Grade V

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

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

Grade V

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

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

© SCERT, Delhi
April 2023
ISBN: 978-93-94824-94-2

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

सत्यमेव जयते

MINISTER
GOVT. OF NCT OF DELHI
मंत्री, दिल्ली सरकार
DELHI SECTT, I.P. ESTATE
दिल्ली सचिवालय, आई०पी०एस्टेट
NEW DELHI-110002
नई दिल्ली-110002

शिक्षा मंत्री का संदेश

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

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

मुझे आशा है कि हैप्पीनेस करिकुलम आने वाले समय में और बेहतर तरीके से हमारे स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों को एक 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 बढती 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 पहचान कर 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 अभिष्य 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, ह्रदय 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।

शुभेच्छु
नंदिनी महाराज

Dr. Rita Sharma
Director

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

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में दिल्ली सरकार ने शिक्षा के क्षेत्र में अनेक नवाचारी प्रयोग किए हैं। चाहे विद्यालय प्रमुख तथा शिक्षकों के लिए देश विदेशों में ट्रेनिंग हो या विद्यार्थियों के लिए 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	: Introduction to Mindfulness	13
सत्र 2	: Mindful Belly Breathing	15
सत्र 3	: Temperature of Breath	17
सत्र 4	: Mindful Listening-I	19
सत्र 5	: Mindful Listening-II	21
सत्र 6	: Mindful Seeing-I	23
सत्र 7	: Mindful Seeing-II	25
सत्र 8	: Mindful Seeing-III	27
सत्र 9	: Mindful Drawing	29
सत्र 10	: Mindful Smelling	31
सत्र 11	: Mindful Standing	33
सत्र 12	: Mindful Walking	35
सत्र 13	: Heartbeat Activity	37
सत्र 14	: Mindfulness of Feelings-I	39
सत्र 15	: Mindfulness of Feelings-II	41
सत्र 16	: Imagining Colours	43
सत्र 17	: Happy Experiences	45
सत्र 18	: Word Association	47
सत्र 19	: Mindfulness of Thoughts	49
सत्र 20	: Thoughts like Clouds	52

कहानी व गतिविधि खंड

पाठ 1	:	**पढ़ना क्यों ज़रूरी है**	57
		कहानी : शिक्षा क्यों	
		गतिविधि : सामान महत्त्वपूर्ण या लक्ष्य	
पाठ 2	:	**मन की चंचलता**	63
		कहानी : गिफ़्ट रैप	
		गतिविधि : सामान और भाव की ख़ुशी	
पाठ 3	:	**ख़ुशी की समझ**	69
		कहानी : ख़ुशी की समझ	
		गतिविधि : ख़ुशी तो सभी को चाहिए	
पाठ 4	:	**मेरी आवश्यकताएँ**	76
		कहानी : आओ मिलकर करें	
		गतिविधि : मेरी आवश्यकताएँ	
पाठ 5	:	**सही की समझ**	82
		कहानी : असमंजस	
		गतिविधि : सही या गलत	
पाठ 6	:	**समाधान ही सुख**	88
		कहानी : मैं हूँ ना	
		गतिविधि : समस्या एवं समाधान	
पाठ 7	:	**आओ तैयारी करें**	95
		कहानी : तैयारी	
		गतिविधि : क्या आप तैयार हैं?	
पाठ 8	:	**मेरी समझ**	102
		कहानी : समझा तो जाना	
		गतिविधि : तीन कोने	
पाठ 9	:	**मेरा परिवार**	110
		कहानी : मन की बात	
		गतिविधि : जस्ट लाइक मी	
पाठ 10	:	**सुखी परिवार**	116
		कहानी : ज़्यादा नमक	
		गतिविधि : मेरे अपने	
पाठ 11	:	**परिवार और संबंध**	123
		कहानी : पिता को पत्र	
		गतिविधि : संबंधों में ख़ुशी	

पाठ 12 :	**कृतज्ञता**	130
	कहानी : भैया कुछ भी कठिन नहीं	
	गतिविधि : धन्यवाद करें हम उनका	
पाठ 13 :	**परिवार में मेरी भूमिका**	137
	कहानी : रोज़ी का फैसला	
	गतिविधि : ज़रूरत को समझें	
पाठ 14 :	**परिवार में तालमेल**	143
	कहानी : राजन की सीख	
	गतिविधि : मेरा सहयोग	
पाठ 15 :	**आओ साथ चलें**	149
	कहानी : रूपम की पहिया कुर्सी	
	गतिविधि : आओ चित्र बनाएँ	
	केस स्टडी : बुलिंग (Bullying)	
पाठ 16 :	**एक-दूजे के लिए**	157
	कहानी : साइकिल और परीक्षा	
	गतिविधि : साक्षात्कार	
	केस स्टडी : पीयर प्रेशर (Peer Pressure)	
पाठ 17 :	**सहयोग**	164
	कहानी : छोटी-सी पर मोटी-सी बात	
	गतिविधि : खेतों से मेज़ तक	
पाठ 18 :	**प्रकृति के नियम**	171
	कहानी : तितली क्यों नहीं उड़ी	
	गतिविधि : मेरी यात्रा क्या है	
	गतिविधि : मुझे अच्छा लगता है जब	
पाठ 19 :	**छोटे प्रयास बड़ा बदलाव**	**178**
	कहानी : फ़र्क तो पड़ता है	
	गतिविधि : साँप सीढ़ी	
	गतिविधि : वस्तु एक, उपयोग अनेक	
पाठ 20 :	**प्रकृति की ओर**	185
	कहानी : खेतों की सैर	
	गतिविधि : फल खाओ बीज पाओ	

अभिव्यक्ति खंड

1.	**कृतज्ञता** (Gratitude)	194

सत्र : 1

सत्र : 2

सत्र : 3

सत्र : 4

सत्र : 5

सत्र : 6

सत्र : 7

2.	**स्नेह** (Affection)	202

सत्र : 1

सत्र : 2

सत्र : 3

सत्र : 4

सत्र : 5

सत्र : 6

सत्र : 7

सत्र : 8

3.	**ममता** (Care)	211

सत्र : 1

सत्र : 2

4.	**सम्मान** (Respect)	214

सत्र : 1

सत्र : 2

सत्र : 3

सत्र : 4

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।'' अत: इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण तथा स्वयं में सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गई है। यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वह निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यक्रम बेहतर, सकारात्मक तथा जोश युक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

2. अवधारणा (Concept)

मानव का प्रत्येक कार्य उसकी सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है ही। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है या प्राप्त किया जा सकता है? या

यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? क्या हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

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

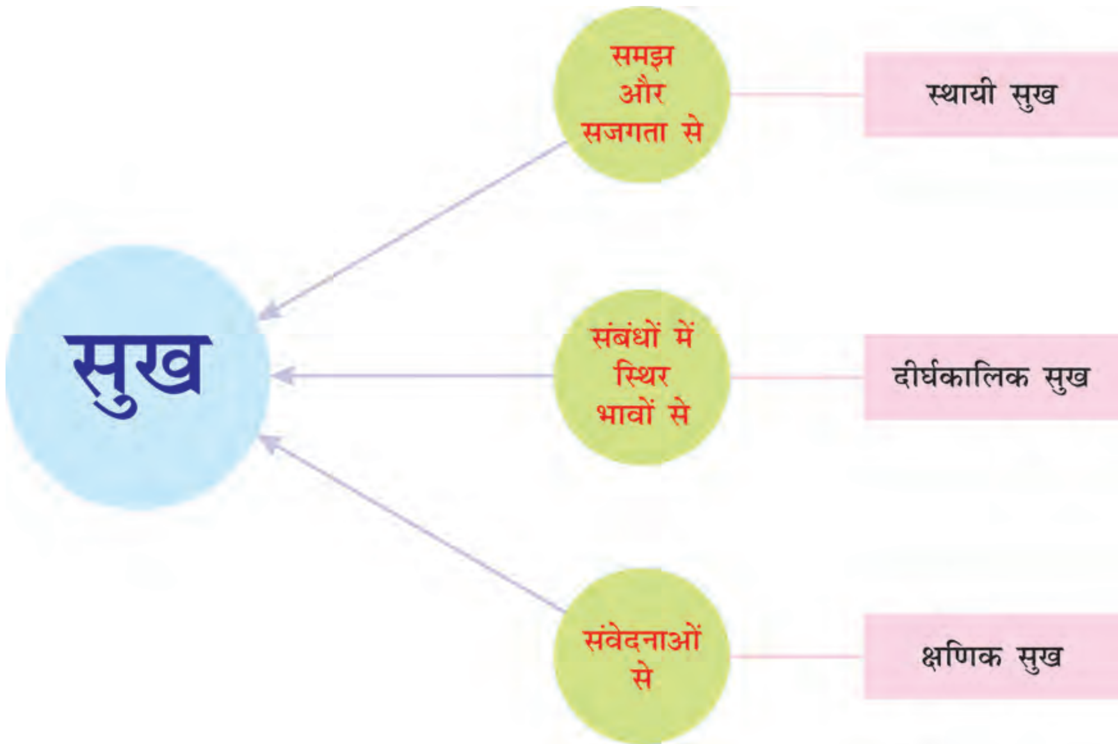
ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। इस मॉडल के अनुसार मानव जाति का जीना चार आयाम- कार्य, व्यवहार, विचार और अनुभव का समन्वय है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई है। अगर इसको एक साथ जोड़कर देखें तो इससे एक **हैप्पीनेस त्रय** (Happiness Triad) बनता 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 सजगेता 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	पाठ (कहानी व गतिविधि)

कक्षा : 3-8

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

नोट : सोमवार को अवकाश रहने पर माइंडफुलनेस अगले कार्य दिवस को कराया जाए। इसी प्रकार शनिवार को अवकाश रहने पर अभिव्यक्ति सप्ताह के 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 करें।
- ध्यान के अभ्यास का हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं है। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया (response) देने में सक्षम हो पाएँ।
- इस खंड में माइंडफुलनेस की कई गतिविधियाँ दी गई हैं। शिक्षक प्रत्येक सप्ताह एक अलग गतिविधि ले सकते हैं और आवश्यकतानुसार किसी गतिविधि को एक से अधिक बार भी करा सकते हैं।

माइंडफुलनेस क्लास की कार्यप्रणाली

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

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

1. **कक्षा प्रारंभ :** कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुलनेस ब्रीदिंग से होगी। कुछ दिनों बाद यह समय बढ़ाकर 5 मिनट तक किया जा सकता है।
2. **माइंडफुलनेस पर चर्चा :** इसमें हर सप्ताह 5-7 मिनट अलग-अलग बच्चों से घर पर किए गए अभ्यास के अनुभव पूछें और चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें, बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोजकर जवाब देने में मदद करें।
3. **माइंडफुलनेस की मुख्य गतिविधि :** माइंडफुलनेस के अभ्यास के दौरान 5-7 मिनट शरीर की संवेदनाओं, अपने विचार या भावनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधियों को कक्षा में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सत्र (session) में अलग-अलग हैं। ध्यान रहे कि माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करवाने का मकसद केवल यह नहीं 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, दु:ख, 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 : माइंडफुलनेस का परिचय

(Introduction to Mindfulness)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. माइंडफुलनेस का परिचय : 15 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5 मिनट
5. 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 : माइंडफुलनेस का परिचय

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को माइंडफुलनेस (Mindfulness) से परिचित करवाना।

❑ गतिविधि के चरण

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

हैप्पीनेस की क्लास में आप सभी का स्वागत है। जैसा कि आप सभी जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस क्लास में हर सप्ताह के पहले दिन आपकी माइंडफुलनेस (mindfulness) की कक्षा होती थी, उसी प्रकार इस साल भी हर सप्ताह के पहले दिन आप माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।

- क्या कोई बताना चाहेगा कि आपके अनुसार माइंडफुलनेस क्या है?
- पिछले साल इसके बारे में जानकर आपको क्या मदद मिली?

अब शिक्षक विद्यार्थियों को शांत बैठने के लिए कहें। इसके बाद विद्यार्थियों से कहें कि वे अगले 1 मिनट तक आँखें बंद रखकर मन में जो भी विचार आते हैं उन्हें आने दें। अब आँखें खोलने के बाद उनसे पूछें, क्या उनके विचार बीते हुए पल/घटना के बारे में, आने वाले पल की प्लानिंग/चिंता के बारे में या इस पल/वर्तमान में थे? (विद्यार्थियों से कहें कि उनके विचार इन तीनों में से जिस-जिस काल में थे, वे उस ऑप्शन में हाथ उठाएँ। ज़्यादातर यही पाया जाता है

कि सभी के अधिकतर विचार भूतकाल और भविष्यकाल में रहते हैं, जबकि हम कार्य वर्तमान में करते हैं।)

- विद्यार्थियों को दिए गए चित्र को दिखाकर उनमें अंतर पूछें।
- अब विद्यार्थियों को यह बताते हुए चर्चा करें–

→ माइंड फुल (mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।

→ माइंडफुल (mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।

- अब विद्यार्थियों से पूछा जाए– अभी आप माइंडफुल (mindful) हैं या आपका माइंड फुल (mind full) है?

❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

- आज दिन भर में आपके मन में आए विचारों में से भूत, वर्तमान और भविष्य से संबंधित एक-एक विचार साझा करें।
- भूतकाल के बारे में विचार करते हुए आप वर्तमान पर कितना ध्यान दे पा रहे थे और क्यों?

❑ क्या करें और क्या न करें

- ऊपर दिए गए बिंदुओं पर विद्यार्थियों से उनके स्तर के अनुसार, उनके जीवन से संबंधित उदाहरणों पर चर्चा करें।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें। शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तर पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❑ कक्षा समापन

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

सत्र 2 : पेट की गति पर ध्यान देना

(Mindful Belly Breathing)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. पेट की गति पर ध्यान देना : 5–7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 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 के साथ पेट की गति पर ध्यान देना

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपनी आती–जाती साँस और पेट की गति के बीच तालमेल पर जाए।

❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर–बाहर आती–जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है। अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने शरीर के अंदर जाती तथा बाहर जाती प्रत्येक साँस पर ध्यान दें।
- अब विद्यार्थियों को अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें। विद्यार्थियों को कहें कि उन्हें श्वास के साथ–साथ पेट के अंदर तथा बाहर जाने पर भी ध्यान लेकर जाना है।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय उनका पेट कब अंदर की तरफ़ जाता है और कब बाहर की ओर फूलता है।
- इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो शिक्षक विद्यार्थियों को अपना ध्यान अपनी श्वास और पेट की गति पर लाने को कहें।

- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद विद्यार्थियों से सामूहिक रूप से ये सवाल पूछें।
- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया?
- आपका पेट कब बाहर की ओर फूला?

अब गतिविधि को दोबारा 1-2 मिनट के लिए करवाएँ और एक बार फिर विद्यार्थियों को ध्यान से जाँचने के लिए बोलें कि साँस लेने तथा छोड़ने और पेट की गति (movement) में क्या पैटर्न है।

अनुभव साझा करने के बिंदु

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

क्या करें और क्या न करें

- विद्यार्थियों के सभी उत्तर स्वीकार्य हों।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना कोई अन्य अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे 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 3 : श्वास का तापमान

(Temperature of Breath)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. श्वास का तापमान : 5–7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5–7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1–2 मिनट

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : श्वास का तापमान

❑ उद्देश्य

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

❑ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि–

- आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस ठंडी है या गरम। इसका एहसास करने के लिए हम अपनी तर्जनी अँगुली को क्षैतिज स्थिति में (horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे। (विद्यार्थियों को करके दिखाएँ।)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को नाक के नीचे अँगुली लगाकर ध्यान देकर महसूस करने को कहें कि अंदर आती और बाहर जाती साँस में से कौन-सी साँस ठंडी लगी और कौन-सी गरम?
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस अंदर लेते समय हवा ठंडी तथा साँस छोड़ते समय गरम होती है।
- इस प्रक्रिया का अभ्यास अगले १ मिनट तक करें। यह गतिविधि चर्चा के बाद फिर से दोहराई जाए।

❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❑ क्या करें और क्या न करें

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

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❑ कक्षा समापन

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

सत्र 4 : ध्यान देकर सुनना-I

(Mindful Listening-I)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

❑ उद्देश्य

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

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक ब्लैकबोर्ड को दो हिस्सों में बाँटे और प्रत्येक हिस्से में एक-एक स्थिति लिखकर बच्चों से पूछें, क्या आप बता सकते हैं कि निम्न में से कौन-कौन सी स्थितियों में बहुत शोर होता है और कौन-कौन सी स्थितियों में शांति होती है?

स्थितियाँ	शांति	शोर
ट्रैफिक		
कक्षा में बात करते हुए बच्चे		
गार्डन में बैठते समय		
मार्किट में ख़रीदारी करते समय		
स्कूल में छुट्टी होने के समय		
अपने घर में अकेले बैठे होने पर		
कक्षा में माइंडफुलनेस करते हुए		

- जब आप शोर वाली स्थिति में होते हैं तो कैसा महसूस करते हैं?
- जब आप शांत स्थिति में होते हैं तब आप कैसा महसूस करते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि वे सभी अपनी आँखें बंद करके एक आरामदायक स्थिति में बैठें और कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, पक्षी की, ट्रैफिक की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की इत्यादि हो सकती हैं।
- अगर शिक्षक को यह महसूस होता है कि विद्यार्थियों का ध्यान आवाज़ों से कहीं और भटक गया है, तो सहज भाव से उन्हें सचेत करते हुए वापस आवाज़ों की तरफ़ ले जाया जाए।

(30 सेकंड तक विद्यार्थियों को उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए प्रश्न पूछें।)

अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कौन-कौन सी आवाज़ें सुन पा रहे थे?
2. आवाज़ें किस ओर से आ रही थीं?
3. क्या आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा था? क्या आप इसके बारे में सजग हो पाए?
4. इस गतिविधि से आपको क्या लाभ हो सकता है?

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या गलत होने की टिप्पणी न करें।

घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

कक्षा समापन

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

सत्र 5 : ध्यान देकर सुनना - II

(Mindful Listening - II)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देंगे।

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक तरीके से बैठकर आँखें बंद करने के लिए कहें।
- यदि विद्यार्थी अपनी आँखें बंद करने में सहज नहीं है, तो उन्हें कहें कि वे नीचे देख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे सभी अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ला सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि उनका शरीर कुर्सी को छू रहा है, उसे महसूस करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि क्या उनके पैर फर्श को छू रहे हैं? क्या उनके हाथ उनके शरीर को छू रहे हैं?
- अब, विद्यार्थियों को कहें कि बंद आँखों के साथ, वे सभी अपना ध्यान कक्षा में आने वाली आवाज़ों पर ले आएँ।

  (30 सेकंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवा लें। सामूहिक रूप से विद्यार्थियों से पूछें कि कक्षा में आप किस तरह की आवाज़ें सुन रहे थे?)
- इसके बाद शिक्षक विद्यार्थियों को दोबारा आँखें बंद करने के लिए कहें।

- शिक्षक एक ऐसी आवाज़ पहचानें जो विद्यार्थियों को लगातार व साफ़-साफ़ सुनाई दे रही हो, जैसे पंखे की आवाज़ या बाहर ट्रैफिक की आवाज़ आदि। यदि ऐसी कोई आवाज़ उपलब्ध नहीं है, तो शिक्षक अपने-आप भी कोई आवाज़ कर सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से उनका अपना ध्यान इस आवाज़ पर केंद्रित करने को कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे जिस आवाज़ को सुन रहे हैं उसमें विभिन्न पैटर्न को पहचानें।

अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आप उस दिशा की पहचान करने में सक्षम थे जिससे आवाज़ आ रही थी?
2. क्या आवाज़ में कोई बदलाव आया था?
3. ध्वनि स्थिर होने पर ध्यान देना आसान था या जब आप ध्वनि का पैटर्न सुन रहे थे उस पर ध्यान देना आसान था?
4. किसी भी समय, जब आपके विचार भटक गए, क्या आप आवाज़ पर अपना ध्यान वापस लाने में सक्षम थे? कैसे?

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 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

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

❑ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों से पूछें–

- अभी आप इस कक्षा में क्या–क्या देख सकते हैं? (टेबल, कुर्सी, किताबें इत्यादि)
- आप कक्षा में चारों ओर कौन–कौन से रंग और आकार देख सकते हैं?
- शिक्षक कहें – मैं इस कक्षा में उपस्थित किसी वस्तु का वर्णन करूँगा/करूँगी और आपको अनुमान लगाना है कि वह कौन–सी वस्तु है। उदाहरण के लिए शिक्षक बोले– मैं कुछ काले रंग का देख रहा हूँ। जो चौकोर है और आप सब के सामने है। (बोर्ड)
- मैं कुछ चौकोर आकार का देख रहा हूँ। उस पर हम सामान रखते हैं। (डेस्क)
- शिक्षक इस प्रकार से कक्षा में से कई उदाहरण विद्यार्थियों के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं जिससे इस गतिविधि का उद्देश्य प्राप्त हो सकता है।

- अब कुछ विद्यार्थियों से कहें कि वे भी किसी वस्तु के बारे में कुछ वाक्य बोलें और अपने साथियों से अंदाज़ा लगाने को कहें।

❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपका अनुभव कैसा था?
2. आप वर्णन के आधार पर वस्तु कैसे बता पाए?
3. अगर आपने वस्तु पर ध्यान नहीं दिया होता तो क्या आप वस्तु बता पाते?
4. ध्यान से देखने का क्या लाभ होता है?

❑ क्या करें और क्या न करें

- अपने आसपास के वातावरण में उपलब्ध वस्तुओं के प्रति सजग रहें जिससे कि बच्चों का ध्यान भी उन वस्तुओं पर ले जाना आसान हो।
- कक्षा में अपनी बातें रखते समय किसी छात्र का मज़ाक न उड़ाया 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 7 : ध्यान देकर देखना-II

(Mindful Seeing-II)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर देखना

❑ उद्देश्य

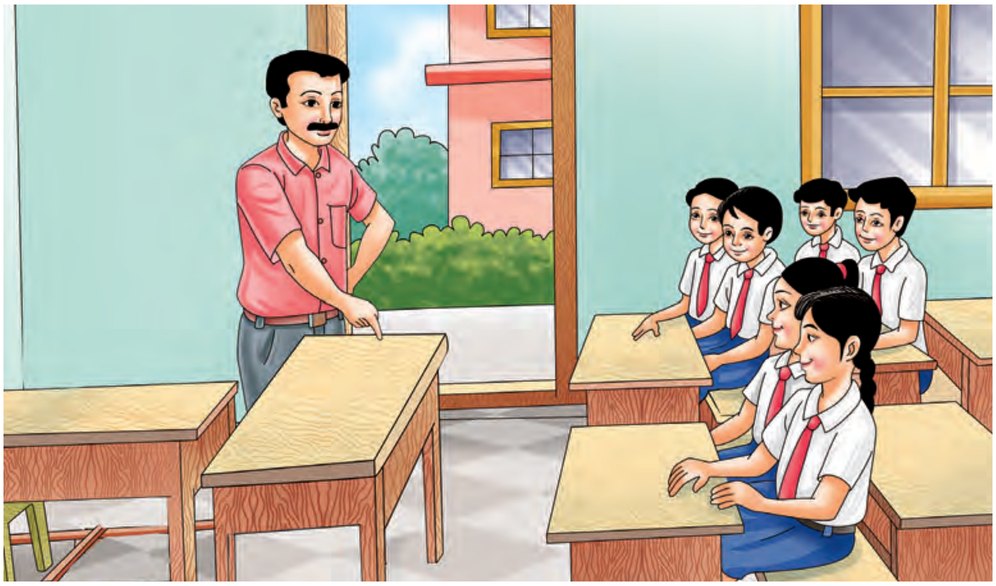
विद्यार्थियों को ध्यान देकर देखने का अभ्यास करवाना।

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि– आज हम अपना ध्यान अपनी कक्षा में मौजूद वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि– आप इस वक्त अपने आसपास क्या-क्या देख सकते हैं? (टेबल, कुर्सी व डस्टर, दरवाजा, खिड़की इत्यादि)
- शिक्षक कक्षा में उपलब्ध कोई भी वस्तु दिखाकर विद्यार्थियों का ध्यान उसके आकार, उसकी आकृति, रंग, कमरे में उसकी स्थिति आदि की ओर आकर्षित किया जाए। जैसे मेज़ (टेबल) की ओर ध्यान देते हुए उनसे पूछा जा सकता है–
  - क्या आप इस टेबल की चार टाँगें देख पा रहे हैं? क्या ये चारों टाँगे एक जैसी है?
  - क्या इस पर कोई स्क्रैच है? क्या पूरी टेबल का रंग एक जैसा है?
  - क्या यह टेबल छोटा है या बड़ा? क्या यह टेबल खुरदरा है या चिकना?

- टेबल की किसी और बात पर आपका ध्यान गया?

शिक्षक कक्षा में ऐसे प्रश्नों के माध्यम से अन्य वस्तुओं के विभिन्न पक्षों पर विद्यार्थियों का ध्यान लेकर जाएँ।



अनुभव साझा करने के बिंदु

1. ध्यान देकर देखने से आपको कैसा महसूस हुआ?
2. क्या आपने कभी किसी वस्तु को इतना ध्यान देकर पहले भी देखा है?

(यहाँ विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आसपास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसे ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं। ध्यान देकर देखने से हम वस्तु के बारे में कौन-कौन सी अतिरिक्त जानकारियाँ पा सकते हैं?

क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

कक्षा समापन

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

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

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर देखना

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान देकर देखने का अभ्यास करवाना।

❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि आज हम एक गतिविधि करेंगे जिसमें हम एक वस्तु को बहुत ध्यान से देखने की कोशिश करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से एक किताब निकालने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान इस किताब के रंग, आकार और कवर पर लेकर जाएँ।
- शिक्षक छात्रों को अपनी किताब के किसी भी पृष्ठ को खोलने का निर्देश दें और उनका ध्यान उस पृष्ठ पर लिखे शब्दों की बनावट की ओर ले जाएँ।
- फिर शिक्षक छात्रों का ध्यान उस पृष्ठ पर लिखे वाक्यों और उन वाक्यों के बीच के अंतर पर लेकर जाएँ।
- शिक्षक छात्रों का ध्यान उस पृष्ठ पर बने चित्रों और उनके रंगो की ओर भी लेकर जा सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि किताब उनके हाथ से कैसे स्पर्श कर रही है।

❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आप अपना ध्यान अक्षरों की अलग-अलग बनावट पर ले जा पाए? अपने अनुभव साझा करें।
2. क्या आप अपना ध्यान अक्षरों के बीच में अंतर पर ले जा पाए? अपने अनुभव साझा करें।
3. क्या आप पृष्ठ के अलग-अलग रंगों पर ध्यान दे पाए? क्या इस पृष्ठ पर सिर्फ एक ही रंग है?
4. ध्यान देकर देखने के अभ्यास के दौरान क्या आपके विचार कहीं भटक गए थे? क्या आप उन्हें वापस उस पृष्ठ पर लाने में सक्षम थे?

❑ क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❑ कक्षा समापन

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

सत्र 9 : ध्यान देकर चित्र बनाना

(Mindful Drawing)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की 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 चित्र बनाना

❑ उद्देश्य

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

❑ गतिविधि के चरण

- गतिविधि शुरू होने से पहले सब विद्यार्थी अपने डेस्क पर एक-एक कागज़ और कुछ क्रेयॉन (crayon) रख लें।
- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लंबी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।

  (लगभग 10 सेकंड रुकें)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाएँ। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें, बिना इस बात की चिंता किए कि वह अच्छा है या बुरा।
- अगले 3 मिनट तक बिना कोई निर्देश दिए उन्हें चित्र बनाने या स्क्रिबलिंग (Scribbling) करने दें।

- अब उनसे कहें कि वे चित्र बनाते समय अपने हाथों की गतिविधियों पर ध्यान दें- उनका हाथ जल्दी-जल्दी चल रहा है या धीरे-धीरे? क्या वे चित्र बनाते समय अपने कंधों व हाथों में किसी तरह का खिंचाव महसूस कर रहे हैं?

अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपको चित्र बनाते समय कैसा महसूस हो रहा था?
2. क्या आपने कोई बेचैनी महसूस की? साझा करें।
3. क्या आप अपने शरीर के बारे में सजग हो पाए? (आपके हाथों की गति, कंधों में खिचाव, आदि।)

क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें और उनके उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

कक्षा समापन

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

सत्र 10 : ध्यान देकर सूँघना
(Mindful Smelling)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर सूँघना

❑ उद्देश्य

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

❑ गतिविधि के चरण

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

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

- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान आसपास उपस्थित सुगंध पर लेकर जाएँ।
- इस सुगंध पर अपना ध्यान रखें और यह जाँचने का प्रयास करें की इस गंध से आप कैसा महसूस करते हैं। ऐसी गंध आने पर आपको कैसा लगता है?
- आप में इस सुगंध को सूँघने से क्या कोई भावना उत्पन्न हो रही है? कुछ समय इस भावना के साथ रहने का प्रयास करें। (शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस गंध पर ले आएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

अनुभव साझा करने के बिंदु

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

❑ क्या करें और क्या न करें

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❑ कक्षा समापन

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

सत्र 11 : खड़े होने की स्थिति पर ध्यान देना (Mindful Standing)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : खड़े होने की स्थिति पर ध्यान देना

❑ उद्देश्य

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

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि इस प्रक्रिया के लिए अपने-अपने अपने डेस्क से बाहर आ जाएँ और एक आरामदायक स्थिति में खड़े हो जाएँ।
- सभी विद्यार्थियों को कहें कि अपने हाथ, पैर और कंधों को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। नाक से 2-3 लंबी गहरी साँस ले और मुँह से छोड़ें।
- विद्यार्थियों को कहें कि अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ ओर देखें कि वे किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं। आपके पैरों में हो रही संवेदनाओं के बारे में सजग हो जाएँ।

  (30 सेकंड रुकें)
- अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले आएँ।

- अब अगली साँस के साथ आप अपने शरीर के भार को महसूस करें। यह भार आपको कहाँ सबसे ज़्यादा महसूस हो रहा है? हो सकता है आपकी टाँगों में हो, आपके पैरों में या फिर कहीं और। (30 सेकंड रुकें)
- अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।
- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए 1 मिनट का समय दें।

❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप अपने पैरों को महसूस कर पा रहे थे?
3. क्या आप अपने शरीर के वज़न को महसूस कर पा रहे थे?
4. क्या यह अभ्यास आसान था या कठिन? क्यों?
5. आपको सामान्य तौर पर खड़ा होना, आज खड़े होने पर ध्यान देने से किस प्रकार अलग लगा?

❑ 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 चलना

(Mindful Walking)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : ध्यान देकर चलना

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को अपने डेस्क से बाहर आकर एक आरामदायक स्थिति में खड़े होने के लिए विद्यार्थियों को कहें। सभी विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने हाथ, पैर और कंधों को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। नाक से 2-3 लंबी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ दें।
- उन्हें कहें कि वे अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। विद्यार्थियों को कहें कि वे ध्यान अपने पैरों की और ले जाएँ और देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछे कि आपके पैरों में क्या कोई संवेदना महसूस हो रही है। इस बारे में सजग हो जाएँ।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि एक लंबी गहरी साँस के साथ, धीरे-धीरे एक कदम आगे बढ़ाएँ। जब वे ऐसा कर रहे हैं तो उन्हें कहें कि वे अपने कदम पर ध्यान दे और ज़मीन से इस कदम को उठाने से लेकर सामने रखने तक महसूस करें। अब इस समय अपने शरीर की स्थिति की ओर अपना ध्यान ले जाएँ कि आप किस प्रकार से खड़े हैं।

- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे सभी अपना दूसरा कदम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब उन्हें कहें कि वे सभी धीरे-धीरे ऐसे ही अपने कदमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी कदमों को एक-एक करके महसूस करें।

  (शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और बच्चों को यह गतिविधि करने दें)

- जब विद्यार्थी इस प्रकार से चल रहे हैं तो उन्हें अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर भी अपना ध्यान ले जाने को कहें। विद्यार्थियों को कहें कि इस समय उनकी साँसें कैसी हैं। क्या किसी और अंग से आपके शरीर में आपको कोई बदलाव महसूस हो रहा है?

  (शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और बच्चों को यह गतिविधि करने दें)

- अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपनी चलने की स्थिति पर ले आएँ।

- अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।

  विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए 1 मिनट तक का समय दें।

अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
3. क्या कोई अपना अनुभव साझा करना चाहेगा?
4. जब आप अपनी चलने की प्रक्रिया पर ध्यान दे रहे थे तो क्या आपके विचार इधर-उधर जा रहे थे?
5. क्या आप अपने चलने पर अपना ध्यान लाने में सक्षम थे?

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक ध्यान रखें कि बच्चों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।

घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

कक्षा समापन

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

सत्र 13 : दिल की धड़कन पर ध्यान देना

(Heartbeat Activity)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : दिल की धड़कन पर ध्यान देना

❑ उद्देश्य

- विद्यार्थी अपनी धड़कन व साँसों के प्रति सजग हो पाएँ।

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठने को कहें। विद्यार्थियों को अपनी आँखें बंद करने या नीचे की ओर देखने को कहें।
- विद्यार्थियों को तीन गहरी साँस अंदर और बाहर लेने को कहें।
- विद्यार्थियों को अपनी उँगलियों या हाथों को अपने शरीर के उस हिस्से पर रखने को कहें जहाँ वे अपनी नाड़ी या दिल की धड़कन महसूस कर सकते हैं। जैसे- अपनी गर्दन के किनारे, अपने जबड़े के नीचे, अपनी कलाई में, अपने दिल पर।
- विद्यार्थियों को नोटिस करने को कहें कि उनका दिल कितनी तेज़ या धीरे-धीरे धड़क रहा है।
- विद्यार्थियों को ध्यान देने को कहें कि अभी वे क्या महसूस कर रहे हैं। (10 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों को आँखें खोलने के लिए कहें और बिना बोले, शांति व सजगता से खड़े होकर, दस बार कूदने को कहें।
- विद्यार्थियों को बैठने को कहें और अपने दिल की धड़कन पर फिर से ध्यान ले जाने को कहें।
- विद्यार्थियों को इस बात पर ध्यान देने के लिए कहें कि क्या वे कोई बदलाव महसूस कर रहे हैं। क्या दिल की धड़कन की गति बदली है? क्या साँस में कोई बदलाव हुआ है?
- विद्यार्थियों को आँखें बंद करने को बोलें और अपने दिल की धड़कन पर तब तक ध्यान केंद्रित करने को कहें जब तक कि यह फिर से सामान्य न हो जाए। (30 सेकंड बाद)
- विद्यार्थियों से कहे कि जब उन्हें ठीक लगे वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

अनुभव साझा करने के बिंदु

1. कूदने से पहले आपको कैसा लग रहा था? कूदने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?
2. जब आपने आज पहली बार अपनी धड़कन महसूस की तब आपको कैसा लगा?
3. कूदने के बाद धड़कनों में क्या अंतर आया?

क्या करें और क्या न करें

- यदि कोई विद्यार्थी कूदने में कोई परेशानी महसूस करे तो उस पर ऐसा करने के लिए दबाव न डाला जाए।
- धड़कन महसूस करने में यदि विद्यार्थियों को कठिनाई हो रही हो तो उनकी मदद करें। (अपनी गर्दन के किनारे, अपने जबड़े के नीचे अपनी कलाई में या अपने दिल द्वारा)

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 : 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 फायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : भावनाओं के प्रति सजगता

❑ उद्देश्य

- भावनाओं की पहचान करवाना।
- भावनाओं के बारे में चर्चा करना और उन्हें बेहतर समझ पाना।

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ, "आज हम अपनी भावनाओं के बारे में बात करेंगे।"
- "अपने जीवन में हम कई प्रकार की भावनाएँ महसूस करते हैं, जैसे की ख़ुशी, दु:ख, गुस्सा, डर, उदासी, संतुष्टि, परेशानी आदि।"

  (शिक्षक कक्षा में अलग-अलग भावनाओं वाले चित्र सभी विद्यार्थियों को कक्षा में दिखाए या अलग-अलग भावनाओं को दर्शाते हुए चित्र ब्लैकबोर्ड पर बना सकते हैं। कुछ बच्चों को सामने बुलाकर चेहरे के हाव-भाव से विभिन्न भावनाएँ व्यक्त करने के लिए भी कह सकते हैं।)
- विद्यार्थियों को इन चित्रों को पहचानने को कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि कुछ लोग किसी एक भावना को ज़्यादा महसूस करते है और कुछ लोग कम।

- "कोई भी भावना सही/गलत/ अच्छी या बुरी नहीं होती।"
- "हर एक इंसान अपने जीवन में यह सारी भावनाएँ कभी न कभी महसूस करता है।"

अनुभव साझा करने के बिंदु

- जब आप ख़ुश/संतुष्ट होते हो, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
- आपको कब ख़ुशी महसूस होती है? जब आप ख़ुश होते हो तब आप क्या करते हो?
- जब आपको ख़ुशी महसूस होती है तब आपके शरीर में क्या महसूस होता है?
- जब आप दुखी या परेशान होते हो तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
- आपको दु:ख या परेशानी कब महसूस होती है? आप तब क्या करते हो?

क्या करें और क्या न करें

- एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ। हर एक बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें और सम्मान दें।
- सकारात्मक भावनाओं और व्यवहारों पर कोई प्रशंसा ज़ाहिर न करें।
- पक्षपाती हो कर 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 15 : भावनाओं के प्रति सजगता-II

(Mindfulness of Feelings-II)

समय वितरण

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

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ माइंडफुलनेस पर चर्चा

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

गतिविधि : भावनाओं के प्रति सजगता

❑ उद्देश्य

- भावनाओं की पहचान करवाना।
- भावनाओं के बारे में चर्चा करना और उन्हें बेहतर समझ पाना।

❑ गतिविधि के चरण

शिक्षक द्वारा विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि-

- अब हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें ख़ुशी का अनुभव करने में मदद करेगी।
- अब सभी विद्यार्थी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। सभी अपनी पीठ को सीधा करें और कंधों को ढीला छोड़ें। धीरे से अपनी आँखें बंद करें। अब एक गहरी साँस अंदर ले और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़े। इस क्रिया को एक-दो बार फिर से दोहराएँ। गहरी साँस अंदर ले और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें।
- अब विद्यार्थियों को एक ऐसी जगह या स्थिति की कल्पना करने को कहें जहाँ वे ख़ुशी और शांति महसूस करते हैं।
- विद्यार्थियों को यह कल्पना करने को कहें कि वे इस जगह या स्थिति में क्या कर रहे हैं और किसके साथ हैं।

विद्यार्थियों को कहें कि वे पता लगाएँ कि-

- अपने शरीर में वे ख़ुशी के प्रभाव को कहाँ महसूस कर रहे हैं। अपने शरीर में इस ख़ुशी के एहसास को नोटिस करते रहिए। यह बहुत नरम झुनझुनी, सनसनी का एहसास हो सकता है।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि धीरे से साँस अंदर लें...और साँस छोड़े। साँस अंदर लेते हुए सोचिये, मैं मुस्करा रहा/रही हूँ। साँस बाहर छोड़ते हुए सोचिए, मैं मुस्करा रहा/रही हूँ।"

- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे धीरे-धीरे अपने आसपास के वातावरण में वापस आएँ और जब वे तैयार हों तो अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- अब एक-दूसरे को देखें और कोमल मुस्कान दें।

अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. आपके शरीर में आपको कहाँ-कहाँ ख़ुशी का एहसास हुआ?
3. आपने ऐसी कौन-सी जगह की कल्पना की जहाँ आपको ख़ुशी मिलती है?
4. कल्पना करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?

घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

कक्षा समापन

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

सत्र 16 : रंगों की कल्पना

(Imagining Colours)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. रंगों की कल्पना : 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 : रंगों की कल्पना

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी रंगों की कल्पना के द्वारा अपना ध्यान अपने भावों पर ले जा पाएँ और अपने भावों को नियंत्रित कर पाएँ।

❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- अब अपनी साँसों पर ध्यान दें। लंबी गहरी साँस अंदर लें और धीरे से छोड़ दें।
- इस गतिविधि के दौरान अपनी साँस को सामान्य (normal) तरीके से आने और जाने दें। उसमें कोई बदलाव न करें।
- अब एक ऐसे रंग के बारे में सोचें जो आपको अच्छा लगता है। ये कोई भी ऐसा रंग हो सकता है जो आपके मन को अच्छा लगे।
- अब एक ऐसा रंग सोचिए जो आपको अच्छा न लगता हो। ऐसा रंग जो आपको गुस्सा दिलाता हो।
- अब सोचिए की आपकी पसंद का (favourite) रंग आपके चारों तरफ़ है। हवा में हर जगह यह रंग फैला हुआ है। अब एक लंबी गहरी साँस अंदर लें और सोचें कि यह रंग आपकी साँस के साथ अंदर आ रहा है और पूरे शरीर में फैल रहा है।

- अब यह रंग आपके पसंद के (favourite) रंग के साथ जाकर हवा में, आपके आसपास मिक्स हो रहा है और धीरे-धीरे उसमें घुलकर गायब हो रहा है।
- शिक्षक अगले 3 मिनट तक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने पसंद के (favourite) रंग को अपनी साँस के साथ अंदर लें और अच्छे न लगने वाले रंग को साँस के साथ बाहर छोड़ें।
- जब अच्छा महसूस करें तो आँखें खोल सकते हैं।

अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आपको कैसा लग रहा है?
2. अंदर जाती हुई साँस आपको कैसी महसूस हुई?
3. बाहर जाती हुई साँस आपको कैसी महसूस हुई?
4. यह गतिविधि आप कब-कब कर सकते हैं?

   (जब आपको अच्छा न लग रहा हो, सोने से पहले, पढ़ने से पहले)

क्या करें और क्या न करें

- विद्यार्थियों को कहा जा सकता है कि निरंतर, थोड़े-थोड़े अभ्यास से हम अपनी साँस पर ध्यान देना सीख सकते हैं।

घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

कक्षा समापन

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

सत्र 17 : ख़ुशी के अनुभव

(Happy Experiences)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. ख़ुशी के अनुभव : 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 : ख़ुशी के अनुभव

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान ख़ुशी के पलों में शरीर की संवेदनाओं की तरफ़ दिलाना।

❑ गतिविधि के चरण

- आज हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें ख़ुशी का अनुभव करने में मदद करेगी।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी पीठ को सीधा करें और कंधो को ढीला छोड़ें। धीरे से अपनी आँखें बंद करें। अब एक गहरी साँस अंदर ले और मुंह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें। इसे एक-दो बार फिर से दोहराएँ। गहरी साँस अंदर लें और मुँह से साँस बाहर छोड़ें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अब एक ऐसी घटना की कल्पना करें जिससे उन्हें बहुत अधिक ख़ुशी और सुकून महसूस हुआ हो। (बर्थडे, पिकनिक) उस समय वे क्या कर रहे थे? वे किसके साथ थे? उस ख़ुशी को फिर से महसूस करें।

  (10 सेकंड रुकें)
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपने शरीर में इस ख़ुशी के एहसास को महसूस करते रहें। विद्यार्थियों को कहें कि वे ध्यान दें कि उनको कैसा महसूस हो रहा है। उनके शरीर में क्या प्रक्रिया चल रही है।

- विद्यार्थियों को कहें कि इसके साथ-साथ, वे अपना ध्यान अपने विचारों पर भी लाने का प्रयास करें। इस पल उनके मन में क्या विचार आ रहे हैं? क्या एक ही विचार आ रहा है या अलग-अलग विचार आ रहे हैं। विद्यार्थी कुछ समय इन विचारों के साथ रहें। (10 सेकंड रुकें)
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे धीरे से साँस अंदर लें...... और साँस छोड़े। साँस अंदर लेते हुए सोचें कि मैं मुस्करा रहा/रही हूँ। साँस बाहर छोड़ते हुए सोचें, मैं मुस्करा रहा रही हूँ।

- अब विद्यार्थियों को धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण में वापस लाने को कहें और जब विद्यार्थी सहज महसूस करें तो वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- अब विद्यार्थी एक दूसरे को देखें और कोमल मुस्कान दें।

अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे है?
2. आपने जिस ख़ुशी के पल को याद किया उसमें आप क्या करके ख़ुशी महसूस कर रहे थे?
3. इस गतिविधि के अभ्यास से आपको क्या लाभ हो सकता है? इस गतिविधि के लगातार अभ्यास से हम सकारात्मक भावनाओं (Positive Feelings) को ज़्यादा महसूस कर पाते हैं, जैसे- ख़ुशी, प्यार, संतोष, आभार, गर्व, आशा, रुचि इत्यादि। इससे हमारी संतुष्टि भी बेहतर रहती है और हमारी Well-being भी बढ़ती 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 18 : शब्द-संयोजन
(Word Association)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. शब्द-संयोजन : 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 : शब्द-संयोजन

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को शब्द-संयोजन से विचारों की पहचान करवाना।

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक सबसे पहले एक शब्द बोलें और इससे संबंधित जो कुछ भी विचार या चित्र विद्यार्थियों के मन में आ रहे हों उन्हें व्यक्त करने के लिए कहें। शिक्षक उन शब्दों को बोर्ड पर लिख दें। जैसे- 'बादल' शब्द सुनने पर मन में बहुत से ख़्याल आ सकते हैं- आसमान, बारिश, नीला, पानी, घने बादल आदि। ये सभी विचार हैं।
- शिक्षक द्वारा कुछ और शब्द जो इस्तेमाल किए जा सकते हैं, जैसे- फूल, भोजन, दिन, किताब, दोस्त, शिक्षक, साँस, ख़ुशी, पढ़ाई आदि। शिक्षक चाहें तो अपने विवेक से अन्य शब्दों का भी प्रयोग कर सकते हैं।
- शिक्षक ऐसे पाँच-छह शब्दों के साथ यह प्रक्रिया करें।

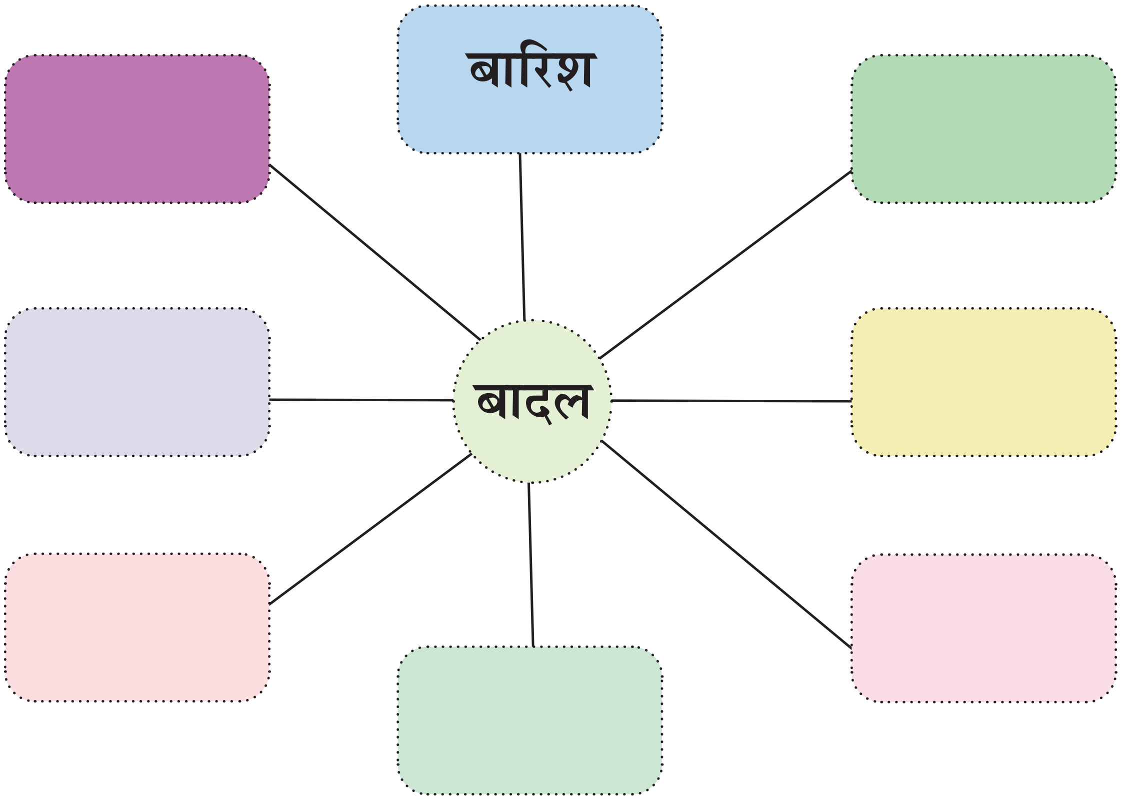
❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपके मन में भी कई तरह के विचार आते रहते हैं? (जैसे- कुछ विचार बीते हुए कल से संबंधित होते हैं और कुछ आने वाले कल से। कुछ विचार तनाव, चिंता, गुस्सा, आशा, ख़ुशी वाले होते हैं। हम सबको दिनभर में हज़ारों विचार आते हैं जिनके प्रति हम सजग (aware) नहीं होते हैं और जिन पर हम ध्यान नहीं देते हैं।)

2. क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि आपके मन में कितने तरह के और कितने सारे विचार आते हैं?

3. वैज्ञानिकों ने मनुष्य के मन को Monkey mind कहा है। जिस प्रकार बंदर एक जगह पर टिककर नहीं बैठ सकता व एक जगह से दूसरी जगह उछलता-कूदता रहता है उसी प्रकार हमारा मन भी दौड़ता रहता है?

4. विद्यार्थियों से कहें कि वे आज ख़ुद के विचारों पर ध्यान दें और जानें कि उनका मन भी monkey mind जैसा है क्या?



❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❑ कक्षा समापन

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

सत्र 19 : विचारों के प्रति सजगता

(Mindfulness of Thoughts)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. विचारों के प्रति सजगता : 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 : विचारों के प्रति सजगता

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को अपने विचारों के प्रति सजग करवाना।

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे Mindfulness of Thoughts का अभ्यास करेंगे। इसके द्वारा वे अपने विचारों पर ध्यान लेकर जाएँगे। इस अभ्यास को करने के लिए अब सभी विद्यार्थी शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपने हाथों को अपनी टाँगों पर रखें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब 2 से 3 लंबी गहरी साँस लें और अपनी आँखें बंद करें। जो विद्यार्थी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हैं वह नीचे की ओर देख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि इस अभ्यास में वे अपना ध्यान अपने विचारों की ओर लेकर जाएँ। विद्यार्थी ध्यान दें कि इस समय आपके मन में कई विचार आ और जा रहे होंगे। ध्यान दें, क्या यह विचार बीते हुए कल या आने वाले कल से संबंधित हैं। या फिर हो सकता है ये विचार उनके साथ हुई किसी घटना से संबंधित हैं।

  (1 मिनट रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब जो भी विचार आ रहे हैं, इन विचारों को आने और जाने दें। विचारों पर किसी भी प्रकार की पाबंदी न लगाएँ, एवं उन्हें अच्छा या बुरा आँकने की कोशिश न करें। अगर किसी विचार को अच्छा या बुरा आंकने का मन भी करे, तो इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान विचारों पर ही रखें।

  (1 मिनट रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जैसे साँस अंदर बाहर आ जा रही है, ठीक उसी प्रकार विचार भी आ जा रहे हैं। विचारों के आवागमन को देखने का प्रयास करें, उन्हें रोकें नहीं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जब भी उनको लगे कि वे विचारों में उलझ गए हैं, तो जानने की कोशिश करें कि उनका ध्यान कहाँ है और फिर से सहजतापूर्वक अपना ध्यान विचारों के आवागमन पर ले आएँ।

  (1 मिनट रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपना ध्यान धीरे-धीरे अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और आसपास के वातावरण के लिए सजग हो जाएँ। विद्यार्थियों को कहें कि जब भी वे अच्छा महसूस करें, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल लें।

❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आपके मन में एक ही विचार था या अलग-अलग विचार आ रहे थे?
3. गतिविधि के शुरू में एवं अंत में क्या आपने अपने विचारों में कोई अंतर पाया?

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

❑ क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि निर्देश देते वक्त एक शांत स्वर का उपयोग करें।
- विद्यार्थियों पर आँखें बंद करने के लिए दबाव न डाला जाए। वह अपनी आँखें नीचे की ओर करके भी यह प्रयास कर सकते हैं।
- शिक्षक बच्चों से उत्तर लेते हुए समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उनपर सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बता सकते हैं की यह अभ्यास हमें वर्तमान में चल रहे विचारों के प्रति सजग रहने में मदद करता है और विचारों की गति और स्वभाव के बारे में मालूम कराता है। इस प्रक्रिया के निरंतर अभ्यास से विचारों में स्थिरता आती है व मन शांत होता है। याद रखें, इस अभ्यास से हम विचारों को रोकने या खत्म करने का प्रयास नहीं कर 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 20 : बादल की तरह विचार

(Thoughts like Clouds)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2–3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5–7 मिनट
3. बादल की तरह विचार : 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 : बादल की तरह विचार

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को विचारों के प्रति सजग बनाना।

❑ गतिविधि के चरण

- पिछले 2-3 महीनों में हम सब अपने वातावरण के प्रति सजग हुए थे, अब हम अपना ध्यान अपने भीतर लेकर जाएँगे एवं अपने विचारों के प्रति सजग होंगे।
- विचारों को बदलने की, रोकने की, अच्छा-बुरा सोचने की और विचारों की गति बदलने की कोशिश बिलकुल न करें। जैसे विचार आ रहे हैं, उन्हें वैसे ही आने दें और अपना ध्यान उन पर केंद्रित करें।
- विचारों पर ध्यान देने का मतलब विचारों को समाप्त करना नहीं है।
- अब हम अपने मन को आसमान की तरह देख सकते हैं और मन में आने वाले विचारों को बादल की तरह। ऐसा अभ्यास करते हुए हम जानेंगे कि हमारे मन में कितने विचार आते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी पीठ को सीधा करें और कंधों को ढीला छोड़ें। धीरे से अपनी आँखें बंद करें।
- अब छात्रों को तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए और मुँह से साँस छोड़ने के लिए कहा जाए। अगर किसी भी तरह का तनाव शरीर में महसूस हो रहा हो तो अगली साँस के साथ उसे शरीर से बाहर करेंगे।

- जैसे साँस अंदर-बाहर अपने-आप आ जा रही है, उसी प्रकार हमारे मन में कई विचार आते और जाते रहते हैं। ये विचार हो सकता है कि बीते हुए कल से या फिर आने वाले कल से संबंधित हों या फिर किसी घटना से संबंधित हो सकते हैं। इन विचारों को आने दें और जाने दें और इन्हें शांत मन से देखते रहें। किसी भी विचार को रोकें नहीं। विचार जैसे भी हैं उनको वैसे ही आने दें।
- ऐसा अभ्यास करते हुए अगर आपको शरीर में किसी तरह की बेचैनी या हलचल महसूस हो तो आप अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि आप अपने मन को कल्पना में आसमान की तरह मान सकते है व हर विचार को बादल की तरह। जिस तरह आसमान में बादल घूमते रहते हैं उसी प्रकार हमारे मन रूपी आसमान में विचारों के बादल आते व जाते रहते हैं। आप शांत मन से बादल रूपी विचारों को देखें। विचार आ रहे हैं और जा रहे हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि जब भी आपका मन विचारों में उलझ जाए तो आप अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं।
- अब उन्हें कहें कि वे अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति की ओर ले जाएँ। वातावरण में हो रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। धीरे-धीरे पैर की उँगलियों को हिलाएँ और जब भी अच्छा महसूस करें तब अपनी आँखें खोल सकते हैं।

❑ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना?
3. यह अभ्यास कठिन था या आसान? क्यों?

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

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

❑ कक्षा समापन

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

कहानी व गतिविधि खंड

इस खंड की विषयवस्तु को 20 अध्यायों में बाँटा गया है जिनमें कहानियों और गतिविधियों के माध्यम से हैप्पीनेस को समझने का प्रयास किया गया है। इन अध्यायों में शिक्षक के लिए नोट भी दिए गए हैं ताकि चर्चा की दिशा और हैप्पीनेस से चर्चा का संबंध स्पष्ट हो सके।

❐ कहानियों के लिए दिशा-निर्देश

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

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

शिक्षक के लिए नोट

पिछली कक्षा में हमने जाना कि हमारी ख़ुशी वस्तुओं से नहीं है, बल्कि आवश्यकता पड़ने पर चीज़ों को बाँटकर इस्तेमाल करने व मिलजुलकर रहने में है।

इस पाठ के माध्यम से हमारा प्रयास रहेगा कि विद्यार्थी ख़ुश रहने की योग्यता हासिल करने के लिए पढ़ने-लिखने को एक माध्यम के रूप में देख पाए। साथ ही वह ये समझ भी बना पाए कि दूसरों की ख़ुशी में कैसे मददगार हो सकते हैं।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी पढ़ाई-लिखाई को अपनी उन्नति के अवसर के रूप में देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने कौशलों को अपनी ख़ुशी के रूप में देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी हर वस्तु की उपयोगिता समझने के लिए प्रेरित होंगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : शिक्षा क्यों

उद्देश्य

बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि शिक्षा का उद्देश्य क्या है। बच्चे यह भी जान पाएँ कि शिक्षा पाना हर बच्चे का अधिकार है।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना है कि शिक्षा का उद्देश्य क्या है। बच्चे इस ओर भी ध्यान दें कि शिक्षा प्राप्त करना सबका अधिकार है। शिक्षा से समझ विकसित होती है तथा प्रकृति में घटने वाली विभिन्न घटनाओं के कारणों की जानकारी मिलती है। शिक्षा से समझ बढ़ती है। समझ बढ़ने से समस्या का समाधान मिलता है। समाधान मिलने से ख़ुशी होती है।

कहानी

भानू रोज़ रिक्शा से स्कूल जाते हुए रेड लाईट पर एक बच्ची को भीख माँगते हुए देखता था। वह लड़की रोज़ भानू को देखती। वह सोचता यह लड़की ऐसा क्यों करती है। एक दिन भानू ने उससे पूछा कि वह उसे क्यों देखती है। उस लड़की ने उसे बताया कि उसे भानू को स्कूल जाते हुए देखना बहुत अच्छा लगता है। भानू ने उससे उसका नाम पूछा तो उसने अपना नाम आरती बताया। भानू ने जब उससे पूछा कि वह भीख क्यों माँगती है तो, वह रोते हुए भाग गई।

आज परीक्षा का अंतिम दिन था। भानू ने अपने शिक्षक राजेश सर से सहयोग लेने की सोची। उसने राजेश सर को रेड लाईट पर भीख माँगने वाली लड़की के बारे में बताया। राजेश सर ने उससे पूछा, "तुम क्या चाहते हो?" वह बोला, "सर! मैं चाहता हूँ कि वह ख़ुश रहे और उसे भीख न माँगनी पड़े।"

राजेश सर ने उससे पूछा, "तुम क्यों पढ़ते हो?" भानू बोला, "सर! पढ़ने से समझ बढ़ती है।" राजेश सर ने फिर पूछा, "समझ बढ़ने से क्या होता है?" भानू बोला, "जब कोई बात समझ आ जाती है तो समस्या नहीं रहती।" समस्या न रहने से क्या होता है? राजेश सर ने मंद-मंद मुस्कराते हुए पूछा। सर! "समस्या न रहने से ख़ुशी होती है।" भानु ने कुछ सोचते हुए बताया। राजेश सर ने फिर प्रश्न किया कि क्या तुम नहीं चाहोगे कि आरती भी चीज़ों को समझ पाए, उसके पास भी कोई समस्या न रहे और वह भी ख़ुश हो पाएँ जैसे तुम्हें शिक्षा पाने का अधिकार है वैसे ही अधिकार आरती को भी है।

भानू ने राजेश सर से कहा, "अगले महीने से विद्यालयों में एडमिशन शुरू हो जाएँगे तब मैं आरती को विद्यालय में लेकर आऊँगा, आप उसका भी एडमिशन करवा देना।"

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. भानू विद्यालय जाते हुए रोज़ क्या देखता था?
2. आरती भानू को देखकर कैसा महसूस करती थी?
3. यदि आप भानू की जगह होते तो आप क्या करते? साझा करें।
4. क्या आपके आसपास के सभी बच्चे स्कूल जाते हैं? यदि नहीं, तो इसके क्या कारण हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- विद्यार्थी परिवार में यह कहानी सुनाएँ और चर्चा करें कि वे पढ़ाई को लेकर क्या सोचते हैं।
- अपने घर के आसपास देखिए कि कितने बच्चे ऐसे हैं जो स्कूल नहीं जाते हैं। उनके स्कूल न जाने का कारण जानें ।

कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके लिए शिक्षा प्राप्त करना क्यों आवश्यक है?
2. आपको कैसा लगेगा यदि सभी बच्चे स्कूल जाने लगें? चर्चा करके साझा करें।
3. जब आपने स्कूल में दाखिला लिया था तब आपने कैसा महसूस किया था?
4. आप अपने विद्यालय में क्या-क्या सीखते हैं? चर्चा करें। कुछ नया सीखकर आपको कैसा महसूस होता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार में पूछें कि जब वे सब (परिवार के लोग) छोटे थे तब स्कूल जाने को लेकर क्या सोचते 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

गतिविधि : सामान महत्त्वपूर्ण या लक्ष्य

❑ उद्देश्य

वस्तुओं की उपयोगिता को पहचानने के लिए प्रेरित करना।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

विद्यार्थियों को यह अंतर समझने के लिए चर्चा करने को प्रेरित करें कि साधन सीमित या असीमित होना हमारी ख़ुशी को तय नहीं करता, बल्कि लक्ष्य महत्त्वपूर्ण है।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक तीन तरह के रोल-प्ले के लिए विद्यार्थियों को पहले से ही तैयारी करवा लें।

पहला रोल-प्ले

पहला छात्र : बहुत अधिक परेशानी के भाव व्यक्त करते हुए बैग में से अलग-अलग पेन निकालकर, नाक-भौं सिकोड़ते हुए उन्हें वापस बैग में रख रहा है। कभी उसे पेन का रंग अच्छा नहीं लगता तो कभी वह पेन पकड़ने में सहज नहीं है। कभी उसे लगता है कि उसका पेन पुराना है, तो कभी वह सोचता है कि उसका पेन बहुत ही साधारण है। उसके दोस्तों के पास तो बहुत ही सुंदर और कीमती पेन हैं। पूरा समय पेन को लेकर परेशान रहा और कक्षा-कार्य पूरा नहीं कर पाया।

दूसरा छात्र : कक्षा आरंभ होने के बाद बैग में से एक पेन निकाला और कक्षा में किए गए सारे कार्य को पूरा कर लिया तथा अध्यापक को दिखाकर शाबाशी भी प्राप्त कर ली।

दूसरा रोल-प्ले

पहला छात्र : (कुछ भोजन सामग्री के चित्र या मॉडल का प्रयोग कर सकते हैं) तरह-तरह के भोजन सामने होने के बावजूद भी उसे खाने में कुछ अच्छा नहीं लगता, क्योंकि उसकी पसंद की चीज़ें नहीं हैं। वह खाना नहीं खा पाता है। भूखा ही विद्यालय के लिए निकल जाता है।

दूसरा छात्र : माँ ने जो भी परोसा उसे ख़ुशी-ख़ुशी खाकर विद्यालय के लिए निकल जाता है।

तीसरा रोल-प्ले

पहला छात्र : उसे आज किसी जन्म दिवस की पार्टी में जाना है। उसने एक-एक करके कई कपड़े निकाले (कुछ कपड़ों के चित्र का उपयोग कर सकते हैं), परंतु कुछ भी पहनने को पसंद नहीं आया और उस पार्टी में जाने के लिए देर हो गई। वह परेशान हो गया और पार्टी में नहीं गया।

दूसरा छात्र : अपनी अलमारी में रखी दो ड्रेस में से एक ड्रेस पहनी और ख़ुशी-ख़ुशी पार्टी में चला गया।

तीनों रोल-प्ले पूरे होने के बाद प्रश्नों पर चर्चा कराएँ।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अनुसार पेन की उपयोगिता क्या है?
2. आपके अनुसार भोजन कैसा होना चाहिए- केवल स्वादिष्ट या स्वादिष्ट तथा शरीर के पोषण में सहायक? क्यों?
3. प्रत्येक रोल-प्ले में पहले विद्यार्थी तथा दूसरे विद्यार्थी के व्यवहार में क्या अंतर था?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर कोई एक रोल-प्ले करके दिखाएँ। विद्यार्थी स्वयं ही दोनों विद्यार्थियों की भूमिका निभाए तथा परिवार के सदस्यों से दोनों बार के व्यवहार में अंतर पूछे।

कक्षा समापन

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

चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने भी कभी पहले छात्र जैसा महसूस किया है?
2. क्या आपने भी कभी दूसरे छात्र जैसा महसूस किया है?

3. हमें कपड़ों की आवश्यकता क्यों होती है?
4. आपको किसी ख़ास डिज़ाइन और रंग के कपड़े पहनने की आवश्यकता क्यों होती है?
5. आप जिन चीज़ों को इकट्ठा करते हैं उनकी सूची बनाएँ और बताएँ कि इनका क्या उपयोग है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में चर्चा करें कि हमें किसी ख़ास डिज़ाइन और रंग के कपड़े पहनने की आवश्यकता क्यों होती है।

❑ कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस पाठ की चर्चा के बाद पढ़ाई-लिखाई को लेकर आपका ध्यान किन बातों पर गया?
2. क्या आप इस सप्ताह पढ़ाई के लिए किसी की मदद कर पाए? यदि हाँ, तो आप साझा करें।
3. क्या आपने हाल ही में कोई काम करना सीखा जो पहले आप नहीं कर पाते थे? इस नये काम को सीखकर आपको कैसा लग रहा है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार के बड़े लोगों से पूछें कि जब वे छोटे थे तो कौन-कौन सी चीज़ें इकट्ठा करते थे 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।

2

मन की चंचलता

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि-

- पढ़ाई-लिखाई हमारी उन्नति के लिए आवश्यक है।
- नए कौशल सीखकर हमें ख़ुशी मिलती है।

अब इस पाठ में हम यह देखने का प्रयास करेंगे कि समझ के आधार पर किए गए निर्णय से मिलने वाली ख़ुशी स्थाई होती है।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी वस्तुओं की सुंदरता और उनकी उपयोगिता से मिलने वाली ख़ुशी के अंतर को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी चीज़ों/घटनाओं को स्वीकार करने से मिलने वाली ख़ुशी को देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी भौतिक ज़रूरतों और भावात्मक ज़रूरतों से मिलने वाली ख़ुशी को समझ पाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❀❀❀❀❀

पहला दिन

कहानी : गिफ़्ट रैप

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान वस्तुओं की सुंदरता से हटाकर वस्तुओं की उपयोगिता 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

आज हम किसी भी वस्तु का चुनाव करते समय उसकी उपयोगिता को छोड़ उसकी सुन्दरता एवं बाहरी दिखावे से प्रभावित हो जाते हैं और वस्तु की उपयोगिता पर ध्यान न देकर उसके बाहरी सौंदर्य को बढ़ाने में प्रयासरत हो जाते हैं। ऐसे में आवश्यक है कि हम वस्तुओं की उपयोगिता के आधार पर उन्हें महत्त्व दें और उनकी प्रशंसा करें। उपयोगिता केवल वस्तुओं की ही नहीं बल्कि हर मानव की भी है। किसी की उपयोगिता को पहचानना और उसे महत्त्व देना भी ज़रूरी है क्योंकि सभी अपनी उपयोगिता जानकर प्रसन्न होते हैं।

कहानी

इरफ़ान का जन्मदिन था। मीरा, पुनीत, गुरमीत और जॉन, सभी इरफ़ान के घर में इकट्ठा हुए। इर. फान की मम्मी ने बहुत सारे व्यंजन बनाए थे। सभी दोस्तों को पार्टी में ख़ूब आनन्द आ रहा था। इरफ़ान के बड़े भैया ने उन सबके मनोरंजन के लिए कई खेल भी तैयार किए थे। पास ही के कमरे में कुछ गिफ़्ट पैक करके रखे हुए थे। कोई अख़बार में लपेटा हुआ था, कोई रंगीन कागज़ में तो कोई पन्नी में। गुरमीत का ध्यान बार-बार वहीं जा रहा था। वह सोच रहा था कि हो न हो उनमें सब बच्चों के लिए रिटर्न गिफ़्ट ही होंगे। वह बार-बार उन्हें देख रहा था और उसने मन ही मन में सोच लिया कि वह सबसे रंगीन वाला पैकेट ही लेगा।

पार्टी में ख़ूब मनोरंजन चल रहा था। तभी बड़े भैया ने आवाज़ लगाई, "चलो! अब सब मुझसे एक-एक पैकेट ले लो, इनमें तुम्हारे लिए उपहार हैं।"

सभी बच्चे उत्सुकतापूर्वक उनके आसपास आकर खड़े हो गए।

भैया ने सभी को एक-एक पैकेट दे दिया। गुरमीत को अख़बार में लिपटा गिफ़्ट मिला। गुरमीत को पता था कि सभी पैकेटों में एक जैसा ही गिफ़्ट दिया गया होगा, परंतु जाने क्यों अपना गिफ़्ट पाकर वह कुछ ख़ुश नहीं लग रहा था।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आप दुकान पर अपने लिए पेन ख़रीदने जाते हैं तो पेन का चुनाव करते समय आप किन-किन बातों का ध्यान रखते हैं?
2. अपने जीवन से एक ऐसा उदाहरण साझा करें जब आपने या आपके घर के किसी सदस्य ने कोई वस्तु ख़रीदते समय उसके सौंदर्य पर ज़्यादा ध्यान दिया हो।
3. क्या आप पैकिंग को अधिक महत्त्व देते हैं या वस्तु की क्वालिटी को? क्यों?
4. क्या आप किसी व्यक्ति की ड्रेस को अधिक महत्त्व देते हैं या उसके गुणों को? क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने भाई-बहन के साथ मिलकर सूची बनाओ कि कौन-कौन सी चीज़ों के बाहरी सौंदर्य से आपको फ़र्क नहीं पड़ता।

कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. किसी ऐसी वस्तु का उदाहरण दें जिसे आपने सुंदर होने की वजह से ख़रीदा तो था पर वह आपके लिए उपयोगी सिद्ध नहीं हुई।
2. वस्तु विशेष का उदाहरण देते हुए चर्चा करें कि उसके सुंदर दिखने या न दिखने से उसकी उपयोगिता पर फ़र्क पड़ता है या नहीं पड़ता। (जैसे- पेन, कपड़े, बैग आदि।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर देखें और परिवारजनों से पूछें कि उन्होंने कौन-कौन सी वस्तुओं को उनकी सुन्दरता एवं उपयोगिता दोनों को ध्यान में रखकर ख़रीदा 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 : सामान और भाव की ख़ुशी

उद्देश्य

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी भौतिक और भावात्मक ज़रूरतों से मिलने वाली ख़ुशी को पहचान पाएँगे।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

चर्चा की दिशा

भौतिक ज़रूरतों में हमारी पसंद अलग-अलग हो सकती है, यह स्वाभाविक है। जैसे, कपड़े हम सबकी आवश्यकता है, लेकिन हमारी पसंद अलग-अलग हो सकती है। भावात्मक ज़रूरतों में हम एक समान हैं, जैसे- सम्मान, प्यार, विश्वास। इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान भौतिक और भावात्मक ज़रूरतों और उनके अंतर की ओर ले जाना है।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

- कक्षा को 4-5 विद्यार्थियों वाले समूहों में बाँटें।
- प्रत्येक समूह को 3-4 मिनट के लिए निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें।
- चर्चा में यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक विद्यार्थी अपने-अपने समूह में अपने विचार ज़रूर/अवश्य रखें। समूह में चर्चा के पश्चात प्रत्येक समूह अपने निष्कर्षों के साथ तैयार रहे।
- अब पूरी कक्षा के सामने एक-एक प्रश्न लिया जाए और प्रत्येक समूह उन बिंदुओं पर अपने विचार रखे।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसी कौन-सी वस्तुएँ हैं जिनकी हमें रोज़मर्रा की ज़िंदगी में ज़रूरत होती है?
2. आपको खाने में क्या-क्या पसंद है?
3. क्या सबको एक जैसा खाना पसंद है? (अपेक्षित उत्तर : नहीं)
4. आपको किस प्रकार के घर में रहना पसंद है? (अपेक्षित उत्तर: बड़ा, छोटा, गाँव में बना घर, शहर में बना घर, बंगला, फ्लैट आदि)
5. आपका मनपसंद (पसंदीदा) रंग कौन-सा है?
6. क्या सबको एक जैसे रंग पसंद हैं?

(शिक्षक कह सकते हैं "इस प्रकार हम यह देख पाते हैं कि हमारी पसंद अलग-अलग हो सकती है यह स्वाभाविक है।")

7. ऐसी कौन-सी ज़रूरतें/आवश्यकताएँ हैं जो हम सबको समान रूप से चाहिए होती हैं? (शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान भावात्मक ज़रूरतों पर ले जाएँ, जैसे-स्नेह, भरोसा, ममता, सम्मान आदि।)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर देखें और परिवारजनों से पूछें कि उनकी पसंद किन-किन प्रकार की हैं। उनकी सूची बनाएँ।

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप किसी भी वस्तु को पसंद या नापसंद कैसे करते हैं? साझा करें।
2. किसी भी वस्तु/व्यक्ति पर विश्वास/भरोसा कैसे होता है?
3. आपको जिन व्यक्तियों पर विश्वास नहीं होता, उनके साथ रहने पर कैसा लगता है?
4. सामान ख़रीदने के लिए भरोसे वाली दुकान पर जाते हो या बिना भरोसे वाली? उत्तर को कारण सहित स्पष्ट करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि क्या वे सामान ख़रीदने विश्वास भरोसे वाली दुकान पर जाते है। यदि हाँ तो क्यों?

❑ कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह आपने कोई वस्तु उसकी सुंदरता के आधार पर ख़रीदी? यदि हाँ, तो अनुभव साझा करें।
2. क्या इस सप्ताह आपने कोई वस्तु उसकी उपयोगिता के आधार पर ख़रीदी? यदि हाँ, तो अनुभव साझा करें।
3. क्या इस सप्ताह आपने वस्तुओं की सुंदरता या उसकी उपयोगिता को पहचानने से मिलने वाली ख़ुशी को महसूस किया? कोई अनुभव है तो साझा करें।
4. इस सप्ताह कोई ऐसी घटना हुई, जब आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहे जिस पर आपको भरोसा नहीं था? अपना अनुभव साझा करें।
5. इस सप्ताह कोई ऐसी घटना हुई, जब आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहे जिस पर आपको भरोसा था? अपना अनुभव साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझा

घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि उन्होंने कब-कब वस्तु या व्यक्ति को स्वीकार करने से ख़ुशी का अनुभव 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।

3 ख़ुशी की समझ

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- अच्छे होने और अच्छे लगने के बीच में अंतर है और ख़ुशी का सही अर्थ समझना महत्त्वपूर्ण है।
- साथ ही साथ यह जानना भी अत्यंत आवश्यक है कि हमें किन–किन कारणों से ख़ुशी मिलती है।

इनसान को छोड़कर प्रकृति में कहीं भी विरोध, क्रोध, प्रतिस्पर्धा और तुलना नहीं हैं। कई लोगों के पास अपनी आवश्यकता से अधिक साधन–सुविधाएँ हैं, लेकिन वे केवल इसलिए परेशान हैं कि उनके साधन–सुविधाएँ दूसरों से कम हैं। हम अकसर यह सुनते हैं कि एक व्यक्ति अपने दु:ख से कम दु:खी होता है, बल्कि दूसरे के सुख से अधिक दुखी होता है। इसका मतलब है कि इनसान दूसरों से तुलना करके परेशान होता है, इसलिए यह भी कहा जाता है कि सबसे बड़ा रोग, क्या कहेंगे लोग! यदि प्रकृति की व्यवस्था को देखें तो यहाँ एक हाथी भी कभी भूख से नहीं मरता है जबकि इनसान की तरह वह अपना भोजन न तो पैदा करने में सक्षम है और न ही संग्रह करने में।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी वस्तुओं की सुंदरता और उनकी उपयोगिता से मिलने वाली ख़ुशी के अंतर को समझ पाएँगे।
2. विद्यार्थी चीज़ों/घटनाओं को यथावत स्वीकारने से मिलने वाली ख़ुशी को देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी भौतिक ज़रूरतों और भावात्मक ज़रुरतों से मिलने वाली ख़ुशी और इसके अंतर को समझ पाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : ख़ुशी की समझ

उद्देश्य

दूसरों से तुलना किए बिना विद्यार्थियों को अपनी ख़ुशी के प्रति जागरूक 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

कहानी

एक अमीर किसान का अंगूर का बाग था। जब अंगूर पक गए तो उसने उन्हें तोड़ने के लिए कुछ मज़दूर बुलाए। मज़दूरों का पहला समूह सुबह-सुबह आकर अंगूर तोड़ने लगा। काम ज़्यादा था तो कुछ मज़दूर दोपहर को बुलाए गए। काम खत्म न होते देख शाम को भी कुछ और मज़दूर बुलाए गए। दिन समाप्त होने के बाद किसान ने सबको मज़दूरी बाँटी। उसने सभी मज़दूरों को निर्धारित मज़दूरी से कुछ अधिक, लेकिन बराबर मज़दूरी बाँटी।

सबको बराबर मज़दूरी मिलते देख जो मज़दूर सुबह से आए हुए थे वे नाराज़ होने लगे। उन्होंने कहा कि सबको बराबर मज़दूरी देना हमारे साथ अन्याय है। जो लोग दोपहर में आए थे उन्हें हमसे आधा मिलना चाहिए और जो अभी-अभी आए हैं उनको तो बहुत कम मिलना चाहिए। वह अमीर किसान हँसने लगा और कहा, "तुमने पूरे दिन काम किया। तुम्हें पूरे दिन काम करने के बदले में जितनी मज़दूरी मिलनी चाहिए थी उतनी मिली या नहीं मिली? मज़दूरों ने कहा कि हमें पूरे दिन की पूरी मज़दूरी मिली है बल्कि थोड़ा ज़्यादा ही मिली है, लेकिन सवाल यह है कि जो लोग दोपहर और शाम को आए थे उनको भी इतनी ही मज़दूरी क्यों मिली? वह किसान समझदार था। उसने कहा कि यह मेरा धन है, अगर मैं इसे बाँटना चाहूँ तो तुम्हें ऐतराज़ क्यों है? मैं इसे किसी को दान देना चाहूँ तो तुम्हें ऐतराज़ क्यों है? तुम्हें तुम्हारी मेहनत से अधिक मिला है। तुम उसे पाकर ख़ुश क्यों नहीं हो? मेरे पास मेरी ज़रूरत से ज़्यादा धन है, इसलिए मैं इसे बाँट रहा हूँ। इसे बाँटकर मैं ख़ुश होता हूँ, इसलिए ऐसा करता हूँ। तुम इस बात से ख़ुश नहीं हो कि तुम्हें अपनी मज़दूरी से ज़्यादा ही मिला है बल्कि इस बात से परेशान हो कि दूसरों को उतना क्यों मिल गया। किसान की यह बात सुनकर मज़दूर गहरी सोच में पड़ गए, थोड़ी देर बाद उनमें से अधिकतर ख़ुशी-ख़ुशी घर लौट गए।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी ऐसा हुआ कि किसी चीज़ के मिलने पर आप बहुत ख़ुश थे, लेकिन वही चीज़ आपके दोस्त को ज़्यादा मिल गई तो आप दु:खी हो गए? उदाहरण देकर बताइए।
2. आप क्या चाहेंगे- परीक्षा में आपके नंबर/अंक दूसरों से ज़्यादा आ जाएँ या अपने ही पहले आए नंबर/अंक से ज़्यादा आ जाएँ? क्यों?
3. ऐसी कौन-कौन सी चीज़ें हैं जो आपको दूसरों से ज़्यादा चाहिए और क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से चर्चा करेंगे कि उन्हें कौन-कौन सी चीज़ें दूसरों से ज़्यादा होने पर संतुष्टि मिलती है।

कक्षा समापन

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

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 जा सकते हैं।

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप कभी दूसरों की सफ़लता से ख़ुश हुए हैं? कब? साझा करें।
2. क्या आप कभी दूसरों की सफ़लता से परेशान हुए हैं? कब? साझा करें।
3. क्या दूसरों की सफ़लता एवं असफ़लता से प्रभावित हुए बिना ज़िंदगी में आगे बढ़ा जा सकता है? कैसे? चर्चा करें।
4. आप स्वयं को कैसे बेहतर बना सकते हैं- स्वयं के साथ प्रतियोगिता करके या दूसरों के साथ प्रतियोगिता करके? चर्चा करें।

(संकेत- स्वयं से प्रतियोगिता का मतलब हैं-स्वयं की उन्नति के प्रति योग करते रहना अर्थात हर व्यक्ति जहाँ भी खड़ा है उससे आगे बढ़ते रहना।)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि हमें कौन-कौन से काम केवल इसलिए करने पड़ते हैं कि यह नहीं करेंगे तो लोग क्या कहेंगे।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 : ख़ुशी तो सभी को चाहिए

❑ उद्देश्य

हम सभी का प्रयास हमेशा ख़ुश रहने के लिए रहता है बच्चे यह समझ सकेंगे कि ख़ुशी ही सभी के जीवन का लक्ष्य है।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

हम सभी का लक्ष्य 'हमेशा ख़ुश' रहना है। सभी व्यक्तियों के सभी प्रयास केवल और केवल ख़ुशी (happiness) के लिए ही हैं। इसे जाँचने के लिए व्यक्ति के हर प्रयास या कार्य के लिए 'क्यों' लगाते जाएँ तो अंत में यही निकलता है। लक्ष्य के आधार पर सभी व्यक्ति एक समान हैं। समानता के इस आधार को समझने से व्यक्ति-व्यक्ति के बीच विश्वास का रास्ता निकलता है। आज व्यक्ति को व्यक्ति से ही सबसे ज़्यादा भय है जिसे दूर करके ख़ुश रहा जा सकता है।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक कक्षा में विद्यार्थियों के चार समूह बनाएँ
- सभी समूह चर्चा करेंगे कि मानव जीवन के लक्ष्य क्या-क्या हो सकते हैं अथवा मानव को जीवन में क्या-क्या चाहिए।

- 5 मिनट की चर्चा के बाद प्रत्येक समूह का प्रस्तुतीकरण करवाया जाए, साथ ही हर एक समूह से कोई एक विद्यार्थी बोर्ड पर उस समूह के विचार लिख भी सकते हैं।
- अब शिक्षक एक-एक करके कुछ विद्यार्थियों के साथ कुछ इस प्रकार से प्रश्न पूछना शुरू करें कि वह जीवन में जो भी बनना या करना चाहता है तो वह क्यों चाहता है? उसके हर जवाब पर तब तक 'क्यों' लगाते जाएँ जब तक कि अंतिम उत्तर 'अच्छा लगता है, satisfaction (संतुष्टि) के लिए, ख़ुशी के लिए आदि' नहीं आ जाएँ इस अंतिम उत्तर को बोर्ड पर लिख दें।

उदाहरण के लिए:

1. प्रश्न : आप जीवन में क्या बनना चाहते हैं?
   उत्तर : मैं पढ़-लिखकर डॉक्टर बनना चाहता हूँ।
2. प्रश्न : क्यों?
   उत्तर : पैसा कमाना चाहता हूँ।
3. प्रश्न : क्यों?
   उत्तर : सबकी ज़रूरतें पूरी करने के लिए।
4. प्रश्न : क्यों?
   उत्तर : सबको अच्छा लगेगा।
5. प्रश्न : ऐसा क्यों चाहते हो?
   उत्तर : मुझे ख़ुशी मिलेगी।

- इसी प्रकार 2-3 विद्यार्थियों से और पूछा जाए और उनके अंतिम उत्तर (जो उपरोक्त में से ही होंगे) भी बोर्ड पर लिख दें।
- अब विद्यार्थियों को जोड़े में एक-दूसरे से इसी तरह प्रश्न पूछने के लिए कहें। अंत में विद्यार्थियों से कहें कि यदि किसी का जवाब 'अच्छा लगता है, satisfaction (संतुष्टि) के लिए, ख़ुशी के लिए आदि' में से नहीं है तो उस जोड़े का विद्यार्थी फिर से प्रश्न करे और अन्य सभी उन्हें सुनेंगे। आवश्यक हो तो शिक्षक सही प्रश्न करने में मदद करे।
- बोर्ड पर लिखें 'अच्छा लगता है, satisfaction (संतुष्टि) के लिए, ख़ुशी के लिए आदि अंतिम उत्तरों के लिए एक शब्द दें 'Happiness' (ख़ुशी/संतुष्टि) और विद्यार्थियों को कुछ समय सोचने का मौका देकर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य क्या है? (उत्तर- ख़ुश या संतुष्ट होना)
2. यह आपको कैसे स्पष्ट हुआ?
3. यह लक्ष्य एक-दूसरे का सहयोग करने से मिलेगा या झगड़ने से मिलेगा? विस्तार से बताओ।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

'हर एक व्यक्ति के जीवन का लक्ष्य एक समान है।' इस कथन के बारे में आपके परिवार के सदस्यों की क्या राय है? चर्चा करें ।

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या यह कहा जा सकता है कि सभी व्यक्ति एक समान हैं? यदि हाँ तो किस आधार पर? (लक्ष्य के आधार पर)
2. आप हर काम ख़ुशी पाने के लिए करते हैं या फिर हर काम ख़ुश होकर करते हैं?
3. क्या इन दोनों में कोई अंतर है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से चर्चा करें कि वे किसी काम को ख़ुशी पाने के लिए करते हैं या सभी काम ख़ुश होकर 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

उद्देश्य

विद्यार्थी का ध्यान इस ओर जाए कि अपने कौशल या समझ का इस्तेमाल करके दूसरों के लिए उपयोगी होना स्वयं को अच्छी अनुभूति देता है और हमें ख़ुशी महसूस होती है।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आप किस-किसकी ज़रूरत के समय मदद कर पाए? किस तरह?
2. ऐसा करने के बाद आपको कैसा लगा?
3. यदि आपके पास दो चॉकलेट हों तो आप उन्हें स्वयं खाना पसंद करेंगे या फिर अपने दोस्त के साथ साझा करके मिल बाँट कर खाएँगे? क्यों?
4. आप किन-किन कामों में अपने दोस्तों या अपने परिवारजनों की सहायता करते हैं? ऐसा करके आप कैसा महसूस करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि जब उन्होंने किसी को सहायता प्रदान की तब 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।

4 मेरी आवश्यकताएँ

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- विद्यार्थी वस्तुओं की सुंदरता और उनकी उपयोगिता से मिलने वाली ख़ुशी के अंतर को समझ पाए।
- विद्यार्थी चीज़ों/घटनाओं को यथावत स्वीकारने से मिलने वाली ख़ुशी को देख पाए।
- विद्यार्थी भौतिक ज़रूरतों और भावात्मक ज़रुरतों से मिलने वाली ख़ुशी और इसके अंतर को समझ पाए।

बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि खाना, कपड़े, किताबों के साथ-साथ हमें परिवार के सदस्यों से मिलने वाली ख़ुशी भी महत्त्वपूर्ण है। विद्यार्थी जान पाएँ कि स्वयं (self) और शरीर (body) की आवश्यकताएँ मात्रा के आधार पर भिन्न हैं। यदि हम ध्यान दें तो समझ पाते हैं कि शरीर की आवश्यकताएँ समय-समय पर ज़रूरी होती हैं और आवश्यकता पूरी हो जाने पर अधिक उपयोग से शरीर के प्रतिकूल भी हो सकती हैं। जैसे भोजन शरीर की आवश्यकता है, किंतु आवश्यकता से अधिक भोजन कर लेने पर शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। दूसरी ओर स्नेह, सम्मान, विश्वास, ममता आदि स्वयं (self) की आवश्यकता है जो हर समय की ज़रूरत है। थोड़ी देर के लिए भी अपमान, घृणा आदि हमें स्वीकार नहीं होता है।

पाठ के उद्देश्य

1. बच्चे यह जान पाएँ कि खाने-पीने की वस्तुओं के साथ-साथ उन्हें अपने से बड़े व समझदार लोगों की सलाह व नेतृत्व की भी आवश्यकता होती है। जिनके संपर्क में रहकर वो बहुत कुछ सीख सकते हैं।
2. विद्यार्थियों को स्वयं (self) और शरीर (body) की आवश्यकताओं में भेद पता चल पाएगा।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : आओ मिलकर करें

उद्देश्य

बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि ज़रूरत पड़ने पर बड़ों की सलाह व नेतृत्व माना जा सकता है।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

कहानी

फ़िज़ा की गली में एक नया परिवार रहने आया था। बहुत सारा सामान गाड़ी में से उतारा जा रहा था। फ़िज़ा ने देखा कि उस सामान में बहुत सारी किताबें भी थी। दो दिन बाद उस घर में रहने वाली आंटी को उसने पार्क में घूमते हुए देखा। वो बच्चों से बात कर रही थी। सभी बच्चों का नाम पूछ रही थी। फ़िज़ा ने भी अपना नाम बताया। फ़िज़ा ने आंटी से पूछा आपका नाम क्या है और आप क्या करती हैं। आंटी ने बताया उनका नाम श्रेया मिश्रा है। वो एक टीचर हैं और एक स्कूल में पढ़ाती हैं। एक बार तो सभी बच्चे उनसे झिझक गए, लेकिन आंटी के अच्छे व्यवहार के कारण सभी बच्चे उनसे बहुत घुल-मिल गए। आंटी ने सभी बच्चों को कहा कि हम सब मिलकर हर सप्ताह कुछ अच्छा कार्य करेंगे। अगले दिन तय हुआ कि इस रविवार को सब मिलकर पार्क को साफ़ व स्वच्छ बनाएँगे। फिर अगले सप्ताह कुछ नए पेड़-पौधे भी पार्क में लगाएँगे। सभी बच्चे बहुत ख़ुश थे। सब अगले रविवार का इंतज़ार करने लगे। रविवार को फ़िज़ा के कुछ दोस्त उसे पार्क में चलने के लिए बुलाने आए। परंतु फ़िज़ा नहीं जा सकती थी क्योंकि उसे हल्का बुख़ार था। माँ ने उसे आराम करने के लिए बोला था। फ़िज़ा को बुरा लग रहा था कि वह अपने दोस्तो के साथ पार्क में नहीं जा सकती थी, परंतु वह सोच रही थी कि अगले रविवार वह पौधे लगाने पार्क मे ज़रूर जाएगी। शाम को टीचर आंटी उसका हाल-चाल पूछने आई तो उसे बहुत अच्छा लगा।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपने दोस्तों के साथ मिलकर अपने पड़ोस में कौन से अच्छे काम करते हैं?
2. आप किसी काम को करने से पहले किस-किस से सलाह लेते हैं?
3. आपको अपने से बड़े लोगों की सलाह की आवश्यकता कब व किन कामों में होती है?
4. किसी भी टीम के लिए एक लीडर क्यों आवश्यक है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर पर परिवारजनों से चर्चा करें कि वे किसी काम को करने से पहले किस-किससे सलाह लेते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप अपने दोस्तों को कभी-कभी सलाह देते हैं? उस सलाह का आधार क्या होता है?
2. क्या आपके दोस्त आपको सलाह देते हैं? आप उनकी सलाह कब और क्यों मान लेते हो?
3 आप किस व्यक्ति की सलाह को सबसे अधिक महत्त्व देते हैं और क्यों?
4. जब आप अपनी टीम के लीडर होते हैं तो किस आधार पर टीम के लिए निर्णय लेते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर चर्चा करो कि वे दूसरों से सलाह लेना कब ज़रूरी समझते 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 : मेरी आवश्यकताएँ

- **उद्देश्य**

विद्यार्थियों को स्वयं (self) और शरीर (body) की आवश्यकताओं में भेद करवाना।

- **कक्षा प्रारंभ**

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

- **घर के अनुभव**

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

- **गतिविधि के चरण**

  - दिए गए कथन बोलने पर विद्यार्थी अँगूठा दिखाकर (हाँ) thumbs up या (नहीं) thumbs down करेंगे।

कथन :

1. मैं सारा दिन हलवा खा सकती हूँ।
2. मैं सदा ही विश्वास में जीना चाहती हूँ।
3. मैं पूरा साल ऊनी कपड़े पहनती/पहन सकती हूँ।
4. किसी की मदद करने पर मुझे हमेशा ही अच्छा लगता है।
5. मैं लगातार सारा दिन पानी पी सकती हूँ ।

ऐसे और भी कथन लिए जा सकते हैं।

- **चर्चा के लिए प्रश्न**

1. कौन-कौन सी वस्तुएँ हमें दिन में समय-समय आवश्यकता पड़ने पर चाहिए? (Hint: भूख लगने पर भोजन, ठंड लगने पर गरम कपड़े आदि।)
2. किस-किस वस्तु की आवश्यकता हमें सदा (निरंतर, बिना रुके)ही रहती है? (Hint: स्नेह, सम्मान, विश्वास, ममता आदि।)
3. कभी-कभी रहने वाली आवश्यकताएँ जैसे, गरम कपड़े पहनना, सदा क्यों नहीं रह सकती? (ऐसी ही कभी-कभी रहने वाली और आवश्यकताओं की चर्चा करें कि वह सदा क्यों नहीं रहती।)
4. ऐसी कौन-कौन सी आवश्यकताएँ हैं जिनके पूरा न होने पर शरीर के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है?
5. आपके माता-पिता, भाई-बहन, अध्यापक आदि सारा दिन तो आपसे प्रेमपूर्वक व्यवहार करें परंतु बस एक बार सबके सामने डाँट दें। क्या आपको ऐसा मंजूर होगा?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि वे किस व्यक्ति की सलाह को सबसे अधिक महत्त्व देते हैं और क्यों।

कक्षा का समापन

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

चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप पिछले कितने दिनों से लगातार ख़ुश हैं? आप इस निरंतरता को आगे कितने दिनों तक बनाए रखना चाहते हैं? क्यों?
2. आपके लिए कक्षा में ताली कब बजाई गई थी? क्या आप इसी तरह का सम्मान रोज़ चाहते हैं, क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर पर परिवारजनों से चर्चा करें कि जब परिवार में कोई निर्णय लेना होता है तो किसकी बात मानी जाती है और क्यों।

कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आप पेन, कॉपी या कोई अन्य वस्तु ख़रीदने से पहले अपने घरवालों या दोस्तों से क्यों पूछते हो कि अच्छी गुणवत्ता की यह वस्तु कहाँ मिलेगी?
2. आप किससे सलाह लेना पसंद करते हैं और क्यों?
3. आप अपनी टीम का कप्तान या कक्षा के मॉनिटर में क्या गुण चाहते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर पर परिवारजनों से चर्चा करें कि वे परिवार के लिए कोई निर्णय किस आधार पर लेते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

5

सही की समझ

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

वस्तुओं के अतिरिक्त भी हमें अपने परिवार के सदस्यों से बहुत कुछ मिलता है, जैसे- प्रोत्साहन, सुरक्षा, अपनापन जो हमारी ख़ुशी का एक बड़ा आधार है। इन सब से भी अधिक महत्त्वपूर्ण यह है कि हमें अपने परिवार से समझ प्राप्त होती है जो हमें सही निर्णय लेने में सहायता करती है।

पाठ के उद्देश्य

विद्यार्थियों में सही और गलत को पहचान कर सही निर्णय लेने की क्षमता का विकास करना।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : असमंजस

उद्देश्य

विद्यार्थी रोज़मर्रा के जीवन में आने वाली असमंजस की परिस्थितियों में विवेकपूर्ण निर्णय ले पाने में समर्थ हों।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

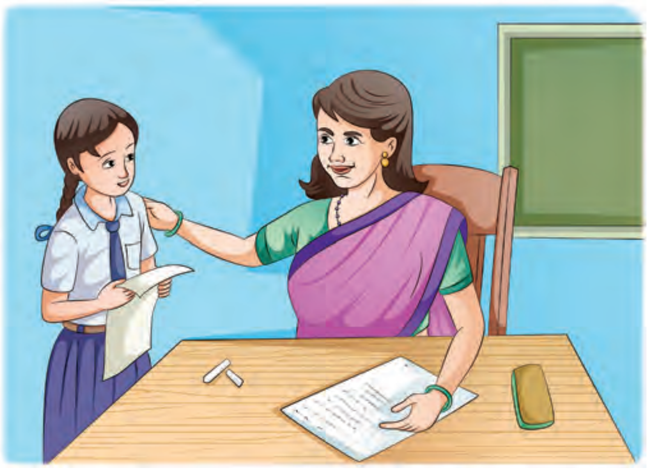
चर्चा की दिशा

सिर्फ़ पढ़ना-लिखना ही शिक्षा नहीं है, बल्कि एक शिक्षित मानव सही और गलत को पहचानकर सही निर्णय ले सके तभी वह सही मायनों में शिक्षित है।

कहानी

आज कक्षा में गणित के पर्चे दिखाए गए। सब बच्चे अपने नंबरों की गिनती करने लगे। मीना भी अपने नंबर जोड़ रही थी। यह तीसरी बार था कि वह पलट-पलटकर पर्चा देखती और नंबर जोड़ती। दरअसल टीचर ने चौंतीस की जगह सैंतीस नंबर दे रखे थे। एक बार और जोड़ किया तो अब उसे पक्का विश्वास हो गया कि नंबर गलती से ज़्यादा दिए गए हैं। उसने सोचा कि टीचर को बता दूँ, लेकिन बताते ही नंबर कम हो जाएँगे।

फिर उसने सोचा, "बात तो गलत है, मुझे टीचर को सही बताना चाहिए।"



वह उठने लगी तो पास बैठी ममता ने उसे रोका। वह समझ चुकी थी कि मीना के नंबर गलती से ज़्यादा लग गए हैं। वह मीना से बोली, "अरे छोड़ न! अपने नंबर क्यों कम करवाना चाहती है, चुपचाप बैठ जा।"

मीना एक क्षण के लिए तो रुकी। मगर दूसरे ही पल यह बोलते हुए कि मुझे नंबरों के बजाय ईमानदार रहने में ज़्यादा ख़ुशी होती है, वह टीचर के पास गई और बोली, "मैडम आपसे मेरे नंबर गलत जुड़ गए हैं। नंबर तो चौंतीस बनते हैं, पर आपने सैंतीस दे दिए हैं।"

टीचर मीना की ईमानदारी देखकर बहुत ख़ुश हुई।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. मीना ने ऐसा क्या किया जिससे उसकी टीचर ख़ुश हो गई?
2. मीना ने अपने नंबर सही करवाने का फ़ैसला क्यों लिया?
3. क्या कभी आपके साथ भी ऐसा हुआ है कि अपने नुकसान की परवाह न करते हुए भी सही निर्णय लिया?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से पूछें कि कभी ऐसा हुआ है कि वे जानते थे कि गलत करके उन्हें फ़ायदा हो सकता था पर फिर भी उन्होंने सही फ़ैसला लिया।

❑ कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. असमंजस वाली परिस्थिति होने पर सही फ़ैसला लेने से हमें क्या मिलता है? उदाहरण देकर बताओ।
2. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपका दोस्त उचित फ़ैसला नहीं ले पा रहा था तो आपने उसकी मदद की?
3. कुछ व्यक्ति पढ़े-लिखे होने पर भी सही फ़ैसला क्यों नहीं कर पाते?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आपके घर के कौन से सदस्य अधिकतर सही निर्णय लेते हैं? वह ऐसा कैसे कर पाते हैं? चर्चा करें।

❑ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : सही या गलत

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी सही और गलत व्यवहार में अंतर समझ पाएँ।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

गतिविधि

❑ चर्चा की दिशा

शिक्षा का अर्थ केवल पढ़ना लिखना या अच्छे अंक लाना नहीं है बल्कि ज्ञान को अपने व्यवहार में लाकर वांछित परिवर्तन लाना है।

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक नीचे दिए कथन बोलेंगे और विद्यार्थी thumbs up या thumbs down करके बताएँ कि कथन में व्यक्ति का व्यवहार सही है या गलत। (कथनों में दिए गए सभी व्यक्ति पढ़े-लिखे हैं।)

कथन :

1. एक व्यक्ति राह चलते गाड़ी से चिप्स का पैकेट सड़क पर फेंकता है।
2. कोई व्यक्ति बस में बिना टिकट सफ़र करता है।
3. रिक्शा चालक ट्रैफ़िक सिग्नल पर लाल बत्ती होने पर रिक्शा रोक देता है।
4. मम्मी बची हुई धूप अगरबत्ती और फूल पास की नहर में बहा देती हैं।
5. एक बालक कमरे से निकलते हुए सभी पंखे बत्ती बंद करके निकलता है।
6. पापा शेव करते हुए नल को पूरा समय खोलकर रखते हैं।
7. बच्चा ज़ेबरा क्रॉसिंग से सड़क पार करता है।
8. एक उद्योगपति अपनी फ़ैक्ट्री में काम करने वाले लोगों के साथ दुर्व्यवहार करता है।
9. मोहल्ले के मुखिया सफ़ाई का ख़ूब ध्यान रखते हैं और हर सप्ताह कूड़ा एक किनारे इकट्ठा करके जला देते हैं।
10. होटल में काम करने वाला राजू गीले और सूखे कूड़े (जैविक और अजैविक) को अलग-अलग रखता है।

अब कक्षा को समूहों में बाँटकर उपरोक्त कथनों पर चर्चा करवाएँ कि उनकी समझ में सही व्यवहार कैसा होना चाहिए। सभी समूहों से प्रस्तुति करवाएँ।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप विद्यालय में जो भी सीखते हैं, वह आपको कहाँ-कहाँ काम आता है?
2. किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में बताएँ, जिनके व्यवहार से आप बहुत अधिक प्रभावित हैं और उनसे आपको क्या प्रेरणा मिली?
3. ऐसा क्यों होता है कि कोई पढ़-लिख लेने पर भी सही व्यवहार नहीं कर पाता? (पढ़े हुए को अपने जीवन में उतार नहीं पाता)
4. ऐसा व्यक्ति जो पढ़ा-लिखा नहीं है, फिर भी वह सही व्यवहार करना कैसे जान जाता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

क्या आप अपने घर में या आस-पड़ोस में किसी ऐसे बुजुर्ग व्यक्ति को जानते हैं जो कभी स्कूल नहीं गए, पर दूसरे लोग उनसे सलाह लेते हैं?

कक्षा समापन

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

चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि वे कुछ ऐसे क्रियाकलाप एक पेज़ पर लिखें, जिनके बारे में वह जानते हैं कि ऐसा नहीं करना चाहिए, लेकिन फिर भी वे वैसा करते हैं।
- अब विद्यार्थी इस सूची को नाम देंगे 'हम ऐसा नहीं करेंगे' और सभी अपनी-अपनी सूची को कक्षा में लगाएँगे।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आप ये जानते हैं कि ऐसा करना ठीक नहीं है तब भी आप वैसा क्यों करते हैं?
2. क्या आप अपनी कक्षा में ऐसे बच्चों को देख पाते हैं जो अधिकतर सही कार्य करते हैं?
3. क्या आपने अपने दोस्तों को अच्छे काम करते देख, अपनी कोई गलत आदत छोड़ी है? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों के साथ चर्चा करें कि आपके घर में कौन-कौन सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता एवं सुरक्षा का ध्यान रखते हैं। कैसे ?

कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह आपने अपने अंदर कोई ऐसा बदलाव पाया है कि वो गलती जो आप पहले किया करते थे अब नहीं करते?
2 क्या आपने अपने साथियों के व्यवहार में भी कुछ बेहतर बदलाव देखा है? यदि हाँ, तो क्या?
3 आपको किस व्यक्ति की कौन-सी बात अच्छी लगी जो आप अपने अंदर भी ला पाए?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आप अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि उनको अपने अंदर कौन-कौन सी बातें अच्छी लगती हैं और वे उन्होंने कैसे सीखी।

कक्षा समापन

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

समाधान ही सुख

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- सही और गलत व्यवहार में अंतर कैसे समझें।
- रोज़मर्रा के जीवन में आने वाली असमंजस की परिस्थितियों में विवेकपूर्वक निर्णय कैसे लें।

इस पाठ में हम यह समझने का प्रयास करेंगे कि समस्याएँ हर व्यक्ति के जीवन का हिस्सा हैं। कुछ लोग इन समस्याओं से बहुत दुखी हो जाते हैं। जबकि कुछ लोग अपनी तार्किक क्षमता (critical thinking) से उनका समाधान निकाल लेते हैं तथा ख़ुश रहते हैं। ये क्षमता हर बच्चा अपने अंदर विकसित कर सकता है।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपनी समस्याओं को समझकर उनका समाधान खोजने का प्रयास करेंगे।
2. विद्यार्थी दूसरों की समस्याओं को सुनकर समझेंगे और उनका समाधान करने का प्रयास करेंगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : मैं हूँ ना

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस बात की ओर दिलाना कि हम समस्या से दुखी नहीं होते बल्कि समाधान न मिलने से दुखी होते हैं।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

हम सब अकसर अपने-आपको समस्याओं से घिरा पाते हैं। समाधान न मिल पाने के कारण दुखी भी रहते हैं। कभी-कभी ऐसा होता है कि कोई और हमारी समस्या का हल सुझा देता है और हमें लगता है कि यह तो बहुत आसान था।

दरअसल हल तो हमारे पास ही होता है, हम उसे खोज नहीं पाते क्योंकि हमारा ध्यान हल खोजने पर नहीं होता। बाहर सिर्फ़ घटनाएँ होती हैं और जब हमारे पास समाधान नहीं होते तो वे हमें समस्याएँ लगने लगती हैं। जब हमारे पास समाधान होता है तो वही घटना हमें अवसर लगती है। समाधान से हम सुखी होते हैं तथा समाधान समझ से ही मिलता है।

कहानी

सोनू किसी को परेशान नहीं देख सकता था। एक दिन उसने अपने दादा जी को चिंतित देखा तो फ़ौरन उनके पास जाकर बोला, "दादा जी! आप क्या सोच रहे हैं? आज आप हाथ में पकड़ा अख़बार भी नहीं पढ़ रहे हैं।" दादा जी ने जवाब दिया, "बेटा! मेरा चश्मा गिरकर टूट गया है और उसके बिना मैं कुछ पढ़ नहीं सकता।" यह सुनकर सोनू झट से बोला, "दादा जी! मैं हूँ ना!" इतना कहते ही वह दौड़कर गया और अपना बक्सा उठा लाया। उसने बक्से में से एक लेंस (magnifying glass) निकाला और दादा जी को देकर बोला, "अगर आप इससे देखेंगे तो आपको सब कुछ दिखेगा, बड़ा-बड़ा और एकदम साफ़। अभी आप इसी से अख़बार पढ़िए, शाम तक मैं आपका चश्मा ठीक करवाकर ले आऊँगा।"

इसी तरह एक दिन सोनू ने अपनी दादी जी को रसोईघर में कुछ ढूँढते हुए देखा तो फ़ौरन मदद के लिए पहुँच गया। दादी जी ने बताया, "मुझे एक पैकेट से तेल निकाल कर बोतल में डालना है। पता नहीं तेल डालने वाली कुप्पी कहाँ रख दी है, मुझे मिल ही नहीं रही है। समझ नहीं आता तेल बोतल में कैसे डालूँ?" सोनू ने रसोई घर में पड़ी खाली कोल्ड-ड्रिंक की बोतल ली और चाकू से उसे बीच में से काट दिया और बोतल का ढक्कन वाला भाग उनको देकर बोला, "लो दादी जी! अब इसकी मदद से तेल बोतल में डाल लो, कोई परेशानी नहीं होगी।"

एक दिन उसकी माँ कपड़ों की तुरपाई कर रही थीं। माँ अभी सुई में धागा ही डाल रही थीं कि अचानक उनके हाथ से सुई गिर गई। वह परेशान होकर सुई ढूँढने लगीं क्योंकि उन्हें डर था कि सुई किसी को चुभ न जाएँ तभी सोनू वहाँ आ गया। माँ ने बताया कि उनकी सुई कहीं गिर गई है।

'मैं हूँ ना!" बोलते हुए सोनू दौड़कर गया और एक चुम्बक ले आया, उसे एक पतली लकड़ी से बाँध दिया और कमरे में चुम्बक घुमाने लगा। चुम्बक घुमाते-घुमाते सुई उस चुम्बक पर चिपक गई। माँ बड़ी ख़ुश हुई और बोलीं, "तू है ना! तेरे होते हुए इस घर में कोई समस्या ज़्यादा देर ठहर ही नहीं सकती।"

हर परिस्थिति से पार पाने के विश्वास की चमक सोनू के मुख पर मुस्कान के रूप में दिखाई दे रही थी।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने भी कभी अपने परिवार के सदस्यों को, किसी समस्या का समाधान ढूँढने में मदद की है? कैसे?
2. कोई ऐसी समस्या बताओ, जिसका समाधान ढूँढने में आपके किसी मित्र या प्रियजन ने आपकी मदद की हो। उसने आपकी मदद कैसे की?
3. क्या आपको लगता है कि जो हल आपके मित्र/प्रियजन ने सुझाया वह आप भी सुझा सकते थे? यदि हाँ, तो फिर आप अपनी समस्या का हल स्वयं क्यों नहीं ढूँढ़ पाए? (बहुत बार हम समस्या में उलझ कर रह जाते हैं। उसका हल ढूँढने के पूरे प्रयास ही नहीं करते। स्वयं से ज़्यादा किसी दूसरे पर विश्वास रखते हैं।)
4. अपनी कोई ऐसी समस्या बताओ जिसका समाधान पहले आपको नहीं मिल पा रहा था, परंतु अंत में आपने बहुत सोच-विचारकर उसे सुलझा लिया हो। ऐसा करने पर आपको कैसा लगा?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने घर में या आस-पड़ोस में देखो और समझने का प्रयास करो कि लोग समस्याओं से दुखी है या उनका समाधान न मिलने से।

कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने कभी अपने किसी दोस्त की समस्या का हल निकालने में मदद की है? उदाहरण देकर बताओ। यह भी बताओ कि ऐसा करके आपको क्या मिला?
2. क्या आपने अपने घर या आस-पड़ोस में ऐसे व्यक्ति देखे हैं जो समस्याओं से परेशान नहीं होते, बल्कि शांत मन से उनका समाधान ढूँढने की कोशिश करते हैं? उदाहरण दे कर बताएँ।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि वे किस प्रकार समस्या से परेशान होने से ज़्यादा समाधान खोजने पर ध्यान देते 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 : समस्या एवं समाधान

उद्देश्य

विद्यार्थी समस्याओं का कारण जानकर उनका समाधान 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

बड़े लोग बच्चों को समस्याओं को हल करने का अवसर बहुत कम देते हैं। उनका मानना होता है कि बच्चे किसी समस्या को हल नहीं कर सकते। वास्तव में बच्चों में भी सोचने समझने की क्षमता होती है। उन्हें समस्याओं को हल करने का अवसर देकर हम उनकी इस क्षमता को और अधिक विकसित कर सकते हैं।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक कक्षा को 5 समूहों में बाँट दें।
- शिक्षक हर एक समूह को नीचे बॉक्स में दी गई एक स्थिति देंगे और फिर विद्यार्थी समूह में चर्चा कर उस स्थिति का समाधान बताएँगे।
- यदि विद्यार्थी शुरू में समाधान नहीं बता पाते, तो शिक्षक एक स्थिति एवं उसका समाधान बताएँ।
- शिक्षक सभी स्थितियों के समाधान विद्यार्थियों को न बताएँ, बल्कि टर्न एंड टॉक विधि से (विद्यार्थी अपने साथी मित्र की ओर मुँह करके चर्चा करें।) विद्यार्थियों को स्थितियों के समाधान पर चर्चा करने को कहें।

समूह संख्या	स्थिति	आप क्या करेंगे?
1)	आपके दोस्त की पेंसिल खो गई और आपके पास दूसरी पेंसिल नहीं है।	
2)	स्कूल के बगीचे के पौधे सूख रहे हैं और यह देखकर आपको अच्छा नहीं लग रहा है।	
3)	आपसे लाइब्रेरी की किताब का एक पेज फट गया है और आप यह बात टीचर को बता नहीं पा रहे हैं।	
4)	आपको बहुत भूख लग रही है और अपने स्टील के टिफ़िन बॉक्स का ढक्कन आप खोल नहीं पा रहे हैं।	
5)	आपसे खेलते हुए स्कूल का एक गमला टूट गया और आप परेशान हो रहे हैं।	

और अधिक बेहतर तरीके से समझाने के लिए कुछ अन्य समस्याओं और उनके सकारात्मक पक्ष का उदाहरण दिया जा सकता है।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या सभी परेशानियों का हल मिल सकता है?
2. क्या आपने कभी ऐसी समस्या का सामना किया है जिसका हल काफी कोशिशों के बाद मिला हो?
3. कभी किसी समस्या का हल न मिला हो तो आपको कैसा लगा? बाद में किसी और की मदद से उसका हल मिलने पर आपको कैसा लगा?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार और आस-पड़ोस में उन लोगों की पहचान करें जो हमेशा लोगों की परेशानियाँ सुनकर उन्हें हल करने के लिए तैयार रहते हैं।

कक्षा समापन

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

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

चर्चा के लिए प्रश्न

शिक्षक सभी विद्यार्थी को जोड़े में अपनी-अपनी किसी एक परेशानी पर चर्चा करके उनका समाधान सोचने को कहें। इसके बाद नीचे दिए गए प्रश्न पूछें।

1. क्या आपने अपने साथी की परेशानी को पूरा सुना?
2. क्या आप अपने साथी को उसकी परेशानी का हल बता पाए?
3. आपको अपने साथी की परेशानी अपनी परेशानी से छोटी लगी या बड़ी? क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर देखें कि जब उनके परिवारजनों को कोई समस्या आती है तो वह उसका समाधान कैसे निकालते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने किस परेशानी को शुरूआत में बहुत बड़ा समझा? क्या आपको उसका हल मिल पाया?
2. उस परेशानी का हल मिलने के बाद क्या वो आपको उतनी ही बड़ी लगी जितना आपने उसे समझा था?
3. क्या आप अब अपने छोटे भाई-बहन और दोस्तों को परेशानियों से न घबराने के लिए समझा पाएँगे? यदि हाँ तो कैसे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि किस प्रकार हम समस्याओं को समाधान केन्द्रित नज़रिए से हल करने का प्रयास 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।

7 आओ तैयारी करें

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

1. हम सब अपनी समस्याओं को समझकर उनका समाधान खोज सकते हैं।
2. हम दूसरों की समस्याओं को सुनकर समझ सकते हैं तथा उनका समाधान करने का प्रयास कर सकते हैं।

इस पाठ में हम यह जानने का प्रयास करेंगे कि चुनौतियों का सामना सफ़लतापूर्वक कैसे करें।

पाठ के उद्देश्य

विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि जीवन में पूर्व तैयारी कर लेने से आने वाली चुनौतियों का सामना सफ़लतापूर्वक किया जा सकता है।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : तैयारी

उद्देश्य

विद्यार्थी लक्ष्य को पाने के लिए तैयारी के महत्त्व को जान पाएँगें।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

हम अकसर किसी काम को ठीक से नहीं कर पाते हैं, क्योंकि हम पहले से उसकी योजना नहीं बनाते हैं। इसलिए काम ख़राब हो जाने के बाद पछतावा हो, उससे बेहतर है पूर्व तैयारी करना, क्योंकि समाधान ही सुख है।

कहानी

कुंदन एक किसान था, लेकिन परेशान इतना कि उससे ज़्यादा परेशान शायद ही कोई पूरे गाँव में हो। उसकी परेशानी की एक बड़ी वजह तो यह थी कि उसका घर और खेत दोनों नदी के किनारे पर थे। हर बार जब बरसात के मौसम में नदी में पानी बढ़ जाता तो कुंदन का बहुत नुकसान होता। कुंदन इसलिए भी परेशान था कि उसे खेत और घर में काम करने के लिए कोई सहयोगी नहीं मिल पा रहा था। कोई मिल भी जाता तो बहुत दिन तक टिकता नहीं था।

जब-जब नदी में पानी बढ़ जाता या बाढ़ आ जाती, कुंदन अपने आपको असहाय पाता। वह दौड़-भाग तो ख़ूब करता, लेकिन अकेला क्या-क्या करे? अगर वह अनाज ढ़कता तो मुर्गियाँ भाग लेतीं और अगर मुर्गियों को संभालता तो अनाज भीग जाता।

हर तूफ़ान के बाद कुंदन रो-रोकर पूरे गाँव में अपने नुकसान के बारे में बताता। कुंदन के दोस्त उसे दिलासा देते हुए कहते, "अरे! जब तुझे पता है कि तूफ़ान कभी भी आ सकता है तो तू पहले से तैयारी करके क्यों नहीं रखता?" कुंदन के पास एक ही जवाब होता, "भाई! रोज़-रोज़ थोड़ी तूफ़ान की तैयारी करूँगा?" सब जानते थे कि तूफ़ान तो कभी भी आ सकता है। इसलिए आख़िर में सब यही कहते, "कुंदन! तुझे कोई सहयोगी रख लेना चाहिए।" कुंदन कहता, "भाई! कोई मिले तो! और मिल जाए तो टिके भी!"

कई दिन बाद कुंदन की मुलाकात सचिन से हुई। वह काम करने को राज़ी हो गया। वह एक मेहनती लड़का था।

कुंदन देखता कि सचिन सुबह से शाम तक कड़ी मेहनत करता है। दो हफ़्तों में ही उसने सचिन के पैसे भी बढ़ा दिए। ऐसा सहयोगी पाकर कुंदन बहुत ख़ुश था। एक रात शोर से कुंदन की नींद टूटी और उसने पाया कि बड़े

ज़ोर का तूफ़ान आया है। कुंदन घबरा कर उठा और सचिन की झोंपड़ी की ओर दौड़ा। वहाँ जाकर उसने देखा कि सचिन तो बड़े आराम से चादर मुँह पर ओढ़े, ज़ोर-ज़ोर से खर्राटे मार रहा था।

मुसीबत की घड़ी में सचिन को इस तरह बेख़बर सोता देख, कुंदन ने उसे झिंझोड़ा और कहा, "तुम मज़े से सो रहे हो? तूफ़ान आया है, जल्दी मेरे साथ चलकर चीज़ों को संभालो।" सचिन ने उबासी लेते हुए जवाब दिया, "आप चलो! मैं आ रहा हूँ।"

कुंदन खेतों की ओर दौड़ा जहाँ कटी हुई फ़सल रखी थी, लेकिन जैसे ही वह खेत में पहुँचा उसके आश्चर्य की कोई सीमा न रही। उसने पाया कि सचिन ने कटी हुई फ़सल को ऊँचे स्थान पर रखकर तिरपाल से अच्छी तरह से ढक रखा था। फ़सल तूफ़ान से बिलकुल सुरक्षित थी, खेत के चारों ओर ऊँची मेढ़ बनी थी और मुर्गियाँ दड़बे में आराम कर रहीं थीं।

कुंदन समझ गया था कि सचिन क्यों निश्चिंत होकर सो रहा था। अब वह सचिन के पास जाकर उसे धन्यवाद करने के बारे में सोच ही रहा था कि उसकी नज़र हँसते हुए सचिन पर पड़ी मानो कह रहा हो, "तूफ़ान हमें दुखी थोड़ा ही कर सकता है।" कुंदन ने दौड़कर उसे गले से लगा लिया।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अकसर किस-किस कार्य की पूर्व तैयारी करके रखते हैं? जिस दिन यह पूर्व तैयारी न हो पाए वह दिन कैसा जाता है? उदाहरण देकर बताएँ।
2. जिस दिन आप पूर्व तैयारी के साथ होते हैं उस दिन आप कैसा महसूस करते हैं?
3. आज इस चर्चा के बाद आपको क्या लगता है कि आगे आप किस-किस कार्य की पूर्व तैयारी करेंगे?
4. परीक्षा की पूर्व तैयारी करने पर आपको परीक्षा के दिनों में कैसा अनुभव होता है और क्यों? इसके विपरीत स्थिति पर भी चर्चा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछें कि वे अपने किन-किन कामों की पहले से तैयारी करके 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 हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने परिवार, आस-पड़ोस या विद्यालय में क्या आपने किसी व्यक्ति को अपने कार्यों की पूर्व तैयारी करते हुए देखा है? उदाहरण देकर बताएँ?
2. अपने जीवन से ऐसे उदाहरण साझा करें जिसमें आपने पूर्व तैयारी की और आपको सफ़लता भी मिली, या पूर्व तैयारी न करने से आपको परेशानी हुई?
3. पूर्व तैयारी के महत्त्व को जानते हुए भी बहुत बार हम पूर्व तैयारी क्यों नहीं करते?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से पूछें कि क्या उनके साथ कभी ऐसा हुआ है कि वे किसी कार्य की तैयारी पहले से नहीं कर पाए हों। ऐसे में उन्हें किन परेशानियों का सामना करना पड़ा?

❑ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : क्या आप तैयार हैं?

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी पूर्व तैयारी के महत्त्व को 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

चर्चा के दौरान विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि कुछ कार्यों की तैयारी यदि पहले से कर ली जाए तो कार्य ठीक से पूरा हो पाता है। कार्य आसान भी लगते हैं और मन ख़ुश रहता है।

❑ गतिविधि के चरण

शिक्षक कक्षा में नीचे दिया गया प्रश्न पूछें–

- एक विद्यार्थी होने के नाते आप किन-किन कार्यों की पूर्व तैयारी करते हैं?

(शिक्षक विद्यार्थियों द्वारा बताए गए कार्यों की सूची बोर्ड पर बना दें।)

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप स्कूल आने से पहले कौन-कौन सी तैयारियाँ करते हैं?
2. आपके अनुसार स्कूल जाने से पहले क्या यह तैयारियाँ करना आवश्यक है? यदि हाँ/नहीं तो क्यों?
3. अगर आप स्कूल आने से पहले तैयारी नहीं कर पाते हैं तो ऐसे में कौन आपकी मदद करता है? तब आप कैसा महसूस करते है?
4. क्या आपने भी किसी कार्य को करने से पहले तैयारी करने में अपने परिवार के किसी सदस्य की मदद की है? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या वे भी अपने काम पर जाने से पहले कोई तैयारी करते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि के चरण

1. शिक्षक विद्यार्थियों को 5-5 के समूह में बाँट दें।
2. हर समूह को आपस में चर्चा करने को कहें कि वे स्कूल से वापस घर जाने से पहले क्या-क्या तैयारियाँ करते हैं?
3. समूह में से एक विद्यार्थी अपने समूह की चर्चा को हैप्पीनेस डायरी में नोट कर लेंगे।
4. अब प्रत्येक समूह से उनसे उनके अनुभव साझा करने के लिए कहें और शिक्षक उनकी बताई हुई बातों को बोर्ड पर लिखें।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. स्कूल से घर वापस जाते समय भी क्या आप कोई तैयारी करते हैं? (संभावित उत्तर- बैग पैक करना, डेस्क के नीचे तथा कक्षा में देखना कि कोई सामान छूट तो नहीं गया है आदि)
2. छुट्टी के बाद घर जाते समय क्या आपका ध्यान अपने विद्यालय में किसी और काम/बात की तरफ़ जाता है? (विद्यार्थियों की तरफ़ से उत्तर न आने पर शिक्षक संकेत दे सकते हैं, जैसे- बिजली और पंखे बंद करना, अपने किसी साथी का कोई सामान छूट जाना, कॉरिडोर में किसी वस्तु का पड़ा होना आदि।)
3. स्कूल से घर वापस जाने से पूर्व भी स्कूल के प्रति क्या आपकी कुछ ज़िम्मेदारियाँ हैं?
4. स्कूल के प्रति अपनी ज़िम्मेदारियों को समझने से आपको क्या फ़ायदा होता है?
5. क्या आपको लगता है कि आपके सहयोग से अगले दिन कक्षा में आने वाली चुनौतियाँ कम हो जाएँगी?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने भाई-बहन से इस बात पर चर्चा करें कि उन्होंने विद्यालय से घर वापस आने से पूर्व क्या-क्या किया।

कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने प्रतिदिन स्कूल जाने से पहले कौन–कौन से कार्य स्वयं किए?
2. वे कौन से कार्य हैं जिनकी पूर्व तैयारी करने में आपको किसी की मदद लेनी पड़ी हो?
3. आपने किन कार्यों में अपने बड़े भाई/बहन की मदद की?
4. क्या आपको ऐसा लगता है कि पूर्व तैयारियाँ चुनौतियों को कम कर देती हैं? अपने अनुभव उदाहरण देते हुए बताइए।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से पूछें कि किसी कार्य को करने से पहले तैयारी करने का क्या फ़ायदा हो 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 हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

8

मेरी समझ

❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- जब हम ख़ुश होते हैं, तभी दूसरों की ख़ुशी के लिए सहयोगी हो सकते हैं।
- हमारी मान्यताएँ और कमज़ोरियाँ क्या-क्या हैं?
- गुस्सा हमारी कमज़ोरी है और इसको कैसे कम किया जा सकता है।
- जीवन में असमंजस की स्थिति में भी सही फ़ैसला लेने का प्रयास किया जा सकता है।

इस पाठ में हम जानेगें कि समझना हमारी बाध्यता नहीं, बल्कि आवश्यकता है। इसका संबंध मेरी ख़ुशी से है। समझने के क्रम में विद्यार्थी शरीर और मन की क्रियाओं को भी वर्गीकृत कर सकेंगे। इस बात की भी चर्चा करेंगे कि समझदारी से किए गए कार्यों से हमें किस प्रकार ख़ुशी मिलती है और कैसे हम अपनों की ख़ुशी में भी सहायक होते हैं।

❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी जान पाएँगे कि समझना मेरी बाध्यता नहीं बल्कि आवश्यकता है तथा इसका संबंध मेरी ख़ुशी से है।
2. विद्यार्थी शरीर व मन के सापेक्ष क्रियाओं को वर्गीकृत कर पाएँगे।
3. विद्यार्थी जान पाएँगे कि समझदारी से किए गए कार्य स्वयं की ख़ुशी के साथ-साथ दूसरों की ख़ुशी में भी सहायक हैं।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : समझा तो जाना

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि समझने में ख़ुशी है और इसे छीना नहीं जा सकता।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

चर्चा की दिशा

विद्यार्थी पढ़े हुए को समझकर जीवन में उतार पाएँ और अपना व्यावहारिक ज्ञान बढ़ा पाएँ, ऐसी अपेक्षा की जाती है। चर्चा के द्वारा उनका ध्यान इसी ओर लाने का प्रयास है कि पढ़कर नंबर लाने से अधिक महत्त्वपूर्ण, समझ बढ़ाना एवं परिवार तथा समाज में अपनी ज़िम्मेदारी को समझना है। इससे हमें विश्वास, सम्मान और ख़ुशी मिल सकती है।

कहानी

सूरज नाम का एक लड़का था जिसकी उम्र 14 साल थी। वह दिन भर इधर-उधर भटकता रहता था और समय बर्बाद करता था। खेत में जाता तो मन न लगता, माँ बाज़ार से कुछ लेकर आने को कहती तो उस काम को टालता रहता।

उससे यदि कोई पूछता, "भाई, स्कूल क्यों नहीं जाते, पढ़-लिखकर कुछ सीखना नहीं चाहते क्या?" सूरज चिढ़कर जवाब देता, "उँहूँ! जाता तो हूँ, क्या फ़ायदा होता है पढ़ने से?"

एक दिन सूरज के पापा मज़दूरों के साथ बातचीत कर रहे थे। सभी इस बात पर विचार कर रहे थे कि इस बगीचे में कितने पौधे लगेंगे। सूरज को अपनी गणित की कक्षा याद आ गई जिस दिन मैडम क्षेत्रफल निकालना बता रही थीं। यह ख़याल आते ही सूरज झट से खड़ा हुआ और अपनी गणित की पुस्तक ले आया। कुछ समय ध्यान से सवाल और सूत्र देखने के बाद उसे समझ में आ गया और तपाक से बता दिया, "120 पौधे लगेंगे।" पिताजी हैरान हुए और ख़ुश भी। सूरज स्वयं पर गर्व महसूस कर रहा था। उसने सोचा कि यह तो बड़े मज़े की बात है।

तभी सूरज की माँ ने सूरज की बहन को आवाज़ लगाकर कहा, "कड़ाही में सब्ज़ी चढ़ा दो, लीला।" सूरज बोला, "नहीं-नहीं, कड़ाही में नहीं प्रेशर कुकर में सब्ज़ी

चढ़ाना, क्योंकि उसमें सब्ज़ी बनाने से गैस की बचत होती है और उसके पोषक तत्व भी बने रहते हैं।" सूरज की यह बात सुनकर माँ ने उसे सराहा और कहा, "बेटा! अच्छा किया कि तुमने मुझे याद दिला दिया। मैं तो भूल ही गई थी।"

पिता जी व माता जी से प्रशंसा सुनकर सूरज को अच्छा लगा और सूरज का ध्यान इस ओर गया कि विद्यालय में सीखी हुई बातें यदि हम समझ लें, तो वे हमारे जीवन में बहुत काम आती हैं और हमें ख़ुशी भी मिलती है। सूरज ने मुस्कराते हुए अपनी माँ से कहा कि अब वह रोज़ स्कूल जाएगा।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आप घर पर या स्कूल में कोई नई बात सीखते हैं तो इसके बारे में किसको बताते हैं?
2. ऐसी कोई बात साझा करें जो आपने विद्यालय में सीखी हो और विद्यालय के बाहर आपके काम आई हो?
3. विद्यालय में सीखी कौन-सी बात आपने घर पर माता-पिता या भाई-बहन के साथ साझा की जो उनके जीवन में उपयोगी सिद्ध हुई हो?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर माता-पिता/अभिभावक से पूछें कि उनके बचपन में सीखी कोई ऐसी बात है जो अभी तक उनके काम आ रही हो।

कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने स्कूल के अलावा भी कहीं उपयोगी बातें सीखी हैं? कुछ ऐसी बातें साझा करें।
2. ऐसी कोई बात साझा करें जब अध्यापक की बताई गई बात आपको समझ में नहीं आई हो, ऐसी स्थिति में कैसा लगता है? ऐसे में हम क्या कर सकते हैं?
3. ऐसा कोई उदाहरण साझा करो जब अध्यापक की बताई बात आपको अच्छे से समझ में आ गई हो। जब कोई बात अच्छे से समझ आती है तो आपको कैसा लगता है?
4. क्या कभी स्वयं समझी हुई बात को आपने दूसरों को समझाने का प्रयास किया? हम दूसरों को अपनी बात कब और क्यों नहीं समझा पाते?
5. जो कुछ भी हम विद्यालय में पढ़ते हैं और समझते हैं (गणित, सामाजिक अध्ययन, इंग्लिश, विज्ञान आदि) वह हमारी ज़िंदगी में कहाँ-कहाँ और कैसे उपयोगी होता है? चर्चा करें। (कक्षा की चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान स्वच्छता, अनुशासन, पौष्टिक भोजन आदि की आवश्यकता पर लेकर जाएँ।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर देखें और अपने परिवारजनों से पूछें कि कब-कब उन्होंने समझदारी से कोई कार्य किया है।

कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : तीन कोने

उद्देश्य

सभी का ध्यान इस ओर जाएगा कि हमारे शरीर में कुछ क्रियाएँ अपने-आप होती हैं और कुछ हम निर्णयपूर्वक करते हैं।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

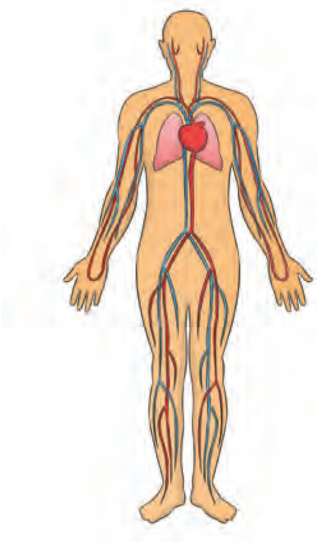
❑ चर्चा की दिशा

हमारे शरीर में कई प्रकार की क्रियाएँ स्वतः ही चलती रहती हैं। इनके लिए हमें कोई प्रयास नहीं करने पड़ते। ये सभी क्रियाएँ हमारे शरीर के लिए ज़रूरी हैं (जैसे- साँस लेना, पसीना आना, नाखूनों का बढ़ना आदि)। कुछ क्रियाएँ ऐसी होती हैं जिनके लिए हमें सोच-समझकर निर्णय लेने पड़ते हैं।

ध्यान देने वाली बात यह है कि ये दो प्रकार की क्रियाएँ हैं, पहली जो अपने-आप होने वाली क्रियाएँ हैं जैसे भूख लगना। दूसरी क्रियाएँ जो हम निर्णयपूर्वक करते हैं जैसे क्या, कब और कितना खाना है। इस गतिविधि में दोनों प्रकार की क्रियाओं की तरफ़ ध्यान दिलाने का प्रयास किया गया है।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण



- विद्यार्थियों के साथ 'तीन कोने' खेल खेला जाएगा।
- कक्षा में तीन कोने निर्धारित कर दिए जाएँ ।

प्रत्येक कोने को एक नाम दिया जाए-

1. अपने-आप होने वाली क्रिया
2. जानबूझकर की जाने वाली क्रिया
3. पता नहीं

- अब शिक्षक कुछ कथन बोलेंगे जो किसी स्थिति या कार्य को दर्शाएँगे।
- विद्यार्थी अपने विवेक के आधार पर निर्धारित तीन कोनों में से किसी एक का चुनाव करके यह बताने का प्रयत्न करेंगे कि वह कार्य हमारे शरीर में अपने-आप होते हैं, वे जान-बूझकर करते हैं अथवा उन्हें पता नहीं है।
- बोले जाने वाले कथन साथ ही बोर्ड पर भी लिखते जाएँ ।

दिए गए कथनों में से कुछ का चुनाव समय सीमा के अनुसार कर लें।

a. भूख लगना
b. साँस लेना
c. क्रिकेट मैच खेलना
d. ड्राइंग करना
e. राह चलते आसपास की आवाज़ें सुनाई देना
f. दोस्त बनाना
g. समोसा खाना
h. विचार आना
i. भोजन पचना
j. शरीर में रक्त प्रवाह
k. बड़ों का आदर करना
l. अध्यापक का कहना मानना
m. माता-पिता की सेवा करना
n. किसी की मदद करना
o. किसी को सलाह देना
p. ख़ुश होने के लिए कोई प्रयास करना आदि

शिक्षक इस सूची में ऐसे और कार्य भी शामिल कर सकते हैं।

- विद्यार्थियों को सोच-समझकर अपना स्थान चुनने एवं साथियों के साथ चर्चा करके उसे बदलने का पूरा अवसर दें।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसे कौन से कार्य हैं जिन पर आप एकदम फ़ैसला ले पाए?
2. ऐसे कौन से कार्य हैं जिन पर फ़ैसला लेने में आपको समय लगा?
3. ऐसे कौन से कार्य हैं जिन पर आप अंत तक फ़ैसला नहीं ले पाए?
4. ऐसे कौन से कार्य हैं जिनके बिना शरीर जीवित नहीं रह पाएगा?
5. ऐसे कौन से कार्य हैं जो न भी करें तो शरीर जीवित ही रहेगा?
6. यदि यह कार्य शरीर को जीवित रखने के लिए आवश्यक नहीं हैं, तो हम इन्हें क्यों करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से पूछें कि हमारे शरीर में अपने-आप होने वाली और निर्णयपूर्वक होने वाली क्रियाएँ कौन-कौन सी हैं। कक्षा में दिए गए उदाहरणों पर भी चर्चा कर सकते हैं।

कक्षा समापन

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

चौथा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को 5-6 के समूह में बैठाएँ।
- कल की गतिविधि अर्थात् शरीर में होने वाली क्रियाएँ- जो अपने-आप होती हैं, हम जान-बूझकर करते हैं या पता नहीं। इन तीनों विकल्पों को कॉलम बनाकर बोर्ड पर लिखें तथा विद्यार्थियों को भी अपनी हैप्पीनेस डायरी में यही कॉलम बनाने के लिए कहें।

शारीरिक क्रियाएँ		
अपने आप होने वाली	जान-बूझकर की जाने वाली	पता नहीं

- सभी विद्यार्थी अपने-अपने समूह में चर्चा करके तीनों कॉलम में क्रियाओं को लिखें।
- कुछ चुनिंदा क्रियाओं को विद्यार्थियों से पूछकर शिक्षक बोर्ड पर लिखें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने-आप होने वाली और जानबूझकर करने वाली क्रियाओं को समझने से क्या होगा?
2. ऐसे कौन से कार्य हैं जो आपको लगता है कि अपने-आप हो जाते है, परंतु आप उन पर नियंत्रण चाहते हैं? यह नियंत्रण आप क्यों चाहते हैं?
3. ऐसे कौन से कार्य हैं जो आप जान-बूझकर करते हैं और आप उन पर नियंत्रण भी चाहते है? यह नियंत्रण आप क्यों चाहते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से चर्चा करें कि समझना मेरी ज़रूरत कैसे है। समझदारीपूर्वक निर्णय लेने से कैसे हम सब ख़ुश 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 हुई चर्चा से उनका ध्यान किन बातों पर गया और उनकी क्या समझ बनी।

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने कौन-सा कार्य समझदारी से किया जिससे आपको ख़ुशी हुई हो? साझा करें।
2. शरीर और मन की क्रियाएँ अलग-अलग होती हैं, यह जानकर आपके कार्य-व्यवहार में कोई बदलाव हुआ है?
3. इस सप्ताह की चर्चा के बाद आपके निर्णयों में कोई अंतर आया है? क्या आपको निर्णय लेने से पहले सोच-विचार करना ज़रूरी लगता है? यदि हाँ, तो साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि वे कब-कब समझने में सहयोग लेते है और किनसे।

कक्षा समापन

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

9 मेरा परिवार

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

हमारा ध्यान समानताओं पर होने से हम एक–दूसरे से ज़्यादा जुड़े हुए महसूस करते हैं। एक–दूसरे में अंतर देखने से संबंधों में दूरी बढ़ती है।

इस पाठ में हम जानेगें कि–

- हमारे शरीर की समानताओं के अलावा हमारा परिवार में जीना भी समानता का एक आधार है।
- हमारा परिवार एक मोहल्ले में रहता है, मोहल्ला गाँव/शहर में होता है, गाँव/शहर एक प्रदेश में होता है इत्यादि।
- शरीर में रंग रूप के आधार पर भिन्नताएँ भी होती हैं। यह भिन्नताएँ केवल एक–दूसरे को दो अलग इकाई के रूप में पहचानने के अर्थ में होती हैं। इसके अलावा हम सभी सोचने, समझने, निर्णय लेने और मानव रूप में एक समान हैं।
- क्या शरीर की बनावट और हमारे सोचने के अतिरिक्त हम में कुछ समान है? हम सभी में क्या समानताएँ हैं।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी समानता के भाव को देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी संबंधों में समानता के महत्त्व को जान पाएँगे।
3. विद्यार्थी स्वयं भी सबके साथ समान व्यवहार करने के लिए प्रेरित होंगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : मन की बात

उद्देश्य

किसी घटना/बात को पूरा जानने का प्रयास करना, संबंधों में आपसी विश्वास के साथ जी पाना।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

कहानी

बिन्नी ने देखा इस बार भी उसके जन्मदिन पर सिर्फ़ उसके दादा–दादी ही आए थे। अन्य रिश्तेदार तो पहुँचे ही नहीं जबकि उसकी बहन के जन्मदिन पर हर साल सभी रिश्तेदार आते हैं। उसे लगा, कहीं ऐसा तो नहीं कि उसके मम्मी–पापा उसकी बहन को ज़्यादा चाहते हैं और इसीलिए उसके जन्मदिन पर ही सभी को बुलाते हैं। वह मन में मम्मी–पापा और बहन से नाराज़ तो हुई, पर उसने यह बात किसी से कही नहीं।

अगले दिन उसकी सहेली अनु ने जब उसे उदास देखा तो पूछ बैठी कि आख़िर बात क्या है। उसने अपने मन की बात उसे बताई। अनु ने कुछ सोचकर थोड़ी देर बाद कहा, "अच्छा यह बताओ! तुम्हारा जन्मदिन तो 26 फरवरी को आता है, तुम्हारी बहन का जन्मदिन कब आता है?"

बिन्नी ने बताया, 15 अगस्त को ।

अनु ने कहा, "और आजकल मेरे भईया के पेपर चल रहे हैं और तुम्हारी दीदी के भी। है न?"

"हाँ, सो तो है।" इतना कहते ही बिन्नी को समझ आ गया कि वो जो सोच रही थी वह गलत था और वह मम्मी के पास भागी।

(आपको क्या लगता है बिन्नी मम्मी के पास क्यों भागी होगी?)

बिन्नी मम्मी के पास जाकर बोली, क्या आप मेरे जन्मदिन पर सबको बुलाते हैं?

मम्मी के 'हाँ' कहते ही वह उनसे लिपट गई और रोने लगी। मम्मी के पूछने पर उसने उन्हें अपने मन की बात बताई कि वो गलत समझ रही थी और उसे अब पता चला कि "उसके जन्मदिन के समय पेपर होने के कारण ज़्यादा लोग नहीं आ पाते और दीदी के जन्मदिन पर ज़्यादा रिश्तेदार इसलिए आते हैं क्योंकि उन दिनों स्कूल में पेपर नहीं चल रहे होते हैं।"

सुनकर मम्मी ने उसके बाल सहलाते हुए बस इतना कहा, "जब कभी भी तुम्हारे मन में ऐसी कोई आशंका आए, तो अपने अंदर मत रखा करो। उसके बारे में हमसे बात कर लिया करो।"

"जी मम्मी जी!" बिन्नी ने मुस्कराकर कहा।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर बिन्नी अपने मन की बात पहले ही मम्मी को बता देती तो क्या होता?
2. यदि आपको कोई बात बुरी लगती है और आप उसे किसी के साथ शेयर नहीं करते तो क्या होता है?
3. ऐसा आपके साथ कब हुआ है जब आपको कोई बात समझ नहीं आई और आप खुलकर अपना प्रश्न नहीं पूछ पाए? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ? उदाहरण देकर बताएँ।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों से पूछें कि जब उनके मन में कोई प्रश्न या विचार आता है तो वह किसके साथ साझा करते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपके दोस्त को आपकी कोई बात बुरी लगी और उसने आपके साथ वो शेयर की? ऐसे में आपने क्या किया और क्यों?
2. आप स्कूल से घर जाकर स्कूल की बातें किसके साथ शेयर करते हैं और क्यों?
3. जब कोई दोस्त या परिवार का कोई सदस्य आपसे अपनी बातें शेयर करते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है? आप उस समय क्या करते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि जब उनसे कोई अपनी बातें साझा करता है तो उन्हें कैसा महसूस होता है। वे उस समय क्या करते हैं?

❑ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : जस्ट लाइक मी (Just like me)

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान आपसी समानताओं की ओर जाए। विद्यार्थी यह समझ पाएँ कि शारीरिक भिन्नताओं के होते हुए भी सभी मानव भाव रूप में समान हैं।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक कक्षा के सभी विद्यार्थियों को एक गोले में खड़ा करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे दिए गए निर्देशों को ध्यान से सुनें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को किसी व्यक्ति, वस्तु या किसी घटना के बारे में बताएँगे। जिन-जिन विद्यार्थियों को वह व्यक्ति, वस्तु या घटना अच्छी लगती हो, वे अपने स्थान से एक कदम आगे आ जाएँगे। जिसे वह व्यक्ति, वस्तु या घटना अच्छी नहीं लगती वे अपने स्थान पर ही खड़े रहेंगे।

अब शिक्षक निम्नलिखित बातें विद्यार्थियों के सामने रखेंगे :

1. मुझे मित्र बनाना पसंद है।

2. मुझे झूला झूलना पसंद है।

3. मुझे होमवर्क करना अच्छा लगता है।

4. मुझे अपना बर्थडे मनाना अच्छा लगता है।

5. मुझे गाना सुनना अच्छा लगता है।

6. जब कोई मुझे डाँटे तो मुझे अच्छा नहीं लगता।

7. मुझे फल खाना पसंद है।

8. जब कोई मुझसे प्यार से बात करता है तो मुझे अच्छा लगता है।

9. मुझे छुट्टियों में अपने दादी/नानी/चाची/बुआ के घर जाना अच्छा लगता है।

शिक्षक इसी प्रकार के और उदाहरण भी बच्चों के सामने रख सकते हैं।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. गतिविधि में जब आपने देखा कि आपकी तरह ही बहुत-सी चीज़ें दूसरे बच्चों को भी पसंद है तब आपको कैसा लगा?
2. ऐसी कौन-कौन सी चीज़ें थी जो आपकी कक्षा के और बच्चों को भी पसंद थी तथा आपको भी पसंद थीं?
3. क्या कोई ऐसी चीज़ भी थी जो केवल आपको पसंद थी? कक्षा के बाकी बच्चों को नहीं।
4. क्या हमारी पसंद-नापसंद दूसरी कक्षा के बच्चों जैसी भी हो सकती है? कैसे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार के सदस्यों से पूछे कि उन्हें एक-दूसरे की पसंद-नापसंद में क्या-क्या समान दिखता है?

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके परिवार में किन-किन सदस्यों की पसंद-नापसंद एक जैसी है?

2. आपके मित्र तथा आपमें, कौन-सी बातें एक समान हैं?
3. अपने और दोस्तों के बीच समानता देखने पर कैसा महसूस होता है और क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों के साथ चर्चा करें कि किन-किन बातों में एक मोहल्ले में रहने वाले लोग एक जैसा सोचते होंगे।

❑ कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. आपके और आपके मित्र में कौन-कौन सी बातें एक जैसी हैं?
2. आपके और आपके मित्र में कौन-कौन सी बातें एक-दूसरे से अलग हैं?
3. आपकी तरह क्या सभी लोगों को प्यार से बात करना अच्छा लगता होगा? क्यों?
4. क्या सभी लोग ख़ुश रहना चाहते होंगे? क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या वे सब ख़ुश रहना चाहते 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।

10 सुखी परिवार

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि हम सबमें–

- शरीर के स्तर पर समानता व असमानता दोनों हैं।
- व्यवहार के स्तर पर समानता है।
- सोचने विचारने के स्तर पर समानता है।

इस पाठ में हम जानेंगे कि विद्यार्थी अपने परिवार को सभी सदस्यों के व्यवस्थित समूह के रूप में देख पाएँ। विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों के साथ पूरकता और अपनापन महसूस कर पाएँ।

पाठ के उद्देश्य

इस पाठ द्वारा विद्यार्थी जान पाएँगे कि–

1. विद्यार्थी परिवार को एक आवश्यकता के रूप में पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी अपने परिवार की व्यवस्था और भूमिका को देख पाएँगे।
3. विद्यार्थी अपनी उन्नति में परिवार की भूमिका को देख पाएँगे।
4. परिवार में स्नेह एवं सहयोग करने से परिवार के सभी लोग ख़ुशी का अनुभव करते हैं।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : ज़्यादा नमक

उद्देश्य

विद्यार्थियों के मन में स्नेह और सहयोग का भाव विकसित करना।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

चर्चा की दिशा

चर्चा द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान अपनी भागीदारी की ओर जाए, साथ ही बच्चों का ध्यान परिवार में सहयोग करने की ओर जाए।

कहानी

बरसों बाद आज अचानक मनीष, निखिल से मिलकर बड़ा ख़ुश था। दोनों ने एक-दूसरे के फ़ोन नंबर लिए और मिलते रहने का वादा किया। मनीष, निखिल को अपने घर बुलाना तो चाहता था पर उसके घर में हर वक्त शोर रहता था। घर के सदस्य एक-दूसरे को ताने देते रहते थे। इस कारण एक अस्त-व्यस्त माहौल बना रहता था। ऐसे में वह अपने मित्र निखिल को नहीं बुलाना चाहता था।

एक दिन निखिल ने मनीष को परिवार सहित अपने घर आने का न्यौता दिया। मनीष ने अपने परिवार के सदस्यों को इस बारे में कुछ नहीं बताया और अकेले ही निखिल के घर चला गया।

निखिल और उसकी पत्नी ने मनीष का ख़ुशी के साथ स्वागत किया और अपने माता-पिता तथा बच्चों से परिचय करवाया। निखिल ने उसे परिवार न लाने के बारे में पूछा, तो वह बच्चे की बीमारी का बहाना बना कर टाल गया। निखिल के परिवार में उसे बड़ी शांति महसूस हुई। सभी एक-दूसरे को अच्छी तरह समझते थे। निखिल के परिवार के स्नेह और प्रेम भाव से मनीष अभिभूत था।

मनीष ने खाना खाने के बाद खाने की तारीफ़ करते हुए कहा "भाभी, आपके हाथ का खाना बहुत ही स्वादिष्ट था। इसे खाकर बहुत तृप्ति का अनुभव हुआ।" निखिल की पत्नी ने कहा, "भाई साहब! खाना मैंने अकेले ने नहीं बनाया, हमारे पूरे परिवार ने मिलजुलकर बनाया है। पिताजी ने, सासू माँ ने, इन्होंने और बच्चों ने भी मुझे सहयोग किया।"

मनीष यह सुनकर हैरान था पर वह कुछ बोला नहीं। जब घर लौटने लगा तो निखिल उसे बाहर तक छोड़ने आया "क्या तुम सबने आज मिलकर खाना बनाया या ऐसा रोज़ करते हो?" मनीष ने उत्सुकता से पूछा। "भाई मनीष! हम सब मिल-जुलकर खाना बनाने की तैयारी करते हैं, बच्चों को भी काम करने में मज़ा आता है।" चलते-चलते मनीष ने निखिल को सपरिवार खाना खाने का न्यौता दे दिया।

मनीष ने घर जाकर अपनी पत्नी को कहा, "अगले शनिवार को मेरा दोस्त अपने परिवार के साथ हमारे घर खाना खाने आएगा। उसके घर में बहुत अच्छा खाना बना था, तुम भी अच्छे से तैयारी कर लेना।"

"खाना खाने के लिए कितने लोग आने वाले हैं?" यह पूछने पर मनीष ने चिल्लाकर कहा, "6 लोग हैं, सभी आएँगे।" "इतने सारे लोगों का खाना मैं अकेले कैसे बनाऊंगी?" मनीष की पत्नी झल्लाकर बोली।

अगले सप्ताह निश्चित समय पर निखिल के परिवारजन मनीष के घर पहुँचे। मनीष ने उनका स्वागत किया। मनीष की पत्नी परेशान हो गई। सुबह से ही वह काम कर रही थी। छुट्टी के दिन सभी लोग देर से जागते और नाश्ता भी देर से करते। अभी काम फैला हुआ था कि मेहमान भी आ गए। मनीष ने सभी का स्वागत किया।

निखिल की माँ और पत्नी आगे आई और कहा "भाई साहब! आपका किचन कहाँ है?" और वे दोनों किचन में चली गईं। उनको किचन में देखकर मनीष की पत्नी सकपका गई। निखिल की माँ और पत्नी मनीष की पत्नी की सहायता करने लगी। पहले तो मनीष की पत्नी सहज नहीं थी। निखिल की पत्नी ने बातचीत द्वारा उनको सहज किया। यह देखकर मनीष की माँ भी किचन में आ गईं।

जब मेज़ पर खाना लगा तो दाल खाते ही मनीष को लगा दाल में नमक ज़्यादा है। मनीष की माताजी कुछ बोलने को थीं तब निखिल के पिताजी ने कहा, "क्या बात करते हो बेटा! दाल तो बहुत बढ़िया बनी है।"

निखिल और उसके परिवार ने मनीष के परिवार को धन्यवाद दिया कि उन्होंने उनको बहुत अच्छा खाना खिलाया।

मनीष हैरान था कि तेज़ नमक के बावजूद सभी खाने को अच्छा बता रहे थे। तब उसने अकेले में निखिल से पूछा, "निखिल क्या तुम्हें दाल में थोड़ा नमक तेज़ नहीं लगा?" निखिल ने कहा, "भाई नमक थोड़ा ज़्यादा था, लेकिन हमने तो यह देखा कि भाभी ने कितने प्यार और मेहनत से बनाया था, कभी-कभी ऐसा हो जाता है। मैं तो उनके प्रति कृतज्ञ हूँ कि उन्होंने अकेले ही हम सबके लिए खाना बनाया। हाँ! तुम भाभी का सहयोग नहीं करते क्या?" "नहीं दोस्त! अब कोशिश करूँगा कि मैं आगे से उनका सहयोग कर पाऊँ।" मनीष ने दबी आवाज़ में कहा।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. मनीष चाहकर भी निखिल को अपने घर खाने पर क्यों नहीं बुला पा रहा था?
2. मनीष अकेले ही निखिल के घर क्यों चला गया होगा? विचार करके अपने साथी को बताइए।
3. जब निखिल की माँ और पत्नी किचन में आई तो मनीष की पत्नी को उस समय कैसा लगा होगा?
4. निखिल के परिवार को मनीष के घर आकर कैसा अनुभव हुआ?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करेंगे कि क्या उन्हें भी कभी किसी के घर जाकर बहुत सुकून महसूस हुआ है। ऐसा क्यों हुआ 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।

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. निखिल के परिवारजनों ने दाल में नमक ज़्यादा होने पर भी उसकी तारीफ़ क्यों की? छोटे समूह में चर्चा करें।
2. आपके घर में खाना कौन बनाता है? क्या आपने कभी उनकी मदद की है? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं तो क्यों नहीं?
3. घर पर अचानक मेहमान आने से आपको कैसा लगता है? कोई उदाहरण देकर साझा करें।
4. मेहमानों के आने पर उनकी आव-भगत करने में आप अपने परिवारजनों की कैसे मदद करते हैं? उदाहरण देकर साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करेंगे कि उनके घर में कौन-सा काम परिवार के सभी सदस्य मिल-जुलकर करते हैं/कर सकते हैं। चर्चा का निष्कर्ष हैप्पीनेस डायरी/नोटबुक में लिखें।

❑ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : मेरे अपने

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी का ध्यान अपने परिवार, आस-पड़ोस और विद्यालय में उनके प्रति अपनापन रखने वालों की ओर जाए और वे उनके प्रति अपने व्यवहार को भी देख पाएँ।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

किसी भी व्यक्ति के प्रति अपनेपन का एहसास हमारे व्यवहार को सामने वाले के सुख को सुनिश्चित करने की ओर ले जाता है। साथ ही जब यह एहसास होता है कि कोई मेरे प्रति स्नेह रखता है तो उसके शब्द एवं व्यवहार की कमियों पर ध्यान न जाकर उनमें अपनत्व के भाव को ढूँढने की कोशिश होती है और संबंधों में गलतफहमियाँ नहीं पाली जातीं, दूरियाँ नहीं बनती हैं। अन्यथा लोग छोटी-छोटी बातों पर मुँह फेर लेते हैं। इस गतिविधि में प्रयास रहेगा कि विद्यार्थी का ध्यान उनके प्रति स्नेह रखने वालों और विभिन्न परिस्थितियों (situation) में अपनी प्रतिक्रियाओं पर जाए।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- सभी विद्यार्थी कोमलता से अपनी आँखें बंद करलें। अब परिवार के किसी एक व्यक्ति के बारे में सोचें जो आपको प्यार करते हैं। उनके साथ बिताया कोई अच्छा पल याद कीजिए। (2 मिनट)
- अब आँखें खोलें और अपने पड़ोस में बैठें साथी को बताएँ कि आपने क्या देखा और कैसा महसूस किया?
- अब फिर से अपनी आँखें बंद करलें और अपने स्कूल में जो लोग आपसे प्यार करते हैं, उनमें से किसी एक व्यक्ति के साथ बिताए पल याद करें। (2 मिनट)
- अब आँखें खोलें और अपने पड़ोस में बैठें साथी को बताएँ कि आपने क्या देखा और कैसा महसूस किया।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने अभी आँखें बंद करके किन दो लोगों को देखा?
2. आपको उन लोगों की कौन-सी बात अच्छी लगती है?
3. क्या कभी आपको अपने किसी दोस्त की कोई बात बुरी लगी थी? ऐसा होने पर आपने क्या किया था?
4. आपको कैसे पता चलता है कि कोई आपसे अपनापन रखता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि उन्हें किन बातों से किसी के अपनेपन का एहसास होता है।

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप जिन्हें अपना मानते हैं, उनका ख़याल कैसे रखते हैं?
2. क्या आपके किसी काम या बात से उन्हें कभी बुरा लगा है? क्या आप चाहते थे कि उन्हें बुरा लगे? उन्हें बुरा लगने पर आपने क्या किया?
3. क्या कभी आपको किसी अपने की कोई बात बुरी लगी है? क्या आपको लगता है कि वे आपका बुरा चाहते थे? हाँ या नहीं, दोनों ही स्थिति में आपको वैसा क्यों लगा?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर सभी से चर्चा करें कि उन्हें किन घटनाओं के समय किसी के साथ अपनेपन का विशेष एहसास 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. किसी ऐसे एक व्यक्ति के बारे में बताएँ जिनसे आपको इस सप्ताह मिलकर अच्छा लगा? क्यों?
2. क्या इस सप्ताह आपने किसी की गलती को नज़रअंदाज़ किया? यदि हाँ, तो क्यों?
3. क्या इस सप्ताह आपके किसी अपने से गलती हुई जिसका प्रभाव आप पर भी पड़ा हो? यदि हाँ, तो ऐसे में आपने क्या किया?
4. क्या पिछले दिनों में आपसे कोई ऐसी गलती हुई जिससे परिवार का कोई नुकसान हुआ हो? आपकी गलती के बाद परिवार में आपके प्रति किसका व्यवहार आपको अच्छा लगा और क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर पर ध्यान दें कि परिवार के किसी सदस्य से गलती हो जाने पर अलग-अलग लोग कैसी-कैसी प्रतिक्रियाएँ 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।

11 परिवार और संबंध

❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठ में हमने जाना कि–

- विद्यार्थी परिवार को एक आवश्यकता के रूप में पहचान पाए।
- विद्यार्थी अपने परिवार की व्यवस्था और भूमिका को देख पाए।
- विद्यार्थी अपनी उन्नति में 'परिवार' की भूमिका को देख पाए।
- परिवार में स्नेह एवं सहयोग करने से परिवार के सभी लोग ख़ुशी का अनुभव करते हैं।

इस पाठ में हम समझने का प्रयास करेंगे कि हम सभी अपनी-अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति में व्यस्त रहते हैं और इस व्यस्तता के रहते संबंधों पर ध्यान नहीं दे पाते। शिक्षक विद्यार्थियों को इस पाठ के माध्यम से परिवारजनों के प्रति संवेदनशील बनाने का प्रयास करें ताकि वे उनकी परेशानियों को समझकर उन्हें दूर करने की कोशिश कर पाएँ।

❑ पाठ के उद्देश्य

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

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : पिता को पत्र

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सच्ची ख़ुशी संबंधों में जीने में ही है।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

चर्चा की दिशा

इस कहानी में, इसमें दिए गए पत्र और प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को संबंधों का महत्त्व समझने तथा परिवार के सदस्यों के प्रति आभार व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया गया है। बच्चे अपने परिवार का आभार अधिकतर भौतिक वस्तुओं (कपड़े, खाना, साइकिल, मोबाइल इत्यादि) को प्राप्त करके करते हैं। भौतिक वस्तुओं के अतिरिक्त बच्चों की भावात्मक ज़रूरतें (प्यार, विश्वास, मार्गदर्शन, सम्मान आदि) भी परिवार पूरी करता है। इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास किया जा सकता है। विद्यार्थियों का ध्यान परिवार में एक-दूसरे के पूरक बनने की ओर ले जाएँ।

कहानी

एक दिन मैडम ने विद्यार्थियों को अपने परिवार के किसी सदस्य को थैंक यू (thank you) बोलने के लिए कहा। कुछ बच्चों ने thank you card (Gratitude Card) बनाने की बात की, कुछ बच्चों ने कविताएँ लिखने की सोची। कुछ बच्चों ने उनकी मदद करने की बात कही तो कुछ ने thank you बोलने के लिए उपहार देने की बात की। अंजू ने इस मौके पर अपने पापा को पत्र लिखा।

प्यारे पापा!

मैं जानती हूँ कि आप बहुत व्यस्त रहते हैं, मुझे पता है इतनी मेहनत आप हमारे लिए ही करते हैं। आपको याद होगा जब हम छुट्टियों में मनाली गए थे, आप मेरी कितनी चिंता कर रहे थे। मुझे स्वेटर के साथ कोट पहना रहे थे कि कहीं मुझे ठंड न लग जाए। मुझे याद है कि जिस दिन मुझे अपना पहला मेडल मिला था, आपकी आँखें ख़ुशी से नम हो गई थीं।

एक बार जब मैं शुभम से लड़ाई करने के बाद रो रही थी, तब आपने मुझे समझाया था कि मुझे अपने अच्छे दोस्तों पर भरोसा करके यह समझना होगा कि उन्होंने जो भी किया वो क्यों किया। आपके समझाने से मैं उससे बिलकुल पहले की तरह ही बातचीत करती रही और मुझे लड़ाई का ध्यान भी नहीं रहा था। तब मुझे एहसास हुआ कि अगर आप मुझे नहीं समझाते तो मैं एक अच्छा दोस्त खो बैठती।

आज, जब भी मैं अकेला महसूस करती हूँ, आप हमेशा मेरे साथ होते हैं। जब माँ बहुत व्यस्त होती है, तब मैं आपको अपने आसपास पाती हूँ। जब भी मैं पढ़कर थक जाती हूँ तब आप मेरे साथ खेलते हैं।

थैंक यू पापा! मैं कभी भी आपको Thank you नहीं बोल पाई। आप मेरा सबसे बड़ा उपहार हैं।

लव यू पापा

आपकी लाडली,

अंजू

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. बच्चों ने किन-किन तरीकों से थैंक यू कहने की सोची?
2. क्या आपने अपने परिवार में से कभी किसी को थैंक यू कहा है? यदि हाँ, तो कैसे?
3. आप किस-किस तरह अपने परिवार के लोगों और दोस्तों को थैंक यू कह सकते हैं? बताइए

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने का प्रयास करें। जो अपने रिश्तेदारों से दूर रहते हैं उनसे पूछें कि जब उन्हें उनकी याद आती है तो वे क्या करते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपने घर में किन-किन लोगों से प्यार करते हैं? क्या आपने उन में से किसी को कभी थैंक यू कहा है?
2. यदि आप अंजू की जगह होते तो आप किसके प्रति थैंक यू कहते या आभार व्यक्त करते तथा क्यों?
3. जब आप आभार व्यक्त करते हैं तब आपको कैसा लगता है तथा क्यों?
4. क्या कभी किसी ने आपके प्रति आभार व्यक्त किया है? क्यों तथा कैसे? साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आज कक्षा में की गई चर्चा के बारे में बताएँ और परिवारजनों से भी चर्चा करें की परिवार में अगर कोई भी व्यक्ति न हो तो क्या होगा तथा कोई एक व्यक्ति परिवार से अलग हो जाए तो क्या होगा।

कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : संबंधों में ख़ुशी

उद्देश्य

विद्यार्थी अपने जीवन में संबंधों के महत्त्व को महसूस करने में सक्षम होंगे। गतिविधि का उद्देश्य छात्रों को अपने जीवन में रिश्तों के महत्त्व का एहसास कराना है। साथ ही, रिश्तों से हमें जो ख़ुशी मिलती है वह लंबे समय तक रहती है, उसके बारे में समझ का विकास करना है।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

गतिविधि

गतिविधि के चरण

- शिक्षक चार्ट या ब्लैक बोर्ड पर कुछ परिस्थितियों को लिखेंगे।
- फिर विद्यार्थियों को प्रत्येक श्रेणी के तहत परिस्थितियों को ध्यान से सुनने को कहें।
- आपको जिन-जिन परिस्थितियों में ख़ुशी मिली उनमें अपनी अँगुलियों से (∨) का चिह्न बनाओ।
- आपको जिन-जिन परिस्थितियों में ख़ुशी नहीं मिली उनमें अपनी अँगुलियों से उल्टा (∧) चिह्न बनाओ।

अब हर ग्रुप से नीचे दिए गए प्रश्न पूछें।

परिस्थितियाँ		
संख्या क्रम	कॉलम 1	कॉलम 2
1.	आपने कक्षा में पहला स्थान प्राप्त किया, मगर पापा ने शाबाशी नहीं दी तो......	आपने कक्षा में पहला स्थान प्राप्त किया, पापा ने शाबाशी दी तो.....
2.	आपने अपने लिए एक नई कलम ख़रीदी और किसी ने नहीं देखा...........	आपने अपने लिए एक नई कलम ख़रीदी और उसका प्रयोग किया...........
3.	आपने अकेले भोजन खाया तब आपको कैसा महसूस हुआ...........	आपने भोजन को अपने दोस्तों के साथ खाया तो आपको कैसे महसूस हुआ...........
4.	आपने मैदान में अकेले खेला, तब आपको कैसा महसूस हुआ...........	आपने मैदान में अपने दोस्तों के साथ खेला, तब आपको कैसा महसूस हुआ...........
5.	आप अपने सबसे अच्छे दोस्त से मिलते हैं, वह आपको सही तरीके से अभिवादन नहीं करता/करती है तब........	आप अपने सबसे अच्छे दोस्त से मिलते हैं, वह आपको सही तरीके से अभिवादन करता है तब........
6.	आपका सबसे प्रिय मित्र किसी और के साथ खेलने चला जाता हैं तब........	आपकी/आपका सबसे प्रिय मित्र आप के साथ खेलती/खेलता है तब......

चर्चा के लिए प्रश्न

1. कॉलम 2 की परिस्थितियाँ कॉलम 1 से अलग कैसे हैं?
2. कॉलम 1 में लिखी गई परिस्थितियों में आपको ख़ुशी क्यों नहीं मिल रही थी। अपने साथी के साथ चर्चा करें।
3. दूसरे कॉलम में लिखी गई परिस्थितियों में आपको ख़ुशी क्यों मिल रही थी। अपने साथी के साथ चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवारजनों से चर्चा करें और पता लगाएँ कि ऐसी कौन-कौन सी परिस्थितियाँ हैं जिनमें वे ख़ुशी महसूस करते हैं।

कक्षा समापन

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर आपको अपने परिवार के सदस्यों से स्नेह और सम्मान नहीं मिलता तो आपको कैसा महसूस होता है? चर्चा करें।
2. क्या आप कॉलम 1 और कॉलम 2 के तहत दो और स्थितियों के बारे में सोच सकते हैं?
3. ऐसे कौन-कौन से काम हैं जो आपको अकेले करना अच्छा लगता है और कौन से दोस्तों के साथ? आपको कब ज़्यादा मज़ा आता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर बच्चे बड़ों से पूछें कि जब घर में परिवार के सदस्यों को एक-दूसरे से प्यार और सम्मान नहीं मिलता तब उन्हें कैसा लगता है।

❑ कक्षा समापन

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या इस सप्ताह आपने अपने परिवार के साथ समय बिताया, आपको कैसा महसूस हुआ ?
2. क्या आपने परिवार के उन सदस्यों का आभार व्यक्त किया जो आपकी मदद करते हैं तथा सराहना करते हैं? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?
3. अगर परिवार में कोई भी एक-दूसरे से सही से बात न करें तो आपको कैसा महसूस होगा?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

बच्चे घर जाकर परिवारजनों से कक्षा में की गई चर्चा पर बातचीत करेंगे और पूछेंगे कि जब परिवार में सभी लोग सहयोग करते हैं और एक-दूसरे का ध्यान रखते हैं तब उन्हें कैसा लगता है।

❑ कक्षा समापन

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

12

कृतज्ञता

❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- विद्यार्थी इस ओर ध्यान ले जा पाए कि एक-दूसरे की देखभाल करने से संबंध मज़बूत होते हैं और इससे दोनों पक्षों को ख़ुशी मिलती है।
- विद्यार्थी संबंधों में जीने से प्राप्त सच्ची ख़ुशी को पहचान पाए।
- विद्यार्थी अपनी आवश्यकताओं तथा परिवारजनों की आवश्यकताओं के बीच परिस्थिति के अनुसार निर्णय लेकर प्राथमिकता का निर्धारण कर पाए।

इस पाठ में हम जानने का प्रयास करेंगे कि सीखना समझना अपने-आप में एक सुखदायी कार्य है। साथ ही यह एक व्यक्ति के सुखपूर्वक जीने में भी सहयोगी है। ऐसे में जब विद्यार्थी का ध्यान परिवारजनों के इस योगदान पर जाता है तो उससे उत्पन्न होने वाला कृतज्ञता का भाव, विद्यार्थी को संबंधों में सौम्य व्यवहार के साथ जीने के लिए तैयार करता है।

❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि मेरी ख़ुशी मेरे विश्वास से जुड़ी हुई है।
2. विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि विश्वास सीखने-समझने से आता है।
3. विद्यार्थी सीखने-समझने में अपने अभिभावकों (माता-पिता या बड़े भाई-बहन) के योगदान को समझ पाएँगे।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : भैया! कुछ भी कठिन नहीं

❑ उद्देश्य

बच्चों का ध्यान अपने परिवार के सदस्यों के सहयोग की ओर जाए और वह उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) व्यक्त कर पाएँ।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

विश्वास और आत्मविश्वास सीखने–समझने से आता है और इसी विश्वास से हमें ख़ुशी मिलती है। समझ आने पर समझाने वाले को ख़ुशी होती है, और समझने वाले को भी ख़ुशी होती है। सीखने–समझने की प्रक्रिया में परिवार के सदस्यों (माता–पिता, भाई–बहन, चाचा–चाची, मौसी–मौसा आदि) का भी बहुत बड़ा योगदान होता है। उनके योगदान पर ध्यान जाने से हम उस संबंध के महत्त्व को जान पाते हैं। यह हमें कृतज्ञता का एहसास देता है। इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाने का प्रयास किया जा रहा है।

कहानी

दो भाई थे मोहन और रोहित। रोहित हर एक काम करने के लिए हमेशा तत्पर रहता, परंतु मोहन हर काम को मुश्किल समझता था। रोहित अपने भाई में भी आत्मविश्वास (self-confidence) भरने की ख़ूब कोशिश करता। मोहन देखता कि रोहित हर काम ख़ुद पर विश्वास के कारण पूरा कर ही लेता है।

एक दिन विद्यालय में विज्ञान के अध्यापक ने एक प्रोजेक्ट बनाने को दिया। मोहन परेशानी में रोहित के पास आया और बोला, "यह क्या नया झंझट है? इस काम को मैं कैसे करूँगा?" रोहित बहुत ही सहज भाव से बोला, "क्या मुश्किल है! आज शाम बगीचे में जाएँगे, पौधों की पत्तियाँ इकट्ठी कर लेंगे और इंटरनेट से उन पत्तियों के बारे में कुछ जानकारी एकत्रित कर लेंगे। बस हो गया प्रोजेक्ट पूरा।"

रोहित ने अपने भाई मोहन को प्रोजेक्ट फाइल में पत्तियाँ चिपकाना सिखाया और यह भी समझाया कि इंटरनेट की मदद से किस प्रकार उनके बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं। दोनों भाइयों ने मिलकर रात तक प्रोजेक्ट फाइल बना ली।

अगले दिन सुबह, समय से पहले प्रोजेक्ट फाइल जमा कराने पर जब अध्यापक ने मोहन की पीठ थपथपाई तो उसे अपने भाई रोहित की याद आ गई। जिस कार्य को वह इतना मुश्किल समझ रहा था, उसके भाई रोहित ने कितनी आसानी से उसे समझाकर पूरा करवा दिया था।

मोहन समझ गया कि यदि जीवन में सफ़लता हासिल करनी है तो रोहित की तरह बड़े ध्यान से और बिना घबराए हुए काम को समझने और सीखने की कोशिश करनी होगी।

आज वह बहुत ख़ुश था। ख़ुशी और आत्मविश्वास से उसका चेहरा चमक रहा था। लौटते समय अपने जेब ख़र्च से उसने रोहित के लिए उसकी मनपसंद चॉकलेट आइसक्रीम ख़रीदी। घर पहुँच कर वह दौड़कर अपने भाई के कमरे में गया और उसके गले लग गया। चॉकलेट आइसक्रीम देते हुए, वह रोहित से बोला, "थैंक यू भाई!!"

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. मोहन क्यों परेशान था? उसकी परेशानी का हल किसने निकाला? कैसे?
2. हमें कोई काम करना कठिन क्यों लगता है?
3. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है कि कोई काम शुरूआत में आपको मुश्किल लगा हो, लेकिन परिवार में किसी से मदद लेकर आप उसे आसानी से कर पाए? कोई दो उदाहरण दीजिए।
4. यदि आप मोहन की जगह होते तो किस प्रकार अपना आभार (कृतज्ञता) व्यक्त करते?
5. क्या आपने किसी दूसरे को मुश्किल लगने वाले काम को आसान बनाने के लिए कुछ किया है? कक्षा में साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप अपने परिवारजनों से पूछकर यह पता लगाएँ कि ऐसे कौन-कौन से कार्य हैं जो सीखने में वे आपकी मदद कर सकते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपके सामने कोई परेशानी आई तो उसे दूर करने के लिए आपने अपने परिवार में से किस-किस से मदद ली और क्यों?
2. जब आप कुछ नया सीखते हैं तब आपको कैसा महसूस होता है? क्यों?
3. सिखाने वाले व्यक्ति के प्रति आपके मन में कैसे भाव आते हैं?
4. आप उनके प्रति अपना आभार कैसे व्यक्त करते हैं?
5. हमने छोटों को बड़ों से सीखते देखा है क्या बड़े भी छोटों से कुछ सीखते हैं? कभी आपने अपने परिवार में ऐसा देखा हो तो विस्तार से बताएँ।
6. क्या केवल छोटों को ही बड़ों का आभार व्यक्त करना चाहिए या बड़े भी छोटों के प्रति अपना आभार व्यक्त कर सकते हैं? क्यों और कैसे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप अपने परिवारजनों से पूछकर यह पता लगाएँ कि ऐसे कौन-कौन से कार्य हैं जो सीखने में वे आपकी मदद कर सकते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : धन्यवाद करें हम उनका

❑ उद्देश्य

सीखने में योगदान देने वाले परिवारजनों की ओर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाना और उनके प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस करवाना।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

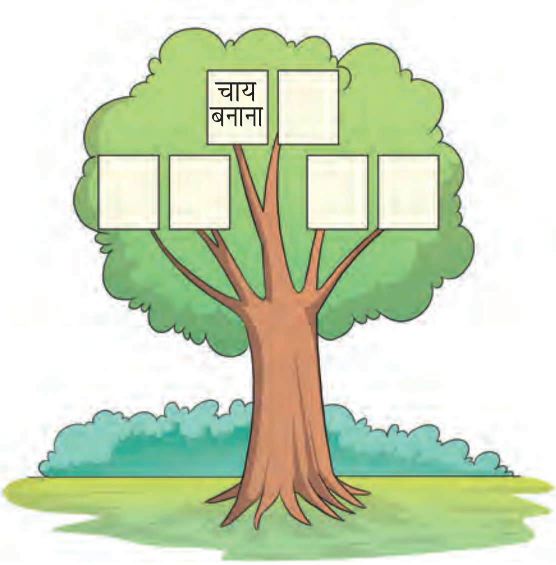
❑ चर्चा की दिशा

सीखने–समझने की प्रक्रिया में अपने परिवारजनों के योगदान पर ध्यान जाने से हम अपने जीवन में उनके महत्त्व को जान पाते हैं। यह हमें कृतज्ञता का एहसास देता है। इससे हमारे व्यवहार में सौम्यता आती है और हम स्वयं में नियंत्रित रहते हैं। यदि परिवार के सदस्य हमारा सहयोग न करें तो हमारा जीवन सामान्य रूप से नहीं चल पाएगा। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर आकर्षित होगा।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- शिक्षक नीचे दिए गए Family Tree के चित्र को बोर्ड पर बनाएँ और विद्यार्थियों को एक पेपर और पेंसिल या कलर स्केच पेन लेने को कहें।
- अब वह विद्यार्थियों को इस चित्र को पेपर पर बनाने के लिए कहें।
- चित्र बनाकर विद्यार्थियों को उसके विभिन्न खानों में दिए गए कम से कम पाँच संबंधियों/परिवारजनों के साथ किए गए सीखने/समझने के कार्यों को लिखने के लिए कहें।
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को, छोटे समूहों में, अपने-अपने चित्रों पर लिखे गए सीखने/समझने के कार्यों पर चर्चा करने के लिए कहें।
- विद्यार्थी इनमें से अपने किसी एक परिवारजन/संबंधी के प्रति कृतज्ञता (आभार) व्यक्त करते हुए, उनके लिए एक पत्र लिखें या फिर एक धन्यवाद कार्ड बनाएँ।



- शिक्षक विद्यार्थियों को इस विषय पर व्यक्तिगत प्रस्तुति/शेयरिंग के लिए आगे बुलाएँ।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. चित्र के कितने खानों में आप लिख पाए?
2. लिखते समय अपने परिवारजनों के साथ किए गए सीखने/समझने के कार्यों के बारे में सोचकर आपने कैसा महसूस किया?
3. उनके इस योगदान के प्रति आप और कैसे आभार व्यक्त करना चाहेंगे?
4. क्या आप भी कुछ ऐसे कार्य अपने संबंधियों/परिवारजनों के लिए करना चाहेंगे? उदाहरण देकर बताएँ।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप अपने परिवारजनों से पूछकर यह पता लगाएँ कि ऐसे कौन–कौन से कार्य हैं जो अकेले कर पाना मुश्किल है परंतु परिवार के साथ मिलकर आराम से हो 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 को पिछले दिन की गई गतिविधि पुनः कराएँ या उस पर कुछ चर्चा करें।
- विद्यार्थियों को घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपको कोई कठिनाई आती है तो परिवार में कौन–कौन आपकी मदद करता है? उदाहरण देकर बताओ।
2. घर पर पढ़ाई का माहौल बना रहे, इसका ध्यान कौन रखता है? कैसे?
3. आप अपने परिवार में किस–किस का सहयोग करते हैं और कैसे?
4. क्या कभी आपने भी किसी को कुछ नया सीखने में मदद की है? यदि हाँ तो कैसे? साझा करें।
5. क्या कभी आपके सामने ऐसी कोई परेशानी आई है जिसमें आपके परिवार के सभी सदस्यों ने मिलजुलकर कोई समाधान ढूँढा हो? वह घटना बताएँ।
6. आपके घर में आपके लिए कोई कुछ करता है तो क्या उसके प्रति आप कृतज्ञता (आभार) महसूस करते हैं? यदि हाँ, तो कैसे व्यक्त करते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप अपने परिवारजनों से ऐसी घटनाओं की चर्चा करो जब आपने किसी परिवारजन को कुछ सिखाया हो या उनकी किसी समस्या को सुलझाने में मदद की हो। ऐसा करने पर आपको 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. घर पर कौन–कौन आपकी सीखने में मदद करता है? कैसे?
2. कोई एक ऐसी बात बताइए जो जानकर/सीखकर आपको बहुत अच्छा लगा? वह आपने परिवार के किस सदस्य से सीखा?
3. जब कोई आपकी बात/कार्य ध्यान से सुनता है तो आपको कैसा महसूस होता है?
4. आपके परिवार में कौन–कौन लोग हैं जिनकी बात आप ध्यान से सुनते हैं? क्यों?
5. इस सप्ताह जब आपको कोई बात समझ आई तब आपको कैसा लगा? समझाने वाले परिवार के सदस्य के प्रति आपको कैसा महसूस हुआ? कोई एक बात साझा कीजिए।
6. आपने उनके प्रति अपना आभार (कृतज्ञता) कैसे व्यक्त किया?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर आप अपने परिवारजनों से पूछकर यह पता लगाएँ कि आप परिवार के सदस्यों के प्रति आभार कैसे प्रकट 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।

13 परिवार में मेरी भूमिका

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- मेरी ख़ुशी मेरे विश्वास से जुड़ी हुई है।
- विश्वास सीखने–समझने से आता है।
- सीखने–समझने में अपने अभिभावकों (माता–पिता या बड़े भाई–बहन) के योगदान को समझा।

अब इस पाठ में हम यह देखने का प्रयास करेंगे कि हम परिवार में क्या भूमिका निभा सकते हैं। हम अपनी भूमिका स्वयं देख पाते हैं या दूसरों को हमें हमारी भूमिका बतानी पड़ती है।

पाठ के उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि परिवार के सदस्यों की आवश्यकताओं को पूरा करने में उनकी क्या भूमिका हो सकती है।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : रोज़ी का फ़ैसला

उद्देश्य

विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सच्ची ख़ुशी संबंधों में जीने में ही है।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

चर्चा की दिशा

हम सभी अपनी अपनी ज़रूरतों के बारे में सोचते हैं और संबंधों पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। हम यह भी नहीं जान पाते कि हमारे परिवार के सदस्यों की क्या परेशानियाँ हैं जो उन्हें रोज़मर्रा के जीवन में कष्ट देती हैं। हम यह भी भूल जाते हैं कि उन्हें हम से क्या अपेक्षा हो सकती है। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों को इन सबके लिए संवेदनशील बनाने की आवश्यकता है। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान, घर में उनकी उपयोगिता पर जाए और इस ओर भी जाए कि अपनी उपयोगिता को जान पाने में हमारी ख़ुशी भी है।

कहानी

रोज़ी के विद्यालय में पोस्टर बनाने की प्रतियोगिता हुई जिसमें उसने दूसरा स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता जीतने वाले सभी बच्चों से अध्यापिका ने पूछा कि वे सब प्रतियोगिता में प्राप्त राशि का उपयोग कैसे करेंगे? सलमा बोली, "मैं तो अपने लिए नया बस्ता लूँगी", जसमीत ने कहा कि वह अपने जन्मदिन के लिए नए कपड़े ख़रीदेगी, और असलम बोला, 'मैं तो अपने लिए फुटबॉल लूँगा'। रोज़ी सब की बातें बड़े ध्यान से सुन रही थी और सोच में डूबी हुई थी। अध्यापिका ने उसे अपने पास बुलाया और पूछा, "इनाम में मिली राशि का तुम क्या करोगी?" रोज़ी ने बड़े सहज ढंग से उत्तर दिया, "मैडम! मेरी माँ सिलाई का काम करती हैं। चश्मा न होने के कारण उन्हें बहुत तकलीफ़ होती है। नज़र कमज़ोर होने के कारण कभी-कभी उनके हाथ में सुई भी चुभ जाती है। सुई में धागा डालने में उन्हें कई बार बहुत समय लग जाता है। मैं ये पैसे अपनी माँ को दूँगी ताकि वह अपने लिए चश्मा बनवा सकें, क्योंकि माँ घर की ज़रूरतें पूरी करने के लिए अपने लिए चश्मा नहीं ख़रीद पा रही हैं"। उसकी यह बात सुनकर अध्यापिका के चेहरे पर मुस्कान आ गई।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसी कुछ चीज़ों के नाम बताओ जो आपको पता है कि आपके परिवार के सदस्यों की ज़रूरत है पर अभी उनके पास नहीं हैं।
2. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपने अपनी पसंद की चीज़ ख़रीदने की ज़िद की, पर आपके माता-पिता ने आपको नहीं दिलाई। उन्होंने ऐसा क्यों किया होगा?
3. अपने जीवन से कोई ऐसा उदाहरण दें जब आपके माता-पिता ने आपको कुछ दिलाने के लिए अपनी किसी ज़रूरत की चीज़ को छोड़ दिया हो।
4. सभी के घर में पहले क्या ख़रीदना है और बाद में क्या, इसका फ़ैसला कैसे लिया जाता है? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- अपने परिवार के लोगों की ज़रूरतों का पता लगाएँ। उनमें से ऐसा क्या है जो आप उनके लिए कर सकते हैं।
- यह भी पता लगाएँ कि वे आपसे क्या चाहते हैं। जैसे- माँ चाहती है कि आप घर में गंदगी न फैलाएँ।

कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को छोटे-छोटे समूह में बाँटा जाए और अपने घर के बुजुर्ग और माता-पिता की आवश्यकताओं के बारे में चर्चा करने के लिए कहा जाए।
- वे यह भी चर्चा करें कि इन ज़रूरतों को पूरा करने के लिए वे क्या प्रयास कर सकते हैं।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने परिवार के सदस्यों की आवश्यकताओं को जानकर, आप क्या महसूस करते हैं और क्यों?
2. अपने परिवार के सदस्यों की कोई ऐसी आवश्यकता बताएँ, जिसे पूरा करने के लिए आप प्रयास कर रहे हैं?
3. क्या अपने परिवार के सभी सदस्यों को एक-दूसरे की आवश्यकताओं की जानकारी होना ज़रूरी है? यदि हाँ, तो क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर विद्यार्थी कक्षा में हुई चर्चा को साझा करेंगे और अपने परिवारजनों के अनुभवों को सुनकर समझने का प्रयास 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 : ज़रूरत को समझें

❑ उद्देश्य

परिवार की ज़रूरतों की ओर ध्यान दिलाना।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

हम सभी अपने-अपने शौक पूरा करने में लगे रहते हैं और हमारा ध्यान ही नहीं जाता कि हमारे परिवार के सदस्यों की कुछ ऐसी आवश्यकताएँ हैं जिनका पूरा होना बेहद ज़रूरी है। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपने परिवार के सदस्यों की ज़रूरतों को पूरा करने में उनकी क्या भूमिका हो सकती है।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को अपनी ज़रूरतें बताने के लिए कहें।
- इन ज़रूरतों में से, अब उनसे पूछें कि कौन-सी ज़रूरतें या चीज़ें उनके लिए आवश्यक हैं और कौन-सी वे ज़रूरतें या चीज़ें हैं जो वे सिर्फ़ अपना शौक पूरा करने के लिए चाहते हैं।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप विशेष ज़रूरतों और आम ज़रूरतों में अंतर महसूस कर पाते हैं?
2. दो सौ से पाँच सौ मीटर की दूरी तय करने के लिए साइकिल या स्कूटी लेकर जाना ही आवश्यक है या पैदल भी जाया जा सकता है?
3. वे कौन-सी वस्तुएँ हैं जिनके बिना भी हम रह सकते हैं, लेकिन फिर भी ख़रीदते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार के बुज़ुर्गों, माता-पिता की ज़रूरतों के बारे में उनसे चर्चा करें।

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

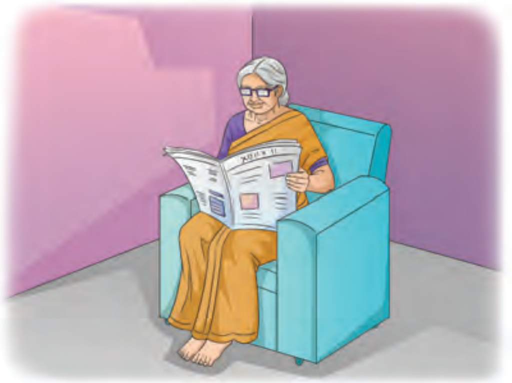
❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न



1. तुम्हारे माता-पिता अथवा परिवार के सदस्यों को किसी चीज़ की ज़रूरत है, लेकिन किसी वजह से अभी ले नहीं पा रहे हैं। कारण साझा करें।
2. कभी आपने अपने से पहले अपने माता-पिता, भाई-बहन को कोई वस्तु दी है। ऐसा करने पर आपको कैसा लगा? (लेने से ज़्यादा ख़ुशी देने में होती है।)
3. वस्तुओं के अलावा उनकी और कौन-सी ज़रूरत है जो तुम अभी पूरी कर सकते हो? (भावात्मक स्तर पर सोचने के लिए प्रेरित करें)
4. आपके माता-पिता अथवा भाई-बहन की ऐसी कौन-सी ज़रूरतें हैं जो आप अभी पूरी करते हैं? (उदाहरण : बाज़ार से सामान लेकर देना, छोटे भाई-बहन की देखभाल)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने घर में माता-पिता से पूछें कि वे बचपन में अपने माता-पिता को कैसे सहयोग 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपका अपने परिवार के सदस्यों की किन आवश्यकताओं की ओर ध्यान गया जो आप पहले नहीं समझ पाते थे?
2. क्या आपने अपने परिवार के किसी सदस्य की आवश्यकताओं को पूरा करने में सहयोग किया? यदि हाँ तो कैसे?
3. अपने परिवार के सदस्यों का सहयोग करके आपने कैसा महसूस किया? उदाहरण देते हुए बताएँ।
4. क्या आपने अपने अंदर कोई परिवर्तन महसूस किया कि जिस वस्तु को ख़रीदने की आप ज़िद कर रहे थे, अब उसे लेने की आपकी इच्छा कम हो गई है? ऐसा क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर देखें कि परिवार के ऐसे कौन से सदस्य हैं जो एक-दूसरे की आवश्यकताओं का ध्यान रखते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

14

परिवार में तालमेल

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- हमारे परिवार के सदस्यों की भी कुछ आवश्यकताएँ होती हैं।
- परिवार के सदस्यों को हमारे सहयोग की भी आवश्यकता होती है।
- कभी–कभी हमें अपनी आवश्यकता से पहले उनकी आवश्यकता पर ध्यान देने की ज़रूरत होती है।

इस पाठ में हम यह जानने का प्रयास करेंगे कि परिवार हमारी ख़ुशियों के केंद्र के रूप में काम करता है। परिवार में तालमेल हमारी बहुत सी परेशानियों को कम कर देता है। परिवार में तालमेल बनाने में आपसी सहयोग, विश्वास व एक–दूसरे के लिए पूरक होना अति आवश्यक है। परिवार में अपनी भूमिका को समझना व उसे अच्छे से निभाना आवश्यक है।

पाठ के उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि परिवार में तालमेल बनाने में उनकी क्या भूमिका हो सकती है।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : राजन की सीख

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान आपसी सहयोग से संबंधों में तालमेल 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

हम सभी अपने संबंधों में प्रेम और सम्मान चाहते हैं पर कभी-कभी हमारा ध्यान इस ओर नहीं जाता कि परिवार में हम एक-दूसरे का सहयोग नहीं कर पा रहे हैं। संबंधों में तालमेल बनाए रखने के लिए एक-दूसरे का ध्यान रखना ज़रूरी है।

कहानी

राजन की माँ बहुत मेहनती थी। परिवार के सभी सदस्यों की ज़रूरतों का ध्यान रखती थी और उनकी मदद भी करती थी। राजन जब पढ़ाई करते-करते सो जाता तो माँ उसका बस्ता लगा देती थी। एक दिन सीढ़ी से गिरने पर, माँ के पैर में बहुत चोट आ गई, जिससे वह बिस्तर से नहीं उठ पा रही थीं। उस शाम घर में भोजन नहीं बना। छोटी बहन दीपिका ने राजन से कहा, "भैया! हम मैगी बना लेते हैं और माँ को भी खिलाते हैं।" इस पर राजन झल्ला कर बोला कि मुझे अपने स्कूल का बहुत काम करना है। तभी पापा ऑफ़िस से आए उनकी नज़र पहले घर में फैले सामान पर पड़ी और वह गुस्से में सभी को डाँटने लगे। दीपिका ने पापा को एक गिलास पानी देकर, सारे सामान को उठा कर सही जगह पर रखना शुरू कर दिया। सभी ने फ्रिज में रखी ब्रेड खाई और सो गए। सुबह जैसे ही राजन स्कूल जाने के लिए तैयार हुआ उसने देखा कि उसकी किताबें तो मेज़ पर ही फैली हैं, उसने झल्लाते हुए किताबों को बैग में डाला और स्कूल चला गया। जल्दबाजी में वो गृहकार्य की कॉपी घर पर ही भूल गया। उसने यह बात अपने दोस्त को बताई, तो गौरव ने कहा कि पिछले महीने मेरी मम्मी को बुखार आ गया था तो हम सभी ने घर का काम आपस में बाँट लिया था, जिससे मम्मी को आराम मिला और वे जल्दी स्वस्थ हो गईं। राजन ये बात सुनकर सोच में पड़ गया। घर पहुँचते ही उसने अपना बस्ता, जूते और स्कूल की यूनिफार्म को सही जगह पर रखा और हाथ धोकर मम्मी के पास पानी लेकर गया। माँ ने बड़े प्यार से उसे अपने पास बैठाया और कहा कि आज पापा ने खाना बना दिया है तुम खाना खा लो। इस पर राजन बोला कि आज से मैं भी अपने सारे काम ख़ुद करूँगा। मैं और दीपिका मिल कर घर को भी साफ़ रखेंगे। ये सुनकर माँ के चेहरे पर एक प्यारी सी मुस्कान आ गई।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. राजन ने अपना बैग क्यों नहीं लगाया और उसका क्या परिणाम हुआ?
2. कहानी की शुरूआत में राजन और दीपिका में से किसका व्यवहार आपको सही लगा और क्यों?
3. राजन के अंदर बदलाव कब और कैसे आया, जिसके बाद वह घर के कामों में सहयोग करने लगा?

❑ घर जाकर देखो, पूछो समझा

सभी विद्यार्थी ध्यान देंगे कि परिवार का हर सदस्य दूसरों का ध्यान किस तरह रखता है।

❑ कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको अपने कौन से कामों में परिवार के सदस्यों से मदद लेने की ज़रुरत पड़ती है?
2. जब आपके परिवार के लोग आपकी मदद नहीं करते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है?
3. आप अपने परिवार के सदस्यों की कौन से कामों में मदद कर सकते हैं?
4. कौन से कामों में चाहकर भी हम अपने परिवार के लोगों की मदद नहीं कर पाते?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- घर जाकर विद्यार्थी ध्यान दें कि परिवार के किन सदस्यों ने आपके बिना माँगे ही आपका सहयोग किया।
- विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि जब बिना माँगे उन्हें अपने कामों में एक-दूसरे का सहयोग मिलता है, तब उन्हें कैसा महसूस होता है?

❑ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : मेरा सहयोग

❑ उद्देश्य

परिवार की आवश्यक ज़रूरतों की ओर ध्यान दिलाना।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

ध्यान इस ओर ले जाना कि परिवार को सुचारु रूप से चलाने के लिए परिवार के सभी सदस्यों की भागीदारी आवश्यक है, ताकि उनके संबंधों में तालमेल बना रहे।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

विद्यार्थी अपने साथी के साथ मिलकर एक सूची बनाएँ जिसमें एक कॉलम में परिवार के सभी सदस्यों के नाम और दूसरे कॉलम में उनके द्वारा घर में किए जाने वाले काम लिखें।

परिवार के सदस्यों के नाम	उनके द्वारा घर में किए जाने वाले अलग-अलग काम

(परिवार के सदस्यों की संख्या अनुसार कॉलम बढ़ाए जा सकते हैं)

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. ऐसे कौन से काम हैं जो परिवार का केवल एक व्यक्ति ही करता है और उसे किसी का सहयोग नहीं मिलता?
2. क्या हर कार्य में दूसरों की मदद करना संभव है? यदि हाँ, तो कैसे? यदि नहीं, तो क्यों?
3. जब परिवार में दूसरे सदस्यों की मदद आप कर पाते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें कि ऐसे कौन से कार्य हैं जिनमें वे एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी आपके साथ भी ऐसा हुआ है कि ज़रुरत पड़ने पर भी आप अपने परिवार के सदस्यों की मदद नहीं कर पाए? तब आपको कैसा महसूस हुआ था?
2. आप अपने परिवार के किस सदस्य की अधिक मदद कर पाते हैं ?
3. परिवार में तालमेल बनाए रखने के लिए आपकी क्या भूमिका हो सकती है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर अपने माता-पिता से पूछें कि क्या बचपन में उनके परिवार में सब एक-दूसरे की मदद करते थे। 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।

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह आपने अपने कौन-कौन से कामों में परिवार के सदस्यों से सहयोग लिया? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ?
2. क्या आपने अपने परिवार के किसी सदस्य की उनके किसी काम में मदद की? आपने ऐसा करना ज़रूरी क्यों समझा?
3. दूसरों की मदद करके आपको कैसा महसूस हुआ? उदाहरण देते हुए बताइए?
4. जब आपने अपने परिवार के किसी सदस्य की परेशानी में मदद की, तो क्या आपने अपने प्रति, उनके व्यवहार में, कोई बदलाव देखा? यदि हाँ, तो उदाहरण देते हुए बताइए?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर देखें कि उनके परिवार के सदस्यों के बीच आपस में सहयोग करने से कौन से ऐसे संबंध हैं जो बेहतर हुए।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1–2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 आओ साथ चलें

❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- परिवारजनों के साथ मिलजुलकर हम हर काम आसानी से कर पाते हैं ।
- हमारी भौतिक आवश्यकताओं के साथ-साथ भावात्मक आवश्यकताएँ जैसे : प्यार, विश्वास, सम्मान आदि भी परिवार के सदस्यों के साथ पूरी होती हैं।
- परिवार में अपनी उपयोगिता को समझकर अपने परिवारजनों के लिए पूरक होते हैं। इस प्रकार परिवार में एक-दूसरे की भूमिका को समझ पाएँ।

इस पाठ में हम समाज के साथ व्यक्ति तथा परिवार के संबंध को समझने का प्रयास करेंगे।

❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी समाज में अपने संबंधों को पहचान पाएँगे।
2. विद्यार्थी आपसी संबंधों में विश्वासपूर्वक जी पाएँगे।
3. विद्यार्थियों में सहयोग की भावना विकसित हो पाएगी।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : रूपम की पहिया कुर्सी

❑ उद्देश्य

बच्चे यह समझ पाएँ कि सहयोग करके हम घर, विद्यालय, आस-पड़ोस, देश और विश्व में अच्छे समाज/वातावरण का निर्माण कर सकते हैं।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

एक-दूसरे का सहयोग करके कठिन काम भी आसानी से किया जा सकता है और हम लंबे समय तक ख़ुश रह सकते हैं। विद्यार्थी देख पाएँ कि क्या वे समाज में योगदान देने के लिए तैयार हैं। समाज में योगदान देने पर हम अपनी उपयोगिता पहचान पाते हैं और हमें ख़ुशी मिलती है।

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि वे "जियो और जीने दो" के स्थान पर "जीने दो और जियो" की भावना को समझ पाएँ, क्योंकि जब सभी "जीने दो" को प्राथमिकता दे पाएँगे तो सभी को जीने के लिए सही वातावरण उपलब्ध हो जाएगा।

कहानी

रूपम और कंचन दो सहेलियाँ थी। उनके घर भी आसपास ही थे। रोज़ सुबह रूपम अपनी पहिया कुर्सी पर बैठकर इधर-उधर घूमती हुई कंचन व अन्य विद्यार्थियों को विद्यालय जाते हुए देखती और मन ही मन सोचती, "काश! मैं भी इनके साथ विद्यालय जा पाती!" उधर कंचन बार-बार यही सोचती कि 'रूपम स्कूल क्यों नहीं जाती?'

एक बार उसने हिम्मत करके रूपम से इस बारे में बात की, तब रुपम ने बताया कि बचपन में पोलियो हो जाने की वजह से उसे चलने-फिरने में परेशानी होती है। तभी से उसकी स्कूल जाने की इच्छा मन में ही रह गई।

एक दिन कक्षा में टीचर ने बताया कि सबको घर के आसपास के हर बच्चे को स्कूल लाने की कोशिश करनी है। तब कंचन ने टीचर को रूपम के बारे में बताया और पूछा कि क्या रूपम भी विद्यालय में पढ़ने के लिए आ सकती है? टीचर ने कहा, "क्यों नहीं, हर बच्चे को पढ़ने का समान अधिकार है।" यह सुनकर कंचन ख़ुश हो गई।

वह घर जाते ही बैग रखकर बड़े उत्साह से रूपम के घर गई और उससे बोली, "मैं कल तुम्हें अपने साथ स्कूल ले कर जाऊँगी।"

अगले दिन रुपम कंचन के साथ स्कूल गई। उसका दाख़िला हो गया। कक्षा के सभी विद्यार्थियों ने उसका स्वागत किया और हर काम में उसकी मदद करने लगे। कक्षा में बैठने के बाद रूपम सोचने लगी कि मैं सिर्फ़ पहिया कुर्सी को अपनी सहेली मानती थी और सोचती थी कि कोई और मेरी मदद नहीं करेगा, परंतु यहाँ तो सभी बच्चे कितने अच्छे हैं। सब एक-दूसरे की मदद कर रहे हैं। कुछ ही दिनों में रूपम कक्षा के सभी बच्चों के साथ घुलमिल गई। रूपम की ड्राइंग बहुत अच्छी थी, वह ड्राइंग सिखाने में अपने साथियों की मदद करने लगी। छुट्टी के समय कंचन, अंजली और मोनिका रूपम की कुर्सी लेकर आ गईं। उन्होंने रूपम को सहारा देकर पहिया कुर्सी पर बिठाया, उसका सामान उठाया और उसे अपने साथ लेकर स्कूल गेट की तरफ़ चल पड़े। रूपम सोचने लगी, अब केवल पहिया कुर्सी ही उसके साथ नहीं, बल्कि सभी उसके साथ हैं।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आप कंचन की जगह होते तो रूपम की सहायता और किस प्रकार करते?
2. क्या आप कुछ ऐसे बच्चों को जानते हैं जो स्कूल नहीं आ पा रहे हैं?
3. क्या आपने कभी उनकी किसी भी तरह से मदद करने की सोची? यदि हाँ तो आपने मदद करने के लिए क्या कदम उठाया? साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी परिवार में इस बात पर ध्यान दें कि सभी सदस्य एक-दूसरे की मदद किन-किन कामों में करते हैं।

❑ कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने कभी अपने किसी साथी की मदद की है? क्यों और कैसे?
2. क्या आपके किसी साथी ने कभी आपकी मदद की है? कब और कैसे?
3. किसी की मदद करके आपको कैसा महसूस होता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी अपने परिवारजनों से पूछें कि वे किन-किन कामों में चाहते हैं कि उनकी मदद की जाए।

कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : आओ चित्र बनाएँ

उद्देश्य

विद्यार्थियों में सहयोग की भावना विकसित करना।

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी यह समझ पायेंगे कि सभी कामों को किस प्रकार सहयोग और समन्वय के साथ हम भली-भाँति कर सकते हैं और यदि हम मिल-जुलकर कोई भी काम करते हैं तो कोई भी काम कठिन नहीं लगता।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

गतिविधि

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को जोड़े में बैठाएँ।
- हर जोड़े को एक पेपर और पेंसिल या कलर स्केच पेन लेने को कहें।

हर जोड़े को निम्नलिखित में से एक-एक परिस्थिति दें :

जैसे: मेले का दृश्य, खेल का मैदान, घर के पास का पार्क, विद्यालय का दृश्य, गाँव का दृश्य, बाज़ार का दृश्य

(शिक्षक और भी टॉपिक ले सकते हैं)

- प्रत्येक जोड़े को चित्र बनाने के लिए अलग-अलग टॉपिक दिया जाए।
- जोड़े के दोनों विद्यार्थियों को चित्र बनाते हुए एक-दूसरे का सहयोग नहीं लेना है तथा न ही कोई सलाह लेनी है।
- अब सभी चित्रों को कक्षा में प्रदर्शित किया जाए। सभी विद्यार्थियों को कक्षा में लगे चित्रों को देखने के लिए गैलरी वॉक कराएँ। तत्पश्चात चर्चा करवाई जाए।
- एक बार दोबारा विद्यार्थियों को जोड़े में बैठाया जाए। जोड़े में वही विद्यार्थी होंगे जो पहले साथ बैठे थे।
- अब विद्यार्थियों को फिर से वही दृश्य बनाने को कहा जाए अबकी बार वे अपने साथी से सलाह लेकर तथा उनकी मदद लेकर यह चित्र बनाएँगे।
- एक-दूसरे के साथ साझा करें कि चित्र में कौन क्या करेगा जिससे आपका चित्र बढ़िया बन सके।
- इस प्रकार चित्र पूरे होने पर पिछली बार की तरह सभी चित्रों को दीवार पर लगाएँ, हो सके तो विद्यार्थियों के पिछले चित्र के पास ही लगाएँ।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि अपने दोनों चित्रों में तुलना करें और देखें कि दोनों चित्र एक-दूसरे से अलग हैं या एक जैसे हैं। (अब कक्षा में चर्चा कराएँ।)

चर्चा के लिए प्रश्न

1. सभी चित्रों में क्या अच्छा और क्या खराब लगा?
2. हर जोड़े को अपने-अपने चित्र को और बेहतर बनाने के बारे में सोचने के लिए कहें।
3. यदि यही दृश्य आपको फिर से बनाने को दे दिए जाएँ तो इन्हें और बेहतर बनाने के लिए आप क्या करेंगे?
4. अकेले चित्र बनाने और एक चित्र को मिलकर बनाने में क्या अंतर आया?
5. आपके अनुसार दोनों चित्रों में अंतर होने का मुख्य कारण क्या रहा होगा?
6. क्या चित्र की तरह समस्याओं का हल भी मिलकर निकाला जा सकता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवार से कक्षा में बनाए चित्र की चर्चा करें और बताएँ कि एक-दूसरे से सलाह लिए बिना, अपने-अपने तरीके से बनाए चित्र से कैसा दृश्य सामने आया।
- परिवार से पूछें कि क्या उन्होंने कोई काम एक-दूसरे की सलाह के बिना किए हैं। क्या उस काम को किसी की मदद से और अच्छे तरीके से किया जा सकता था?

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

केस स्टडी : बुलिंग (Bullying)

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी समझ पाएँ कि सच्ची ख़ुशी दूसरों की ख़ुशी में सहयोग करके मिलती है न कि बुलिंग करने से। बुलिंग को हर तरह से नकारना ही समझदारी है।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

जान-बूझकर किसी की भावनाओं को ठेस पहुँचाना या सार्वजनिक रूप से किसी का मज़ाक बनाने को बुलिंग (bullying) कहते हैं। बुलिंग (bullying) जो कर रहा है और जो बुली हो रहा है, दोनों ही के लिए उतनी ही हानिकारक है। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ जाए कि बुलिंग हर तरह से अमानवीय व हानिकारक है।

केस स्टडी

अभय कक्षा 5 में पढता था। उसे भी बाकी सभी बच्चों की तरह स्कूल में गेम्स पीरियड बहुत ही पसंद था। फुटबॉल उसका पसंदीदा खेल था और हर गेम्स पीरियड में अपने कक्षा के अन्य बच्चों के साथ फुटबॉल खेलना उसे बहुत पसंद था। एक दिन वह फुटबॉल खेलते हुए गिर गया। उसकी सफ़ेद यूनिफार्म मिट्टी से मैली हो गयी और उसे चोट लग गयी। दर्द ज़्यादा होने के कारण अभय रोने लग गया।

उसे रोता देख उसके एक सहपाठी दानिश उसकी ओर उँगली दिखा-दिखाकर ज़ोर से हँसने लगा। दानिश ने हँसना क्या शुरू किया, कक्षा के बाकी सभी बच्चे अभय पर ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगें। "ये तो लड़कियों की तरह रोता है" कह कर सभी बच्चे अभय का मज़ाक उड़ाने लगे। जब अभय के दोस्त सार्थक ने उन सबको रोकने की कोशिश की तो सब लोगों ने मिलकर सार्थक का भी बहुत मज़ाक बनाया। अगले दिन कक्षा के बाकी बच्चों ने सार्थक से बात करना बंदकर दिया और उसके साथ खेलना भी बंदकर दिया।

दानिश ने न केवल अभय को बुलि (bully) किया, बल्कि जब सार्थक ने अभय की मदद करनी चाही, तो दानिश ने कक्षा के बाकी बच्चों के साथ सार्थक का बहिष्कार (ostricization / to avoid or ignore) कर दिया।

अभय को बहुत ही शर्मिंदगी महसूस हुई और वह अगले दिन स्कूल नहीं आया। बहुत दिन तक अभय को स्कूल आने में घबराहट होती रही। गेम्स पीरियड में उसका मज़ाक बनाए जाने की वजह से वह अब फुटबॉल खेलने से कतराने लगा था। (Abhay experienced bullying)

❑ चर्चा के

1. क्या आप कभी अपने स्कूल या कक्षा में बुलि हुए हैं? ऐसी स्थिति में आपने क्या किया?
2. जब आप अपने स्कूल में बुलिंग (bullying) होते हुए देखते हैं तो आप क्या करते?
3. सार्थक ने अभय का साथ क्या सोचकर दिया?
4. कभी आपने जाने-अनजाने में किसी सहपाठी का मज़ाक बनाया है? साझा करें
5. किसी के साथ इस तरह बुलि होने की स्थिति में आप उसे क्या सुझाव देंगे?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आप अपने भाई बहनों की रूचि व प्राथमिकताओं का सम्मान करने का कितना प्रयास कर पाते हैं।

कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. क्या आपने अपनी कक्षा के सभी साथियों के साथ मिलकर कोई काम किया है?
   (संकेत: कोई प्रोजेक्ट, विद्यालय की प्रार्थना सभा में प्रस्तुति, दिवाली पर कक्षा की सजावट आदि।) अपने अनुभव साझा करें।
2. अपने कक्षा अध्यापक/अध्यापिका से पूछें कि विद्यालय में कौन–कौन से काम मिलकर किए जाते हैं और क्यों?
3. इस पाठ की चर्चा के बाद क्या आपका ध्यान अपने विद्यालय या पड़ोस में रहने वाले ऐसे साथी पर गया जो शारीरिक रूप से किसी कार्य को करने में सक्षम न हो? आप उनकी किस प्रकार मदद करने की सोचते हैं।
4. इस सप्ताह अपने साथियों के साथ मिलकर आपको किसी की मदद करने का मौका मिला है? अपने अनुभव साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार के सदस्यों से पूछेंगे कि मोहल्ले में कौन–कौन से काम मिलकर किए जाते हैं और क्यों।

कक्षा समापन

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

16 एक-दूजे के लिए

❑ शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- समाज में अपने संबंधों को पहचाना
- आपसी संबंधों में विश्वासपूर्वक जीना

इस पाठ में हम जानेंगे कि समाज में हम दूसरे के साथ सहयोग कैसे कर सकते हैं। पीयर प्रेशर कैसे किसी की प्रतिभा को सामने आने से रोक सकता है। बुलिंग किसी के विकास को कैसे प्रभावित कर सकती है।

❑ पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी अपने साथियों के सहयोग के लिए प्रेरित हो पाएँगे।
2. विद्यार्थी पीयर प्रेशर को समझकर उसे अच्छे से हैंडल कर पाएँगे।
3. विद्यार्थी बुलिंग के दुष्प्रभाव जान पाएँगे।

❑ प्रस्तावित समय

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

पहला दिन

कहानी : साइकिल और परीक्षा

❑ उद्देश्य

आपस में सहयोग करके हम एक-दूसरे की उन्नति में सहायक हो सकते हैं।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

दूसरों की मदद करने से हम अपनी उपयोगिता पहचान पाते हैं और हमें ख़ुशी मिलती है। इससे हमारे अपनेपन का भी विस्तार होता है। किए गए सहयोग की चर्चा से दूसरों को भी सहयोग करने की प्रेरणा मिलती है।

कहानी

आज पहला पेपर होने के कारण महक तेज़-तेज़ साइकिल चलाती स्कूल जा रही थी। कुछ दूरी पर उसने देखा उसकी कक्षा का एक छात्र गौरव पसीने से लथपथ साइकिल की चेन चढ़ाने का प्रयास कर रहा था। महक ने अपनी साइकिल धीरे की और उसके पास आकर पूछा, "गौरव क्या हुआ? क्यों परेशान हो रहे हो?"

गौरव ने महक की तरफ़ देखकर कहा, "मेरी साइकिल की चेन नहीं चढ़ पा रही और साइकिल भी पंचर हो गई है। मुझे यहाँ कहीं साइकिल रिपेयर की दुकान भी नहीं दिख रही।"

महक ने उससे कहा, "तुम साइकिल किसी दुकान पर खड़ी कर दो। स्कूल के बाद ठीक करवा लेना। अब मेरे साथ चल सकते हो, नहीं तो परीक्षा के लिए लेट हो जाओगे।"

गौरव को महक की बात सही लगी। उसने साइकिल सामने वाली दुकान में खड़ी की और महक की साइकिल पर उसके पीछे बैठकर स्कूल की तरफ़ चल दिया। वे दोनों समय पर स्कूल पहुँच गए। गौरव नम महक को थैंक यू कहा तो महक ने कहा इसमें थैंक यू कि कोई बात नहीं है। हम एक-दूसरे की मदद तो करते ही हैं।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या मुसीबत के समय आपने कभी किसी की मदद की है? यदि हाँ, तो वह घटना साझा करें।
2. कोई ऐसी घटना बताएँ जब आपको दूसरों की मदद लेना बहुत ज़रूरी लगा हो।
3. कठिन समय में दूसरों की मदद लेना कितना सही है, क्यों?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर देखें कि आपके परिवार के सदस्य, परिवार के सदस्यों के अलावा किन लोगों की सहायता करते हैं। उनसे पता करने की कोशिश करें कि उन्हें किन लोगों से आवश्यकता के समय सहायता मिलती रहती है।

❑ कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपने कोई वस्तु देकर किसी की मदद की हो ऐसी घटना साझा करें।
2. आपने कोई सलाह देकर किसी की मदद की हो ऐसी घटना साझा करें।
3. आपने किसी को प्रोत्साहित करके किसी की ममद की हो ऐसी घटना साझा करें।
4. किसी दूसरे व्यक्ति ने आपकी वस्तु, सलाह या प्रोत्साहन देकर मदद की हो ऐसी घटना साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर पता करो कि उन्हें किस तरह के वातावरण में रहना पसंद है- जहाँ लोग एक-दूसरे की सहायता करते हैं या जहाँ लोग एक-दूसरे की सहायता करना पसंद नहीं सकते।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस 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 : साक्षात्कार (Interview)

❑ उद्देश्य

बच्चों को सामाजिक चुनौतियों के प्रति जागरूक 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।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

विद्यार्थियों को 5–6 सदस्यों के समूह में बैठने को कहें।

समूह का एक सदस्य बाकी सदस्यों का सामाजिक चुनौतियों के संदर्भ में साक्षात्कार लेगा। साक्षात्कार में निम्न प्रश्न पूछे जाएँ–

- आप समाज/कक्षा/स्कूल/पड़ोस में कौन–सी मुख्य समस्याएँ देखते हैं?
- इन समस्याओं का मूल कारण आप क्या मानते हैं?
- इन समस्याओं के समाधान के लिए क्या किया जा सकता है?
- इन समस्याओं के समाधान में आप अपने स्तर पर क्या कर सकते हैं?

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके समूह में किन–किन समस्याओं पर चर्चा हुई?
2. इन समस्याओं का मूल कारण क्या बताया गया?
3. इन समस्याओं का क्या समाधान बताया गया?
4. स्कूल व कक्षा से संबंधित किन समस्याओं पर चर्चा हुई।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

साक्षात्कार के दौरान आपसे पूछे गए प्रश्न अपने परिवार के सदस्यों से भी पूछें व उनके विचार जानें।

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

केस स्टडी : पीयर प्रेशर (Peer Pressure)

- **उद्देश्य**

विद्यार्थी पीयर प्रेशर से विचलित न हों व अपने साथियों पर भी इस तरह का प्रेशर/दबाव न बनाएँ।

- **कक्षा प्रारंभ**

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

- **घर के अनुभव**

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

- **चर्चा की दिशा**

जब कोई किसी व्यक्ति या समूह से अत्यधिक प्रभावित होकर न चाहते हुए भी उनके जैसा व्यवहार करता है तो उसे पीयर प्रेशर कहते हैं। पीयर प्रेशर की वजह से लोगों के अपने विशिष्ट गुण खो जाते हैं जिसके कारण वे दु:खी रहते हैं। मनीषा फुटबॉल टीम का हिस्सा बनकर कक्षा की बाकी लड़कियों से अलग कार्य-व्यवहार करना चाहती थी, परंतु वह नहीं कर पाई, क्योंकि कक्षा की बाकी सभी लड़कियाँ डांस क्लास में हिस्सा ले रही थीं। किसी व्यक्ति के लिंग, जाति, वर्ग या किसी और चीज़ के आधार पर उसके बारे में कोई धारणा बना लेने को स्टीरियोटाइपिंग (Stereotyping) कहते हैं। ऐसी धारणाओं का कोई प्रमाण नहीं होता है। मनीषा को उसकी टीचर द्वारा उसके लिंग के आधार पर स्टीरियोटाइप किया गया था, जिसके कारण उसका फुटबॉल खेलने का एक विशिष्ट गुण खो गया और अनदेखा रह गया। मनीषा को मज़बूर होकर ऐसी क्लास का हिस्सा बनना पड़ा जो उसे पसंद ही नहीं थी।

केस स्टडी

मनीषा हर रोज़ गेम्स के पीरियड में अपनी क्लास के सभी लड़कों को फुटबॉल खेलते देखती थी। उसे भी फुटबॉल खेलने में बहुत ही दिलचस्पी थी। वह खेलना भी चाहती थी, परंतु उसकी क्लास की सभी लडकियाँ गेम्स पीरियड में गायन और नृत्य सीखने जाती थीं, तो उसने सोचा कि उसकी सहेलियाँ क्या कहेंगी, इसलिए उसने भी अपना नाम डांस क्लास में ही लिखा दिया था।

सत्र के शुरूआ त में मनीषा ने एक बार अपनी टीचर से फुटबॉल टीम का हिस्सा बनने के लिए गुज़ारिश की थी, पर उसकी टीचर ने उसे यह कहकर मना कर दिया कि फुटबॉल टीम में सभी लड़के हैं और लड़कों के साथ फुटबॉल खेलने में मनीषा असहज महसूस करेगी। इसलिए बेहतर यही है कि वह भी कक्षा की अन्य लड़कियों की तरह गायन व नृत्य सीखने जाए।

जबकि मनीषा का बहुत मन था फुटबॉल टीम का हिस्सा बनने का, पर क्योंकि वह अकेली लड़की थी जो फुटबॉल टीम से जुड़ना चाहती थी, इसलिए उसे मना कर दिया गया और उसे मज़बूर होकर नृत्य की क्लास में जाना पड़ता था। मनीषा को डांस में बिलकुल भी रुचि नहीं थी, इसलिए वह डांस क्लास में बेहद असहज महसूस करती थी।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप भी कभी दूसरे साथियों के दबाव में आकर कुछ ऐसे काम करते हैं? साझा करें
2. जब आप किसी के दबाव में आकर कोई काम करते हैं तो आपको कैसा लगता है? क्यों?
3. जब आप अपनी ख़ुशी से कोई काम करते हैं तब आपको कैसा लगता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने भाई-बहनों से पूछें कि क्या उन्होंने कभी पीयर प्रैशर अनुभव किया है व इसे कैसे हैंडल किया।

❑ कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह के पाठ की कौन-कौन सी बातें आपको अच्छी लगी?
2. आपके किसी दोस्त ने यदि किसी की मदद की हो तो उस घटना को साझा करें
3. यदि इस सप्ताह आपने पीयर प्रेशर अनुभव किया हो तो बताएँ कि आपने उसे कैसे हैंडल किया।
4. आपने इस सप्ताह स्वयं को या अपने किसी दोस्त को बुलिंग करने से रोका हो तो साझा करें।

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

परिवार में चर्चा करें कि घर के कौन-कौन से काम योजना बनाकर किए जाते हैं और क्यों।

❑ कक्षा समापन

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

17 सहयोग

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना है कि समाज में विभिन्न लोग अपनी-अपनी भूमिका निभाते हैं। मेरी भी कोई अपनी एक भूमिका है। जिसका मैं निर्वाह कर सकता/सकती हूँ तथा अपना सहयोग और योगदान दे सकता/सकती हूँ।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थी रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में समाज के लोगों का सहयोग देख पाएँगे।
2. विद्यार्थी संबंधों को पहचानकर उनका निर्वाह कर पाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : छोटी-सी पर मोटी-सी बात

उद्देश्य

अपने साथी की मदद से अपनी ज़िम्मेदारी समझना और ज़िम्मेदारी का निर्वाह 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

चर्चा की दिशा

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

कहानी

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

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

गीतू का इस तरह आगे बढ़कर अजरा की मदद करने का फ़ैसला सारी कक्षा को बहुत पसंद आया और टीचर ने सबके सामने गीतू की तारीफ़ की। अंत में टीचर बोलीं, "सबसे पहले यह बात घर में बताना।" गीतू ने ऐसा ही किया। माँ की सहमति पाकर उसने अजरा की भरपूर मदद की। टीचर रोज़ाना अजरा का हालचाल पूछती रहती।

एक सप्ताह के बाद अजरा स्कूल वापस आई थी। उसने सबके सामने गीतू को अपनी मदद करने के लिए धन्यवाद दिया। सारी कक्षा के सामने गीतू की प्रशंसा की। गीतू व सारी कक्षा की ख़ुशी की कोई सीमा न रही जब अजरा ने घोषणा की "अगर किसी और के साथ ऐसी समस्या आती है तो मैं सबसे पहले उसकी मदद करूँगी।" यह सुनकर क्लास-टीचर (मैम) बोली, "बेटा! किसी की मदद कभी भी की जा सकती है, ज़रूरी नहीं कि हम सिर्फ़ ज़रूरत के समय ही मदद करें।"

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके साथ क्या कभी ऐसी स्थिति आई है जब आपको भी स्कूल से लंबी छुट्टी लेनी पड़ी हो? ऐसे में आपने अपना कार्य किसके सहयोग से पूरा किया?
2. गीतू ने अजरा की रोज़ाना मदद करने के लिए अपनी दिनचर्या में से समय कैसे निकाला होगा? आप के साथ ऐसी स्थिति आती तो किस प्रकार समय निकालते और कक्षा में साझा करें।
3. जब गीतू ने अजरा की मदद की तो अजरा के मन में क्या विचार आए होंगे?
4. क्या आपने किसी की मुश्किल समय में मदद की है? क्यों और कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

आज घर में इस बात पर चर्चा करें कि घर में सभी सदस्य किस प्रकार एक-दूसरे को सहयोग देते हैं। साथ ही इस बात पर भी ध्यान दें कि घर को सुचारु रूप से चलाने में आपका क्या योगदान है।

कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपकी कभी किसी ने मुसीबत में मदद की है? कब और कैसे? कुछ शब्दों में अपने भाव उस व्यक्ति के प्रति व्यक्त करें।
2. आपके घर के सदस्य एक-दूसरे की मदद किन-किन कार्यों में कर सकते हैं या करते हैं? साझा करें।
3. कोई हमारी मदद क्यों करता है और हम किसी की मदद क्यों करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से पूछें कि क्या उन्होनें कभी किसी ऐसे व्यक्ति की मदद की है जिन्होंने ज़रूरत पड़ने पर उनकी मदद नहीं की थी। 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।

तीसरा दिन

गतिविधि : खेतों से मेज़ तक

उद्देश्य

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

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

चर्चा की दिशा

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

गतिविधि

गतिविधि के चरण

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

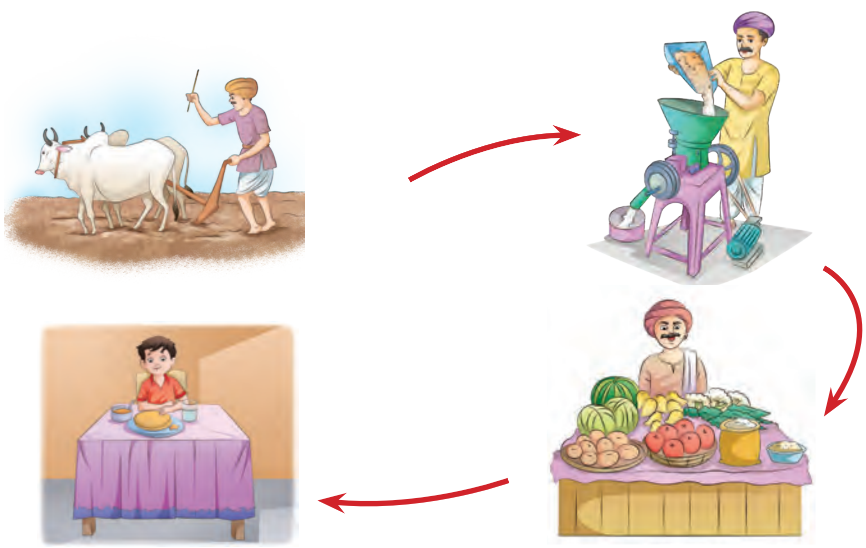
- ये पकवान हमें कैसे मिलता है और कौन देता है?
- अपेक्षित उत्तर– बाज़ार से, मम्मी/पापा उन्हें पकाते हैं।
- बाज़ार/घर में, इस पकवान को बनाने के लिए लोगों को कच्ची सामग्री कहाँ से मिलती है? अपेक्षित उत्तर : एक बड़े डीलर से या थोक विक्रेता से।
- इन्हें ये सामान कैसे और कहाँ से मिलता है? क्या इस सामान को इस रूप में लाने के लिए कोई प्रक्रिया भी होती है?
    - अपेक्षित उत्तर– फ़ैक्टरी से, मशीनों से।
- वहाँ पर ये सामान कैसे और कहाँ से आता है?
    - अपेक्षित उत्तर– खेतों से, किसान वहाँ मेहनत करके उन्हें उगाता है।

- अब क्या कोई मुझे बता सकता है कि आपकी मेज़ या प्लेट पर उस पकवान को लाने की प्रक्रिया में कितने लोग शामिल हैं?
    - अपेक्षित उत्तर- किसान, चालक, दुकानदार आदि।

शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें, "चलो देखते हैं कि आपकी प्लेट में चपाती लाने की प्रक्रिया में कितने लोग शामिल हैं और इसमें कितनी मेहनत लगती है।" -किसान पहले हल जोतता है, फिर खेत में सिंचाई करता है, फिर गेहूँ के बीज बोता है। हर रोज़ खेत की देखभाल करता है। बीमारियों और कीड़ों से फ़सलों की रक्षा करता है। कुछ लोग खेत से अनाज को बाज़ार ले जाने में उसकी मदद करते हैं। कोई बाज़ार से उसे ख़रीदता है। कोई गेहूँ पीसकर आटा बनाता है, उसके बाद कोई आटा गूँधता है और चपाती बनाता है, फिर आपको परोसता है। अब शिक्षक विद्यार्थियों से ये पूछें, "क्या आप इस गतिविधि में शामिल लोगों की एक सूची बना सकते हैं?" अपेक्षित उत्तर- किसान, ट्रक ड्राइवर, दुकानदार, माँ/पिता इत्यादि। विद्यार्थियों के जवाबों को बोर्ड पर लिखें। अब सभी विद्यार्थियों को 5-6 के समूह में बाँटें।

हर समूह को एक भूमिका दें-

- किसानों का समूह- इस समूह के सदस्य खेत का दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी, उस कार्य का अभिनय करेंगे जो कार्य किसान करते हैं। जैसे, हल जोतना।
- अन्य किसानों का समूह- इस समूह के सदस्य खेत का दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी जो अन्य कार्य किसान करते हैं, उसका अभिनय करेंगे, जैसे सिंचाई।
- ट्राँसपोर्टर/ट्रक ड्राइवर समूह- इस समूह के सदस्य एक दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी जो कार्य ट्राँसपोर्टर करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।
- दुकानदारों का समूह- इस समूह के सदस्य दुकान का/ बाज़ार का दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी जो कार्य दुकानदार करते हैं, उसका अभिनय करेंगे।
- रोटी बनाने वालों का एक समूह- इस समूह के सदस्य घर का दृश्य बनाएँगे जिसमें विद्यार्थी जो कार्य घर में रोटी बनाने के लिए घर के सदस्य करते हैं, उसका अभिनय करेंगे। शिक्षक विद्यार्थियों से कहेंगे कि हर समूह को दी गई भूमिकाओं पर वे सोचकर आएँगे और हम सब इस गतिविधि को अगले दिन आगे बढ़ाएँगे।



चर्चा के लिए प्रश्न

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

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

ऐसी कोई घटना शेयर करें जब समाज के कुछ लोगों ने अगर अपना काम बंद कर दिया था तब आपको क्या परेशानी हुई थी इसे शेयर 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

विद्यार्थी पहले बनाई गई सूची को ध्यान से देखें, सोचें कि अगर सूची में लिखे सदस्य अपने काम किसी कारण से न कर पाएँ तो आप उनकी कौन-कौन से कामों में कैसे-कैसे मदद कर सकते हैं।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. हमारे जीवन को सुचारु रूप से चलाने के लिए समाज के किन-किन लोगों का सहयोग हमें प्राप्त होता है?
2. इन लोगों के योगदान की ओर ध्यान जाने पर आपके मन में इनके लिए जो भाव उत्पन्न हो रहे हैं उन्हें साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने साथी की मदद को आपने अपनी ज़िम्मेदारी समझा और उसका निर्वाह किया। तब आपको 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ **विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न**

1. आप अपने परिवार, पड़ोस, विद्यालय और समाज के किन लोगों के साथ विनम्रता का व्यवहार करते हैं? क्यों? (इस चर्चा के समय एक बार में एक ही व्यक्ति के बारे में साझा करने के लिए कहा जाए)
2. इस सप्ताह आपने ऐसे कौन से अन्य कार्य किए जिनसे आपको सम्मान मिलने की उम्मीद थी? उन कार्यों का परिणाम क्या रहा?
3. इस सप्ताह आपने किस-किस की मुश्किल समय में मदद की? क्यों और कैसे? साझा करें।

❑ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

घर व आस-पड़ोस में सहयोग के उदाहरणों पर चर्चा करें।

❑ **कक्षा समापन**

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

18

प्रकृति के नियम

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- हम रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में समाज के लोगों का सहयोग देख पाए तथा यह जान पाए कि किस प्रकार संबंधों को पहचानकर उनका निर्वाह कर पाएँ।

इस पाठ में हम जानेंगे कि प्रकृति नियम से चलती है। हम भी इसके नियमों को जानकर अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकते हैं।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि प्रकृति में व्यवस्था के नियम हैं। व्यवस्था के नियमों को समझकर उन्हीं के अनुसार भागीदारी करना ही सुख का आधार है।
2. विद्यार्थी अपने परिवेश से सार्थक तरीके से जुड़ पाने में सक्षम होंगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : तितली क्यों नहीं उड़ी

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि प्रकृति में व्यवस्था के नियम हैं। व्यवस्था के नियमों को समझकर उन्हीं के अनुसार भागीदारी करना ही सुख का आधार है।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

प्रकृति में सभी इकाईयाँ किसी नियम के साथ स्वनियंत्रित हैं, यही व्यवस्था है। यदि हम व्यवस्था के नियमों को समझकर अपने जीवन में अपना कार्य, व्यवहार और विचार करते हैं तो ही हम व्यवस्था में भागीदारी कर सकते हैं।

विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि हम ऐसे कौन-कौन से काम करते हैं जो व्यवस्था के अनुरूप नहीं होते। व्यवस्था के अनुरूप जीने में ही समाधान और सुख है।

कहानी

मनु एक पार्क में बैठा हुआ था। तभी उसे एक पौधे के पत्ते पर कुछ दिखा। पत्ते पर कुछ गोल-गोल सा धीमे-धीमे हिल रहा था। मनु उसे ध्यान से देखता रहा।

एक छोटे से छेद से एक तितली बाहर निकलने की कोशिश कर रही थी। बहुत देर तक वह उसे ध्यान से देखता रहा। उसे लगा तितली अपने-आप बाहर नहीं निकल पा रही है।

मनु ने उसकी मदद करने की सोची। धीरे-धीरे उसने कोकून (खोल जिसमें तितली विकसित होती है) को अपनी उंगली से थोड़ा सा खोल दिया। फिर उसके उडने का इंतजार करने लगा । पर वह कमज़ोर सी तितली वहीं पड़ी रही। वह उड़ना तो दूर अपने पंख भी नहीं हिला पा रही थी।

मनु को समझ ही नहीं आया कि मदद करने की जगह उसने उस तितली को नुकसान पहुँचा दिया था। कोकून से खुद निकल पाना ही उसकी उड़ने की तैयारी थी,

पर अब तितली कभी नहीं उड़ पाएगी। मनु बहुत निराश हुआ और उसने सोचा कि आगे से यदि उसे किसी की मदद करनी होगी तो वह सोच-समझकर ही मदद करेगा।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या मनु का कोकून को छेड़ना सही था?
2. क्या कभी ऐसा हुआ कि आपने किसी की मदद करने की कोशिश की हो और उसका नुकसान हो गया हो? ऐसा क्यों हुआ होगा?
3. क्या कभी ऐसा भी हुआ है कि किसी ने आपकी मदद करनी चाही हो, पर आपकी परेशानी बढ़ गई? वैसा क्यों हुआ?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

- आज हम ध्यान देंगे कि क्या घर पर एक-दूसरे की मदद करने या साथ देने के दौरान किसी को कुछ नुकसान तो नहीं हुआ।
- घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करें और परिवार के अन्य सदस्यों से उनके विचार व अनुभव जानने का प्रयास करें।

❑ कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. हम ऐसा क्या कर सकते हैं कि किसी की मदद परेशानी में न बदले?
2. क्या हमें किसी की मदद सोच-समझकर करनी चाहिए? क्यों?
3. जब हम प्रकृति में कुछ भी छेड़छाड़ करते हैं तो क्या होता है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर परिवारजनों से जानें कि क्या उनके साथ कभी ऐसा हुआ है कि उन्होंने किसी की मदद करनी चाही हो पर उसका नुकसान हो गया हो।

❑ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : मेरी यात्रा क्या है

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी किसी वस्तु के होने या बनने से लेकर उसके नष्ट होने तक का सफ़र देख पाने में सक्षम होंगे और इस सफ़र को किस प्रकार व्यवस्था के अनुरूप (प्रकृति के साथ तालमेल) रखा जाए, उस पर विचार कर 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 और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

❑ चर्चा की दिशा

सभी वस्तुओं की उत्पत्ति अथवा बनने से लेकर उनके निपटारा होने की एक यात्रा है। इसकी चर्चा हम बच्चों से नहीं करते हैं। यह वस्तु कैसे, कहाँ से आई, इसे ख़रीदा गया या यह उपहार में मिली थी? क्या इसे उधार लिया गया था? इसकी उपयोगिता क्या है? इस वस्तु का निपटान (dispose off) कैसे और कब किया जाएगा? यह वस्तु कहाँ ख़त्म होगी। इस गतिविधि में हम ऐसी ही चर्चा करेंगे।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को कुछ छोटे-छोटे समूहों में बाँटें।
- सभी समूहों में वस्तुओं की एक सूची दे दें।

- वस्तुओं की सूची में निम्नलिखित वस्तुएँ शामिल हो सकती हैं: पानी की बोतल, स्कूल बैग, पेंसिल-बॉक्स, अख़बार, पुराने कपड़े, पॉलीबैग, रजिस्टर, विशेष प्रकार के बोर्ड गेम जैसे:- शतरंज, साँप-सीढ़ी, आदि।
- आप सूची में अन्य वस्तुएँ भी जोड़ सकते हैं।
- सभी समूहों को एक-एक कहानी (घटना क्रम के रूप में) बनाने के लिए कहें और वह कहानी वस्तु के बनने से लेकर उसके नष्ट होने तक की हो। विद्यार्थियों को 10 मिनट दें।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. हमारे दैनिक जीवन में प्रयोग होने वाली अधिकांश वस्तुएँ कहाँ से आती हैं ?
2. क्या ये वस्तुएँ बायो-डिग्रेडेबल हैं अर्थात् गलकर मिट्टी में मिल जाती हैं या नहीं?
3. इन वस्तुओं में से कितनी वस्तुओं का पुन: उपयोग किया जा सकता है?
4. उन वस्तुओं के बारे में सोचें जो आप फेंकने के बजाय घर पर किसी और रूप में प्रयोग कर सकते हैं?
5. आपको कैसा लगता है जब हमारा आस-पड़ोस साफ़ होता है और हम आश्वस्त होते हैं कि प्रकृति से मिलने वाली वस्तुएँ बहुत लंबे समय तक कई पीढ़ियों को सुविधा प्रदान कर पाएँगी?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से यह जानें कि हम अपनी बेकार वस्तुओं के साथ 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

गतिविधि : मुझे अच्छा लगता है जब

उद्देश्य

इस गतिविधि के माध्यम से छात्र सार्थक तरीके से अपने परिवेश से जुड़ सकेंगे। इससे उनमें अपने परिवेश के प्रति जागरुकता और ज़िम्मेदारी की भावना भी उत्पन्न होगी।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

चर्चा की दिशा

इस गतिविधि में अपने परिवेश को साफ़ रखने के लिए छोटी पहल करने के महत्त्व को समझाने का प्रयास हुआ है। स्वच्छता का अर्थ है अपने वातावरण एवं स्वयं को हानिकारक तत्त्वों (गंदगी, कीटाणु आदि) से बचाना। शिक्षक और विद्यार्थी मिलकर कुछ तरीके सोचेंगे जिनके द्वारा हम अपने परिवेश को साफ़ रख सकते हैं।

गतिविधि

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को आँख बंद करके उनके पसंदीदा स्थान के बारे में सोचने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को उस स्थान की प्रत्येक वस्तु के बारे में सोचने के लिए कहें जो उस जगह को कुछ विशेष बनाती हैं। उन्हें कल्पना में उनकी पसंदीदा जगह पर पहुँचने में मदद करें। विद्यार्थियों से कहें कि वह कौन-सी गतिविधियाँ या कार्य हैं जिनसे वह जगह (स्थान) दूषित होती है। (जैसे कूड़ा-करकट, प्रदूषण आदि।) विद्यार्थियों को निम्नलिखित प्रश्नों पर अपने साथी के साथ चर्चा करने के लिए कहें।

a. जब उन्होंने अपने पसंदीदा स्थान के बारे में सोचा तो उन्हें कैसा लगा? उनके लिए वह जगह विशेष क्यों है?

b. इस स्थान के साफ़ न होने पर आप कैसा महसूस करते हैं?

c. अगर वह स्थान साफ़ नहीं होगा तो क्या आप वहाँ जाना चाहेंगे?

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने इन प्रदूषित करने वाली गतिविधियों को स्वयं देखा है या आपने उनके बारे में सुना है? ऐसा आपने कहाँ देखा या सुना है?
2. क्या हम व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से अपने समुदाय में इन गतिविधियों को रोक सकते हैं? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो क्यों नहीं?
3. उन तरीकों के बारे में बताएँ जिनके द्वारा हम अपने परिवेश को साफ़ रख सकते हैं।
4. इससे वातावरण और बेहतर कैसे बन पाएगा?
5. इससे समाज को क्या लाभ होगा? क्या हमारे ख़ुश रहने के लिए वह ज़रूरी है?

❑ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

घर जाकर अपने परिवारजनों से चर्चा करें कि ऐसी कौन-कौन सी सामूहिक सामुदायिक गतिविधियाँ हो रही हैं जो पर्यावरण को नुकसान पहुँचा रही हैं। इन गतिविधियों को किस प्रकार से रोका जा सकता है?

❑ **कक्षा समापन**

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ **कक्षा प्रारंभ**

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

❑ **घर के अनुभव**

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

❑ **विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न**

1. इस हफ़्ते की चर्चा के बाद क्या आप किसी की मदद करने से पहले उसकी पूरी स्थिति की जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया?
2. घर में पड़ी किन-किन वस्तुओं का पुन: उपयोग किया? ऐसा करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?
3. आपने कौन-कौन सी प्रदूषण फैलाने वाली गतिविधियों को छोड़ दिया है?

❑ **घर जाकर देखो, पूछो, समझो**

घर जाकर अपने परिवारजनों से जानो कि वे घर में पड़ी किन-किन वस्तुओं का पुन: उपयोग कर पाए और इसके क्या फ़ायदे हुए।

❑ **कक्षा समापन**

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

19

छोटे प्रयास बड़ा बदलाव

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि–

- प्रकृति में व्यवस्था के नियम हैं। व्यवस्था के नियमों को समझकर उन्हीं के अनुसार भागीदारी करना ही सुख का आधार है।
- विद्यार्थी अपने परिवेश से सार्थक तरीके से जुड़ पाने में सक्षम हुए।

हमारे छोटे-छोटे प्रयासों से एक बड़ा बदलाव भी लाया जा सकता है, कुछ ऐसी सोच की आज समाज को आवश्यकता है। जब भी कोई काम हम करते हैं उसमें हम या तो सफल होते हैं या असफल होते हैं। इसके लिए हम निरंतर कोशिश भी करते रहते हैं, लेकिन कभी-कभी बीच में हम कोशिश बन्द कर देते हैं, क्योंकि हमें लगता है हम अपने उद्देश्य से भटक गए हैं और हमें जो करना चाहिए, यह वह काम नहीं है। यही प्रक्रिया जीवनभर चलती है और हम अपने लक्ष्य तक पहुँच नहीं पाते हैं। यह गतिविधि इस तरफ़ ही ध्यान दिलाने के लिए है कि हम यह जान पाएँ कि हम अपने लक्ष्य के अनुरूप बढ़ रहे हैं या नहीं।

पाठ के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों को प्रेरित करना कि उनके एक छोटे से कदम से भी फ़र्क पड़ता है इसलिए किसी भी कार्य को यह सोचकर न छोड़ दें कि अकेले उनके करने से क्या होगा।
2. विद्यार्थियों को प्रेरित करना कि वह अपने लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए सही कार्यों का चुनाव कर सकें।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : फ़र्क तो पड़ता है

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को प्रेरित करना कि उनके एक छोटे कदम से भी फ़र्क पड़ता है इसलिए किसी भी कार्य को यह सोचकर न छोड़ दें कि अकेले उनके करने से क्या होगा।

कहानी

शास्त्री जी एक गाँव के मुखिया थे जो समुद्र के किनारे बसा था। एक छोटा सा स्कूल, एक अस्पताल और सड़क किनारे एक छोटा-सा डाकखाना, उस गाँव में बस इतनी ही सुविधाएँ थी। शास्त्री जी अपनी ज़िम्मेदारी निभाने वाले व्यक्ति थे, लेकिन लोग उनसे बहुत ज़्यादा शिकायतें करते थे। जब भी पंचायतघर में लोग इक्कठा होते तो सुनने में आता, "अरे! किस-किस बात का सुधार करें?" "कहाँ से शुरू करें?" "किस-किस की मदद करें?" "सभी यहाँ पर दुखी हैं।" वो लोगों की इन्हीं बातों को सोचते हुए समुद्र के किनारे टहल रहे थे कि उनकी नज़र वहाँ पड़े कूड़े, प्लास्टिक की बोतलों, बिस्किट और नमकीन के ख़ाली पैकेट आदि पर पड़ी। वहीं पास में गाँव के कुछ लड़के खेल रहे थे। शास्त्री जी ने देखा कि उनमें से एक लड़का सुभाष कूड़ा उठा रहा था और उसे उसके मित्र देख रहे थे। उसके एक मित्र रमेश ने उससे पूछा "तुम यह कूड़ा अकेले ही उठा रहे हो, सिर्फ़ तुम्हारे ऐसा करने से क्या होगा? तुम कितना साफ़ कर पाओगे?" सुभाष ने आत्मविश्वास भरे स्वर में जवाब दिया "जितनी जगह से कूड़ा उठा पाया, वहाँ तो साफ़ हो जाएगा। उसकी बात सुनकर रमेश को याद आया कि कल यहाँ खेलते समय, उसकी छोटी बहन के पैर में काँच चुभ गया था और वह बहुत रोई थी। यह याद करके रमेश ने भी सुभाष के साथ मिलकर कूड़ा उठाना शुरू कर दिया। यह देखकर बाकी मित्रों ने भी खेलना छोड़कर कूड़ा इक्ट्ठा करना शुरू कर दिया। यह प्रेरक घटना शास्त्री जी ने जब पंचायत में सुनाई तो सभी बोल उठे, "फ़र्क तो पड़ता है, फ़र्क तो पड़ता है।"

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर गाँव के सभी लोग शिकायत करने के बजाए सुभाष की तरह सफ़ाई करते तो क्या होता?
2. क्या आपने कभी किसी ऐसे काम को करने की पहल की है जिसे कोई नहीं कर रहा था? उदाहरण देकर बताओ।
3. क्या आपने कभी ऐसे भी कुछ काम किए जो आपको लगता था कि बहुत मुश्किल हैं, लेकिन वो काम इतने भी मुश्किल नहीं थे?

   जैसे- बाहर सड़क पर कई पौधे लगे हैं जो सूख रहे हैं, क्योंकि कोई पानी नहीं दे रहा, पास के पार्क के गेट में नुकीला लोहा निकला है जो आने-जाने वाले लोगों को लग जाता है, सड़क के कूड़ेदान के बाहर लोग कूड़ा फेंक जाते हैं।
4. पार्क में खेलने आए बच्चे बिस्कुट, नमकीन के खाली पैकेट वहाँ छोड़ जाते हैं, वे ऐसा न करें इस ओर ध्यान दिलाने के लिए आप क्या प्रयास करोगे ?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से चर्चा करें कि आपके अनुसार कौन-कौन से ऐसे बदलाव हैं जिनकी आपके मोहल्ले को ज़रूरत है।

कक्षा समापन

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

दूसरा दिन

कक्षा प्रारंभ

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

पुनरावृत्ति व घर के अनुभव

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

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने अपने आस-पास किसी को किसी कार्य के लिए पहल करते देखा है?
2. ऐसे में आपके मन में उनके लिए क्या विचार/भाव आए? साझा करें।
3. अपने विद्यालय में या आस-पड़ोस में स्वच्छता अभियान में आपने भी कुछ योगदान दिया है? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो आने वाले समय में आप कैसे एक नई शुरूआत कर सकते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने परिवार एवं आस-पड़ोस में देखने का प्रयास करें कि आपके छोटे-छोटे प्रयासों से क्या बदलाव लाए जा 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 : साँप-सीढ़ी

उद्देश्य

विद्यार्थियों को प्रेरित करना कि वह अपने लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए सही कार्यों का चुनाव कर सकें।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

गतिविधि

गतिविधि के चरण

शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश दें कि-

- आज हम साँप-सीढ़ी का खेल खेलेंगे।
- खेल शुरू करने से पहले शिक्षक साँप-सीढ़ी खेल के विषय में बातचीत कर सकते हैं जिससे बच्चों में एक जिज्ञासा और एक उत्साह बना रहेगा।
- मैं कुछ वाक्य बोलूँगी/बोलूँगा और आप साँप या सीढ़ी का इशारा करके (हाथ से आकृति बनाकर) बताएँगे कि यह कार्य आपके लक्ष्य की ओर बढ़ने की सीढ़ी बन पाएगा या साँप से डर की तरह आपको लक्ष्य से दूर ले जाएगा।
- हमारा आज का लक्ष्य है पर्यावरण की रक्षा।

निम्न कथन बच्चों के समक्ष प्रस्तुत करें- (इन कथनों को बोर्ड पर लिख भी दें।)

1. पौधों की देखभाल।
2. पॉलीथीन का प्रयोग।
3. घर की सफ़ाई करके कूड़ा घर से बाहर फेंकना।
4. इस्तेमाल किए हुए या बेकार पड़े प्लास्टिक के कप गिलास बोतलों में पौधे लगाना।
5. कागज़ के लिफाफे बनाकर प्रयोग में लाना।
6. पुरानी शाल या दुपट्टे का पर्दा बनाना।
7. हर अवसर पर नए-नए कपड़े ख़रीदना।
8. खाने के लिए एक ही समय पर तरह-तरह की चीज़ें बनवाना

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. जो आपने सीढ़ी समझा, वे सीढ़ी क्यों हैं और जो आपने साँप समझा, वे कैसे आपको आपके लक्ष्य से दूर ले जा सकते हैं?
2. सभी अपने लिए एक-एक लक्ष्य बनाएँगे और कक्षा में बताएँगे।
3. आपके उस लक्ष्य को पाने में कौन-कौन सी परेशानियाँ आ सकती हैं?
4. इन बाधाओं में से ऐसी कौन-सी बाधाएँ हैं जो आपने ख़ुद ही बनाई हैं?
5. इस खेल में ऐसी क्या बात है कि अंत में कोई भी दु:खी या निराश नहीं होगा?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से यह चर्चा करें कि क्या कभी घरवालों के साथ ऐसा हुआ कि कोई काम करने का उनका मन नहीं था, लेकिन उन्होंने अपने मन की न सुनी और काम पूरा किया। उनके जीवन के अनुभव से जानें।

❑ कक्षा समापन

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

चौथा दिन

गतिविधि : वस्तु एक, उपयोग अनेक

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवेश की ओर आकर्षित करना और उपलब्ध वस्तुओं के सदुपयोग के लिए प्रेरित करना।

❑ आवश्यक सामग्री

पानी की बोतल, लकड़ी का टुकड़ा, पत्ते इत्यादि।

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ चर्चा की दिशा

आज यह बहुत ज़रूरी हो गया है कि सभी अपने परिवेश की बेहतरी के लिए कार्य करें। वातावरण में उपलब्ध हर वस्तु की उपयोगिता है, इसे समझकर और इसकी उपयोगिता को बढ़ाकर हम बेहतर वातावरण निर्मित करने में सहयोगी हो सकते हैं। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का विभिन्न वस्तुओं के उपयोग और सदुपयोग की ओर ध्यान जाएगा और वे उस दिशा में बढ़ेंगे। साथ ही वे उनकी उपयोगिता मूल्य बढ़ाने को लेकर प्रेरित होंगे।

गतिविधि

❑ गतिविधि के चरण

- कक्षा को चार-पाँच समूहों में बाँटे। हर समूह में अपने आसपास में उपलब्ध कुछ वस्तुएँ उपलब्ध करवाएँ।

  (जैसे पानी से भरी बोतल, खाने की वस्तु, पत्ते, लकड़ी का टुकड़ा आदि)
- "उपलब्ध वस्तुओं की उपयोगिता कैसे बढ़ाई जा सकती है?" (उदाहरण के लिए पानी की बोतल जब इस्तेमाल करने योग्य नहीं है तो उसमें छोटे-छोटे पौधे लगाए जा सकते हैं) इस विषय पर चर्चा करने को कहें।
- उन्हें निर्देश दें कि चर्चा के मुख्य बिंदुओं को कागज़ पर लिख लें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. उपलब्ध वस्तुओं में क्या-क्या उपयोगी है?
2. इन वस्तुओं को किस प्रकार और उपयोगी बना सकते हैं?
3. ऐसा करने के लिए हमें क्या-क्या कार्य करने पड़ सकते हैं?
4. ऐसा करने के लिए हमें किस प्रकार के साधनों की आवश्यकता हो सकती है?
5. क्या इन वस्तुओं की उपयोगिता बढ़ाने में आप सक्षम हैं?
6. अपने आसपास की अन्य वस्तुओं पर ध्यान दें और चर्चा करें कि आप वातावरण को बेहतर बनाने के लिए इन वस्तुओं की उपयोगिता बढ़ाने में कैसे सहयोग कर सकते हैं?

(अध्यापक कुछ उदाहरण प्रस्तुत करें। जैसे- व्यर्थ में फेंके हुए प्लास्टिक के कप और बोतल को पौधे लगाने में इस्तेमाल करने पर उनकी उपयोगिता बढ़ जाती है)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से जानें कि क्या आपके घरवाले कुछ उपयोग में ना आने वाली चीज़ें जैसे- पुरानी बोतलें, मग आदि का एक बार फिर से किसी और काम में प्रयोग कर पा रहे हैं यानि reuse कर पा रहे हैं।

❑ कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

❑ कक्षा प्रारंभ

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

❑ घर के अनुभव

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

❑ विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह की चर्चा के बाद क्या आप घर में उपलब्ध जो चीज़ें पहले बेकार पड़ी थीं या उपयोग में नहीं आ रही थीं, उनका कुछ प्रयोग कर पा रहे हैं?
2. आपने अपने पर्यावरण को बेहतर बनाने के लिए क्या प्रयास किए? (जैसे- सूखा और गीला कूड़ा अलग-अलग करना)
3. क्या आपके किए गए इन प्रयासों से वातावरण में कुछ बदलाव देख पाते हैं? (जैसे- कूड़े का सही निपटारा)

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

घर जाकर अपने परिवारजनों से यह चर्चा करें कि उन्होंने ऐसे कौन-कौन से प्रयास किए हैं जिससे गली-मोहल्ले को फ़ायदा 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।

20 प्रकृति की ओर

शिक्षक के लिए नोट

पिछले पाठों में हमने जाना कि-

- विद्यार्थियों के हर छोटे कदम से भी फ़र्क पड़ता है इसलिए किसी भी कार्य को यह सोचकर न छोड़ दें कि अकेले उनके करने से क्या होगा।
- विद्यार्थियों को प्रेरित करना कि वह अपने लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए सही कार्यों का चुनाव कर सकें।
- प्रकृति और मनुष्य के बीच बहुत गहरा संबंध है। दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। प्रकृति का संरक्षण मानव के हित में है।

इस पाठ में हम जानेगें कि सुखपूर्वक जीने के लिए प्रकृति के नियमों को समझना बहुत ज़रूरी है।

पाठ के उद्देश्य

छात्र प्रकृति के संरक्षण के बारे में जागरूक होंगे और भविष्य के लिए प्रकृति को बचाने के तरीके अपनाएँगे।

प्रस्तावित समय

कम से कम पाँच दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

पहला दिन

कहानी : खेतों की सैर

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि प्रकृति में हर काम नियमानुसार होता है। इन नियमों को समझकर इनके अनुसार काम करने में ही हमारी भलाई है।

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

कहानी

आज विराट के स्कूल की छुट्टी थी। उसने सोचा कि आज मैं भी पापा के साथ खेत में जाऊँगा।

पापा ने खेत में जाने के लिए बीजों की थैली उठाई और खेत में जाने के लिए तैयार हो गए।

विराट ने कहा "पापा! आज मैं भी आपके साथ चलूँगा।"

पापा ने कहा– "आओ! चलो!"

दोनों पैदल-पैदल खेत में पहुँचे, खेत में जाते ही विराट चारों ओर भाग-भाग कर खेत देखने लगा। पापा अपने काम में लग गए।

पापा बीज की थैली से एक-एक बीज निकालते और मिट्टी में दबा देते। विराट उन्हें बहुत ध्यान से देख रहा था। विराट ने पापा से पूछा, "आप बीज को मिट्टी में क्यों दबा रहे हो?"

पापा बोले, "यह टमाटर का बीज है। हम इसको मिट्टी में दबाएँगे और पानी डालेंगे तो यह छोटा सा बीज एक पौधा बन जाएगा और इस पर बहुत सारे टमाटर भी आएँगे"

विराट बोला – "पापा! क्या एक बीज से बहुत सारे टमाटर आ सकते हैं?"

पापा बोले– "हाँ बेटा! प्रकृति का यही नियम है।"

तभी विराट ने देखा, खेत के पास एक बाग में एक पेड़ था, जिस पर बड़े-बड़े आम लटक रहे थे। साथ में एक और पेड़ भी था पर उस पर कोई फल था ही नहीं! विराट ने सोचा, "ये दोनों इतने बड़े पेड़ हैं और एक ही खेत में साथ-साथ लगे हुए हैं, फिर भी एक पेड़ पर फल हैं और एक पर नहीं?"

पापा ने पूछा "आम खाओगे?" तभी विराट ने पूछा "पापा दूसरे पेड़ पर तो आम हैं ही नहीं। पापा बोले बेटा, "वह नीम का पेड़ है, उस पर आम नहीं आते। आम तो आम के पेड़ पर ही लगता है।"

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या नीम के पेड़ पर आम लग सकता है? क्यों या क्यों नहीं?
2. आपको क्या लगता है– एक टमाटर के बीज से बहुत सारे टमाटर कैसे आते होंगे?

3a. क्या कभी आपने गमले या खेत में बीज लगाया है?

3b. क्या उसमें वही पौधा आया जिसका बीज था?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

अपने माता-पिता से पूछें कि उनके गाँव में खेती कैसे होती थी और खेती के काम में परिवार के सदस्य कैसे मिलकर काम 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।

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।

❑ पुनरावृति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके गाँव के खेतों में कौन से अनाज की फ़सल उगाई जाती है ?
2. क्या इन फ़सलों के उगने का कोई ख़ास समय (महीने) होता है? खेतों में पौधे उगाने के लिए बीज कहाँ से मिल सकते हैं?
3. फ़सल काटने के बाद किसान उसका क्या करते हैं?
4. अगली खेती के लिए फ़सल के लिए बीज बचाने के लिए किसान क्या करते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

छात्र अपने बड़ों के साथ भविष्य के लिए बीज बचाने के लिए अपनाए गए तरीकों के बारे में चर्चा करें।

❑ कक्षा समापन

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

तीसरा दिन

गतिविधि : फल खाओ बीज पाओ

❑ उद्देश्य

बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि पेड़ लगाना हमारे लिए और प्रकृति के संतुलन के लिए उपयोगी 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 द्वारा घर पर किए गए अवलोकन और चर्चा के अनुभव साझा करने का अवसर दिया जाए।

गतिविधि

पिछले सप्ताह की गतिविधि के बाद बच्चों को निर्देश दिया गया था कि इस सप्ताह के दौरान आप घर पर अगर कोई भी फल खाते हैं तो उसका बीज संभाल कर रखेंगे। उस बीज को आपको आज की गतिविधि के लिए लेकर आना है।

सभी बच्चे बीज लेकर आज कक्षा में आएँ। सभी बच्चे अपना लाया हुआ बीज अपने साथियों को दिखाएँगे व उसके बारे में अपने साथियों को बताएँगे। ये बीज किस फल का है, वह फल उन्हें खाने में कैसा लगा। उस फल को कहाँ से ख़रीदा गया था। ये फल कहाँ उगाया गया होगा आदि।

अब कक्षा में या कक्षा के बाहर कुछ गीली मिट्टी का प्रबंध करें। हर बच्चा अपने लाए बीज को गीली मिट्टी के एक गोले में दबा दे। इस मिट्टी के गोले को स्कूल में या घर के आसपास उपयुक्त जगह पर डाल दें। अगर उसमें से पौधा उगता है तो उसकी देखभाल करें। अगर उसमें से पौधा नहीं उगता है तो अगली बार किसी दूसरे फल का बीज इसी प्रकार उगाने का प्रयास करें।

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप किस फल का बीज लेकर आए थे और वह फल खाने में आपको कैसा लगा था?
2. क्या आपने उस फल का पेड़ देखा है जिसका बीज आप लेकर आए हैं? उस पेड़ या पौधे की कुछ विशेषताएँ बताएँ।
3. आपके साथी किस फल का बीज लाए थे? क्या वह फल आपको पसंद है?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

कुछ फलों के पेड़-पौधों के बारे में जानकारी प्राप्त करें। इन्हें कहाँ और कैसे मौसम में उगाया 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।

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।

❑ पुनरावृति व घर के अनुभव

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

❑ चर्चा के लिए प्रश्न

1. अपने मनपसंद फल का नाम बताओ। वह किस मौसम में पेड़ों पर लगता है?
2. प्रकृति में फल वाले पेड़-पौधों का होना हमारे लिए किस प्रकार उपयोगी और मज़ेदार है?
3. हम अपने घर या स्कूल में कौन-कौन से फलों के पेड़-पौधे उगा सकते हैं?
4. आपने कल बीज कहाँ बोया? उसके उगने पर आप उसकी देखभाल कैसे कर सकते हैं?

❑ घर जाकर देखो, पूछो, समझो

विद्यार्थी घर जाकर परिवारजनों से चर्चा करेंगे कि यदि हमारे आस-पास पेड़-पौधे न हों तो क्या होगा।

कक्षा समापन

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

पाँचवाँ दिन

मूल्यांकन सत्र

कक्षा प्रारंभ

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

घर के अनुभव

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

विद्यार्थियों के मूल्यांकन के लिए प्रश्न

1. इस सप्ताह की चर्चा के बाद क्या आपने पाया कि भविष्य की कृषि के लिए अनाज को बचाना कितना महत्त्वपूर्ण है?
2. अब क्या आप उन बीजों को बचाने का अभ्यास करेंगे जो फिर से उगाए जा सकते हैं?
3. आप खेती के लिए बीजों को बचाने के लिए कौन से तरीके अपनाएँगे?
4. भविष्य के लिए विभिन्न प्रकार के बीजों को सुरक्षित रखना हमारी ज़िम्मेदारी क्यों है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो

प्रकृति के सभी तत्त्व जैसे मिट्टी, पानी, पेड़–पौधे आदि हमें बहुत कुछ प्रदान करते हैं। इनके दुरूपयोग को हम किस प्रकार कम करके भविष्य के लिए बचा सकते हैं?

कक्षा समापन

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

अभिव्यक्ति खंड

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

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

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

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

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

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

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

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

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

उपर्युक्त मूल्यों को 21 सत्रों (sessions) में फैलाया गया है।

अभिव्यक्ति का आधार

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

विद्यार्थी अपने संबंधों में-

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

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

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

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

- व्यक्तिगत अभिव्यक्ति (individual expression)
- जोड़े में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in pairs)
- छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in small groups)

अभिव्यक्ति के तरीके

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

कक्षा कार्यनीतियाँ (Class strategies)

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

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

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

❒❒❒❒❒

1 कृतज्ञता (Gratitude)

❑ उद्देश्य

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

❑ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

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

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

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

जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाह सकता है, लेकिन ख़ुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होते हैं तो उसे व्यक्त करना चाहते ही हैं। भाव को व्यक्त करने वाले को ही व्यक्ति कहते हैं।

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं. उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। इस ऋण को महसूस करना ही कृतज्ञता है।

कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा देख पाते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। ऐसा होने पर एक व्यक्ति समाज के विकास के लिए अपना योगदान देना स्वत: ही शुरू कर देता है। समाज में अपनी भागीदारी के साथ जीना ही हमारी ख़ुशी का सही रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

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

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

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

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 1

उद्देश्य

शरीर के पोषण के लिए परिवार के सदस्यों के योगदान की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उके अनुभव पूछे जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट

घर पर माता-पिता और कई अन्य लोग हमारे शरीर के पोषण का ध्यान रखते हैं। उनके योगदान पर ध्यान जाने से हम उस संबंध के महत्त्व को जान पाते हैं। यह कृतज्ञता का एहसास देता है और व्यवहार में सौम्यता आती है। इसी उद्देश्य से यह सत्र रखा गया है।

विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. इस सप्ताह आपके घर में खाना किस-किसने बनाया?
2. भोजन आपको परोसे जाते समय परोसने वाले का भाव कैसा था? (मुस्कराकर परोसा या गुस्से में या परेशान होकर)
3. आपको भोजन करने में कैसा लगा?
4. क्या कभी कोई ऐसा भोजन भी बनाया गया जो स्वाद में आपको पसंद न आया हो, पर स्वास्थ्य के हिसाब से अच्छा रहा हो? तब आपने क्या किया?
5. आपके घर में ज़्यादातर दिन किसने सबसे अंत में खाना खाया? उन्होंने वैसा क्यों किया या क्यों किया होगा?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि परिवार के सदस्यों के अलावा स्कूल या पड़ोस में वे कौन लोग हैं जिन्होंने हमारे शरीर के पोषण (खाने-पीने और स्वास्थ्य) का ध्यान रखा। उन्होंने उसके लिए क्या क्या-किया और क्यों किया? 'क्यों' का उत्तर जानने के लिए उन लोगों से बातें करके देखें।

कक्षा समापन

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

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 2

उद्देश्य

शरीर के पोषण के लिए परिवार के सदस्यों के अलावा अन्य लोगों के योगदान की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट

व्यक्ति स्वकेंद्रित या परिवार केंद्रित होता जा रहा है। जबकि उसके शरीर के पोषण की ज़िम्मेदारी के भाव के साथ समाज के कई लोग लगे होते है। जब ध्यान उनके योगदान की ओर जाता है तो वह उन सभी के साथ अपनेपन के भाव से प्रस्तुत होता है। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर चला जाए कि वे कौन से लोग हैं जो उनके पोषण में योगदान देते हैं।

विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. क्या इस सप्ताह विद्यालय में किसी ने आपके भोजन (मिड डे मील या किसी और प्रकार का भोजन) का ध्यान रखा? वे कौन लोग थे?
2. उन्होंने आपको खाना खिलाते समय किन बातों का ध्यान रखा?
3. क्या आपके आस-पड़ोस में भी किसी ने आपके खाने-पीने का ध्यान रखा? वे कौन लोग थे?
4. क्या आप इस सप्ताह किसी सगे संबंधी के यहाँ भी गए थे? वहाँ आपके खाने-पीने का ध्यान किसने रखा? उन्होंने वैसा क्यों किया होगा?
5. क्या किसी ने आपको कुछ खाने-पीने से रोकने की कोशिश की? वे वस्तुएँ कौन-सी थी? उन्होंने आपको क्यों रोका?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि किन लोगों ने किस तरह हमारी बीमारी की स्थिति में हमारी देखभाल की। साथ ही ऐसे कौन से लोग रहे जिन्होंने चोट लगने से बचाने में या चोट लगने के बाद मदद की? उन लोगों से बात कर पता लगाएँ कि उन्होंने यह सब आपके लिए क्यों किया?

कक्षा समापन

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

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 3

उद्देश्य

स्वयं के शरीर के संरक्षण में योगदान देने वालों के कार्यों पर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट

घर, पड़ोस तथा विद्यालय में अनेक लोग हमारे शरीर के संरक्षण के लिए ज़िम्मेदारी के साथ प्रस्तुत होते हैं। उनके द्वारा यह देखभाल किया जाना जब दिखता है तो उनके प्रति कृतज्ञता का भाव आता है और हमारा व्यवहार बदलता है।

विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. यदि आप कभी बीमार हुए तो किसने आपका ध्यान रखा? कैसे?
2. इस सप्ताह परिवार में किसने आपके घूमने, पार्क जाने या खेलने-कूदने का ध्यान रखा? कैसे?
3. इस सप्ताह घर में किस-किसने आपका ख़याल रखा कि आपको चोट न लगे? कैसे? जैसे, नुकीली वस्तुओं को पहुँच से दूर रखना, फ़र्श पर फिसलन न बनने देना आदि।
4. क्या आपके पड़ोस या स्कूल में भी किसी ने इस बात का ध्यान रखा कि आपको चोट न लगे? किसने ध्यान रखा और कैसे?
5. क्या इस सप्ताह आपमें से किसी को चोट लगी? ऐसे में किसने आपकी मदद की? उन लोगों ने आपका ध्यान क्यों रखा?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि घर पर या स्कूल में किन लोगों का हमारे पढ़ने-लिखने या किसी और तरीके से कुछ सीखने में योगदान रहा।

कक्षा समापन

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

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 4

उद्देश्य

सीखने में योगदान देने वालों की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट

सीखना समझना अपने आप में एक सुखदायी कार्य है। साथ ही यह एक व्यक्ति के सुखपूर्वक जीने में भी सहयोगी है। ऐसे में विद्यार्थी का ध्यान इस योगदान की ओर जाना संबंधों में जीने के लिए उसे तैयार करता है।

विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. विद्यालय में आपके सीखने में कौन लोग सहयोगी है? कैसे?
2. घर पर कौन आपकी सीखने में मदद करता है? कैसे?
3. कोई एक ऐसी बात बताइए जो जानकर/सीखकर आपको बहुत अच्छा लगा वह आपने किससे सीखा?
4. घर पर पढ़ाई का माहौल बना रहे, इसका ध्यान किसने रखा? कैसे?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि जिन लोगों ने हमारे भोजन, पढ़ाई आदि आवश्यकताओं की पूर्ति की उनके प्रति हमारे मन में क्या भाव और विचार आए।

कक्षा समापन

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

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 5

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस कराना।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

जब किसी के योगदान पर नज़र जाती है तो उससे उत्पन्न कृतज्ञता का भाव संबंधों में सौम्य व्यवहार के साथ जीने के लिए तैयार करता है। यह सत्र विद्यार्थियों को स्वयं के अंदर उपज रहे भाव को देखने का अवसर देगा।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. जब आपको भूख लगी हो और आपको समय पर भोजन मिल गया तो आपको कैसा लगा?
2. क्या कभी ऐसा हुआ, जब आपको तेज़ भूख लगी हो और खाना मिलने में देरी हुई हो?
4. जिसने आपके लिए भोजन की व्यवस्था की उसके प्रति आपको कैसा महसूस हुआ?
5. इस सप्ताह आपकी किन ज़रूरतों को पूरा करने का ध्यान रखा गया?
7. उनके प्रति आपके मन में क्या विचार आए?
8. इस सप्ताह जब आपको कोई बात समझ आई तब आपको कैसा लगा?
9. समझाने वाले के प्रति आपको क्या महसूस हुआ? किसी एक बार की बात साझा कीजिए।

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि अपने परिवार, पड़ोस या विद्यालय में जिन लोगों ने भी हमारे लिए जो कुछ भी किया उनका आभार हमने कैसे जताया।

❑ कक्षा समापन

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

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 6

उद्देश्य

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

प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट

स्वयं के प्रति किसी के योगदान को देखने और महसूस करने के साथ-साथ उससे उपजे कृतज्ञता के भाव की अभिव्यक्ति भी आवश्यक है। यह संबंधों में मधुरता लाते हुए साथ जीने के लिए तैयार करता है। विद्यार्थी उन पोषण, संरक्षण और सीखने में ज़िम्मेदारी के साथ प्रस्तुत लोगों के प्रति किन शब्दों और कार्य-व्यवहार से आभार जताते है, यह सत्र उन्हें आपस में यह साझा करने का अवसर देगा।

विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. पिछले कुछ दिनों में आपका ध्यान परिवार के किन लोगों के योगदान की ओर गया? आपने उनके प्रति कैसा महसूस किया?
2. उनके प्रति आपने आभार कैसे जताया? वैसा करके आपको कैसा लगा?
3. इस सप्ताह आपने अपनी कक्षा विद्यालय या पड़ोस में किसके प्रति कृतज्ञता व्यक्त की और क्यों?
4. आभार जताने के लिए आपने क्या किया?
5. किसी एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिनका अपने जीवन में योगदान देखने के बाद उनके प्रति आपका व्यवहार बदल गया।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि जिन लोगों का हमारे जीवन में अनेक प्रकार से योगदान रहा, उनमें से किन लोगों से हमें दोबारा मिलकर धन्यवाद देने की इच्छा है।

कक्षा समापन

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

कृतज्ञता मूल्य : सत्र 7

❑ उद्देश्य

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

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

यह सत्र विद्यार्थियों को अपने अंदर किसी व्यक्ति के प्रति उपजे कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने का एक अवसर है। एक कार्ड बनाना या पत्र लिखना उन्हें अपने अनुभवों और विचारों को पुनः जीने का अवसर देगा।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप जिस व्यक्ति के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करना चाहते हैं उसके लिए एक 'थैंक यू कार्ड' (thank you card) बनाएँ और संभव हो तो यह कार्ड उन तक पहुँचाएँ।
2. आप अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हुए अपने परिवार के किसी सदस्य, अपने टीचर या मित्र के लिए एक पत्र लिखें और उन तक यह पत्र पहुँचाएँ या पढ़कर सुनाएँ।

❑ कक्षा समापन

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

2 स्नेह (Affection)

❑ उद्देश्य

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

❑ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

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

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

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

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

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

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

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

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

स्नेह मूल्य : सत्र 1

उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि संबंध का दिखना स्नेह का आधार बनता है।

प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के सतुष्ट होने तक

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट

जिसे हम अपना मानते हैं, हमारा व्यवहार उसके प्रति भिन्न होता है। व्यक्ति वही होता है, पर संबंध की पहचान होते ही हमारा व्यवहार उसके प्रति बदल जाता है। अपनेपन के भाव के साथ ही स्नेह की अभिव्यक्ति होती है। यह व्यक्ति के सुख के विस्तार का आधार बन जाता है।

विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. अपने किसी एक दोस्त के बारे में बताइए कि उससे आपकी दोस्ती कैसे हुई?
2. दोस्ती होने से पहले आपका उसके प्रति व्यवहार कैसा था और दोस्ती होने के बाद आपके व्यवहार में क्या बदला?
3. आप पिछली बार कब अपने किसी रिश्तेदार के घर गए थे?
4. क्या वहाँ आपकी जान-पहचान किसी से भाई-बहन के रूप में हुई? (जैसे- चचेरे, फुफेरे, ममेरे या मौसेरे भाई-बहन)?
5. आपको उनसे मिलकर कैसा लगा?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि क्या हम किसी से नाराज़ हुए या कोई हमसे नाराज़ हुआ। नाराज़गी का क्या कारण रहा और किसने नाराज़गी दूर करने की पहल की?

कक्षा समापन

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

स्नेह मूल्य : सत्र 2

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि नाराज़गी तो अपनों से हो जाती है, पर यदि स्नेह होता है तो नाराज़गी दूर करने का प्रयास किया जाता है।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

जब हम एक साथ रहते है तो कई बातों पर आपस में नाराज़गी हो जाती है। ऐसे में संबंधों में सुखपूर्वक जीने के लिए समझदारी से नाराज़गी को दूर किए जाने की आवश्यकता है।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. क्या कभी आप अपने भाई या बहन से नाराज़ हुए हैं?
2. क्या कभी आपके और आपके दोस्त के बीच नाराज़गी हुई है?
3. उस नाराज़गी को दूर करने की पहल किसने की और कैसे?
4. क्या आपसे भी कोई नाराज़ हुआ? वे कौन लोग थे?
5. उनकी नाराज़गी का क्या कारण था?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम इस बात पर ध्यान देंगे कि हमने अपनी ख़ुशी या परेशानी किनसे साझा की। हमने उन्हीं लोगों से अपनी बातें क्यों साझा की?

❑ कक्षा समापन

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

स्नेह मूल्य : सत्र 3

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपनी ख़ुशी या परेशानी वे किससे साझा करना पसंद करते हैं।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

घर पर माता-पिता और कई अन्य लोग हमारे शरीर के पोषण का ध्यान रखते हैं। उनके योगदान पर ध्यान जाने से हम उस संबंध के महत्त्व को जान पाते हैं। यह कृतज्ञता का एहसास देता है और व्यवहार में सौम्यता आती है। इसी उद्देश्य से यह सत्र रखा गया है।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. इस सप्ताह घर पर आपने अपनी ख़ुशी या परेशानी की बातें किस-किसको बताई?
2. क्या विद्यालय में भी आपने अपनी ख़ुशी या परेशानी की बातें किसी को बताई? किसे?
3. क्या आपके आस-पड़ोस में भी कोई ऐसा है जिसे आपने अपनी ख़ुशी या परेशानी की बातें साझा की? किससे?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि हमने भाई, बहन या दोस्तों के साथ खाने, खेलने जैसे कौन-कौन से कार्य किए। आपने उन कार्यों को मिलकर क्यों करना चाहा?

❑ कक्षा समापन

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

स्नेह मूल्य : सत्र 4

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वह उन्हीं साथियों के साथ जीना चाहता है जिनसे उन्हें स्नेह का भाव महसूस होता है।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

हम खाने-पीने या खेलने-कूदने के लिए जिनके साथ की चाहत रखते हैं, वहाँ स्नेह का भाव होता ही है। ऐसे में विद्यार्थी इस बात को भी देख पाएँ कि भाई-बहन या दोस्तों के साथ मिलकर जीने मे ख़ुशी है।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. क्या आपने इस सप्ताह अपने भाई, बहन या दोस्तों के साथ बैठकर खाना खाया?
2. उन्हीं लोगों के साथ आप क्यों बैठे?
3. आपने इस सप्ताह किन लोगों के साथ मिलकर कोई खेल खेला?
4. आपने खेलने के लिए उन्हीं लोगों को क्यों चुना?
5. आपने उन लोगों के साथ मिलकर कौन-कौन से अन्य कार्य किए?
6. वे कार्य किसके फ़ायदे के थे?
7. आप सबने साथ मिलकर वह कार्य क्यों किया?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि किनसे हमने अपनी कोई वस्तु या मन की बात साझा की। साथ ही हम यह भी ध्यान देंगे कि किन लोगों का अपने घर आना हमें बहुत अच्छा लगा।

❑ कक्षा समापन

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

स्नेह मूल्य : सत्र 5

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वस्तुओं के आदान-प्रदान और बातचीत करने में अच्छा लगना स्नेह का संकेत है।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

वस्तुओं को आपस में साझा करने की सहजता उन्हीं लोगों के साथ होती है जिनसे अपनापन होता है। साथ ही मन की बात किसी से साझा करना भी सुखदायी होता है, पर वह सहजता भी स्नेह के वातावरण में ही होती है।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. क्या पिछले कुछ दिनों में घर पर, स्कूल में या पड़ोस में किसी भाई-बहन या दोस्त ने कोई चीज़ आपसे साझा की? तब आपको कैसा लगा? (ऐसे प्रश्नों में घर, स्कूल और पड़ोस की बातें एक-एक करके ली जाएँ।)
2. कोई ऐसी घटना बताइए जब आपने अपनी कोई पसंदीदा चीज़ किसी से साझा की या उसे दे दी? (जैसे- बैठने का स्थान, कोई खाने की वस्तु आदि।) वैसा आपने क्यों किया?
3. आपने इस सप्ताह किन लोगों के साथ ख़ूब बातें की?
4. आपने उन्हीं लोगों के साथ वह वक्त बिताना क्यों चाहा?
5. क्या कभी आपके घर कोई ऐसा व्यक्ति आया जिससे बातचीत करने के लिए आपने अपना पसंदीदा काम छोड़ दिया हो। (जैसे टी.वी. बंद कर दिया या खेलना छोड़कर घर आ गए।) वे कौन लोग थे?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि किन लोगों का सामान लेते समय हमें झिझक नहीं हुई। हम यह भी देखेंगे कि यदि हमारा कोई सामान किसी ने बिना पूछे ले लिया तो हमें कैसा लगा और हमने क्या किया?

❑ कक्षा समापन

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

स्नेह मूल्य : सत्र 6

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान जाए कि जिनके साथ हम वस्तुओं के लेन-देन को लेकर सहज होते हैं, उनके प्रति हमारा स्नेह होता है।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

चाहे किसी ने किसी और की कोई वस्तु पूछकर इस्तेमाल की या बिना पूछे, यदि उनके बीच स्नेह होता है तो वस्तु 'किसकी है' (स्वामित्व) का प्रश्न परेशान नहीं करता तब बात केवल उसके सदुपयोग को लेकर हो सकती है और वह बात भी सहज तरीके से रखी जाती है, आवेश या आक्रोश में नहीं।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. क्या कभी आपके भाई या बहन ने आपकी कोई चीज़ आपसे बिना पूछे लेकर इस्तेमाल की है?
2. यह बात जानकर आपके मन में क्या आया? तब आपने क्या किया?
3. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ, जब किसी दोस्त ने आपका कोई सामान आपसे बिना पूछे ले लिया?
4. तब आपको कैसा लगा? और ऐसे में आपने क्या किया?
5. जब किसी और ने आपका कोई सामान आपसे बिना पूछे ले लिया हो तब आपको कैसा लगा?
6. उस स्थिति में आपने क्या किया?
7. क्या आपने भी कभी बिना पूछे किसी का कोई सामान ले लिया था?
8. क्या आपने उस व्यक्ति को वह सामान लौटाया? यदि हाँ, तो बताकर लौटाया या बिना बताए?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि स्कूल आते समय या कहीं और जाते समय हमें किन लोगों का साथ अच्छा लगा। साथ ही हम यह भी ध्यान देने की कोशिश करेंगे कि हमें उनका साथ क्यों अच्छा लगा/लगता है।

❑ कक्षा समापन

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

स्नेह मूल्य : सत्र 7

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी इस बात को पहचान पाएँ कि यदि किसी के साथ की चाहत रहती है तो यह उस व्यक्ति के प्रति स्नेह का संकेत है।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

स्कूल आने जाने की बात हो या कहीं और जाने का अवसर हो, यह ध्यान देने की बात है कि जिनसे हमारा स्नेह होता है. उनके साथ की चाहत होती है।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. आप इस सप्ताह किन के साथ स्कूल आए?
2. क्या कभी ऐसा हुआ कि उनमें से कोई किसी दिन नहीं आया और आपको उसकी कमी महसूस हुई? आपको वैसा क्यों लगा?
3. क्या आपको पिछले कुछ दिनों में कहीं जाने का अवसर मिला? उस दौरान आपने अपना ज़्यादा वक्त किसके साथ बिताया?
4. क्या आपको किसी के साथ न होने की कमी महसूस हुई? किसकी और क्यों?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि किन लोगों ने हमारी और हमने किन लोगों की सहायता की, कब-कब धन्यवाद दिया गया और धन्यवाद देने या न देने का क्या प्रभाव पड़ा।

❑ कक्षा समापन

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

स्नेह मूल्य : सत्र 8

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि यदि किसी के प्रति स्नेह है तो हम एहसान मनवाने की चाहत के साथ नहीं होते हैं।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

जिनके प्रति हम स्नेह रखते हैं, उन्हें हम सहयोग देते हैं और साथ में उनसे सहयोग की अपेक्षा भी रहती है पर एहसास मनवाने की बात नहीं होती है। मौखिक रुप से आभार जताना अच्छा तो होता है पर यह आवश्यक नहीं होता उनके बीच परस्पर सहयोग के लिए तत्परता बनी ही रहती है।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. जब आप अपने भाई–बहन या किसी दोस्त की मदद करते हैं या किसी का साथ देते हैं, तो आपको कैसा लगता है?
2. एक ऐसी घटना साझा कीजिए, जब आपने अपने भाई–बहन या दोस्त की मदद की और उसने धन्यवाद या 'थैंक यू' (thank you) कहा हो। 'थैंक यू' सुनकर आपको कैसा लगा?
3. क्या आप उसकी दोबारा कभी मदद करेंगे? क्यों या क्यों नहीं?
4. कोई ऐसी घटना बताइए जब आपने भाई, बहन या दोस्त की मदद की पर उसने 'थैंक यू' नहीं बोला या आभार नहीं जताया?
5. क्या आपने उसकी दोबारा कभी मदद की या करना चाहेंगे? क्यों या क्यों नहीं?
6. क्या कभी ऐसा हुआ जब किसी ने आपकी मदद की और आपने उसे 'थैंक यू' नहीं बोला?
7. क्या उस व्यक्ति का व्यवहार आपके प्रति बदला?

❑ कक्षा समापन

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

3 ममता (Care)

उद्देश्य

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

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

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

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

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

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

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

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

ममता मूल्य : सत्र 1

❑ उद्देश्य

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

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

किसी के पोषण और संरक्षण के दायित्व के साथ प्रस्तुत होना ही ममता है। घर, पड़ोस या विद्यालय में अनेक लोग इस ज़िम्मेदारी को अपनेपन के साथ निभा रहे होते हैं। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा और उनमें संबंधों में जीने की योग्यता विकसित होगी।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. पिछले कुछ दिनों में क्या आपके घर में कोई बीमार पड़ा? उसके खाने, पीने और दवाइयों का ध्यान किसने रखा?
2. क्या उनका ध्यान रखने के लिए कुछ और भी किया गया? वे सारे काम किसने किए?
3. उन्होंने वह सब क्यों किया होगा? (यह जानने के लिए विद्यार्थियों को अपने परिवार के उन सदस्यों से बात करके आने के लिए कहा जाए। अगली अभिव्यक्ति कक्षा में उनके विचार सुने जा सकते हैं।)
4. घर पर कौन-कौन आपकी ज़रूरतों का ध्यान रखता है? इस सप्ताह आपकी किन ज़रूरतों का ध्यान आपके बिना बोले ही रखा गया? वे ध्यान रखने वाले लोग कौन थे?
5. क्या कभी आपकी कोई ज़रूरत देर से पूरी की गई? उसका क्या कारण था? उसके लिए क्या प्रयास किया गया?
6. क्या आपके अपने पड़ोस या स्कूल में कोई ऐसा व्यक्ति है जो आपके मम्मी-पापा की तरह ही आपका ध्यान रखता है? पिछली कोई ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपको ऐसा महसूस हुआ?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि हमने अपने घर या स्कूल में किन-किनके खाने, पीने, पहनने-ओढ़ने या फिर किसी और आवश्यकता का ध्यान रखा। हमने यह सब क्यों किया?

❑ कक्षा समापन

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

ममता मूल्य : सत्र 2

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी ममता के भाव के साथ अभिव्यक्त हो पाएँ।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

विद्यार्थी स्वयं भी ऐसे अनेक कार्य करते हैं जब वे किसी के प्रति ममता मूल्य के साथ होते हैं। वे अपने उन कार्यों को देख सकें और अपने से छोटों के प्रति उस भाव से सदा प्रस्तुत होने के लिए प्रेरित हों।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. पिछले कुछ दिनों में क्या आपने किसी के खाने-पीने का ध्यान रखा? किनका ध्यान रखा और कैसे?
2. क्या कभी आपने किसी को चोट लगने या उसके बीमार होने पर उसका ध्यान रखा? किनका ध्यान रखा? कैसे?
3. क्या आपने कभी किसी के उठने-बैठने, चलने-फिरने, घूमने या खेलने आदि का ध्यान रखा? किनका और कैसे?
4. आपने वह सब क्यों किया?
5. इनमें से कौन से कार्य आप नियमित रूप से करते हैं?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि घर या स्कूल में हमारे खाने, पीने, पहनने, ओढ़ने या फिर किसी और आवश्यकता का ध्यान किस-किसने रखा। उन्होंने यह सब क्यों किया?

❑ कक्षा समापन

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

4

सम्मान (Respect)

❑ उद्देश्य

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

❑ शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

सम्मान को दो तरह से देखा जाता है-

A. आत्मसम्मान (Self-respect)

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

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

सही मायने में आत्मसम्मान क्या है?

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

यदि आत्मसम्मान शब्द का अर्थ देखें तो **आत्म+सम्+मान** अर्थात **स्वयं का सही मूल्यांकन** (right evaluation of self) करना ही आत्मसम्मान है। जब हम अपनी सोचने-समझने की असीम क्षमताओं को **'सिखाने'** और **'समझाने'** की योग्यताओं में विकसित करते हैं तो हम स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होने के रूप में उपयोगी हो जाते हैं। अपनी इस उपयोगिता को जानकर ही हम आत्मसम्मान का भाव (feeling of self-respect) महसूस करते हैं। जैसे-जैसे हम अपनी उपयोगिता बढ़ाते जाते हैं वैसे-वैसे हम स्वयं में सम्मानपूर्वक जीने लगते हैं। इससे हम अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भरता से मुक्त होते जाते हैं।

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

B. परस्परता में सम्मान (Respect for each other)

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

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

यदि सम्मान शब्द का अर्थ देखे तो **सम्+मान** अर्थात **सही मूल्यांकन** (right evaluation) करना ही सम्मान है। अतः किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (accept) करना ही उसका सही मूल्यांकन या सम्मान है। सम्मान एक व्यक्ति की पहचान का आधार होता है। जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार **सौहार्दपूर्ण** (मित्रवत/दोस्ताना/cordial) रहता है।

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

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

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

सम्मान के भाव (feeling of respect) को पहचानने (to explore) महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए चार सत्र (sessions) रखे गए हैं।

❀❀❀❀❀

सम्मान मूल्य : सत्र 1

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपने कौशल या समझ का इस्तेमाल करके दूसरों के लिए उपयोगी होना स्वयं को अच्छी अनुभूति देता है। यह भी स्वयं का सम्मान है।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट:

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

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. इस सप्ताह आप किनकी ज़रूरत के समय मदद कर पाए? किस तरह? साझा करें।
2. वह कार्य करके आपको कैसा लगा?
3. क्या आपने आज से पहले इस बारे में किसी को बताया? किसे बताया? ऐसा आपने क्यों किया?
4. क्या दूसरों को बताने पर आपको ज़्यादा ख़ुशी हुई? क्यों या क्यों नहीं?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि हमने क्या कोई ख़ास वस्तु ख़रीदी या पाई और क्या हमें वह दूसरों को दिखाने की इच्छा हुई। साथ ही इस बात पर भी ध्यान देंगे कि हमने वह वस्तु किसी और को क्यों दिखाई।

❑ कक्षा समापन

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

सम्मान मूल्य : सत्र 2

❑ उद्देश्य

विद्यार्थी यह देख पाएँ कि उसके सम्मान पाने के लिए किए गए अनेक प्रयासों में से किन तरीकों से सम्मान मिला।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

हम सब सम्मान चाहते हैं। इसे पाने के लिए कोई अपने रूप को सँवारने में लगा है, तो कोई शरीर को बलिष्ठ दिखाने में कोई वस्तुओं और संपत्ति के आधार पर विशेष दिखकर सम्मान की चाहत में हैं, तो कोई ऊँचे पद को सम्मान पाने का आधार माने हुए हैं। यह सत्र विद्यार्थियों को अपने सम्मान पाने के प्रयासों को जाँचने का अवसर देगा। उनका ध्यान इस ओर जाएगा कि उनके विभिन्न प्रयासों में से कौन-सा प्रयास उन्हें सम्मान दिला पाया।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. क्या आपने पिछले कुछ दिनों में ऐसा कोई सामान ख़रीदा जिसे आप दूसरों को दिखाकर सम्मान पाना चाहते थे? ऐसा करके आपको कैसा लगा?
2. क्या कभी ऐसा भी हुआ है जब आपने किसी को अपनी कोई ख़ास चीज़ दिखानी चाही पर उसने ध्यान ही नहीं दिया, तब आपको कैसा लगा? तब आपने क्या किया?
3. जिसे आपने दिखाना चाहा उसने अनदेखा क्यों किया या क्यों किया होगा?
4. इस सप्ताह आपने ऐसे कौन से अन्य कार्य किए जिनसे आपको सम्मान मिल सके? उन कार्यों का परिणाम क्या रहा?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम देखने का प्रयास करेंगे कि हमारे घर, आस-पड़ोस या स्कूल में ऐसे कौन से लोग हैं जिनके जैसा हम बनना चाहते हैं या जिनसे हम प्रेरणा लेते हैं। साथ ही यह भी देखेंगे कि उनके प्रति हमारा व्यवहार कैसा रहता है?

❑ कक्षा समापन

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

सम्मान मूल्य : सत्र 3

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार, स्कूल या समाज के ऐसे व्यक्तियों की ओर जाए जो उन्हें अनुकरणीय लगते हैं।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम उस व्यक्ति के प्रति सम्मान महसूस करते हैं। जिनका हम सम्मान करते हैं, उनके प्रति हमारा व्यवहार स्वनियंत्रित व विनम्र होता है। इस सत्र में विद्यार्थी यह देख पाएँ कि वे किन लोगों का सम्मान श्रेष्ठता के आधार पर करते हैं और उनका व्यवहार ऐसे लोगों के प्रति कैसा होता है।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिनसे आपको प्रेरणा मिलती है? (घर, पड़ोस या समाज के) उनकी कौन-सी बातें आपको प्रेरित करती हैं?
2. एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिसके जैसा आप बनना चाहते हैं? उनकी कौन-सी बातें आपको पसंद हैं?
3. आप अपने परिवार, पड़ोस, विद्यालय और समाज के किन लोगों के साथ विनम्रता का व्यवहार करते हैं? क्यों? (इस चर्चा के समय एक बार में एक ही व्यक्ति के बारे में साझा करने के लिए कहा जाए।)

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम इस बात पर ध्यान देंगे कि जब भी कोई हमारी किसी से तुलना करता है तो हमें कैसा लगता है।

❑ कक्षा समापन

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

सम्मान मूल्य : सत्र 4

❑ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि किसी के प्रति समानता के भाव से व्यवहार करना भी सम्मान देना है।

❑ प्रस्तावित समय

कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

❑ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

❑ शिक्षक के लिए नोट

हर व्यक्ति की एक सामान्य चाहत होती है कि उसके साथ किसी भी आधार पर भेदभाव न किया जाए, चाहे वह रूप रंग की बात हो या फिर समझ के स्तर की हो। इस बात का ध्यान रखकर व्यवहार करना भी सम्मान देना ही है।

❑ विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति के लिए बिंदु

1. क्या इस सप्ताह घर पर या स्कूल में आपकी तुलना किसी से की गई? किस आधार पर तुलना की गई? (आदत, पढ़ाई या व्यवहार के) जब तुलना की गई तब आपको कैसा लगा?
2. क्या आपने भी किसी व्यक्ति की तुलना किसी और से की? आपने वैसा क्यों किया? वैसा करके आपको कैसा लगा?
3. घर पर या स्कूल में आपको कौन-कौन अपने जैसे लगते हैं? उनकी कौन-सी बातों से आपको ऐसा लगता है कि वे आपके जैसे ही हैं? उनके साथ रहना आपको कैसा लगता है?

❑ अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य

इस सप्ताह हम यह ध्यान देंगे कि क्या हमने कहीं स्वयं या किसी और के प्रति भेदभाव या तुलना किए जाने जैसा महसूस किया। साथ ही यह भी ध्यान देंगे कि घर पर या स्कूल में क्या कोई अपने जैसा है।

❑ कक्षा समापन

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

Teacher's Note

Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

– **Mahatma Gandhi**

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

– **A. Nagraj**

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well-being without exploiting other people, the environment or future generations.

– **O' Brien**

Mindfulness is paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

– **Jon Kabat-Zinn**

DISCLAIMER

Some stories in this book are related to the real life events of individuals in few cases, timelines or other elements may be slightly different from the actual experiences/incidents. The purpose of these stories and activities is to highlight specific aspects of their journey by which the students get motivated and inspired.

The stories have been chosen for educational purposes only and should not be seen as an endorsement for any person or their venture. Thus, State Council of Educational Research and Training (SCERT), Delhi may not be held responsible for condoning any legal issues, defaults or controversial work by the concerned person.

Considering the objectives of this book, intentionally, simple conversational language is used. Readers are requested not to pay attention to the conformity to the standard form of language.

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