ताह किसी समय शिक्षक के कक्षा में न होने पर आपने क्या किया?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवारजनों से चर्चा कर जानें कि आपके आस-पड़ोस में कौन-कौन से कार्यक्रम होते हैं और आपका परिवार उनमें किस-किस प्रकार योगदान देता 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।

12

रिश्तों की ख़ुशी

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में–

1. विद्यार्थी अपने आसपास विभिन्न व्यवस्थाओं को देख पाए।
2. इन व्यवस्थाओं को बनाने वाले लोगों का योगदान देख पाए।
3. व्यवस्था में स्वयं की भागीदारी के महत्त्व से परिचित हुए।

इस पाठ में यह समझने का प्रयास करेंगे कि–

घर में किए जाने वाले अनेक कार्य पूरे परिवार के लिए होते हैं, किसी के व्यक्तिगत लाभ के लिए नहीं, जैसे–घर की साफ़–सफ़ाई, सभी के लिए भोजन की व्यवस्था आदि। पर कई बार ऐसा देखने में आता है कि माता–पिता द्वारा किए जाने वाले उन कार्यों को बच्चे श्रेय नहीं देते। इस कहानी आधारित चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान अपने माता–पिता के योगदान की ओर जाए और वे आवश्यकतानुसार अपनी योग्यता अनुरूप कार्यों में सहयोग करने के लिए प्रेरित हों। साथ ही वे व्यक्तिगत ख़ुशी और पारिवारिक ख़ुशी के बीच तालमेल बिठाते हुए अपने निर्णय ले सकें।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान माता–पिता के योगदान की ओर जाएगा।
2. वे संबंधों में जीने की ख़ुशी को एक बड़े आधार के रूप में पहचान पाएँगे।
3. उनका ध्यान इस ओर भी जाएगा कि वे अपने घर में क्या योगदान दे सकते हैं।

❒ प्रस्तावित समय

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

❖❖❖❖

पहला दिन

कहानी : मैं मदद करूँगा

❒ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान माता–पिता के योगदान की ओर जाएगा। साथ ही वे संबंधों में जीने की ख़ुशी को एक बड़े आधार के रूप में 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।

कहानी

जॉर्ज के मम्मी-पापा की सब्ज़ी की दुकान थी और वे बहुत मेहनत करते थे। कभी-कभी जॉर्ज भी साथ में दुकान पर जाता और काम में मदद करता। जॉर्ज के बहुत सारे दोस्त भी थे। जब उसे समय मिलता तो वह अपने दोस्तों के साथ खूब खेलता। घर के काम को भी मम्मी-पापा मिलकर सँभालते थे–सबके लिए खाना बनाना, घर की सफ़ाई करना, सबके कपड़े धोना जैसे अनेक काम। जब उसके दोस्त घर आते, तो कभी मम्मी-पापा उनके लिए कुछ ख़ास खाना बनाते, और प्यार से खूब बातें भी करते। जॉर्ज देखता था कि वे पूरा दिन कितना काम करते थे। शाम को वे थके हुए लगते थे। उसे लगा कि यदि वह मम्मी-पापा की थोड़ी मदद करे तो शायद मम्मी-पापा इतना नहीं थकेंगे। इसलिए जब वे खाना बनाते तो वह सब्ज़ी धो देता, जब वे कपड़े धोते तो वह कपड़े सुखाने में उनकी मदद करता। घर की सफ़ाई में भी वह साथ लग जाता।

एक दिन शाम को जॉर्ज के दोस्त उसके घर आए और बोले, "चलो जॉर्ज क्रिकेट खेलने चलते हैं।" जॉर्ज उस समय घर के काम में मम्मी का हाथ बँटा रहा था। जॉर्ज ने कहा, "अभी मैं मम्मी के साथ काम कर रहा हूँ, तुम जाकर खेलो! मैं बाद में आऊँगा।"

यह सुन दोस्तों के मुँह से निकला, "माना ये तुम्हारी मम्मी हैं, पर हमारी चाची भी तो हैं!" एक साथ निकली इस बात से सब ठहाका लगाकर हँस पड़े और सब काम में जुट गए। सबके साथ से काम जल्दी हो गया और सारे दोस्त खेलने चल पड़े।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जॉर्ज ने घर के काम में सहयोग क्यों किया होगा?
2. जॉर्ज के दोस्तों ने काम में साथ क्यों दिया होगा?
3. क्या आप घर के काम में अपने मम्मी-पापा की मदद करते हैं? पिछली किसी एक बार की बात साझा कीजिए।
4. मदद करके आपको कैसा लगा था? और मम्मी-पापा को कैसा लगा था?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें कि वे किन-किन कामों में परिवार के बाकी सदस्यों की मदद करते हैं।

❒ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. घर के काम करना किसकी ज़िम्मेदारी है? ऐसा आपको क्यों लगता है?
2. आपको घर के कौन-कौन से काम करना पसंद हैं? ऐसे कोई दो काम बताएँ।
3. घर के काम मिल-जुलकर करने के क्या-क्या फ़ायदे हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि यदि परिवार के सभी लोग घर और बाहर के सभी काम मिल-जुलकर करें तो घर का वातावरण कैसा 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 : परिवार में भूमिका

❒ **उद्देश्य**

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वे अपने घर में क्या योगदान दे सकते हैं।

❒ **कक्षा प्रारंभ**

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

❒ **घर के अनुभव**

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

गतिविधि

❒ **गतिविधि के चरण**

1. विद्यार्थियों को 4–4 के समूह में बिठाएँ।
2. वे आपस में 5 मिनट चर्चा करें–
   (a) परिवार के कौन–कौन से सदस्य परिवार के लिए क्या–क्या कार्य करते हैं? क्यों?
   (b) आप उनकी सहायता कैसे कर सकते हैं?

3. शिक्षक बोर्ड पर निम्न प्रकार से सारणी बनाकर विद्यार्थियों से पूछते हुए इसे भरें।

परिवार के सदस्य	वे क्या-क्या काम करते हैं	आप उनकी सहायता कैसे कर सकते हैं?

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यह गतिविधि करते हुए आपका ध्यान किन बातों की ओर गया?
2. उन बातों पर ध्यान जाने पर आपको कैसा महसूस हुआ?
3. जब आप घर के सदस्यों का सहयोग करेंगे तो आपको क्या लगता है कि उन्हें कैसा लगेगा?
4. घर के सदस्यों का सहयोग करने पर आपको कैसा लगता है?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी आज घर में किसी कार्य में सहयोग करें देखें और कल अपने अनुभव 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।

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 की रुचि के अनुसार गतिविधि को दोहराते हुए चर्चा को आगे बढ़ाया जा सकता है।
- विद्यार्थियों से घर के कार्य से संबंधित अपने अनुभवों को साझा करने को कहें।
- कुछ विद्यार्थी कक्षा में स्वेच्छा से अपने अनुभव साझा करें कि इस गतिविधि के बाद उनके व्यक्तिगत जीवन में क्या प्रभाव पड़ा।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने कभी अपनी चीज़ें अपने दोस्तों या परिवारजनों के साथ बाँटी हैं? यदि हाँ, तो क्या और क्यों?
2. जब आपके कारण आपके परिवार में कोई ख़ुश होता है तो आपको कैसा लगता है?
3. क्या हमारी शेयर करने की आदत के कारण कोई हमारा दोस्त बन सकता है? यदि हाँ तो कैसे?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि वे परिवार के अन्य सदस्यों की ख़ुशी के लिए क्या-क्या काम करते हैं।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया 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 क्या आपने अपने स्कूल में किसी का किसी कार्य में सहयोग किया? कैसे?
2. ऐसा करके आपको कैसा लगा?
3. क्या इस सप्ताह आपकी मदद करने की वजह से या शेयर करने की वजह से कोई आपका दोस्त बना? यदि हाँ, तो बताएँ, कैसे?
4. पिछले कुछ दिनों से आप ऐसे कौन-से कार्य करने लगे हैं जिससे परिवार के किसी सदस्य के लिए आसानी हो जाती है?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से पूछें कि क्या उन्होंने इस सप्ताह किसी व्यक्ति के कार्य को आसान बनाने में सहयोग किया। ऐसा करके उन्हें कैसा लगा?

❐ कक्षा समापन

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

13

हम सब एक समान

❐ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

1. विद्यार्थियों का ध्यान परिवारजनों के योगदान की ओर गया।
2. विद्यार्थी संबंधों में जीने की ख़ुशी को एक बड़े आधार के रूप में पहचान पाए।
3. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर गया कि वे अपने परिवारजनों की मदद करके घर में क्या योगदान दे सकते हैं।

इस पाठ में यह समझने का प्रयास रहेगा कि–

यदि हम स्वयं की भावनाओं को समझ पाते हैं तो हमारे लिए दूसरों की भावनाओं को समझना आसान हो जाता है। यदि हम कोई भी निर्णय लेने से पहले उसका दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ेगा, इसके बारे में सोचें तो हम सही निर्णय लेने की दिशा में आगे बढ़ पाएँगे। इस पाठ के माध्यम से हम विद्यार्थियों को ज़िम्मेदार एवं समझदार सामाजिक व्यक्ति बनने के लिए प्रेरित करेंगे। हमारे हर एक कार्य-व्यवहार का हमारे आसपास के लोगों व प्रकृति पर पड़ने वाले प्रभाव को जानना भी इस पाठ का उद्देश्य है।

❐ पाठ के उद्देश्य

- स्वयं की भावनाओं के साथ ही दूसरों की भावना भी समझने में सक्षम होंगे।
- विद्यार्थी दूसरों के प्रति समानुभाव और समानुभूति के साथ प्रस्तुत होंगे।

❐ प्रस्तावित समय

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

पहला दिन

कहानी : वे पैसे

❐ उद्देश्य

विद्यार्थी कोई भी निर्णय लेने से पहले उसका दूसरों पर पड़ने वाले प्रभाव को ध्यान में रखें।

❐ 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

कहीं मेरा कोई लाभ या मेरी कोई ख़ुशी किसी और के नुकसान की कीमत पर तो नहीं! अपने निर्णय लेते समय इस बात का ध्यान रहे। चर्चा द्वारा विद्यार्थियों को इस दिशा में अग्रसर किया जाए। यह उन्हें दूसरों के प्रति संवेदनशील बनाएगा और किसी अन्य की वस्तु से स्वयं के सुख की लालसा से दूर रखेगा। यही नहीं, दूसरों का ख़याल रखना उसके सुख का एक आधार बन जाएगा।

कहानी

कमलेश अपने दोस्तों के साथ स्कूल से घर की ओर जा रहा था।

उन्होंने देखा कि एक आंटी ने केले ख़रीदे। जब उन्होंने दुकानदार को पैसे देने के लिए पर्स खोला, तो कुछ पैसे नीचे गिर गए, और आंटी को पता भी नहीं चला। आंटी केले लेकर आगे बढ़ गईं।

कमलेश और उसके दोस्तों ने ये सब देखा। "कमलेश चल, पैसे उठा लेते हैं!", यह कहते हुए उनमें से एक वहाँ गया और पैसे उठा लाया।

"हाँ, हम सब इनसे चॉकलेट ख़रीदेंगे! बहुत सारी चॉकलेट आ जाएगी!" दूसरे दोस्त ने बोला।

अब आंटी सब्ज़ी की दुकान पर पहुँच चुकी थी। वे अपने पर्स में पैसे ढूँढ रही थीं। वे बहुत परेशान हो गईं।

कमलेश अपने दोस्तों की बात ध्यान से सुन रहा था और बोला, "यार, मुझे यह ठीक नहीं लग रहा है। एक बार मैं पैसे खोने के कारण परेशानी झेल चुका हूँ। उस दिन मेरे स्कूल के जूते नहीं ख़रीदे जा सके थे।"

पहले दोस्त ने कहा, "बात तो तेरी ठीक है! एक बार हम घूमने गए थे। पापा का पर्स खो जाने के कारण हमें भूखे ही घर लौटना पड़ा था।" दूसरे दोस्त ने कहा, "चलो!"

(वे सब कहाँ गए होंगे?)

सब आंटी के पास दौड़ते हुए पहुँचे। "आंटी आपके पैसे गिर गए थे", उन्होंने बोला। और आंटी को पैसे लौटा दिए। आंटी का परेशान चेहरा खिल उठा। उन्होंने बड़े स्नेह से उनके सिर पर हाथ फेरा और उन्हें धन्यवाद कहा।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कमलेश और उसके दोस्तों ने सड़क पर पड़े पैसों का चॉकलेट ख़रीदने के लिए इस्तेमाल क्यों नहीं किया?
2. अगर आप कमलेश की जगह होते तो आप उन पैसों के साथ क्या करते?
3. क्या आपकी कोई वस्तु या पैसे कभी खोए हैं? तब आपको कैसा लगा था?
4. खोई हुई वस्तु वापस न मिले तो कैसा लगता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में चर्चा करें कि कभी उन्हें किसी और की कोई चीज़ मिली तो उन्होंने क्या किया। ऐसा करके उन्हें कैसा लगा?

❒ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि कभी आपको किसी की कोई वस्तु मिली तो आपने क्या किया?
2. खोया हुआ सामान वापिस करने पर आपको कैसा लगा?
3. यदि आपको किसी ऐसे व्यक्ति का खोया सामान मिला जिसे इस बात से फ़र्क न पड़ता हो, तो आप क्या करेंगे?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें कि कभी उन्हें किसी का खोया सामान मिला तो उन्होंने क्या किया। वैसा करके उन्हें ऐसा लगा?

कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : आओ डर साझा करें

उद्देश्य

विद्यार्थी अपनी एवं अपने साथियों की भावनाओं से अवगत होंगे व आपस में अपने विचार, अनुभव साझा करने के लिए सहज होंगे। वे भावनाओं में समानता को भी 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।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को गोलाई में बिठाएँ और खुद भी साथ बैठें।
- पहले अपने बारे में बात करें। इससे विद्यार्थियों की हिचकिचाहट दूर होगी। उदाहरण– "आज मैं आपको बताऊँगा/गी कि मुझे किससे डर लगता है। जैसे - मुझे रात को अकेले बाहर जाने में डर लगता है। मुझे छिपकली से डर लगता है।"
- अब एक-एक विद्यार्थी से बारी-बारी से उनके डर बताने को कहें।
- जब कुछ या अधिकतर विद्यार्थी अपना डर बता दें, तो आगे के प्रश्न पूछें।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको अपनी बात कहते समय कैसा लगा?
2. क्या आप अपने किसी मित्र के साथ अपने मन की बातें साझा करते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
3. हमें डर क्यों लगता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से पूछें कि उन्हें बचपन में किस–किस चीज़ से डर लगता था और वे उस डर से कैसे बाहर आ 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।

❖❖❖❖

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 की गई चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कुत्तों से किन्हें डर लगता है? आपको उनसे डर क्यों लगता है?
2. कुत्तों से किन्हें डर नहीं लगता है? आपको उनसे डर क्यों नहीं लगता है?
3. क्या आपको कभी किसी परिचित से भी डर लगता है? क्यों या क्यों नहीं?
4. क्या आपको लगता है कि अब आप मुझसे और अपने दोस्तों से ज़्यादा खुलकर सभी बातें कर सकेंगे?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार में चर्चा करें कि उन्हें अभी भी किन बातों से डर लगता है और वे अपने डर को भगाने के लिए क्या प्रयास करते हैं या कर सकते हैं।

❒ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

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 बिंदु

1. क्या इस सप्ताह की चर्चा के बाद आपको किसी बात से डर लगना कम हुआ है?
2. इस सप्ताह की बातचीत के दौरान आपको अपने, अपने दोस्तों और मेरे बीच कौन-सी बातें एक जैसी लगीं?
3. क्या पिछले कुछ दिनों में कभी आपको किसी की गिरी हुई या खोई हुई वस्तु मिली? यदि हाँ, तो आपने उसका क्या किया?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से पूछें कि क्या उन्होंने कभी किसी ज़रूरतमंद जानवर या पशु पक्षी की मदद की है। 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।

14 संसाधनों का सदुपयोग

❐ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- परिवार तथा समाज में समझदारी के साथ भागीदारी की ज़रूरत है।
- दूसरों के साथ समानुभूतिपूर्वक जीने से हमें ख़ुशी मिलती है।

इस पाठ में हम जानेंगे कि–

प्राकृतिक संसाधन प्रकृति द्वारा मनुष्य को दी गई अनमोल भेंट है। हमें मानव जाति एवं पर्यावरण के संरक्षण के लिए प्राकृतिक संसाधनों जैसे पानी, भोजन आदि का सदुपयोग करना होगा। चर्चा द्वारा प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण और सदुपयोग की ओर विद्यार्थियों का ध्यान आकर्षित करने का प्रयास किया जाएगा।

❐ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी संसाधनों जैसे कागज़, पानी, बिजली, भोजन आदि का दुरूपयोग पहचानकर बता पाएँगे तथा ऐसे कार्यों से बचेंगे।
2. विद्यार्थी संसाधनों का सदुपयोग करने के उपाय बता पाएँगे तथा सदुपयोग करेंगे।
3. विद्यार्थी यह बता पाएँगे कि संसाधनों का सदुपयोग प्रकृति के लिए कितना आवश्यक है।

❐ प्रस्तावित समय

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

पहला दिन

कहानी : बीच का पन्ना

❐ उद्देश्य:

विद्यार्थियों का ध्यान वस्तुओं के सदुपयोग करने की ओर जाएगा।

❐ 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

इस कहानी आधारित चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान उपलब्ध संसाधनों के बेहतर इस्तेमाल की ओर जाए। वस्तुओं का अनावश्यक प्रयोग या दुरुपयोग अन्य कार्यों के लिए उसकी उपलब्धता घटाएगा। प्राकृतिक संसाधन मानव की वर्तमान और भविष्य की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए उपलब्ध रहें, इसके लिए हमें सजग रहने की ज़रूरत है।

कहानी

राजेश आज स्कूल से लौटा तो वह बहुत ख़ुश था। घर आते ही बस्ता खोला, एक कॉपी निकाली और उसमें से एक पन्ना निकाल कुछ बनाने बैठ गया। मम्मी ने रसोई से ही प्यार से आवाज़ लगाई, "बेटा, जल्दी हाथ-पैर धो लो, खाना लगा रही हूँ..." तभी मम्मी से आकर राजेश का हवाई जहाज़ टकराया। "अरे! यह क्या? हवाई जहाज़! किसने बनाया?", मम्मी ने चकित होने के अंदाज़ में कहा।

"मैंने बनाया! आज हमें कागज़ से हवाई जहाज़ और नाव बनाना सिखाया गया है।" राजेश ने बताया।

"मेरा बेटा तो बहुत कुछ सीख रहा है!" मम्मी ने उसके गाल पर थपकी देते हुए कहा।

उसकी छोटी बहन कविता ने तपाक से कहा, "लेकिन भैया, कॉपी का पेज फाड़ना तो गलत बात है! इससे कॉपी ख़राब हो जाती है।"

राजेश दौड़कर अपना बैग लाया और कॉपी निकालकर दिखाते हुए बोला- "बताओ मैंने कौन-सी कॉपी से पेज निकाला है?"

कहीं पेज फटने का कोई निशान ही नहीं! पर पेज है तो कॉपी का ही। कविता सोच में पड़ गई।

तभी राजेश ने कहा, "प्यारी बहना! आपको पता नहीं चलेगा। मैंने बीच का पन्ना निकाला था।"

"हूँ, तो ये बात है!", कविता बोली।

राजेश ने कहा, "पर मैं आपकी बात समझ गया हूँ।"

और उसने मम्मी के पास जाकर कहा, "मम्मी मैं पुराना अख़बार ले लूँ?"

माँ ने मुस्कराकर कहा, "क्यों नहीं! पर पहले खाना तो खा लो।"

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कॉपी का कोरा (blank) पन्ना फाड़ना हमेशा गलत होता है? यदि हाँ तो, क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
2. राजेश ने अख़बार का इस्तेमाल करने का क्यों सोचा होगा? क्या कोई और तरीका भी हो सकता था?
3. कागज़ की नाव या हवाई जहाज़ आदि बनाने के लिए आप कौन-से कागज़ का प्रयोग करते हैं?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि पुराने अख़बार या कागज़ का वे और क्या-क्या प्रयोग करते हैं/कर सकते हैं।

❒ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कागज़ का सदुपयोग करने के क्या-क्या लाभ हैं?
2. हम पुरानी कॉपी-किताबों का दोबारा उपयोग कैसे कर सकते हैं?
3. कागज़ के अलावा और किन वस्तुओं के बेहतर इस्तेमाल की ओर आपका ध्यान जा रहा है?

नोट: आपस में चर्चा करके जवाब देने का अवसर दें।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर ध्यान दें कि आप अपने घर में अन्य किन वस्तुओं का दुरुपयोग कम 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 : दस काम

❒ **उद्देश्य**

विद्यार्थी प्राकृतिक संसाधनों जैसे पानी, बिजली, पेड़ इत्यादि के सदुपयोग को समझ सकेंगे।

❒ **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**

कक्षा के विद्यार्थियों के 3 ग्रुप बनाए जाएँ।

2. हर एक ग्रुप को 10 पर्चियाँ दें।
3. प्रत्येक ग्रुप के विद्यार्थी उन पर्चियों में दिए गए निर्देश के अनुसार लिखें–

ग्रुप 1 : ऐसा काम अपनी पर्ची में लिखें जिस तरह आपने पानी का दुरुपयोग होते हुए देखा है। जैसे– गाड़ी धोते हुए चलते पानी का पाइप, ब्रश करते हुए पानी का चलता नल, इत्यादि।

ग्रुप 2 : ऐसा काम अपनी पर्ची में लिखें जिस तरह आपने बिजली का दुरुपयोग होते हुए देखा है। जैसे– खाली कमरे में लाइट – पंखा चलना, इत्यादि।

ग्रुप 3 : ऐसा काम अपनी पर्ची में लिखें जिस तरह भोजन का दुरुपयोग होते हुए देखा है। जैसे– जन्मदिन की पार्टी में ज़रूरत से अधिक खाना बनाना, थाली में अधिक भोजन ले लेना फिर न खा पाने पर फेंक देना इत्यादि।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. शिक्षक सभी विद्यार्थियों को बारी-बारी से अपनी पर्ची पढ़ने को कहें। कक्षा के बाकी विद्यार्थियों में से वे लोग हाथ उठाएँगे जिन्होंने उस तरह से दुरुपयोग होते देखा हो।
2. संसाधनों- बिजली, पानी, कागज़ आदि के दुरुपयोग को रोकना क्यों ज़रूरी है?
3. संसाधनों का सदुपयोग किस प्रकार किया जा सकता है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से यह जानें कि क्या उनके घर में भी किसी प्रकार से पानी, बिजली और भोजन का दुरुपयोग हो 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।

❖❖❖❖

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 पुन: कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❒ गतिविधि के चरण

1. शिक्षक पिछले दिन की पर्चियाँ विद्यार्थियों के बीच बाँट दें।
2. पानी, बिजली और भोजन के आधार पर विद्यार्थी अपनी पर्ची के अनुसार तीन समूहों में बैठ जाएँ।
3. अपने-अपने समूह में वे अपनी पर्ची में लिखे दुरुपयोग को सदुपयोग में बदलने के तरीकों की चर्चा करें। (लगभग 10 मिनट का वक्त दें।)
4. प्रत्येक समूह उन सदुपयोग के तरीकों को पूरी कक्षा के सामने बताएँ।

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि बिजली, पानी, भोजन आदि का सदुपयोग किस तरह कर सकते हैं।

❒ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को, 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया 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 किस प्रकार कागज़ का सदुपयोग कर पाए?
2. इस सप्ताह आपने किस प्रकार पानी की बर्बादी नहीं की?
3. आजकल आप किस प्रकार बिजली के दुरुपयोग न होने का ध्यान रखते हैं?
4. क्या आपने पिछले कुछ दिनों में भोजन के सदुपयोग को ध्यान में रखते हुए अपनी किसी आदत को बदला है? यदि हाँ, तो वह नई आदत क्या है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से जानें कि इस सप्ताह की चर्चाओं के बाद आपका ध्यान अपनी किन आदतों को बदलने की ओर गया।

❒ कक्षा समापन

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

❑❑❑❑

15

सीखने का मज़ा

❐ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- संसाधनों का सदुपयोग प्रकृति के लिए आवश्यक है।
- विद्यार्थी संसाधनों के सदुपयोग के प्रति सजग हो पाए।
- संसाधनों के सदुपयोग के उपाय बता पाए।

इस पाठ में यह समझने का प्रयास रहेगा कि–

यदि हम सजग रहते हैं तो जीवन मे निरंतर कुछ न कुछ सीखते रहते हैं शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान नहीं है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि किस प्रकार विभिन्न गतिविधियों के दौरान, वे सजग रहकर कुछ न कुछ सीख ही रहे होते हैं।

❐ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर जाएगा कि पढ़ाई के अलावा अन्य गतिविधियों के दौरान भी सीखना होता है।
2. विद्यार्थी ध्यान से सुनने का महत्त्व पहचान पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपने वातावरण के प्रति सजग हो पाएँगे।

❐ प्रस्तावित समय

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

पहला दिन

कहानी : रोहित भैया का रॉकेट

❐ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस बात पर जाएगा कि पढ़ाई के अलावा अन्य गतिविधियों के दौरान भी सीखना होता 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**

यदि हम सजग रहते हैं तो जीवन मे निरंतर कुछ न कुछ सीखते रहते हैं शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान नहीं है। विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि किस प्रकार विभिन्न गतिविधियों के दौरान, वे सजग रहकर कुछ न कुछ सीख ही रहे होते हैं।

कहानी

रूही रोज़ अपनी नीली बॉल लेकर ठीक 6 बजे बाहर खेलने भाग जाती।

जब वह वापस आती, तो उसका बड़ा भाई बोलता, "पढ़ाई कर ले रूही, रोज़ खेलने भाग जाती है। कोई फ़ायदा नहीं है खेलने-कूदने का!"

उनकी बात सुनकर वह बोलती, "अरे भैया, एक दिन मेरे साथ चलो, बहुत मज़ा आता है!"

पर भैया के दबाव में उसे शाम के समय भी कई बार पढ़ने बैठना पड़ता।

कुछ दिन सब ऐसे ही चलता रहा।

एक दिन, रोहित अपने साइंस प्रोजेक्ट के लिए एक रॉकेट बना रहा था। बार-बार उसका रॉकेट गिर रहा था। रूही यह सब देख रही थी।

वह रोहित भैया के पास गई और उनके साथ मिलकर उनका रॉकेट बना दिया।

रोहित भैया हैरान रह गए और रूही से पूछा, "तुमने रॉकेट सीधा खड़ा करने का तरीका कहाँ से सीखा?" रूही ने कहा, "पिट्ठू से! पार्क में पिट्ठू खेलते हुए, मैं और मेरे दोस्त हमेशा बड़े पत्थरों को नीचे, और उनसे छोटे पत्थरों को ऊपर रखते हैं। साथ ही एक के ऊपर एक बीचों-बीच रखते हैं। इससे सारे पत्थर टिके रहते हैं।"

अगली शाम को रूही किताबें खोलकर बैठ ही रही थी कि रोहित उसकी नीली बॉल ख़ुद लेकर आया और मुस्कराकर बोला, "रूही, क्या आज मैं भी तुम्हारे साथ पार्क में खेल सकता हूँ?"

रूही ख़ुशी से उछल पड़ी।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. स्कूल में आप क्या-क्या सीखते हैं?
2. आपको कुछ सीखना कैसा लगता है?
3. आप कागज़ से कौन-कौन सी चीज़ें/आकृतियाँ बना सकते हैं?
4. क्या आपने किताबों के अलावा कहीं और से भी कुछ सीखा है? ऐसी कोई एक सीखी हुई बात बताइए?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या उन्होंने भी खेलते-कूदते या कोई काम करते समय कुछ सीखा है।

❒ कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने दोस्तों से आपने क्या-क्या सीखा है?
2. अपने दोस्तों को आपने क्या-क्या सिखाया है?
3. कुछ नया सीखकर आपको कैसा लगता है?
4. आप अपने दोस्तों के साथ मिलकर कौन-कौन से नए खेल खलते हैं?
5. अपने परिवार के सदस्यों से आपने क्या-क्या काम करना सीखा है?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से जानें कि उनकी सीखी हुई कौन-सी बात उनके विशेष काम आई।

❒ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

तीसरा दिन

गतिविधि : आओ सुनें और करें

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी ध्यान से सुनने का महत्त्व जान 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

❒ आवश्यक सामग्री

पुराने अख़बार या कोई कपड़ा जो परदे के रूप में काम आ सके।

❒ गतिविधि के चरण

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को 3-3 के समूह में बाटें और पर्दा पकड़ने के लिए दो सहायक विद्यार्थियों को भी बुला लें।
- सहायक विद्यार्थियों में से एक विद्यार्थी बोर्ड के आगे विद्यार्थियों की तरफ़ मुँह करके खड़ा होगा और दूसरा विद्यार्थी उसकी विपरीत दिशा में परदे का दूसरा कोना पकड़ कर खड़ा होगा।
- परदे के दोनों ओर एक-एक विद्यार्थी खड़ा होगा और तीसरा विद्यार्थी इस प्रकार खड़ा होगा कि वह दोनों विद्यार्थियों को देख पाए।
- तीसरा विद्यार्थी परदे के दोनों ओर खड़े विद्यार्थियों को कुछ क्रिया (action) करने के लिए समान रूप से निर्देश देगा और परदे के दोनों ओर खड़े विद्यार्थियों को निर्देशों के अनुसार क्रिया करनी होगी।
- निर्देश देने वाला विद्यार्थी बाकी दोनों विद्यार्थियों को कुछ भावों के निर्देश भी दे सकता है, जैसे रोना, हँसना, नाराज़ होना, शर्माना आदि।

- कक्षा के बाकी सभी विद्यार्थी ध्यान से दोनों विद्यार्थियों द्वारा कि गई क्रियों को देखेंगे कि–
  (a) क्या वे दिए निर्देश के हिसाब से एक्शन कर रहे हैं?
  (b) क्या दोनों के एक्शन एक जैसे हैं? यदि अंतर हैं तो किस तरह के?
- इसी तरह समयानुसार बाकी के समूहों को बुलाकर यही प्रक्रिया दोहराएँ।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपकी बात कौन-कौन (कक्षा में या घर में) ध्यान से सुनता है?
2. क्या आप अपने दोस्तों की बात ध्यान से सुनते हैं? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों?
3. क्या आप अपने मम्मी-पापा, भाई-बहन की बात ध्यान से सुनते हैं? क्यों?
4. जब कोई आपकी बात ध्यान से नहीं सुनता, तब आपको कैसा लगता है?
5. जब आप किसी की बात ध्यान से नहीं सुनते, तो क्या होता है?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि क्या कभी ध्यान से न सुनने का उन्हें नुकसान हुआ है। वह घटना भी 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।

❖❖❖❖

चौथा दिन

गतिविधि : मुझमें क्या बदला, पहचानो!

❐ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने वातावरण के प्रति सजग 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।

❐ 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 तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को निर्धारित दायरे में चलने के लिए कहा जाए।
2. थोड़ी देर चलने के बाद उन्हें जोड़े में एक-दूसरे की तरफ़ देखते हुए खड़े होने के लिए कहा जाए।
3. अब वे अपने जोड़े में एक-दूसरे को ठीक से देख लें।
4. अब वे एक-दूसरे की ओर पीठ करके खड़े हो जाएँ।
5. अब सभी विद्यार्थियों को अपने दिखने में कुछ बदलना होगा। जैसे-
   - कॉलर खड़ा करना
   - अपने बाल बिगाड़ना
   - कमीज़ की बाजू मोड़ना
   - अपनी पैंट मोड़ना
   - चोटी आगे करना
   - (विद्यार्थी अपनी रचनात्मकता का प्रयोग करके अन्य बदलाव भी ला सकते हैं।)
   - विद्यार्थियों को वापस मुड़ने के लिए कहें।
   - अब अपने जोड़े में विद्यार्थियों को एक-दूसरे में हुए बदलाव को पहचानना होगा।

6. समान जोड़े में या जोड़े बदल-बदलकर यह गतिविधि 2-3 बार करवाई जाए।

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप एक-दूसरे के बदलाव को पहचान पाए?
2. आप साथी के बदलाव को पहचान पाए, इसके लिए आपने किन बातों का ध्यान रखा?

3. यदि कभी आप बदलाव नहीं पहचान पाए, तो उसके कारण क्या रहे?
4. क्या आप अपने आसपास में होने वाले बदलावों को गौर करते हैं? कोई ऐसी घटना बताएँ जब आपको इस आदत का फ़ायदा हुआ हो।

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से जानें कि कब उन्हें गौर से कुछ देखने का लाभ मिला।

❐ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 आपने क्लास की पढ़ाई के अलावा क्या नया सीखा?
2. क्या पिछले कुछ दिनों में कभी आपको ध्यान से न सुनने या देखने का नुकसान हुआ? यदि हाँ, तो वह घटना बताएँ।
3. इस सप्ताह की चर्चा के पश्चात, किस प्रकार सजगता का अभ्यास (ध्यान से देखना और सुनना) आपको अपने कार्यों को अच्छे तरीके से करने में सहायक हुआ?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से चर्चा करें कि उनके गली-मोहल्ले में, जो बदलाव हुए हैं, उनके क्या-क्या प्रभाव पड़े 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।

❑❑❑❑❑

16 आओ ख़ुद को समझें

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- सजगता का अभ्यास (ध्यान से देखना और सनुना) हमें अपने कार्यों को अच्छे तरीके से करने में सहायक होता है।
- एक सजग व्यक्ति दैनिक जीवन के कार्यों के दौरान भी सीखता है।

इस पाठ में समझने का प्रयास रहेगा कि–

सजगता के साथ स्वयं में चिंतन की प्रक्रिया का भी समझने और सीखने में योगदान है। इस पाठ में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाने का प्रयास रहेगा कि वे चिंतन-मनन के लिए प्रेरित हों।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों में स्वयं के प्रति जागरूकता विकसित हो पाएगी।
2. विद्यार्थी स्वयं ही अपनी क्षमताओं की सही पहचान कर पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपनी कमियों को पहचानकर स्वयं उनको दूर कर पाएँगे।

❒ प्रस्तावित समय

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

पहला दिन

कहानी : मुझे समझ आ गया

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी किसी घटना के पीछे के कारणों को पहचानकर और स्वयं को जानकर विश्वास के साथ जी सकेंगे।

❒ 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 ओर ले जाया जाए कि हम अपनी सही क्षमता को पहचानकर उसे और ज़्यादा निखारने के लिए प्रयास करते रहें न कि अपने-आप को किसी से कम या ज़्यादा समझें। ऐसा करने से हमारा आत्मविश्वास भी बढ़ता है और हम जो भी काम करते हैं उसे और अच्छी तरह कर पाते हैं। साथ ही किसी घटना या स्थिति की सही समझ के लिए उसके विभिन्न आयामों को देखने की ज़रूरत है।

कहानी

स्कूल में गणतंत्र दिवस मनाया जाने वाला था। शाज़िया, करण तथा उनके दोस्त सभी एक ग्रुप डांस की प्रैक्टिस कर रहे थे। प्रैक्टिस के बाद सभी एक साथ खाना खाने के लिए बैठे, लेकिन शाज़िया कुछ उदास होकर वहाँ से चली गई और पास के ही एक पेड़ के नीचे बैठ गई। करण उसका अच्छा दोस्त था। वह शाज़िया के पास गया और उससे पूछा, "तुम इतनी उदास क्यों हो?" वह बोली, "मैंने इस डांस के लिए इतनी मेहनत की है फिर भी मैडम ने मुझे लास्ट लाइन में ही जगह दी। क्या मैं अच्छा डांस नहीं करती?"

"ऐसा नहीं है। डांस तो तुम बहुत अच्छा करती हो!"

करण इतना कहकर कुछ सोचने लगा। फिर उसने कहा, "चलो, आज हम मैडम से बात करेंगे। पर एक बात तो बताओ, आज मॉर्निंग असेंबली में तुम कहाँ खड़ी थी? मुझे दिखी नहीं!"

शाज़िया ने कहा, "कहाँ? अपनी लाइन में ही तो खड़ी थी। सबसे पीछे!"

"लाइन में सबसे पीछे! क्यों?", करण ने पूछा।

"अरे... मैं अपनी क्लास में सबसे लंबी हूँ न!" शाज़िया ने कहा। इतना बोलते ही उसका ध्यान अपनी डांस वाली बात पर गया। उसने करण को रोकते हुए कहा, "मुझे मैडम से डांस के बारे में बात करने की कोई ज़रूरत नहीं लगती क्योंकि मुझे समझ आ गया है कि मुझे डांस में पीछे क्यों खड़ा किया गया है।"

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. कहानी के अंत में शाज़िया को क्यों लगा कि मैडम से डांस के बारे में बात करने की ज़रूरत नहीं है?
2. कोई एक कार्य बताएँ जिसे आप अच्छे से (विश्वास के साथ) कर पाते हैं?
3. क्या कभी आपको अपने मम्मी-पापा या (टीचर) से किसी बात से नाराज़गी हुई? वह नाराज़गी कैसे दूर हुई?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि क्या कभी उनके साथ ऐसा हुआ कि उन्हें किसी ने उनकी पसंद का कोई काम करने का मौका नहीं दिया। ऐसे में 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 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 हो सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहानी से संबंधित घर के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप कौन-कौन से काम अच्छी तरह करना चाहते हैं, पर कर नहीं पाते हैं?
2. आप उन कामों को करने के लिए किन लोगों की मदद लेते हैं?
3. जब आपको कोई बात बुरी लगती है तो आप किससे साझा करते हैं?
4. जब आप कोई काम अच्छी तरह कर पाते हैं तो उसके पीछे क्या कारण होता है?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि बचपन में माता-पिता जो काम अच्छी तरह से नहीं कर पाते थे, क्या अब वे उस काम को अच्छी तरह कर पाते हैं। यदि हाँ, तो कैसे?

❐ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : गुस्सा अच्छा या बुरा

❒ **उद्देश्य**

विद्यार्थियों में अपना भाव पहचानने की क्षमता बढ़ेगी।

❒ **कक्षा प्रारंभ**

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

❒ **चर्चा की दिशा**

हम सभी शांत और स्थिर रहना चाहते हैं। सभी को अपनापन अच्छा लगता है। गुस्सा किसी को भी प्रिय नहीं होता। हम लंबे समय तक लगातार गुस्से में नहीं रह सकते। हम गुस्से से परे रहना चाहते हैं, पर कभी-कभी परिस्थितियों के साथ सामंजस्य न कर पाने के कारण हमें गुस्सा आ जाता है। फिर हम बाद में पछताते हैं, क्योंकि हमें यह स्वीकार नहीं होता। ध्यान देने की बात है कि शांत मन से लिए गए निर्णय सही होते हैं। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान गुस्से के आधार और प्रभाव पर ले जाने का प्रयास रहेगा।

❒ **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**

- विद्यार्थियों को जोड़े में खड़े होने के लिए कहें।
- उन्हें बताएँ कि दी गई स्थिति के अनुसार उन्हें अपने साथी के सामने अभिनय करना है।
- अब उन्हें स्थितियाँ देते हुए अभिनय (acting) करने के लिए कहें।
  - (a) आपको अपने साथी से मिलकर बहुत अच्छा लग रहा है।
  - (b) आपके मुँह में आपकी पसंदीदा खाने की चीज़ है।
  - (c) आपको किसी काम के लिए आपके साथी ने शाबाशी दी है।
  - (d) किसी बात के लिए आपके साथी ने आप पर गुस्सा किया है।
  - (e) आपको अपने साथी पर गुस्सा आ रहा है।
- शिक्षक भी इन स्थितियों में अपने भाव अभिनय द्वारा व्यक्त करें।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपनापन दिखाने के क्या-क्या तरीके होते हैं?
2. क्या सभी लोग गुस्सा अलग-अलग तरीके से दिखाते हैं? कैसे?
3. जब कोई आप पर गुस्सा करता है तो आप कैसा महसूस करते हैं? आप चित्र बनाकर या बोलकर बता सकते हैं।
4. आपको गुस्सा किन कारणों से आता है?
5. जब आपको गुस्सा आता है तो आप क्या करते हैं?
6. आप अपना गुस्सा ज़्यादातर किसके सामने दिखाते हैं? किस तरह से दिखाते हैं? क्यों? (भाई, बहन, मम्मी, टीचर, पापा, दोस्त आदि)

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि उन्हें कब अच्छा लगता है- जब उन पर कोई गुस्सा करे या जब कोई प्यार से बात करे। क्यों?

❐ कक्षा समापन

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

❖❖❖❖

चौथा दिन

❐ 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 तथा चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपसे कोई गलती हो जाती है तो आप क्या चाहते हैं– कोई आपको डाँटकर बताए या प्यार से समझाए? ऐसा क्यों?
2. आपके दोस्त या छोटे भाई-बहन की कोई बात अच्छी न लगने पर आप क्या करते हैं?
3. दूसरों को क्या अच्छा लगता होगा– गुस्सा या प्यार? क्यों?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार के सदस्यों से इस बात पर चर्चा करें कि उन्हें पिछली बार गुस्सा कब आया था और क्यों। गुस्सा शांत होने 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 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 आपको किसी की बात बुरी लगने पर आपने क्या किया?
2. पिछले कुछ दिनों में यदि आपके किसी दोस्त या भाई-बहन से गलती हुई तो आपने क्या किया?
3. इस सप्ताह आपको किन बातों पर गुस्सा आया? क्या बिना गुस्से के वह बात बन सकती थी? कैसे?
4. क्या इस सप्ताह आपने किसी पर बिना गुस्सा किए उसकी गलती ठीक करने में मदद की?

❒ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवार में अपने माता-पिता तथा भाई-बहनों से चर्चा करें कि जब उनका ध्यान अपनी कमियों की ओर जाता है तो वे अपनी कमियों को दूर करने के लिए 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।

17 हमारा पर्यावरण

❒ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- संबंधों में सुखपूर्वक जीने के लिए तालमेल व सहयोग ज़रूरी है।
- समझदारीपूर्वक अपनी आवश्यकताओं का निर्धारण कर पाने से संसाधनों का सदुपयोग सुनिश्चित करता है।

अब इस पाठ में यह देखने का प्रयास करेंगे कि–

अब इस पाठ में यह देखने का प्रयास रहेगा कि प्रकृति के साथ तालमेल में जीना, संसाधनों की उपलब्धता बनाए रखने के लिए क्यों ज़रूरी है। साथ ही अपने पर्यावरण को कैसे संरक्षित रखा जाए, इस पर भी ध्यान जाए।

❒ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति और पर्यावरण का ध्यान रखने में उनकी भूमिका की ओर जाएगा।
2. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि पर्यावरण को सुरक्षित रखने से हम स्वस्थ रहते हैं।

❒ प्रस्तावित समय

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

❖❖❖❖

पहला दिन

गतिविधि : आओ देखभाल करें

❒ उद्देश्य

विद्यार्थी जान पाएँगे कि वे कैसे पर्यावरण में उपलब्ध वस्तुओं, जीव-जंतुओं और पेड़-पौधों का ध्यान रख सकते हैं।

❒ कक्षा प्रारंभ

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

❒ घर के अनुभव

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

❒ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों को आसपास लगे हुए पेड़-पौधों को ध्यान से देखते हुए उनके बारे में चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें। वे इस बात को जान पाएँ कि पेड़-पौधों को पनपने और बढ़ने के लिए क्या-क्या ज़रूरी है और उनमें उनका क्या योगदान हो सकता है।

गतिविधि

❒ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को विद्यालय के बगीचे या उस जगह ले जाएँ जहाँ कुछ पेड़-पौधे लगे हों।
- उन्हें वहाँ की सभी वस्तुओं जैसे, पेड़-पौधे, पत्ते, फूल, मिट्टी आदि को ध्यान से देखने को कहें।
- कक्षा में वापस आकर विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें कि उन्होंने क्या-क्या देखा?
- विद्यार्थियों को अपने घर से अगले दिन किसी एक तरह का बीज लाने को कहें। (जैसे- मोटा धनिया, मूँग, चावल, मेथी दाना आदि)

❒ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको अपने आसपास की हरियाली को देखकर कैसा महसूस हुआ?
2. क्या आपको लगता है कि पेड़-पौधों को भी देखभाल की ज़रूरत होती है?
3. आप पेड़-पौधों की देखभाल कैसे कर सकते हैं? कोई तीन बातें बताएँ।

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि पेड़-पौधों की देखभाल करना क्यों ज़रूरी 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 एवं चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❐ गतिविधि के चरण

1. विद्यार्थियों को अपने बीज लेकर बगीचे में या जहाँ पेड़-पौधे लगे हों उस स्थान पर चलने के लिए कहें।
2. शिक्षक मिट्टी को स्वयं साफ़ करके, खोदकर उसमें बीज बोकर दिखाएँ।
3. अब विद्यार्थियों को भी ऐसा करने को कहें।
4. उस मिट्टी में आवश्यकतानुसार पानी डालें।
5. अब सभी हाथ धोकर कक्षा में आकर चर्चा करेंगे।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. बीज बोने से पहले मिट्टी को साफ़ क्यों किया गया?
2. आपको बीज बोकर कैसा महसूस हुआ?
3. आपका बीज एक पौधा बन पाए उसके लिए आप क्या-क्या करेंगे?

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थियों को घर जाकर भी एक बीज बोने और लगातार एक सप्ताह तक उसकी देखभाल करने को 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 और उनकी क्या समझ बनी।

तीसरा दिन

कहानी : दादी का जन्मदिन

❒ **उद्देश्य**

विद्यार्थियों का ध्यान अपने दैनिक जीवन के उत्सवों में प्रकृति की देखभाल करने की ओर भी जा पाए। साथ ही संबंधों में एक-दूसरे की ख़ुशी की ओर भी ध्यान जा सके।

❒ **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 ओर ले जाया जाए कि पर्यावरण का ध्यान रखना हम सब की ज़िम्मेदारी है।

कहानी

सोनू का जन्मदिन था। वह बहुत उत्साहित था। जब वह घर के सामने वाले पार्क में खेलने गया। उसने देखा कि दादी वहाँ पहले से थीं और कुछ कर रही थीं। सोनू दौड़कर दादी के पास गया और देखा कि दादी तो एक छोटा-सा पौधा लगा रही थीं।

दादी ने सोनू को देखते ही उसे गले लगा लिया और बोलीं- "जन्मदिन की बधाई सोनू बेटा!" सोनू भी दादी के गले लगकर बोला, "थैंक यू दादी!" फिर सोनू ने पूछा, "दादी आप क्या कर रही हैं?" दादी बोलीं, "आज तुम्हारा जन्मदिन है

न, इसलिए मैं यह छोटा-सा पौधा लगा रही हूँ। यह पौधा भी तुम्हारे साथ-साथ बड़ा होगा!" सोनू को यह सुनकर बहुत अच्छा लगा। अब तो रोज़ वह पार्क में जाता और उस पौधे में पानी डालता। कुछ दिनों बाद दादी का जन्मदिन आया। सोनू सुबह-सुबह दादी का हाथ पकड़कर उन्हें पार्क में लेकर गया और बोला- "दादी देखो! आज आपका जन्मदिन है ना! मैंने भी आपके लिए एक पौधा लगाया है।" दादी ने देखा कि उनके लगाए पौधे के ठीक बगल में सटाकर एक नन्हा पौधा लगाकर उसमें पानी दिया हुआ था। उन्होंने प्यार से सोनू का सिर सहलाया और कहा, "थोड़ी दूरी भी है ज़रूरी।" उन्होंने इसका कारण भी बताया। सोनू ने उस पौधे को थोड़ी दूरी पर लगाया। अब रोज़ दोनों पौधों में पानी डालना उसकी दिनचर्या का हिस्सा बन गया।

❐ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको अपने जन्मदिन पर क्या तोहफ़ा लेना पसंद है?
2. सोनू ने अपनी दादी को उनके जन्मदिन पर जो तोहफ़ा (gift) दिया, उससे दादी को कैसा लगा?
3. दादी ने क्यों कहा होगा कि 'थोड़ी दूरी भी है ज़रूरी'? चर्चा करें।

❐ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि आसपास के पार्क में पेड़-पौधों की देखभाल कौन करता 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।

चौथा दिन

❐ कक्षा प्रारंभ

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

❐ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको अपने जन्मदिन पर सोनू और दादी की तरह पौधा लगाना कैसा लगेगा? क्यों?
2. यदि आप किसी को फूल तोड़ते देखते हैं तो आप क्या करेंगे?
3. आप अपने आसपास की वस्तुओं, जानवरों और पेड़-पौधों का ध्यान कैसे रख सकते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से चर्चा करें कि पर्यावरण को स्वच्छ बनाए रखने में उनका परिवार क्या-क्या योगदान दे सकता है।

कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की 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. क्या आपने अपने बोए हुए बीज में रोज़ पानी डाला? क्यों या क्यों नहीं?
2. आपके द्वारा बोए गए बीज में क्या कोई बदलाव आया? बदलाव देखकर कैसा लगा?
3. पिछले कुछ दिनों से आपने ऐसे कौन-से कार्य करना शुरू किया है जो पर्यावरण को स्वच्छ रखने के लिए आवश्यक है?
4. क्या आपके परिवार के किसी सदस्य ने पर्यावरण के अच्छे के लिए कुछ करना शुरू किया है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के लोगों से पूछें कि वे पर्यावरण का ख़याल रखते हुए 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।

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.

SCERT DELHI
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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