

मूल्य-शिक्षा एवं जीवन-कला

कक्षा 3-5

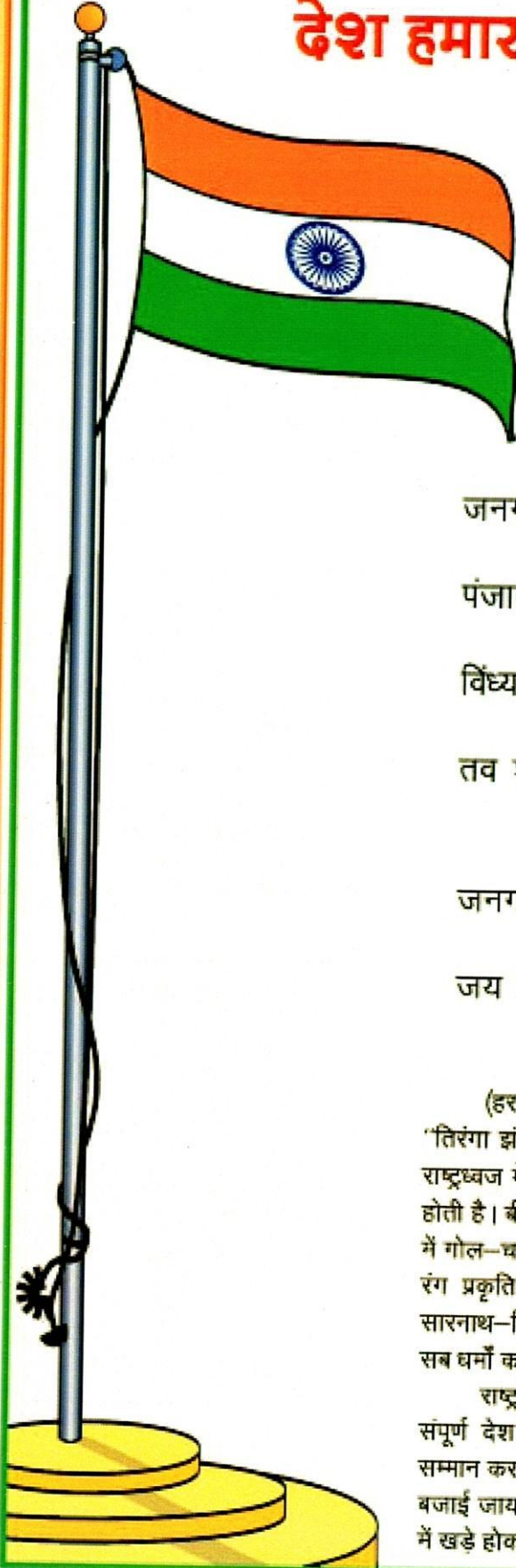
(कार्य-पुस्तिका)
(Work-Book)



राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

उत्तम शिक्षक उत्कृष्टतम और योग्यता परीक्षा
छत्तीसगढ़, रायपुर

देश हमारा सबसे प्यारा



राष्ट्रगान

जनगणमन—अधिनायक जय हे,
भारत—भाग्य—विधाता!
पंजाब, सिन्धु, गुजरात, मराठा,
द्राविड़, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधि—तरंग!
तव शुभ नामे जागे,
तव शुभ आशिष माँगे,
गाहे तव जयगाथा।
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत—भाग्य—विधाता।
जय हे! जय हे! जय हे!
जय जय जय, जय हे!

(हर देश का अपना एक विशिष्ट झंडा और राष्ट्रगान होता है। 'तिरंगा झंडा' भारतवर्ष का राष्ट्रध्वज है और 'जनगणमन' राष्ट्रगान। राष्ट्रध्वज में ऊपर की पट्टी केसरिया रंग की और नीचे की हरे रंग की होती है। बीच की सफेद पट्टी के बीचों बीच 24 शलाकाओं का नीले रंग में गोल-चक्र होता है। केसरिया रंग त्याग का, सफेद शांति का और हरा रंग प्रकृति की सुंदरता का प्रतीक है। चक्र का स्वरूप अशोक की सारनाथ-स्थित सिंहमुद्रा में अंकित चक्र की भाँति है। यह चक्र सत्य और सब धर्मों का प्रतीक है।

राष्ट्रगान की रचना गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने की थी। इसमें संपूर्ण देश के लिए मंगल-कामना है। राष्ट्रगान और राष्ट्रध्वज का सम्मान करना हमारा कर्तव्य है। जब राष्ट्रगान गाया जाय या उसकी धुन बजाई जाय अथवा राष्ट्रध्वज फहराया जाय, तब हमें सावधान की स्थिति में खड़े होकर इसे सम्मान देना चाहिए।)

मूल्य-शिक्षा एवं जीवन-कला

कक्षा 3-5

(कार्य-पुस्तिका)
(Work-Book)



राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

वर्ष—2017

एस.सी.ई.आर.टी. छत्तीसगढ़, रायपुर

मार्गदर्शक

सुधीर कुमार अग्रवाल

संचालक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

परामर्श

डॉ. सुनीता जैन, अतिरिक्त संचालक

डॉ. विद्यावती चन्द्राकर, सुश्री आई. संध्यारानी

समन्वयक

डॉ. नीलम अरोरा

संकलन एवं लेखन

एस.के. वर्मा, सी. बाखला, मीता मुखर्जी, आई संध्यारानी, जेसी कुरियन,
अनुपमा नलगुंडवार, ज्योति चक्रवर्ती, विद्यावती चन्द्राकर, विद्या डांगे,
प्रसून सरकार, डेकेश्वर वर्मा, आलोक शर्मा, अनिला डेनियल, रीता श्रीवास्तव,
प्रसन्न मुखर्जी, धारा यादव, सौम्या रघुबीर, नीलम अरोरा

साभार

Glenkoan Publishing House, New Delhi

एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

चित्रांकन

राजेन्द्र ठाकुर

टंकण

कुन्दन लाल साहू, शिव सोनी

आवरण पृष्ठ एवं ले-आऊट

रेखराज चौरागड़े

मुद्रक

छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम, रायपुर

मुद्रणालय

.....
मुद्रित पुस्तकों की संख्या

अपनी बात

भारत विविधताओं का देश है। यहाँ भौगोलिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, भाषायी आदि विविधताएँ पाई जाती हैं। इनके बावजूद अनेकता में एकता हमारी विशेषता है। इस विशेषता के पीछे हमारे बुनियादी जीवन मूल्य हैं, जो हमें एकता के सूत्र में बाँधे रखते हैं।

परिवार, समाज, देश-प्रेम, सत्य, अहिंसा, सहिष्णुता, स्वार्थ से ऊपर उठकर दूसरों को देने की भावना, संवैधानिक मूल्य आदि सदियों से हमारे जीवन का हिस्सा हैं। बदलते सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भों में इनका महत्व कम नहीं हुआ है बल्कि कुछ मूल्य और भी जुड़ गए हैं। आज सफलता के लिए व्यावसायिक और तकनीकी दक्षताएँ ही आवश्यक नहीं हैं, बल्कि टीम भावना, त्वरित व सही निर्णय लेने की क्षमता, मतभेदों को शांतिपूर्ण तरीके से सुलझाना जैसे- मूल्य (Soft Skill) भी आवश्यक हैं।

हमारा उद्देश्य बच्चों में इन गुणों का विकास करना है। सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में इन्हें सहजता से सम्मिलित करना है, जिससे बच्चों का व्यक्तित्व जीवन मूल्यों से ओत-प्रोत हो। कार्य पुस्तिकाओं का विकास इन्हीं उद्देश्यों को ध्यान रखकर किया गया है।

शिक्षक साथियों के लिए भी "मूल्य-शिक्षा एवं जीवन-कला" शैक्षिक सामग्री तीन स्तरों- कक्षा 1 से 2, कक्षा 3 से 5, कक्षा 6 से 8 पर विकसित की गई है। इन शैक्षिक सामग्रियों का प्रस्तुतीकरण भी तीन स्तरों पर किया गया है-

1. जीवन मूल्यों से जुड़ी कहानियाँ, प्रसंग, खेल, संस्मरणों का उल्लेख।
2. इनमें निहित जीवन मूल्य।
3. मूल्य आधारित गतिविधियाँ।

इनके साथ-साथ विभिन्न विषयों की प्रचलित पाठ्यपुस्तकों में निहित केन्द्रीय मूल्यों का उल्लेख भी इन सामग्रियों में किया गया है, जिससे यह धारणा पुख्ता होती है कि शिक्षा के हर स्तर और पाठ्य-पुस्तकों के हर पाठ में मूल्य निहित हैं। जरूरत है तो पढ़ाते समय, इन्हें सहजतापूर्वक बच्चों के सामने लाने की।

आप सभी से अपेक्षा है कि इन शैक्षिक सामग्रियों का सार्थक उपयोग कर बच्चों से कार्य पुस्तिकाओं में अभ्यास कार्य कराए जाएँ। ये कार्य-पुस्तिकाएँ भी तीन स्तरों पर विकसित हैं- कक्षा 1 से 2, कक्षा 3 से 5, कक्षा 6 से 8। इन में निहित अभ्यास कार्यों को पाठ्यक्रम एवं समयचक्र का हिस्सा बनाएँ, इसके लिए समय निर्धारित करें, जिससे बच्चें नियमित रूप से इन कार्यों को कर सकें।

अपेक्षा है कि इन कार्य-पुस्तिकाओं के साथ में अभ्यास करते हुए हम सब मिलकर एक सजग, जिम्मेदार और मानवता का सम्मान करने वाली पीढ़ी का विकास करने में सक्षम हो सकेंगे।

सफलता के लिए मेरी शुभकामनाएँ हैं।

सुधीर कुमार अग्रवाल

संचालक

एस.सी.ई.आर.टी. छत्तीसगढ़, रायपुर

आमुख

हम सभी जानते हैं कि आज की उपभोक्तावादी संस्कृति हमें जीवन मूल्यों से दूर ले जा रही है, खास तौर पर किशोर और युवा पीढ़ी को। विज्ञान और तकनीकी के इस युग ने हमें सुविधाओं के साथ-साथ तीव्र स्पर्धा और तनाव भी दिए हैं। अतः शिक्षा क्रम में ऐसे प्रयास की जरूरत है जिससे शिक्षा बच्चों में जीवन मूल्यों के विकास का सशक्त माध्यम बन सकें।

‘मूल्य-शिक्षा एवं जीवन-कला’ कार्य-पुस्तिकाएँ इसी उद्देश्य को प्राप्त करने का एक प्रयास है। इन कार्य पुस्तिकाओं का मुख्य उद्देश्य बच्चों में ऐसे संस्कारों, मूल्यों का विकास करना है जो उन्हें देश के अच्छे नागरिक बनने में सहायता करें।

‘मूल्य-शिक्षा एवं जीवन-कला’ कार्य-पुस्तिकाओं के सफल संचालन के लिए जरूरी है कि हम विद्यालय में ऐसा समय चक्र बनाएँ, जिसमें बच्चों को कार्य-पुस्तिकाओं में अभ्यास करने के भरपूर अवसर मिलें। वे इन पर चर्चा, परिचर्चा एवं अन्य कार्यक्रमों का आयोजन कर सकें, जिससे बच्चों में इन मूल्यों की समझ बढ़े और वे सभी इन्हें खुले मन से स्वीकार कर अपने आचारण का हिस्सा बना सकें।

हमारे प्रयास सफल हों, ऐसी कामना है। आपके सुझाव हमें कार्य-पुस्तिकाओं को बेहतर बनाने में मदद करेंगे।

अपने सुझाव लिख भेजें, हमें इनकी प्रतीक्षा रहेगी।

शुभकामनाओं सहित...

डॉ. सुनीता जैन
अतिरिक्त संचालक
एस.सी.ई.आर.टी. छत्तीसगढ़, रायपुर

शिक्षकों से

शिक्षा व्यवस्था में शिक्षक की महत्वपूर्ण भूमिका है। बच्चों में मूल्यों के विकास की सफलता शिक्षक की दूरदृष्टि, प्रेरणा, कौशल व व्यवहार पर निर्भर है इसलिए शिक्षक को माली की संज्ञा दी गई है। वह बच्चों के विकसित होते मस्तिष्क में मूल्यों और संस्कारों के बीज बोकर उनका सर्वधन व संरक्षण करता है। अतः बच्चों में मूल्यों के विकास में शिक्षक कुछ इस तरह कार्य कर सकते हैं—

- बच्चों के अच्छे प्रयासों की सराहना करना।
- बच्चों की कमजोरियों को पहचान कर उन्हें दूर करना, उनके गुणों को बढ़ावा देना।
- बच्चों के दृष्टिकोण का विस्तार करना, उनकी संकीर्ण सोच को दूर करना, जिससे वे घटनाओं और परिस्थितियों को सही परिप्रेक्ष्य में समझकर सही निर्णय ले सकें।
- उन्हें शांति की जीवन शैली की ओर उन्मुख करना।

इन्हीं उद्देश्यों को ध्यान रखकर इन कार्य—पुस्तिकाओं का विकास किया गया है। इन कार्य पुस्तिकाओं का विकास तीन स्तरों पर किया गया है:—

- कक्षा पहली से दूसरी
- कक्षा तीसरी से पाँचवीं
- कक्षा छठवीं से आठवीं

प्रत्येक सत्र में ये पुस्तिकाएँ कक्षा पहली, तीसरी और आठवीं कक्षाओं के विद्यार्थियों को उपलब्ध कराई जाएँगी। बच्चे अपनी कक्षा के अनुसार इसका उपयोग करेंगे और इनमें निहित विभिन्न गतिविधियों को संपादित करेंगे। इसके लिए जरूरी है कि हमारे विद्यालयों के समय चक्र में कार्य—पुस्तिकाओं की गतिविधियों को संपन्न करने के लिए समय निर्धारित हो, जिससे बच्चे नियत समय पर कार्य—पुस्तिका में दिए गए अभ्यास कार्यों को कर सकें, साथ ही आने वाले सत्र के लिए इन्हें संभाल कर रख सकें।

इन कार्य पुस्तिकाओं में बुनियादी जीवन मूल्यों जैसे— स्वास्थ्य, स्वच्छता, जिम्मेदारी, स्नेह, संरक्षण व सहानुभूति, रचनात्मकता, सौन्दर्यबोध, सराहना, सत्य, अहिंसा, सह—अस्तित्व आदि को स्थान दिया गया है। कार्य—पुस्तिकाओं में निहित अभ्यासों को नियमित रूप से करने से ये मूल्य बच्चों के आचरण का हिस्सा बनेंगे और एक सुसंस्कृत समाज आकार लेगा, ऐसा विश्वास है।

— लेखक मंडल

सामग्री

क्र.	अध्याय	पृष्ठ संख्या
1.	मैं स्वयंकुठ बनूँगा	2
2.	जानवर और हम	6
3.	संबंधों से व्यवहार	9
4.	विवाद सुलझाना	13
5.	मुझे निर्णय लेने दें	19
6.	उत्पीड़नको ना कहें	24
7.	समय अनमोल है	29
8.	कैसे संवाद करे	34
9.	आपका प्रेरणा-स्रोत कौन है	37
10.	अपनी देखभाल करना	40
11.	भोजन पिरामिड	43
12.	पहले सुरक्षा	46

स्वामी विवेकानंद जी



एक समय में एक काम करो,
ऐसा करते समय अपनी पूरी ऊर्जा उसमें लगा दो।

अध्याय - 1

मैं स्वयं कुछ बनूँगा

सोचने की क्षमता

1. आत्म जागरूकता

क. आत्म और इसका विकास



“बीता हुआ समय और कहे हुए शब्द वापस नहीं आते”

— कहावत

उद्देश्य

- व्यक्ति के रूप में अपनी कीमत पहचानने के लिए, अपने बारे में सकारात्मक चीजें देखना और अपनी उपलब्धियों को पहचानना।
- व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करना।

गतिविधि

1 - स्वयं की पहचान का मीटर

स्वयं का एक से पाँच बिन्दुओं में मूल्यांकन करें।

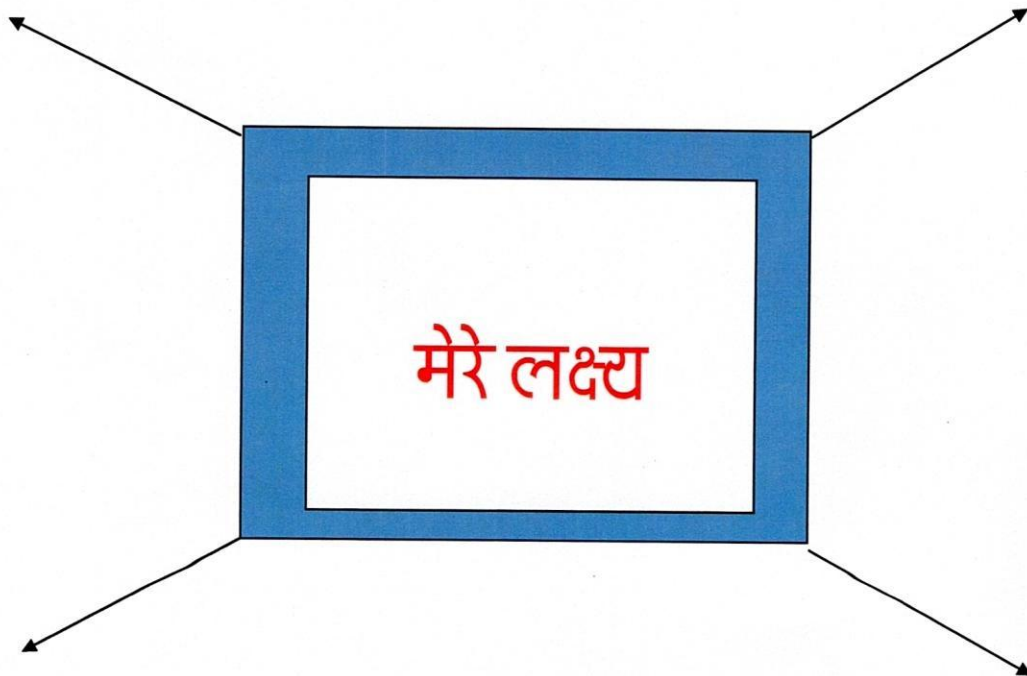
कथन	मूल्यांकन (0-5)
1. मैं खुद पर विश्वास करता हूँ।	
2. मैं आशावादी हूँ।	
3. मुझे खुद पर गर्व है।	
4. मैं आत्मविश्वासी हूँ।	
5. मैं अपनी असफलताओं से अधिक अपनी सफलताओं की गिनती करता हूँ।	

2. खुद को पहचानना

मैं अच्छा हूँ	मैं बहुत अच्छा हूँ	यह मेरे लिए मुश्किल हैं	मुझे इस पर काम करने की जरूरत है

3. मेरे लक्ष्य

अपने भविष्य के लक्ष्यों के साथ नीचे दिए गए चित्र को पूरा करें।



4. 'स्वयं' पर कविता लिखें।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

मूल्यांकन

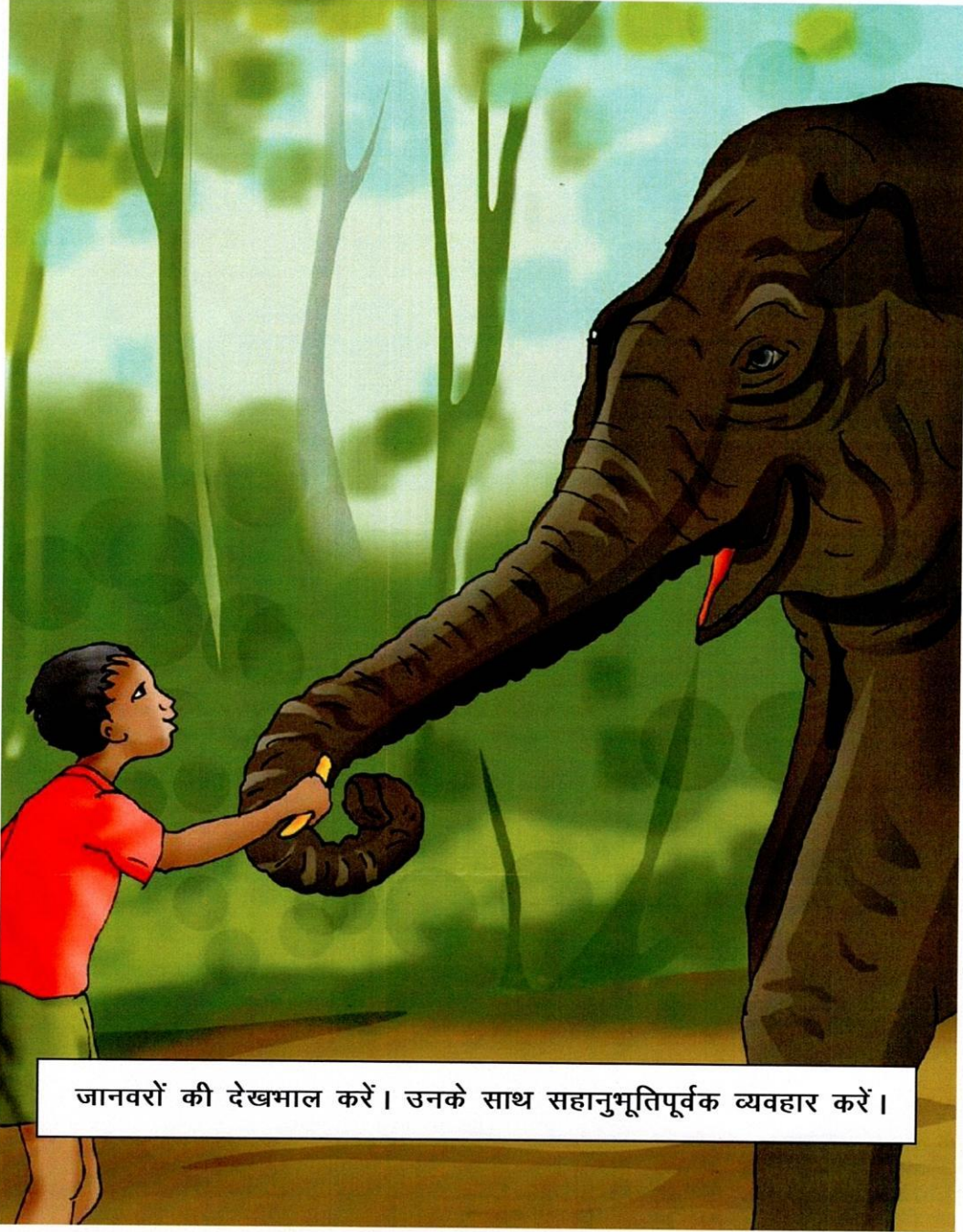
मैं अनोखा हूँ -

मेरा नाम है :-		
तारीफ जो मेरी की गई है।	शब्द जिनका इस्तेमाल मैं खुद का वर्णन करने के लिए करता हूँ।	अच्छी चीजें जो मैंने किसी के लिए की हैं।
मेरा छुपा गुण	एक बात जो मुझे खुश करती है।	एक बात जिसे मुझे सुधारने की जरूरत है।

अध्याय -2

जानवर और हम

इंसान बनने की ओर



जानवरों की देखभाल करें। उनके साथ सहानुभूतिपूर्वक व्यवहार करें।

उद्देश्य

- यह समझना कि कैसे पशुओं की देखभाल करें।
- जानवरों के प्रति दयालुता का भाव विकसित करना।

गतिविधि

1. लुप्तप्राय प्रजाति की सूची बनाएँ और उन्हें बचाने के उपाय के बारे में लिखें।

लुप्तप्राय जानवर	जानवरों को बचाने के उपाय

2. "जानवर बचाएँ" पर पोस्टर बनाएँ।

3. पालतू जानवरों से क्या फायदे हैं ?

.....

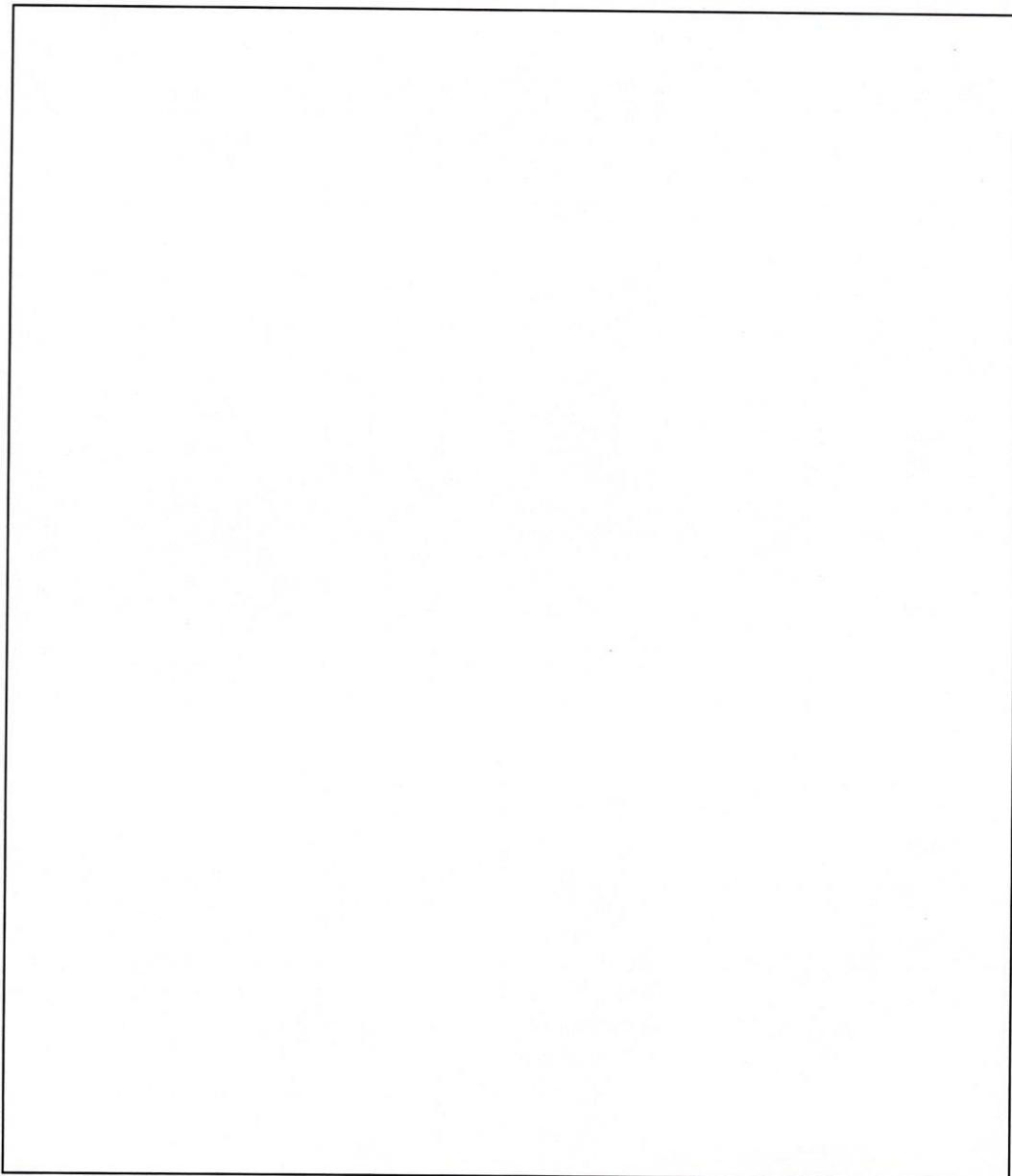
.....

.....

.....

मूल्यांकन

उन चीजों की सूची बनाएँ जो जानवरों से बनती हैं और प्रत्येक के लिए प्रतिस्थापन खोजें। उदाहरण- चमड़े के बैग को पेपर या जूट से बने बैग से प्रतिस्थापन करें।



अध्याय - 3

संबंधों से व्यवहार



एक अच्छा रिश्ता मतभेदों को स्वीकारता है और समानता की प्रशंसा करता है।

उद्देश्य

- जीवन में स्वस्थ संबंधों को बनाए रखना।
- विभिन्न रिश्तों के बारे में जानना।

गतिविधि

1. **सम्बन्ध बनाना** – आप अपने दोस्तों के साथ क्या-क्या गतिविधियाँ करना चाहेंगे, नीचे दिए गए स्थानों में भरें।

समूह में हम इन स्थानों पर जाना चाहेंगे:	समूह में हम तब मजा लेते हैं, जब हमः?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
समूह के रूप में नापसंद है:	समूह में हमारी कमजोरियाँ है:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
समूह में हम अच्छे हैं:	समूह में हमारे साझा लक्ष्य है:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

2. मैं किसकी परवाह करता/करती हूँ ?

1. जिनकी आप परवाह करते हैं उनके नाम और कारण एक साथ नीचे दिए आकारों में लिखें।

मैं परवाह
करता/करती हूँ

3. रिश्ते में विश्वास – नीचे उन लोगों के नाम दें जिन पर आप विश्वास करते हैं।

स्थान	नाम	फोन नंबर
स्कूल में		
घर में		

अध्याय -4 विवाद सुलझाना



"जब भी आप किसी प्रतिद्वंद्वी का सामना करते हैं, उसे प्यार के साथ जीतें।"

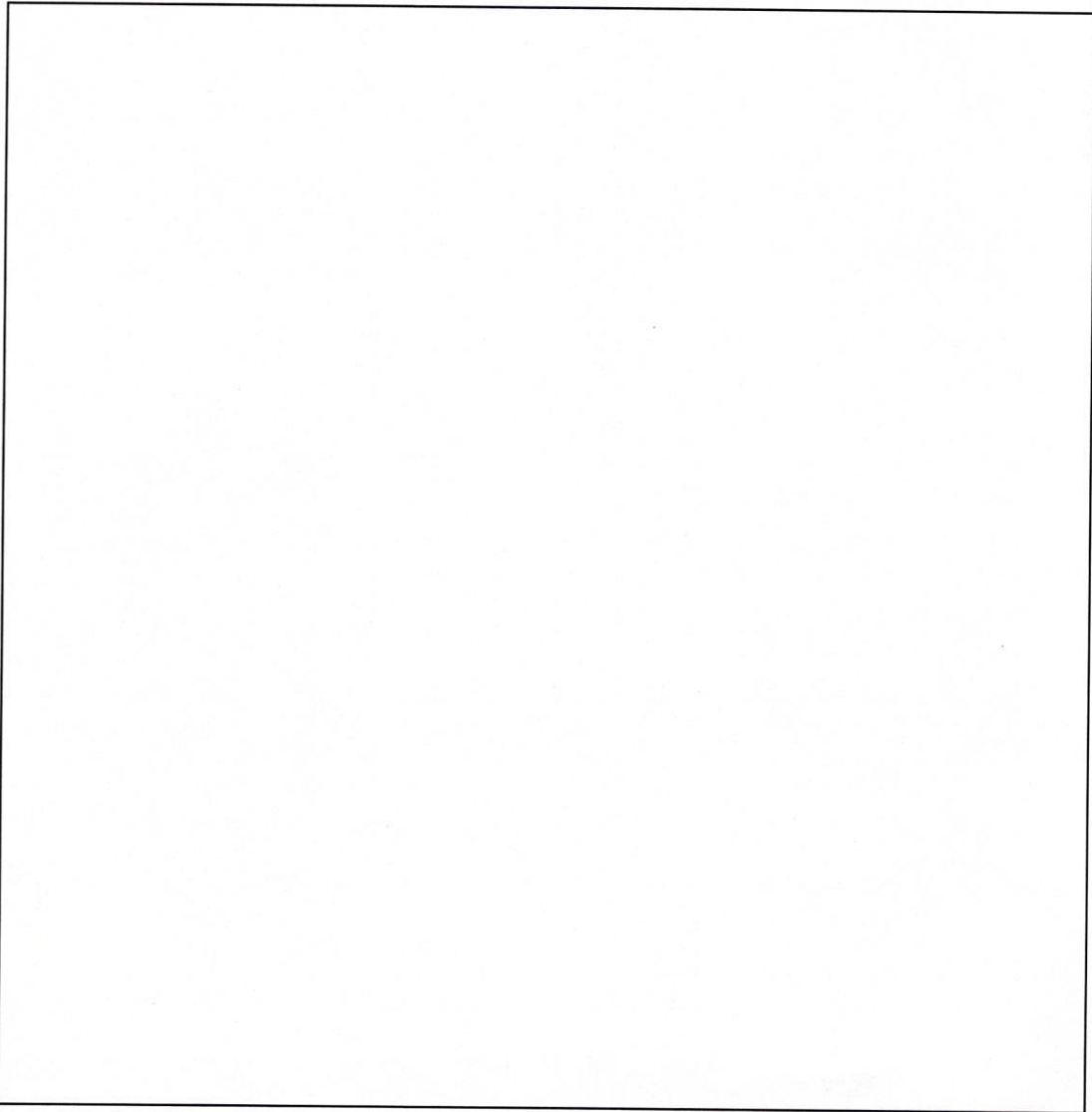
—महात्मा गांधी

उद्देश्य

- यह सीखना कि लड़ाई को कैसे रोकें।
- एक दूसरे के साथ प्यार से रहना सीखना।

गतिविधि

1. "शांति" विषय पर पोस्टर बनाएँ।



2. विवादों को हल करने के पाँच कदम –

1. 1–10 तक गिने और शांत हो जाएँ।
2. समस्या को परिभाषित करें और समझें।
3. समाधान खोजें।
4. जाँच करें।
5. यदि आप गलत है तो माफी मांगें।

विवादों को हल करने के ऐसे और भी तरीके खोजें और लिखें।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

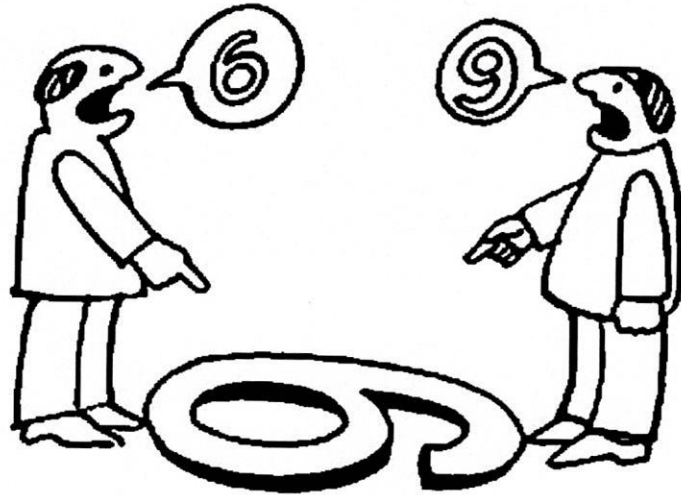
.....

.....

.....

3. दृष्टिकोण को समझें

इस तस्वीर को देखें और फैसला करें कि आप सभी एक ही चीज को कैसे देखते हैं।



जोड़ें में (दो विद्यार्थी मिलकर) इस गतिविधि को करें।

जोड़ों को कुछ मिनट दें कि वे इस तस्वीर की व्याख्या कर सकें और आपस में इस विषय पर चर्चा करें।

- उन्होंने पहले क्या देखा?
- क्यों किसी ने पहले 6 को देखा और किसी ने 9 को देखा ?
- क्या अब सभी दोनों तस्वीरों को देख सकते हैं?

सारांश : लोगों का चीजों को देखने का अलग-अलग तरीका होता है।

मूल्यांकन

उस परिदृश्य का उल्लेख करें जब आपका अपने दोस्त या भाई-बहन के साथ झगड़ा हुआ था। क्या आप झगड़े को दूर कर पाए थे? आपने झगड़े को कैसे दूर किया?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

कैसे झगड़ा खत्म हुआ था और सब कुछ ठीक हुआ था, क्या आपने अपना दृष्टिकोण बदला था या दूसरे व्यक्ति ने अपना दृष्टिकोण बदला था? लिखें।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

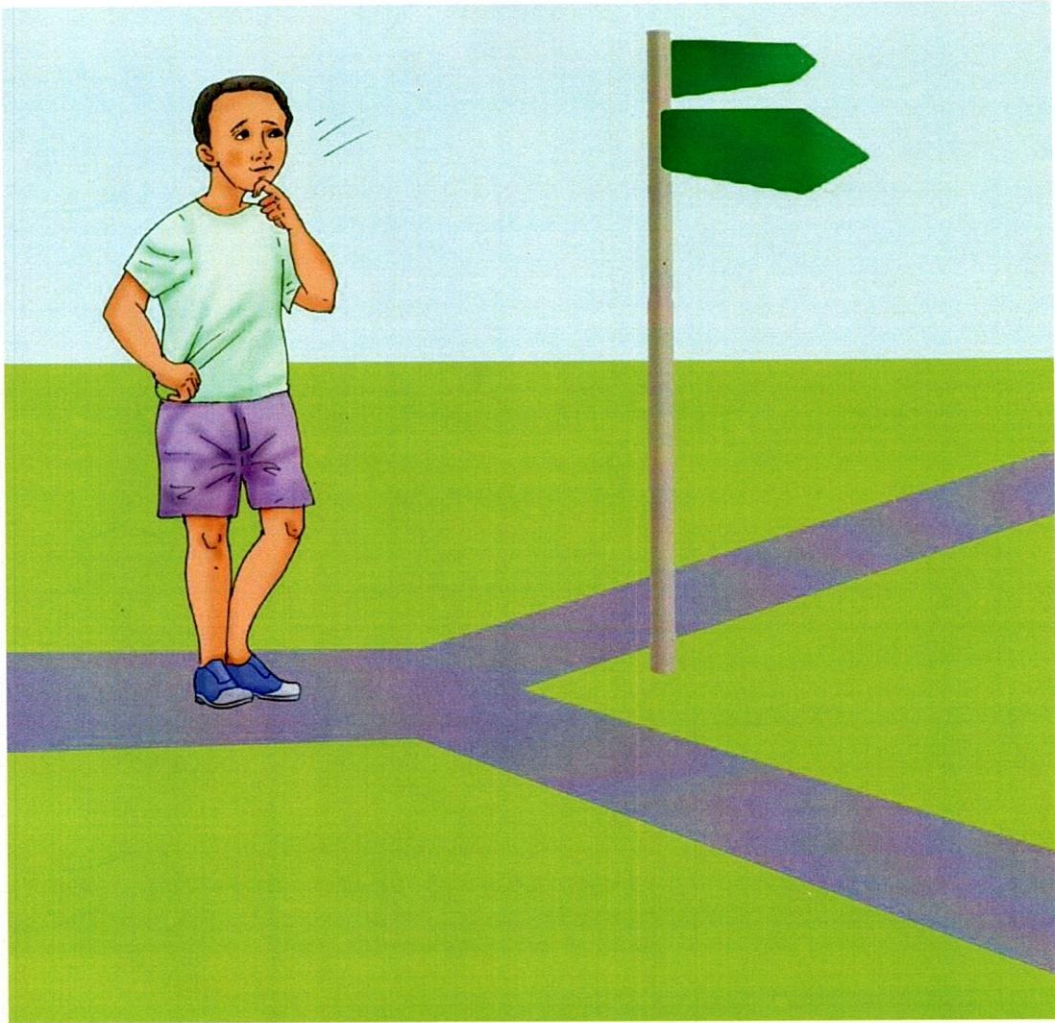
.....

अध्याय -5

मुझे निर्णय लेने दें

निर्णय लेने का कौशल

1. निर्णय लेना



बुद्धिमान व्यक्ति अपने फैसले खुद करता है, एक अज्ञानी व्यक्ति लोगों की राय का पालन करता है।

— कहावत

उद्देश्य

- सही निर्णय लेने में सक्षम होना।
- बच्चों को अपने फैसले खुद लेने के लिए प्रेरित करना।

गतिविधि

1. आप क्या करेंगे?

नीचे दिए गए परिदृश्य को पढ़ने के बाद निम्नलिखित सवालों के जवाब दें कि आप क्या तय करेंगे?

क. अगर आपको सड़क पर बटुआ गिरा दिखे तो आप क्या करेंगे?

.....

.....

.....

.....

.....

ख. यदि आपका कोई दोस्त जो आपको खेल का अभ्यास करने को छोड़ने और अपने साथ धूम्रपान करने लिए कहे तो आप क्या करेंगे?

.....

.....

.....

.....

.....

ग. आपको अपना परीक्षा पत्र (उत्तर पुस्तिका) मिला है, जहाँ आपने पाया कि आपके शिक्षक ने गलत प्रश्न के लिए आपको अंक दिए हैं। आप क्या करेंगे ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. निर्णय लेने वाला पहिया

आप विकल्प या निर्णय कैसे लेते हैं?

इस परिदृश्य को पढ़ें :-

दोपहर के भोजन का समय है। शिक्षक सहित सभी खेल के मैदान में खेल रहे हैं। आप शौचालय जाते हुए, अपनी कक्षा के सामने से गुजरते हैं और महसूस करते हैं कि कमरे में कोई है। आप रुकते हैं और जिज्ञासा से अन्दर देखते हैं। जैसे ही आप अन्दर देखते हैं, आपको पता चलता है कि आपका एक दोस्त दूसरे छात्र के डेस्क पर जाता है और वहाँ से कुछ सामान निकालता है। इससे पहले कि वह आपको देख ले, आप जल्दी से दरवाजे के पीछे छुप जाते हैं। दोपहर के भोजन की घंटी बजने से पहले, आप देखते हैं कि वह छात्र शिक्षक के पास जाता है जिसकी डेस्क पर आपने दोस्त को देखा था। कुछ समय बाद शिक्षक यह घोषणा करते हैं कि इस छात्र का पूरा बॉक्स पेंसिल, पेन और दोपहर के भोजन के लिए, पैसे के साथ चोरी हो गया है। आप क्या करेंगे?

.....

.....

.....

3. समस्या के लिए गाइड के रूप में निर्णय व्हील (पहिया) का प्रयोग करें, इसके अंतर्गत निम्नलिखित सवालों पर आप विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें और पहिए पर जवाब लिखें।

1. समस्या क्या है?
2. आपके पास क्या विकल्प है?
3. आपको क्या लगता है कि इन विकल्पों का परिणाम क्या होगा?
4. आपको किन मूल्यों पर विचार करने की जरूरत है?
5. आप स्थिति के बारे में क्या महसूस करते हैं?
6. क्या कुछ और है जिसे जानने की जरूरत है?
7. आपका निर्णय क्या है?
8. क्या लगता है कि आपने सही निर्णय लिया है? कारण बताएँ।



अध्याय -6

उत्पीड़न को "ना" कहें



उत्पीड़न न करें और न करने दें।

उत्पीड़न का विरोध

उत्पीड़न क्या है इसे पहचानें और हर स्तर पर इसका विरोध करें। आप स्वयं कभी किसी को किसी भी तरह का उत्पीड़न न दें।

उद्देश्य -

- उत्पीड़न के विरोध को बढ़ावा देना।
- व्यक्तियों पर उत्पीड़न के दुष्प्रभाव को समझना।

उत्पीड़न है -

- मतलबी व्यवहार।
- यह व्यवहार बार-बार हो सकता है।
- यह किसी व्यक्ति को चोट पहुँचाने के लिए किया जाता है।
- इसमें किसी को नियंत्रित करने की कोशिश की जाती है।

गतिविधि -

1. अपने दोस्तों के लिए उत्पीड़न विरोधी वाक्य बनाएँ।

2. उत्पीड़न का सर्वेक्षण

हाँ या नहीं लिख कर सर्वेक्षण को पूरा करें।

प्रश्न	हाँ / नहीं
1. क्या किसी ने कभी आपका कोई विशेष नाम रखा है? जो आपको बुरा लगता है।	
2. क्या किसी ने आपको बार-बार कहा है कि वे आपके दोस्त नहीं बनना चाहते हैं?	
3. क्या किसी ने आपको जान बूझकर मारा है?	
4. क्या कोई कभी आपके कपड़ों पर हंसा है?	
5. क्या किसी ने कभी आपके व्यक्तित्व को लेकर आपको चिढ़ाया है?	
6. क्या आपको लगता है कि आपके दोस्त आपको बार-बार नज़र अंदाज करते हैं?	
7. क्या आपको कभी धमकी दी गई है?	

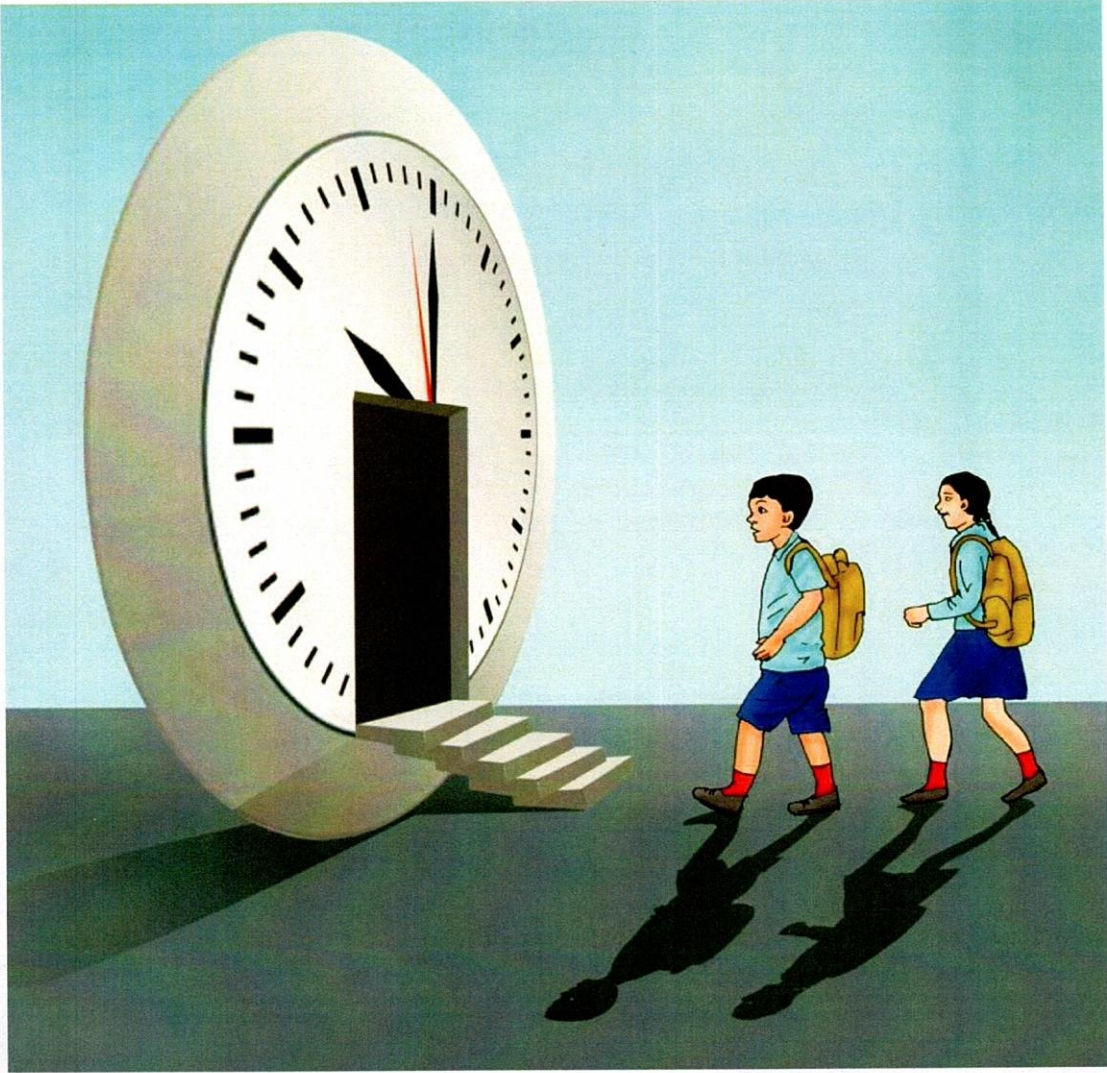
अब आप अपने जवाब देखें, यदि आपके जवाब दो से अधिक बार हाँ में हैं, तो इसका मतलब है कि आपका उत्पीड़न किया जा रहा है। इस बारे में अपने शिक्षक या अपने परिवार को सूचित करें।

अध्याय -7

समय प्रबंधन

समय अनमोल है

समय कीमती है, क्यों?



“बुरी खबर है कि समय उड़ जाता है। अच्छी खबर यह है कि आप इसके संचालक है।”

उद्देश्य

- समय के महत्व को समझना।
- समय प्रबंधन की रणनीति को जानना।

समय प्रबंधन

- समय प्रबंधन, समय का प्रभावी ढंग से इस्तेमाल करने को संदर्भित करता है।
- समय प्रबंधन समय का सबसे अच्छा उपयोग करने को संदर्भित करता है क्योंकि समय हमेशा सीमित होता है।
- समय कोई ऐसा विशेष संसाधन नहीं है जिसे आप संभाल कर रख सकें या बाद में उपयोग करने के लिए बचा सकें।



गतिविधि

1. समय प्रबंधन लॉग – प्रतिदिन के लक्ष्य बनाएँ और प्राथमिकताएँ तय करें
अर्थात् कौन-सा काम सबसे ज्यादा जरूरी है, उसे पहले करें।

आज का लक्ष्य

लक्ष्य 1 –

लक्ष्य 2 –

लक्ष्य 3 –

लक्ष्य 4 –

2. प्राथमिकता

ए-अत्यावश्यक

बी-महत्वपूर्ण

सी-कम महत्वपूर्ण

डी-सबसे कम महत्वपूर्ण

समय	गतिविधि	प्राथमिकता	परिणाम

3. अनुसूची तैयार करना

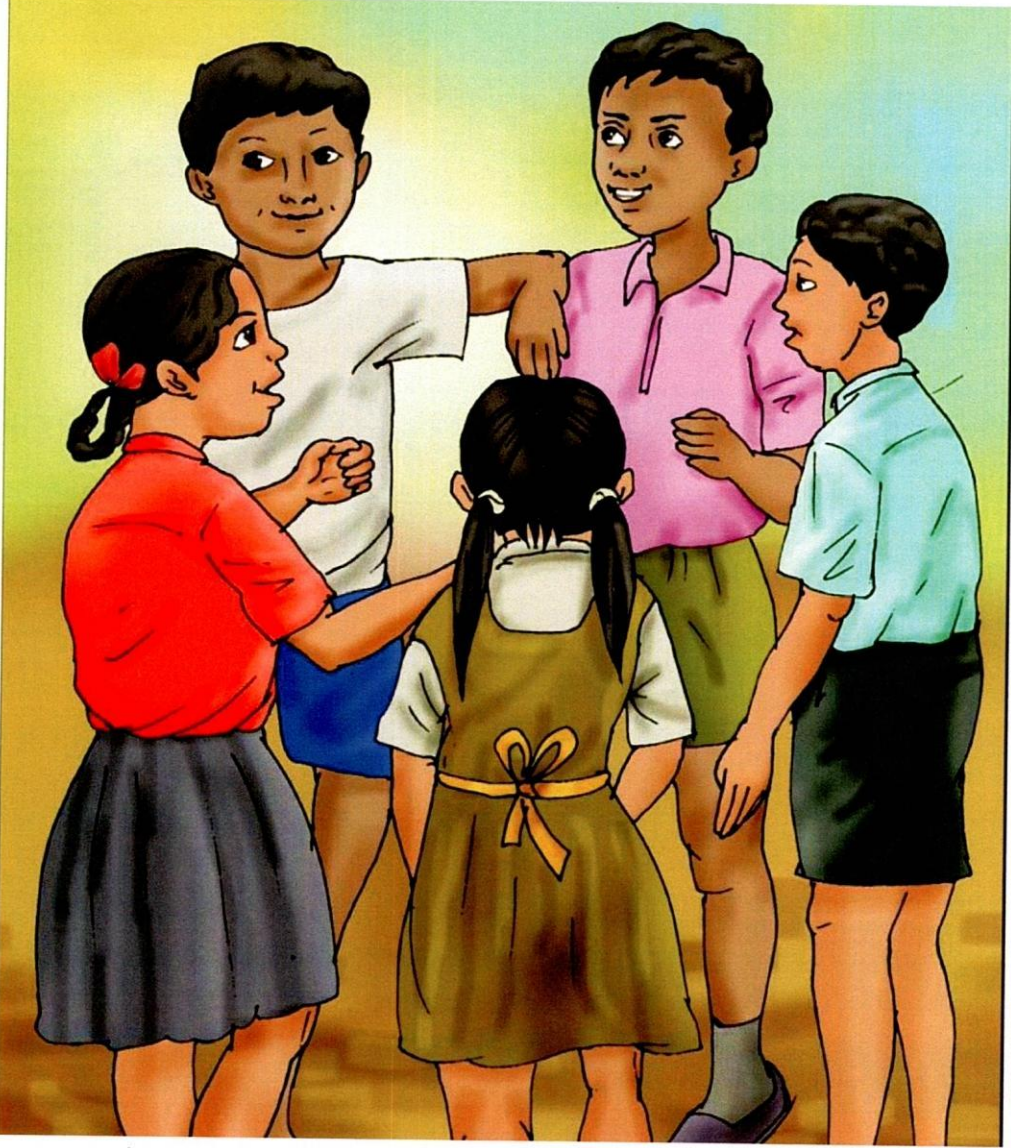
आप अपने 24 घंटे कैसे बिताते हैं, पता करें।

समय	गतिविधि
	स्कूल
	पढ़ना
	सोना
	व्यायाम / खेल
	खाना / भोजन तैयार करना
	परिवार
	यात्रा
	मनोरंजन
	व्यक्तिगत देखभाल
	अन्य

अध्याय -8

संचार कौशल

कैसे संवाद करें ?



समझदार लोग बोलते हैं क्योंकि उनके पास कहने के लिए कुछ होता है, मूर्ख इसलिए बोलते हैं क्योंकि उन्हें कुछ बोलना है।

— प्लेटो

उद्देश्य

- प्रभावी ढंग से संवाद करने के तरीकों का पता लगाना।
- खुद को सकारात्मक तरीके से व्यक्त करने में सक्षम होना।

गतिविधि

• संचार के सुझाव

नीचे दिए गए आकारों में संचार कौशल लिखें गए हैं। जिन आकारों में अच्छे संचार कौशल लिखे गए हैं, उनमें रंग भरें।



2. मैं यह बनना चाहता हूँ (मेरा लक्ष्य) – विषय पर अपनी कक्षा में बोल कर बताएँ।
3. आप महात्मा गाँधी का अभिनय कर कक्षा को सच बोलने के लिए प्रेरित करें।

मूल्यांकन

1 – दूसरों को खुद का परिचय देना

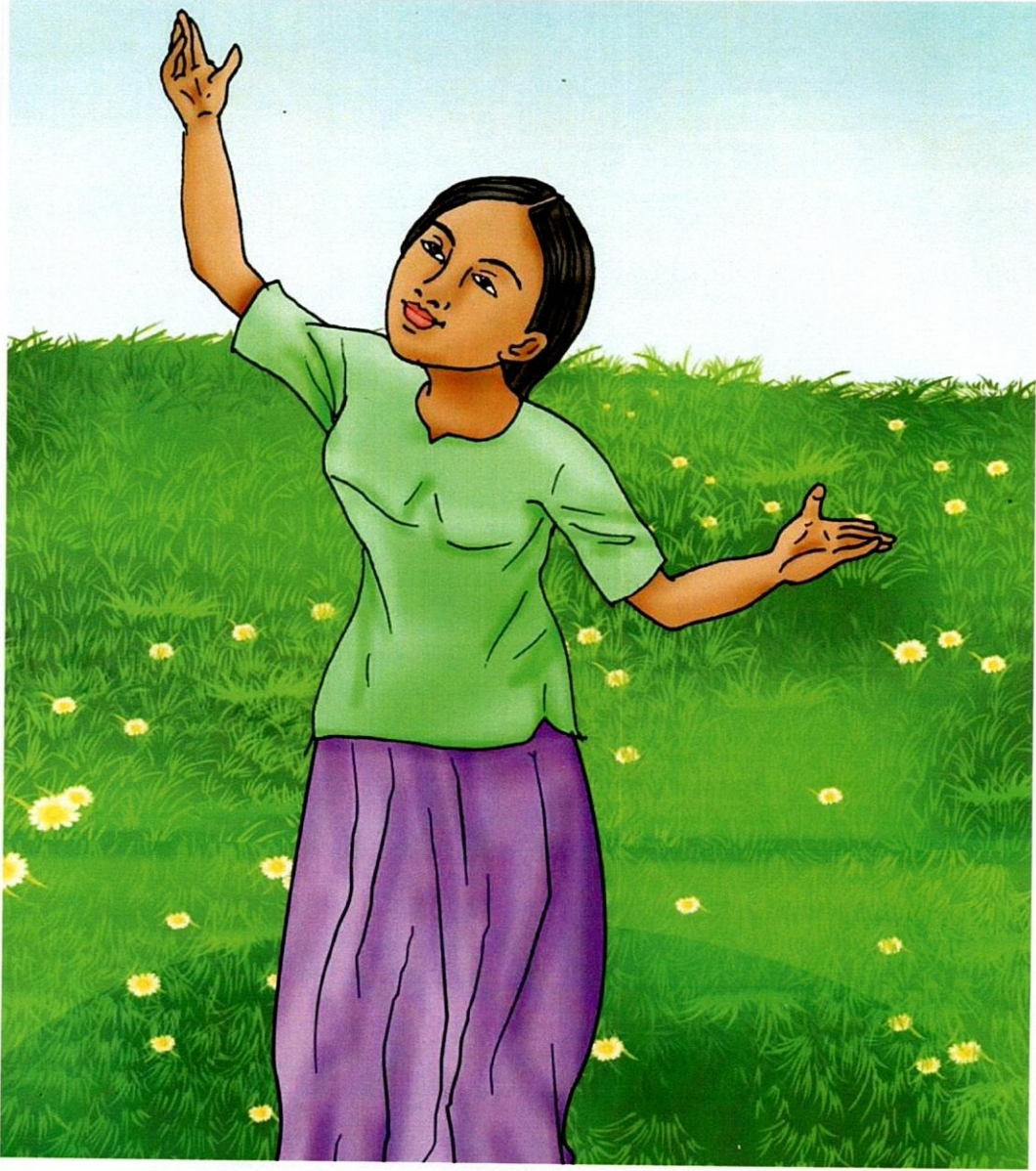
नीचे तीन बातों की सूची बनाएँ जो आप उस व्यक्ति को बताना चाहेंगे जिससे आप पहली बार मिल रहे हैं।

नीचे तीन बातों की सूची बनाएँ जो आप उस व्यक्ति से पूछेंगे जिसके बारे में आप कुछ जानना चाहते हैं।

अध्याय -9

प्रेरणा-स्रोत

आपका प्रेरणा-स्रोत कौन है ?



“आदर्श व्यक्ति वे हैं जो संरक्षक हैं और लोग उनसे सीखते हैं।”

— कहावत

उद्देश्य

- प्रेरणा-स्रोत की जरूरत की पहचान करना।
- उन तरीकों को पहचानना जिससे प्रेरणा-स्रोत हमारे लिए मददगार साबित हों।

गतिविधि - 1

आपका प्रेरणा-स्रोत कौन हैं ?

वह आपका प्रेरणा-स्रोत क्यों है? इस विषय पर कम से कम पाँच बिंदु लिखें।

1.
2.
3.
4.
5.

गतिविधि - 2

लोग जो मुझे प्रेरित करते हैं।

उन लोगों का नाम लिखें, जो आपको विभिन्न क्षेत्रों में प्रेरित करते हैं और क्यों?

क्षेत्र	नाम	कारण
चिकित्सा		
दान-पुण्य		
अभिनेता		
नेता		
खेल		
सहयोग		

गतिविधि - 3

क्या आप कभी किसी के प्रेरणा-स्रोत बने हैं ? लिखें।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

मूल्यांकन

किसी के जीवन में एक प्रेरणा-स्रोत होने की जरूरत पर निबंध लिखें।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

अध्याय -10

अपनी देखभाल करना

स्वास्थ्य और सलामती

उद्देश्य

दंत-स्वास्थ्य के महत्व को समझना।



गतिविधि

1. दाँतों की देखभाल

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें।

1. आप दिन में कितनी बार दांतों को साफ करते हैं?

.....
.....

2. क्या आपको दाँतों की बीमारी के कारण दंत चिकित्सक के पास जाना पड़ा? यदि हाँ तो कितनी बार।

.....
.....

3. दाँतों को साफ करते समय हमें अपनी जीभ की सफाई क्यों करनी चाहिए?

.....
.....

4. आपको कितने समय के अंदर अपना टूथब्रश बदलना चाहिए?

.....
.....

5. अपने दाँतों को साफ रखना क्यों जरूरी है?

.....
.....

6. हमारे मसूड़ों के क्या कार्य है?

.....
.....

2. अपना ध्यान रखना

गतिविधि

स्वस्थ जीवन में बहुत सी चीजें एक साथ शामिल होती हैं, जैसे भोजन जो आप करते हैं, आप कितना सोते हैं कितना पानी पीते हैं। नीचे दी गयी गतिविधि के अंतर्गत जाँच करें कि आप कितने स्वस्थ हैं।

मेरा व्यक्तिगत देखभाल प्रोफाइल –

1. मैं रोजघंटे व्यायाम करता/करती हूँ।
2. मैंघंटे सोता/सोती हूँ।
3. अच्छा खाना जो मैं खाता/खाती हूँ
4. जंक फूड जो मैं खाता हूँ
5. मैं हर रोजगिलास पानी पीता हूँ।
6. मेरी स्वस्थ आदतें हैं

3. उपरोक्त गतिविधि के होने के बाद इसे अपने साथियों के साथ साझा करें और उन बिंदुओं को जोड़े जो आपको अपने साथी के उत्तर को देखने के बाद पसंद आए हैं।

.....

.....

.....

.....

मूल्यांकन

अपने और अपने साथियों की प्रतिदिन की प्रोफाइल में समानता व अन्तर देखें। इनके अच्छे गुणों को अपनाने का प्रयास करें।

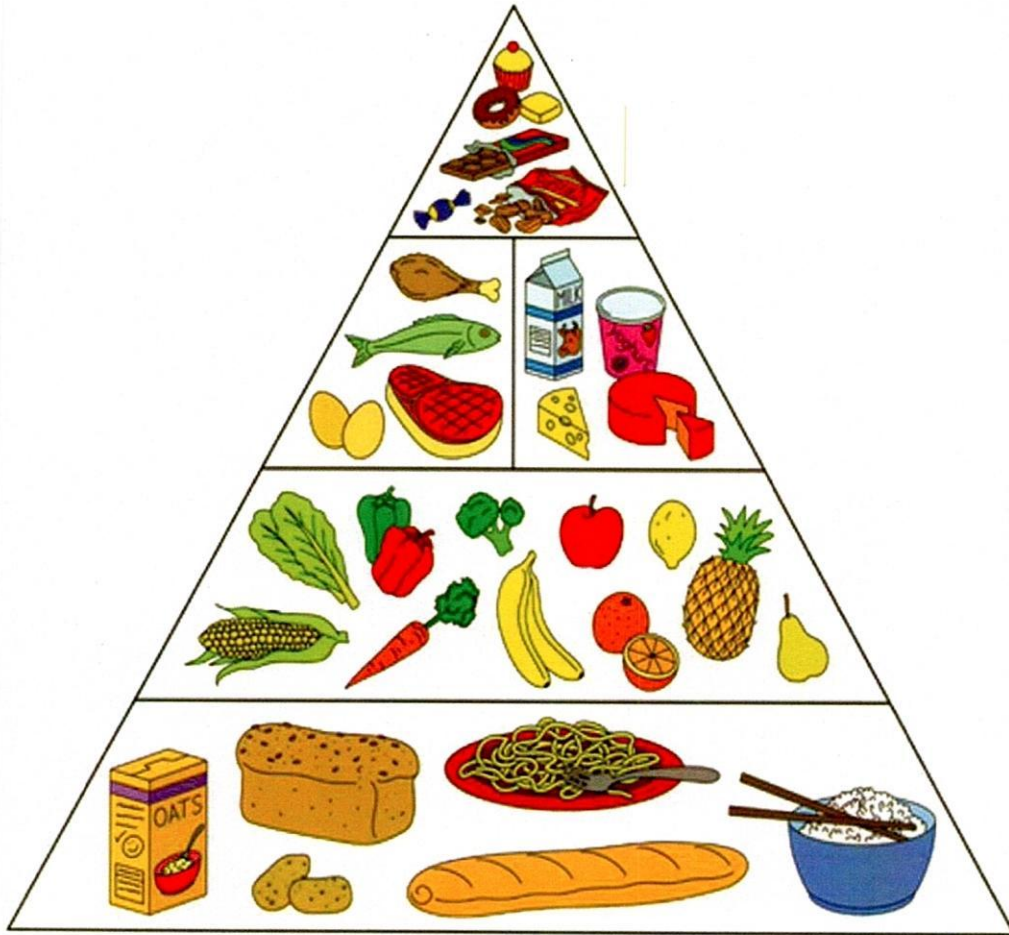
अध्याय -11

खाद्य पिरामिड

स्वस्थ आहार

उद्देश्य

- खाने की अच्छी आदतों को विकसित करना।
- संतुलित आहार के बारे में जानना।

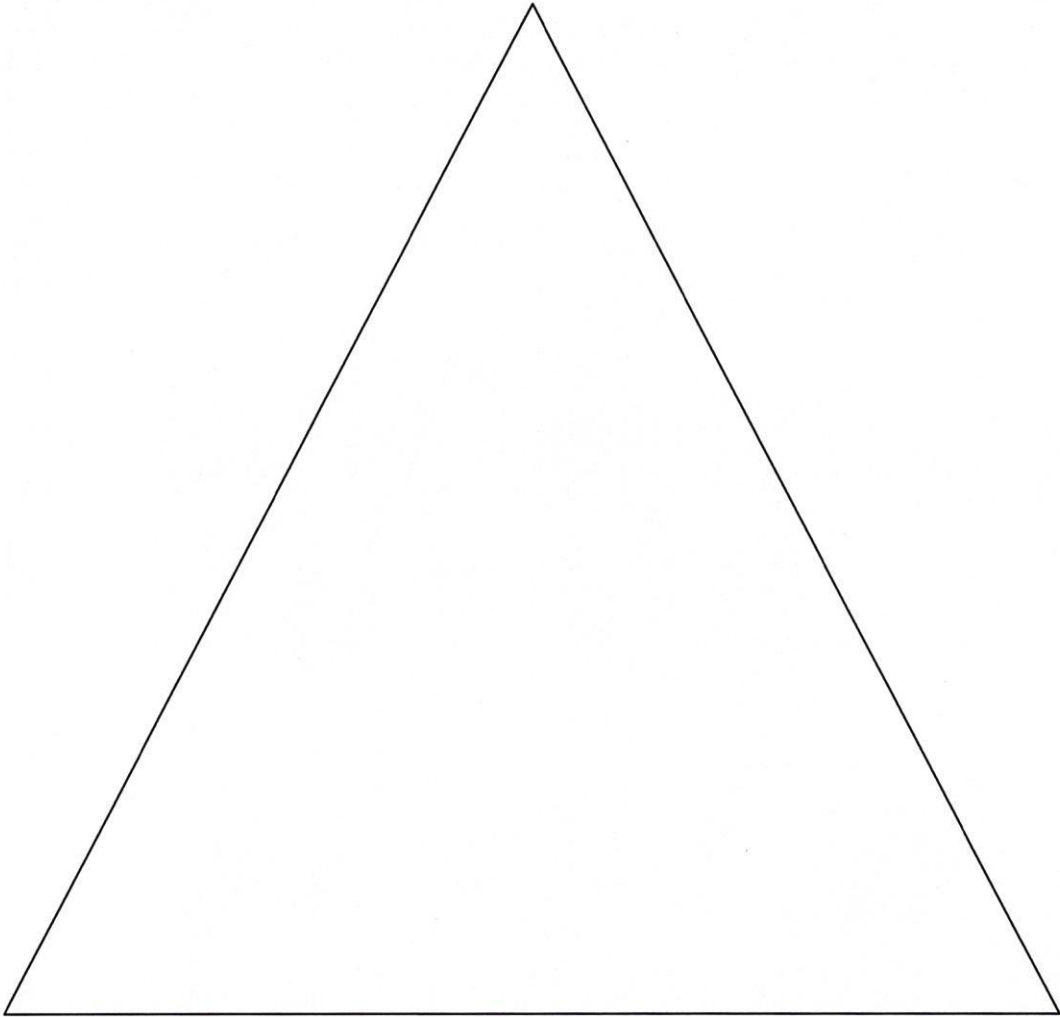


खाद्य पिरामिड का अवलोकन करें एवं अपने लिए संतुलित भोजन का चयन करें।

गतिविधि

खाद्य पिरामिड प्रतिदिन लिए जाने वाले भोजन की उचित मात्रा है, जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज पदार्थ एवं विटामिन युक्त भोजन जैसे- दूध से बने खाद्य पदार्थ, दालें, चावल, फल आदि शामिल हैं।

1. संतुलित (उचित) भोजन के लिए एक खाद्य पिरामिड बनाएँ।



कुछ समय के बाद इस गतिविधि को दोहराएँ।

मूल्यांकन

खाने की अच्छी आदतों के बारे में आवश्यक तीन बातें लिखें, जो अपने गतिविधियाँ करने के दौरान सीखी।

1.
2.
3.

खाने की अच्छी आदतों के बारे में दो बातें लिखे, जो आप पहले से जानते थे।

1.
2.

ऐसी बातें लिखें जो आप अच्छे स्वास्थ्य के लिए दूसरों को बताना चाहेंगे।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

सुरक्षा पहले!
Safety First!



लोगों की सुरक्षा सर्वोच्च कानून होना चाहिए।

—कहावत

उद्देश्य

- सुरक्षा के महत्व को समझना।
- अधिक सतर्क और सावधान रहने के तरीकों का पता लगाना।

गतिविधि

1. सड़क पार करने का क्रम को ध्यान में रखते हुए वाक्यों को व्यवस्थित करें और इन्हें नीचे दिए गए बॉक्स में लिखें।

- सड़क पार करने के लिए, मुझे चाहिए
- दाईं ओर देखें
- फिर से दाईं ओर देखें
- सोचें
- बाईं ओर देखें
- सुनें
- तभी पार करें जब आप सुरक्षित हो

2. आग से सुरक्षा

आग लगने और जलने के लिए तीन चीजों की जरूरत होती है।

हवा (ऑक्सीजन) ईंधन और ताप।

उपरोक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए निम्न सवालों के जवाब दें।

1. "रुकें, गिरें, और लुढ़कें" एक अच्छा विचार क्यों है?

.....

.....

.....

2. चलने के बजाय धुएँ के भीतर रेंगना क्यों अधिक सुरक्षित है?

.....

.....

.....

3. जब किसी के कपड़ों में आग लगी हो तो भागना बुरा विचार क्यों है?

.....

.....

.....

4. क्या लकड़ी का घर ईंट के घर से जल्दी जलेगा? समझाएँ क्यों?

.....

.....

.....

3. भूकंप से सुरक्षा

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें। इसके लिए आप पुस्तकों, शिक्षकों, इंटरनेट अपने साथियों एवं अन्य जानकार लोगों की मदद ले सकते हैं?

1. आपकी कक्षा और घर में ऐसे कौन से संभावित खतरे हैं जो भूकंप के दौरान क्षति, चोट का कारण बन सकते हैं।

.....

.....

.....

.....

2. यदि संभव हो, तो अपनी कक्षा और घर में संभावित खतरों से बचने के लिए बदलाव करें।

.....

.....

.....

.....

3. भूकंप के दौरान उठाए जाने वाले कदमों की सूची बनाएँ।

.....

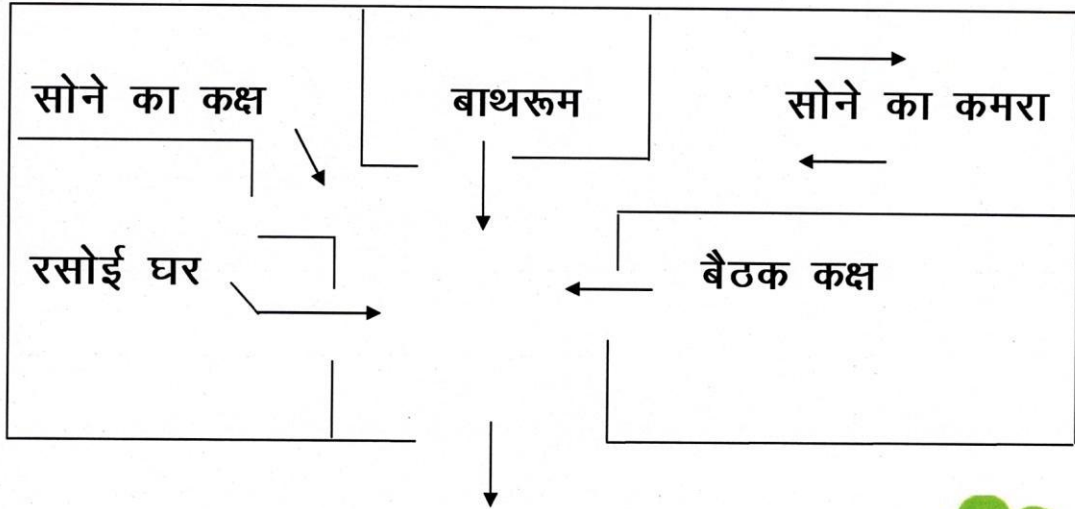
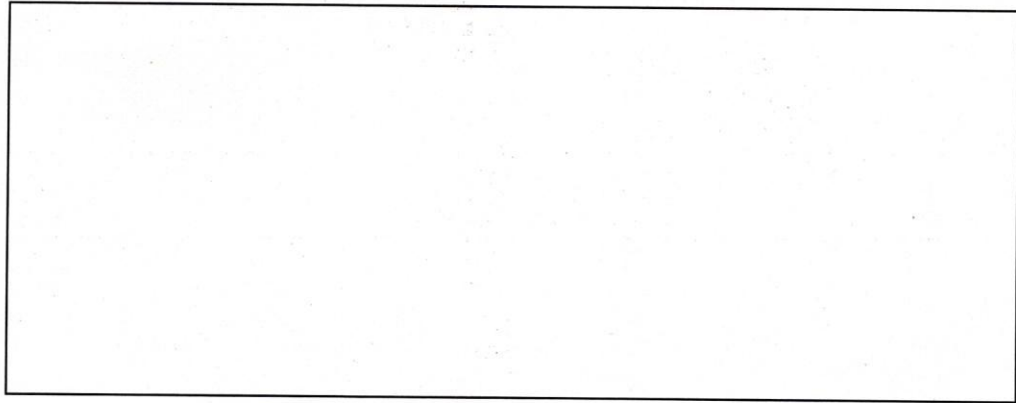
.....

.....

.....

मूल्यांकन

1. यदि स्कूल में कोई दुर्घटना हो जाए तो बचकर निकलने के रास्ते का नक्शा बनाएँ। अपने साथियों द्वारा बनाए गए नक्शे को भी देखें। नीचे एक उदाहरण भी दिया जा रहा है।



यहाँ मिलें



- _____ खिड़की
- ===== अतिरिक्त बचाव मार्ग
- मुख्य बचाव मार्ग