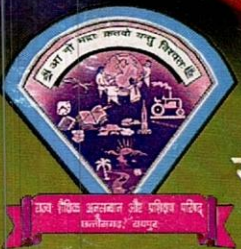


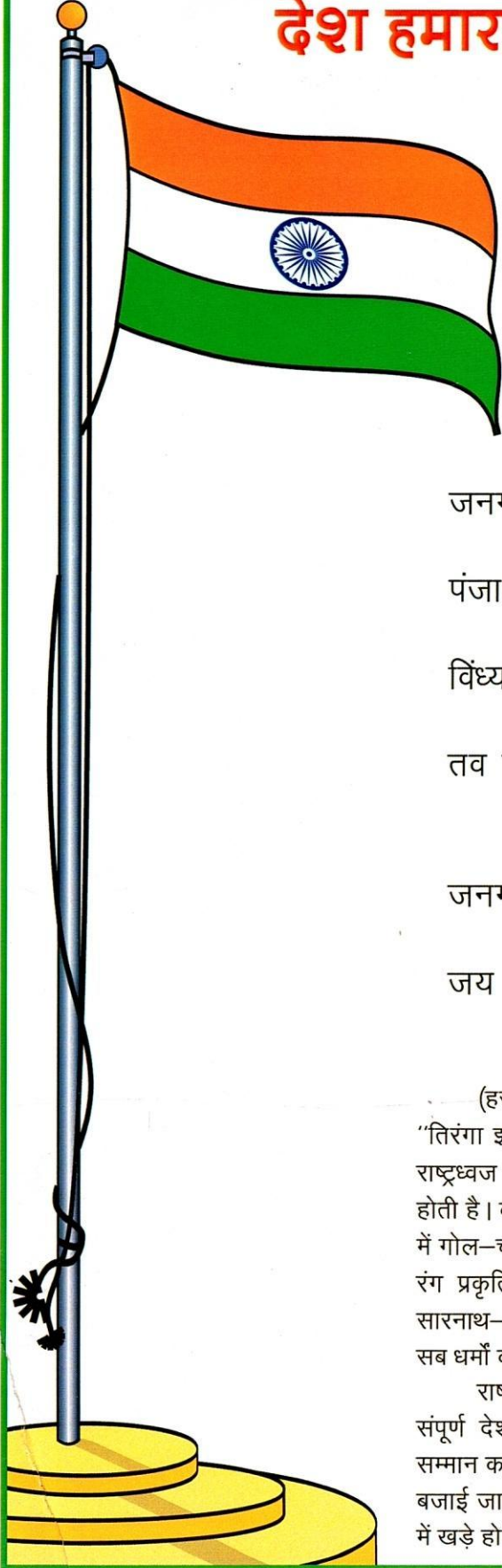
मूल्य-शिक्षा एवं जीवन-कला

कक्षा 6-8
(शैक्षिक सामग्री)



राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् 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।)

मूल्या-शिक्षा एवं जीवन-कला

कक्षा 6-8

(शैक्षिक सामग्री)



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

एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

Glenkoan Publishing House, New Delhi

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

मूल्य-शिक्षा पर चिंतन 1990 के दशक से नए सिरे से प्रारम्भ किया गया। इसे शैक्षिक पाठ्यक्रम में सम्मिलित किए जाने का विश्वव्यापी कार्य सतत रूप से चल रहा है। भारत में भी विभिन्न शैक्षिक दस्तावेजों में मूल्य-शिक्षा को बढ़ावा देने की सिफारिश की गई है। एन.सी.एफ.-2005 में शांति की शिक्षा पर विशेष बल दिया गया है। शांति की प्राप्ति विभिन्न स्थापित मूल्यों के बिना संभव नहीं है। भारत की गौरवशाली परम्परा में मूल्य-शिक्षा का प्रारंभ इतिहास के उन धुँधले पृष्ठों से प्रारम्भ होता है, जब से मानव का विकास शुरु हुआ। हमारी संस्कृति वह अनूठी संस्कृति है, जिसने 'सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः, सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःख भाग् भवेत्' जैसे अनेक सूत्र दिए हैं।

अतः यह प्रयास है कि प्राथमिक शाला से प्रारंभ करके हाईस्कूल तक की कक्षाओं में प्रतिदिन मूल्यों से सम्बंधित नियमित चर्चा की जाए, जिससे बच्चों के विचारों के साथ-साथ उनके व्यवहार में भी परिवर्तन हो। विद्यालयों के पास सभी विद्यार्थियों तक सीधी पहुँच होने के कारण वे अपने विद्यार्थियों की नैतिकता और मूल्यों की कमी को सुविधापूर्ण ढंग से हल कर सकते हैं।

मूल्य-शिक्षा शैक्षणिक विषयगत ज्ञान को भावनात्मक ज्ञान और शांतिपूर्ण जीवन जीने की कला के साथ एकीकृत करती है, इसलिए विभिन्न शैक्षिक स्तरों पर इसका विस्तार किया जा रहा है। मूल्य-शिक्षा विद्यार्थियों में जीवन-मूल्यों को स्थापित करने के लिए सकारात्मक पहल है। इसके माध्यम से आत्मानुशासन, जिम्मेदारी, ईमानदारी, साहस, आत्मसम्मान, न्यायप्रियता, सहानुभूति तथा सकारात्मक निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है, साथ ही साथ व्यक्तिगत विकास, टीम भावना, नेतृत्व की क्षमता का विकास, समुदाय हेतु विभिन्न सकारात्मक कार्य करने का उत्साह आदि गुणों का विकास होता है।

यहाँ विशिष्ट शिक्षण उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु उपदेशात्मक शैली के स्थान पर कहानी, परिसंवाद, कविता आदि के माध्यम से मूल्यों की चर्चा की गई है। आप सभी शिक्षकों से मेरी अपेक्षा है कि विभिन्न विषयों के शिक्षण के दौरान उदाहरणों के माध्यम से मूल्यों की चर्चा सार्थक रूप से करेंगे।

शिक्षक साथियों, शिक्षाविदों एवं समस्त सुधी पाठकों से अपेक्षा है कि आप सभी अपने अभिमतों, सुझावों एवं प्रतिक्रियाओं से परिषद् को अवगत कराएँगे।

सफलता हेतु मेरी शुभकामनाएँ हैं।

सुधीर कुमार अग्रवाल

संचालक

एस.सी.ई.आर.टी. छत्तीसगढ़, रायपुर

आमुख

शिक्षा व मूल्यों का गहरा रिश्ता है, दोनों एक-दूसरे में समाए हुए हैं। शिक्षा का मुख्य लक्ष्य है व्यावहारिक जीवन में मूल्यों का समावेश। इससे एक ओर हमारी समृद्ध परम्पराएँ कायम रहेंगी, वहीं दूसरी ओर इनकी निरन्तरता को भी गति मिलेगी।

मूल्यों में आस्था होगी तो पारस्परिक व्यवहार भी मूल्यनिष्ठ होंगे। हम सभी शिक्षक, जिनका सम्बन्ध बच्चों से है, यह जानते हैं कि मूल्य अपने आप विकसित होते हैं। ये हमारे अच्छे संबंधों और व्यवहारों की अभिव्यक्ति हैं।

स्पष्ट है हमारे कार्य, व्यवहार एवं स्कूल का वातावरण ऐसा हो, जहाँ विविधताओं का सम्मान हो, सामंजस्य व सहयोग का भाव हो। संक्षेप में बात बच्चों में संस्कारों के पोषण की है।

बचपन में जो विधा बच्चों को सबसे अधिक प्रिय होती है वह है— कहानी। पंचतंत्र की कहानियाँ, जातक कथाएँ, देशप्रेम की कहानियाँ, पशु-पक्षियों की कहानियाँ बच्चों को लुभाती हैं, जिनसे सहज ही बच्चों में मूल्यों का विकास होता है।

विभिन्न विषयों की ओर देखें, तो हमें पता चलता है कि सभी विषयों की विषयवस्तुओं में मूल्य समाहित हैं। विज्ञान सत्य की खोज करता है। सत्य एक मानवीय मूल्य है, जिसकी विज्ञान के द्वारा प्रतिष्ठा की जा सकती है। विज्ञान का इतिहास, खोजें, आविष्कार, मानवता की गहन सेवा व समर्पण की भावना के जीवन्त उदाहरण हैं।

इतिहास में साहस, उत्सर्ग व देशप्रेम के अनेक उदाहरण हैं। जैसे— महाराणा प्रताप, शिवाजी, रानी लक्ष्मीबाई, महात्मा गांधी, सुभाषचन्द्र बोस आदि। भूगोल विश्व की एकता को प्रतिपादित करने वाला विषय है। मानसूनी हवाएँ, महासागर, पठार, पहाड़, नदियाँ, फसलें देशों की राजनैतिक सीमाओं की मोहताज नहीं हैं। ये 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना से ओतप्रोत हैं। भाषा एवं साहित्य के तार तो संवेदना से जुड़े हुए हैं। संगीत, नृत्य, दृश्य कलाएँ तनाव को कम करके आनन्द एवं अभिव्यक्ति की ओर ले जाते हैं।

विद्यालयीन शिक्षा का हर स्तर एवं हर विषय मूल्यों से ओतप्रोत है। बात सिर्फ उन्हें पहचान कर बच्चों को पोषित करने की है। 'मूल्य—शिक्षा व जीवन—कला' इस दिशा में किया गया प्रयास है, जो आपके माध्यम से क्रियाशील होगा, ऐसा हमारा विश्वास है।

डॉ. सुनीता जैन

अतिरिक्त संचालक
एस.सी.ई.आर.टी. छत्तीसगढ़, रायपुर

शिक्षकों से

विभिन्न शिक्षा आयोगों ने शिक्षा के विविध पहलुओं पर विचार किया है तथा मूल्य-शिक्षा की आवश्यकता पर बल दिया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 में कहा गया है कि समाज में मूल्यों में निरंतर कमी के कारण पाठ्यक्रम में मूल्य-शिक्षा का समावेश किया जाए जिससे शिक्षा के द्वारा सामाजिक एवं नैतिक मूल्यों को विकसित किया जा सके। मूल्यों के विकास में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका है।

उद्देश्य :-

- शिक्षा और मूल्यों के बीच संबंधों एवं आवश्यकताओं को समझना।
- मूल्य-शिक्षा के विभिन्न स्रोतों को जानना।
- बच्चों में मूल्य-शिक्षा के विकास के लिए समुचित प्रयास करना।

शिक्षा एक प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से बच्चों में ऐसे विशेष गुणों, दृष्टिकोणों, मूल्यों तथा उत्तम व्यवहार का विकास किया जा सकता है, जो उनके लिए एवं समाज के लिए हितकारी हैं तथा उन्हें पीढ़ी-दर-पीढ़ी हस्तांतरित किया जा सकता है।

मूल्य-शिक्षा का क्षेत्र :-

राष्ट्रीय शिक्षा नीति के मूल सिद्धांतों के अंतर्गत भारत के स्वतंत्रता-आंदोलन का इतिहास, संवैधानिक उत्तरदायित्व तथा राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा देने वाले आवश्यक विषय शामिल हैं। ये मूल सिद्धांत विविध पाठ्य-विषयों के साथ जुड़े हैं। इनके अतिरिक्त हमारी कोशिश है कि विद्यार्थी पंथनिरपेक्षता, अन्तर-राष्ट्रीय सहयोग, शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व, राष्ट्रीय एकता तथा श्रेष्ठता की खोज जैसे मूल्यों को भी विशेष महत्व दें।

मूल्य-शिक्षा के स्रोत :-

विद्यालयीन पाठ्यक्रम के नियमित विषयों और पाठों में मूल्यों का भण्डार छिपा है। एक विषय का उचित अध्यापन सिर्फ जानकारी देना ही नहीं है बल्कि विद्यार्थियों में उस विषय के साथ जो तार्किक व भावनात्मक मूल्य हैं, उन्हें समझना भी है। कहने का तात्पर्य यह नहीं कि हमेशा हर विषय के मूल्यगत-पक्ष को ही उजागर किया जाए वरन् यह है कि विषय का अच्छी तरह से अध्यापन मूल्यों को समझाए बिना नहीं हो सकता। मूल्य उसका अविभाज्य हिस्सा है। उदाहरण के लिए विज्ञान के साथ स्वतंत्र खोज, सत्य के प्रति निष्ठा तथा गणित में तार्किक विचार, सुघड़ता एवं संक्षिप्तीकरण का गुण है। इसी प्रकार साहित्य और इतिहास के अपने-अपने विशिष्ट मूल्य हैं। स्कूल का वातावरण ही मूल्यों का सृजन करता है। रबीन्द्रनाथ टैगोर तथा महात्मा गांधीजी ने बच्चों के व्यक्तित्व के विकास के लिए शिक्षण-संस्थाओं में रचनात्मक वातावरण के निर्माण पर बल दिया है।

अध्यापक की भूमिका :-

मूल्य-शिक्षा हमारे अध्यापन से अलग नहीं है। स्कूल के भीतर और बाहर विभिन्न गतिविधियों द्वारा मूल्यों का सतत निर्माण होता है। कक्षा में पढ़ाते समय हम जाने-अनजाने में मूल्य-शिक्षा देते हैं। अतः हमें विद्यार्थियों को विषय के समस्त पहलुओं (जानकारी, तर्क, बौद्धिक-तत्व) से परिचित कराना चाहिए। हमारा प्रयास है कि विद्यार्थी अन्धश्रद्धा के आधार पर नहीं वरन् तर्क के आधार पर व्यवहार करें। यही मूल्य-शिक्षा का सार है।

लेखक मंडल

अनुक्रमणिका

कक्षा 6 – 8

भाग 1

पाठ का नाम	मूल्य	पृष्ठ
1. सच्चा बालक	सत्य व ईमानदारी	1-2
2. महान वैज्ञानिक	वैज्ञानिक अभिवृत्ति (खोज, अन्वेषण)	3-4
3. मैं नकल नहीं करूँगा	ईमानदारी, सत्य व दृढ़ निश्चय	5
4. भालू आया	सत्य (झूठ नहीं बोलना चाहिए)	6
5. मेल करो (मैचिंग गेम)	खेल भावना, पशु-पक्षियों से प्रेम	7-8
6. शांति के लिए शिक्षा	शांति की जीवन-शैली	9-12
7. हिरण और कौआ	दोस्ती	12-15
8. पक्षी	टीम भावना	16-17
9. स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है-नशा	नशीले पदार्थों से दूर रहना, स्वस्थ जीवन-शैली अपनाना	18-20
10. योगासन करें : स्वस्थ रहें	उत्तम स्वास्थ्य	21-22
11. लक्ष्य कैसे हासिल करें	सुनियोजित तरीके से कार्य करना	23
12. बुद्धिमान खरगोश	बुद्धि-कौशल	24-27
13. साँप-सीढ़ी का खेल	गुण-अवगुण की पहचान	28-29
14. ऐ भाई! जरा देख के चलो...	यातायात के नियमों का पालन करना (सुरक्षा व सावधानियाँ)।	30-32
15. जीवन कौशल	जीवन कौशलों का विकास करना	33-35
16. एक अच्छा दिन	बड़ों के प्रति सम्मान	36-38
17. संगति	सत्संगति और बुरी संगति की पहचान करना	39-41
18. अगला राजा कौन?	ईमानदारी	42-44
19. काठ का कटोरा	बुजुर्गों के प्रति सद्व्यवहार	45-47
20. घर से प्यारा देश	देशप्रेम	48-49
21. चन्दन का पेड़	मित्रता	50-51
22. पेड़ का दर्द	वृक्षों का महत्व	52
23. देशरत्न	राष्ट्र के प्रति कर्तव्य	53-55
24. चतुर बालक	सही समय पर सही निर्णय	56-57
25. रत्नाकर	मधुर वचन प्रभावी गुण	58-60
26. जीवन के रंग, अपनों के संग	रिश्तों का सम्मान	61
27. आओ सीखें : गीत-संगीत		65-67
भाग 2 – यह भी करें – गतिविधियाँ		68-72
संदर्भ – ग्रन्थ		73

भाग-1



उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान् निबोधत ।

(उठो, जागो और लक्ष्य की प्राप्ति तक मत रुको।)

1

सच्चा बालक

पुष्कर बहुत ही प्यारा बालक था। वह तीसरी कक्षा में पढ़ता था। उसके स्कूल में गणतंत्र दिवस, स्वतंत्रता दिवस जैसे अनेक उत्सव उत्साह के साथ मनाए जाते थे। इस साल भी बड़े जोश के साथ स्वतंत्रता दिवस की तैयारियाँ चल रही थीं। पुष्कर बहुत खुश था, क्योंकि उसे और उसके दोस्त राजू को मुख्य अतिथि के स्वागत-कार्यक्रम के लिए चुन लिया गया था। वे अत्यंत उत्साह के साथ प्रतिदिन नियमित रूप से स्वागत-कार्यक्रम हेतु अभ्यास भी कर रहे थे।

कार्यक्रम वाले दिन, जब पुष्कर स्कूल जाने के लिए तैयार होकर राजू के घर गया, तो वह दंग रह गया। वहाँ राजू नहीं था। उसने राजू की माँ से पूछा, 'राजू कहाँ है?'

राजू की माँ बोली, 'बेटे ! कल सीढ़ियों से गिरने के कारण उसका एक पैर टूट गया है। वह अस्पताल में है, उसकी हालत बहुत खराब है। डॉक्टर का कहना है कि शरीर से खून निकल जाने के कारण उसे खून की ज़रूरत है। पुष्कर यह सुनकर बहुत दुःखी हुआ। वह राजू की माँ के साथ उसे देखने अस्पताल गया। उधर स्कूल का स्वतंत्रता दिवस बहुत उत्साह के साथ मनाया गया। पुष्कर कार्यक्रम में शामिल नहीं हो सका।

अगले दिन स्कूल के प्रधानाचार्य ने उन सभी बच्चों को बुलवाया, जो स्वतंत्रता दिवस के कार्यक्रम में नहीं आए थे। उन्होंने सभी बच्चों से अपने-अपने माता-पिता को बुलाकर लाने के लिए कहा, लेकिन पुष्कर से कुछ भी नहीं कहा। पुष्कर ने सोचा, 'शायद, सर मेरा नाम भूल गए हैं, इसलिए मुझे नहीं बुलाया है।' यह सोचकर पुष्कर स्वयं उनके पास गया और माफ़ी माँगते हुए कहा, "सॉरी सर, मैं भी कल स्कूल नहीं आया था। क्या मैं भी अपने माता-पिता को बुलाकर लाऊँ?"

प्रधानाचार्य ने उसकी ईमानदारी को देखते हुए कहा, "पुष्कर ! तुम बहुत अच्छे बच्चे हो। मुझे मालूम है कि तुम बिना कारण स्कूल से अनुपस्थित नहीं रह सकते। तुम ज़रूर किसी परेशानी के कारण कल स्कूल नहीं आए होगे। तुमने मुझे सच-सच बता दिया, इस बात की मुझे बहुत खुशी है। तुम्हें अपने माता-पिता को बुलाने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि तुम्हारी माताजी ने तुम्हारे स्कूल नहीं आने की सूचना कल ही विद्यालय में भेज दी थी। जाओ, कक्षा में बैठकर पढ़ाई करो, लेकिन आगे के लिए ध्यान रखना कि राष्ट्रीय त्योहारों व उत्सवों में भाग अवश्य लेना और राष्ट्र के प्रति सम्मान बनाए रखना।"

मूल्य :- सत्य व ईमानदारी।

गतिविधियाँ -

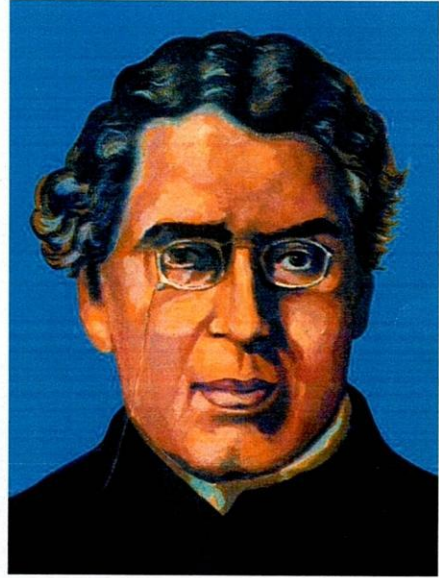
1. यदि पुष्कर की जगह आप होते तो क्या करते ?
2. आप उन बातों को लिखें जब आपने किसी की सहायता की।

2

महान वैज्ञानिक : सर जगदीश चंद्र बसु

यहाँ एक ऐसे महान भारतीय वैज्ञानिक सर जगदीश चंद्र बसु जी का परिचय दिया जा रहा है, जिन्होंने अपने जीवन में संघर्ष किया और आगे बढ़कर अपनी खोज व आविष्कारों से मानव जाति की सेवा की।

बच्चो! क्या आपने कभी विचार किया है कि पेड़-पौधे भी हमारी तरह सर्दी-गर्मी आदि संवेदनाओं का अनुभव करते हैं? आपको यह बात आश्चर्यजनक लग सकती है, लेकिन यह सच है। पेड़-पौधे भी हमारी तरह संवेदनशील हैं। उनमें भी जीवन है, वे भी सुख-दुःख का अनुभव करते हैं। इस बात का पता सर्वप्रथम भारतीय वैज्ञानिक सर जगदीश चंद्र बसु ने लगाया।



जगदीश चंद्र बसु का जन्म बंगाल के मैमन सिंह ज़िले के फरीदपुर गाँव में 30 नवम्बर सन् 1858 को हुआ। नौ वर्ष की उम्र में जगदीश आगे की पढ़ाई के लिए कोलकाता चले गए। वहाँ उनके दोस्तों में शामिल हुए मेंढक, मछलियाँ, गिलहरियाँ और साँप। वे जीव-जंतु और पेड़-पौधों में विशेष रुचि लेने लगे। वे पौधों की जड़ें उखाड़कर देखते रहते। तरह-तरह के पौधे उगाते। विद्यार्थी-जीवन में ही उनका मन स्वाभाविक रूप से पेड़-पौधों की दुनिया में पूरी तरह रम गया। वे यह जानने को उत्सुक रहने लगे कि क्या पेड़-पौधों में भी हमारी तरह ही जीवन है ? इस बात का पता लगाने के लिए वे जी-जान से जुट गए।

सेंट जेवियर्स कॉलेज, कोलकाता से स्नातक परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद जगदीश चंद्र बसु आगे की पढ़ाई के लिए इंग्लैंड चले गए। उन्होंने कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के क्राइस्ट चर्च कॉलेज से सन् 1884 में भौतिकी, रसायन और वनस्पति विज्ञान में विशेष शिक्षा ली तथा बी.एस-सी. की उपाधि प्राप्त की।

सन् 1885 में भारत लौटने पर उनकी नियुक्ति कोलकाता के प्रेसीडेंसी कॉलेज में प्राध्यापक पद पर हो गई। वहाँ उन्हें अँग्रेज़ प्राध्यापकों की अपेक्षा आधा वेतन देने की बात कही गई। बसु जी ने पद तो स्वीकार कर लिया, किन्तु विरोधस्वरूप आधा वेतन लेने से इंकार कर

दिया। अंततः अँग्रेजों ने उनकी योग्यता और परिश्रम को देखते हुए पूरा वेतन देना स्वीकार कर लिया। यह कार्य के प्रति उनकी निष्ठा और स्वाभिमान का द्योतक है।

वह महत्वपूर्ण शोध, जिसके लिए सर जगदीश चंद्र बसु हमेशा याद किए जाते हैं, वह है— पौधों में प्राण और संवेदनशीलता का पता लगाना। इसके लिए उन्होंने 'क्रेस्कोग्राफ' नामक अति संवेदनशील यंत्र बनाया। इस यंत्र की सहायता से पौधों की वृद्धि और उसके किसी भाग को काटने या चोट पहुँचाए जाने पर पौधे में होने वाली सूक्ष्म प्रतिक्रियाओं का पता लगाया जा सकता है।

जगदीश चंद्र बसु की इस खोज से दुनिया आश्चर्यचकित रह गई। अँग्रेज़ सरकार ने इस खोज पर उन्हें 'सर' की उपाधि दी। महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन ने प्रोफ़ेसर बसु के अनुसंधानों पर मुग्ध होकर कहा था, "जगदीश चंद्र बसु ने अमूल्य तथ्य संसार को भेंट किए हैं।"

जगदीश चंद्र बसु की भौतिकी के क्षेत्र में भी गहरी पैठ थी। कोलकाता में उनके द्वारा स्थापित 'बसु विज्ञान मंदिर' उनकी परंपरा को आज भी आगे बढ़ा रहा है। इस संस्थान के उद्घाटन के अवसर पर उन्होंने कहा था— "यह प्रयोगशाला नहीं, मंदिर है।" अपनी अंतिम साँस (वर्ष 1937) तक वे विज्ञान के प्रति पूर्ण समर्पण के साथ इस संस्थान में कार्य करते रहे।

प्रोफ़ेसर बसु अपने अथक परिश्रम और अनुसंधानों के कारण विश्व के प्रख्यात वैज्ञानिकों में गिने जाते हैं। उनका कहना था, "हमें अपने कार्य के लिए दूसरों पर निर्भर नहीं रहना चाहिए। स्वयं अपना कार्य करना चाहिए, किंतु यह सब करने से पूर्व अपना अहंकार त्याग देना चाहिए।"

मूल्य :- वैज्ञानिक अभिवृत्ति (खोज, अन्वेषण)।

गतिविधियाँ -

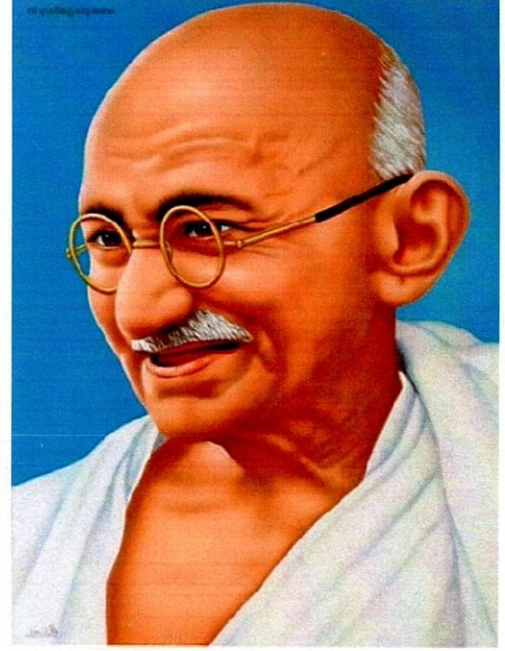
जैसा कि आपने सर जगदीश चंद्र बसु के बारे में जाना कि उन्हें बचपन से ही जीव-जंतु व पेड़-पौधों में रुचि थी। उसी तरह आप भी अपनी रुचियों की सूची बनाएँ।

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3

मैं नक़ल नहीं करूँगा

बात तब की है, जब महात्मा गाँधीजी स्कूल में पढ़ते थे। एक बार की बात है। परीक्षा में अँग्रेज़ी का पेपर था। परीक्षा— निरीक्षक कक्षा में थे। गाँधी जी के कक्षा—शिक्षक भी कक्षा में घूम रहे थे। उन्होंने देखा, गाँधी जी ने एक शब्द को ग़लत लिखा है। उन्होंने दो—तीन बार गाँधी जी से शब्द सुधारने हेतु चिट देकर कहा, पर गाँधी जी ने शब्द नहीं सुधारा, क्योंकि वे सत्य का पालन करते थे। उन्होंने दृढ़ निश्चय किया, “मैं नक़ल नहीं करूँगा।”



परीक्षा के बाद वे अपने शिक्षक के पास गए तथा उनसे कहा, “आप मुझे क्षमा कर दें। मैंने आपकी आज्ञा का पालन नहीं किया।”

शिक्षक ने उन्हें गले से लगाया और कहा— “बेटे तुमने मेरी आँखें खोल दीं।”

मूल्य :- सत्य—निष्ठा व दृढ़—निश्चय।

गतिविधियाँ :-

महात्मा गाँधी जी के जीवन से जुड़ी किसी एक और घटना को ढूँढ कर लिखें, जिनसे हमें प्रेरणा मिलती हो।

4

भालू आया

एक गड़रिया बालक जंगल में भेड़ चराता था। एक दिन उसे शरारत सूझी। उसने जोर-जोर से शोर मचाया 'भालू आया-भालू आया।'

गाँव के लोग बड़े दयालु थे। वे संकट के समय एक-दूसरे की सहायता करने दौड़ पड़ते थे। सभी जंगल में बड़े-बड़े डंडे, सब्बल एवं



हथियार लेकर पहुँचे। गड़रिया बालक बहुत हँसा। किन्तु एक दिन ऐसा आया कि भालू सचमुच आ गया। बालक ने बहुत पुकारा, पर उसे बचाने कोई नहीं आया।



अतः कभी मज़ाक में भी झूठ नहीं बोलना चाहिए।

मूल्य :- जीवन में सत्य का पालन करना। (झूठ नहीं बोलना चाहिए)

गतिविधियाँ :-

गड़रिया की कहानी की तरह किसी ऐसी घटना का उल्लेख करें, जिससे कभी झूठ बोलने पर आपको या अन्य किसी को कष्ट सहना पड़ा हो या पश्चाताप हुआ हो, जिससे आपको या अन्य को झूठ न बोलने की सीख मिली हो।

5

मेल करो (Maching Game)

इस खेल में कार्ड के दो सेट बनाए जाते हैं।

प्राणियों के चित्र एवं उनके गुण : कार्ड के एक सेट पर प्राणियों के चित्र चिपकाने हैं एवं दूसरे सेट पर प्राणियों के गुण लिखने हैं।

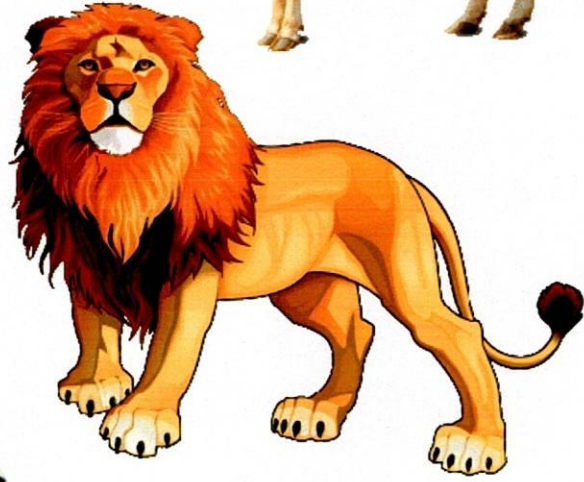
खेल की पद्धति

इस खेल में छात्रों को दो समूहों में विभाजित किया जाता है। एक सेट के कार्ड दाईं तरफ तथा दूसरे सेट के कार्ड बाईं तरफ रखे जाते हैं। लीडर एक सेट का कार्ड उठाकर पढ़ता है। एक समूह 'अ' का छात्र दूसरे सेट से उसका सही मेल करके 'सही उत्तर' या जानवर के गुण बताता है। यदि वह सही है, तो उस टीम को 5 अंक मिलते हैं। यदि उत्तर गलत हो, तो समूह 'ब' उसका सही मेल करता है तथा बोनस के रूप में 2 अंक पाता है। अधिक अंक पाने वाली टीम विजयी होती है। क्रम बदलकर दोनों समूहों को अवसर दिया जाता है।

प्राणियों और पक्षियों के नाम एवं गुण :-

नाम	गुण
1. बिल्ली	चतुर
2. कुत्ता	स्वामिभक्ति
3. ऊँट	मितव्ययिता
4. कछुआ	दीर्घायु
5. गाय	नम्रता
6. भेड़	समूह-भावना
7. बैल	परिश्रम
8. सिंह	आत्म-गौरव
9. चींटी	परिश्रम
10. हिरण	फुर्तीलापन
11. हंस	विवेक
12. कोयल	मीठी वाणी
13. कबूतर	शांति
14. मधुमक्खी	संचय
15. बगुला	एकाग्रता

मूल्य :- पशुओं के प्रति सहानुभूति, उनके गुणों से परिचय।



गतिविधियाँ :-

1. इसी तरह का मैचिंग गेम, महापुरुषों के संदेश/श्लोक/नारे लेकर बनाए जा सकते हैं। आप कक्षा में अपने साथियों के साथ मिलकर यह प्रयास करें।
2. जानवरों के चित्र ख़ाली माचिस की डिब्बियों पर चिपकाएँ तथा गुण दूसरी माचिस की डिब्बियों पर और खेल खेलें।

6

शांति के लिए शिक्षा

स्वयं के लिए शांति का चुनाव करना :-

'शांति' शब्द का संकुचित अर्थ लगाया जाता है। इसके अनुसार युद्ध या टकराव की अनुपस्थिति ही शांति है। भिन्न-भिन्न तरीके के आपसी टकराव, सामाजिक पतन, असमानता, पलायन, गरीबी, अन्याय इत्यादि जीवन में शांति भंग करते हैं। असंतोष और हताशा की अनुपस्थिति में ही अच्छे जीवन की कल्पना की जा सकती है।



उपर्युक्त सारी परिस्थितियाँ शांति को बाह्यमूलक बनाती हैं। शांति आंतरिक तत्व है, जो हमारे भीतर विद्यमान होती है, जो इस प्रकार हैं :-

- 1. अंतर्निहित शांति :-** अंतर्निहित शांति व्यक्तिनिष्ठ होती है। अच्छा स्वास्थ्य, आंतरिक टकराव की अनुपस्थिति, आनंद स्वतंत्रता की अनुभूति, अंतर्दृष्टि, आत्मिक शांति, दयालुता का अनुभव, कलात्मक अनुभूति इत्यादि इसके उदाहरण हैं।
- 2. सामाजिक शांति :-** मनुष्य और मनुष्य के बीच शांति, सम्मान, संबंध, टकराव का अंत, प्रेम, दोस्ती, एकता व सद्भाव, आपसी समझ, भाईचारा, भिन्नताओं का त्याग, स्वतंत्रता व सामुदायिकता की भावना, मानव-अधिकार, नैतिकता आदि सामाजिक शांति के उदाहरण हैं।
- 3. प्रकृति के साथ शांति :-** मातृभूमि तथा उसके पर्यावरणीय योगदान के प्रति सम्मान की भावना, कृतज्ञता का आभास होना शांति के उदाहरण हैं।

शांति के लिए शिक्षा :-

इसका उद्देश्य समाज में आदर्शों और मूल्यों को स्थापित करना है। विचारों और कौशलों के द्वारा आपस में भाईचारे से एक-दूसरे के साथ मिल-जुलकर रहने और जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार की शिक्षा को शांति के लिए शिक्षा कहा जा सकता है।

- आमतौर पर शांति के लिए शिक्षा का संबंध सामाजिक न्याय और समानता से है।
- हिंसा-रहित परिवेश से है।

अगर व्यक्ति के मूलभूत अधिकारों का आदर किया जाए, तो शांति के मूल्य की स्थापना सहज रूप से की जा सकती है।

शांति-अभिमुखी व्यक्तित्व के मानक :-

1. स्वास्थ्य (स्वयं एवं दूसरों का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य)
2. दूसरों के प्रति सम्मान व संवेदनशीलता
3. ईमानदारी
4. प्रेम
5. निष्ठा
6. कार्यों की गरिमा की स्वीकृति
7. सहभागिता एवं आदान-प्रदान
8. धैर्य एवं सहनशीलता
9. निरंतरता, समय की पाबंदी, जवाबदारी लेना

शांति हेतु गतिविधियाँ :-

- विद्यालयों में विशेष क्लबों और रीडिंग रूम की स्थापना की जाए, जो शांति-संबंधी समाचारों पर और ऐसी घटनाओं पर केंद्रित हों, जो सामाजिक न्याय और समानता के लिए हों।
- ऐसी फिल्मों को समय-समय पर विद्यालयों में दिखाया जाए, जो न्याय और शांति के मूल्यों को बढ़ावा देती हों।
- शिक्षा में शांति के प्रयास में मीडिया को सहयोगी बनाया जाए। पत्रकारों को, बच्चों को संबोधित करने के लिए बुलाया जाए। बच्चों के विचार कम से कम महीने में एक बार पत्र-पत्रिकाओं में छपें, ऐसा प्रयास हो।
- स्कूल में धार्मिक और सांस्कृतिक विविधता के उत्सवों का आयोजन किया जाए।
- ऐसे कार्यक्रमों का भी आयोजन किया जाए, जिनसे बच्चों व महिलाओं के प्रति सम्मान और उत्तरदायित्व की भावना का विकास हो।

गतिविधियाँ :-

1. प्रेम एवं सच्चाई की कहानियाँ सुनाना।
2. अपने सहपाठियों, पड़ोसियों एवं ज़रूरतमंदों की सहायता करना,
3. 'पंचतंत्र', 'हितोपदेश' आदि की ऐसी कहानियाँ सुनाना जिनमें शांति का संदेश हो।
4. विविधता का उत्सव मनाना (साथ खेलना, एक-दूसरे को सुनना, एक-दूसरे की भावनाओं/ विचारों का सम्मान करना)।

5. सौंदर्यबोध और संवेदनशीलता का विकास ।
6. जिम्मेदारी की भावना का विकास ।
7. राष्ट्रीय एकता एवं अखंडता का बोध कराना ।
8. आसपास के वातावरण से तालमेल बनाना ।
9. आपसी तालमेल के साथ जीना ।
10. मानव का मानव व प्रकृति के साथ तालमेल विकसित करना ।
11. स्व-सहायता एवं स्व-अनुशासन का पालन करना ।
12. सच्चाई, ईमानदारी जैसे सद्गुणों का विकास करना ।
13. विद्यालय में स्वस्थ मनोरंजन एवं रोचक गतिविधियों का आयोजन करना ।
14. पानी व बिजली की बचत एवं संरक्षण के प्रति जागरूकता ।
15. आसपास के पेड़-पौधों का संरक्षण ।
16. प्राणिमात्र के प्रति संवेदनशीलता ।
17. लोक-उत्सव (लोक-गीत, लोक-संगीत, लोक-नृत्य, स्थानीय त्योहार) से आनंद का अनुभव करना ।
18. एकता एवं विविधता की समझ विकसित करना ।
19. महापुरुषों की जीवनी के शांतिपरक मूल्यों से अवगत कराना ।
20. नशीले एवं हानिकारक पदार्थों से अवगत कराना ।
21. प्रार्थना, योगशिक्षा, अच्छी आदतों द्वारा सर्वांगीण विकास करना ।
22. पंचसूत्र :-
 - (1.) आपस में झगड़ा न करना ।
 - (2.) दूसरों की सहायता करना ।
 - (3.) ध्यानपूर्वक सुनना, ध्यानपूर्वक पढ़ना, ध्यानपूर्वक लिखना ।
 - (4.) समय पर अपना कार्य आरंभ व पूर्ण करना ।
 - (5.) स्वयं के लिए शांति का चुनाव करना ।

शांति का बीज बोएँ, सुख चैन की फसल काटें ।

मूल्य :- शांति की जीवन-शैली ।

गतिविधियाँ :-

शांति पाने के लिए हमें क्या करना चाहिए ? क्या यह हमारे अंदर है या यह कहीं बाहर से प्राप्त होती है ? तर्क रखें ।

हिरण और कौआ

छत्तीसगढ़ के बस्तर के एक घने जंगल में बहुत से जानवर रहते थे। उसी जंगल में कौआ तथा हिरण दो मित्र भी रहते थे। कौआ हिरण से बहुत प्रेम करता था। दोनों मित्र मुसीबत में फँसे जानवरों की मदद भी किया करते थे, इसलिए जंगल के सारे जानवर उन दोनों को बहुत सम्मान देते थे।



हिरण प्रतिदिन हरी घास खाने जाता था। एक दिन एक लोमड़ी की नज़र हिरण पर पड़ी। लोमड़ी ने मन ही मन सोचा, “कितना मोटा-ताजा हिरण है ? काश ! इसका मांस खाने को मिल जाए।” लोमड़ी हिरण को मारकर खाने की योजना बनाने में जुट गई। लोमड़ी हिरण के पास जाकर बोली, “हिरण ! तुम बहुत सुंदर हो। मैं तुम्हारी दोस्त बनना चाहती हूँ। हिरण बहुत भोला था। उसने लोमड़ी को अपना मित्र मान लिया।

एक दिन लोमड़ी ने हिरण से कहा, “मित्र, जंगल के दूसरे कोने में एक खेत है, जहाँ बहुत सारी हरी घास है। चलो, वहाँ चलते हैं। हिरण ने सोचा, “कोमल हरी घास खाने को मिलेगी, तो लोमड़ी के साथ जाने में क्या नुकसान है ?” वह लोमड़ी के साथ चला गया। रास्ते में एक शिकारी की नज़र हिरण पर पड़ गई। वह भी हिरण को मारने की योजना बनाने लगा।

लोमड़ी ने अगले दिन भी हिरण को उसी जगह चलने को कहा। इस पर कौआ बोला, “मित्र, बार-बार लालच मत करो, कहीं मुसीबत में न फँस जाना। लालच बुरी बला है।” लेकिन हिरण को हरी घास का लालच वहीं खींचकर ले गया, जहाँ शिकारी ने अपना जाल फैला रखा था। हिरण जाल से अनजान था। वह अनजाने में उस जाल में फँस गया और लोमड़ी से प्रार्थना करने लगा, “मित्र, मेरी सहायता करो, मैं जीना चाहता हूँ।” किन्तु दुष्ट लोमड़ी दूर बैठी मुस्कुराती रही और इंतज़ार करने लगी कि कब शिकारी आए, हिरण को मारकर उसकी खाल निकाले और कब उसे हिरण का मांस खाने को मिले।

हिरण निराश होकर रोता रहा और पछताता रहा। काश! अपने सच्चे मित्र कौए की बात मानी होती, तो आज यह मुसीबत नहीं आती।" शाम को जब कौए ने देखा कि हिरण अभी तक वापस नहीं आया है, तो वह सारे जंगल में उसे ढूँढता रहा। खोजते-खोजते उसने हिरण को जाल में फँसा हुआ देखा।



कौए को आता देखकर हिरण ने कहा, "कौआ भाई, मुझे किसी तरह बचा लो।"

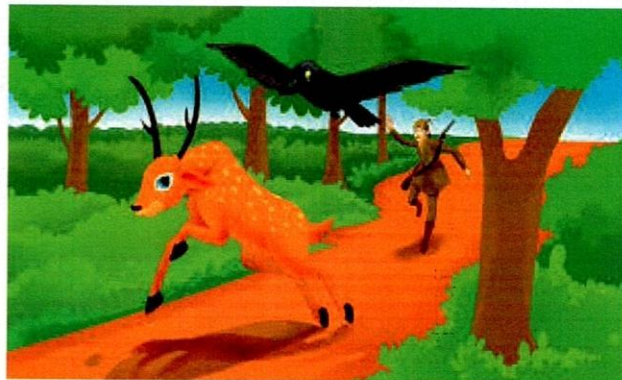
कौए ने कहा, "ठीक है, जैसा मैं कहूँ, तुम वैसा ही करना।"

कौए ने उसे सारी योजना समझाते हुए कहा, "जब शिकारी आए, तो तुम ऐसे लेटे रहना, जैसे मर गए हो। शिकारी जब

जाल उठाएगा, तब मैं ज़ोर-ज़ोर से काँव-काँव करूँगा। मेरी आवाज सुनकर शिकारी जब मेरी तरफ़ देखेगा, तब तुम तुरंत भाग जाना।"

सुबह शिकारी को आता देखकर हिरण ऐसे लेट गया, जैसे वह मर गया हो। शिकारी ने हिरण को मरा हुआ समझा और निश्चित होकर जाल समेटने लगा। इसी समय कौआ ज़ोर-ज़ोर से 'काँव-काँव' चिल्लाया। उसकी आवाज़ सुनकर शिकारी का ध्यान उस तरफ़ गया। मौका पाकर हिरण भाग खड़ा हुआ।

हिरण को भागता हुआ देख शिकारी ने उसे मारने के लिए पूरी ताकत से डंडा फेका। भाग्य की बात, डंडा उस लोमड़ी को लगा, जो हिरण की मौत का इंतज़ार कर रही थी। डंडा लगते ही लोमड़ी वहीं मर गई। हिरण और कौआ फिर सुख से रहने लगे।



मूल्य :- दोस्ती।

गतिविधियाँ :-

1. अच्छे दोस्त में आप कौन-कौन से गुण देखना पसंद करते हैं ?
2. यदि आपके दोस्त ने आपकी बात नहीं मानी, क्या तब भी आप उसकी मदद करेंगे ?

8

पक्षी

आपने देखा होगा कि कुछ पक्षी 'V' के आकार में झुंड बनाकर उड़ते हैं। शोध से पता चला है कि जब समूह का कोई भी पक्षी अपने पंख फड़फड़ाता है, तो उसके ठीक पीछे उड़ रहे पक्षी के लिए उड़ना आसान हो जाता है। अकेला पक्षी जितनी दूर उड़ सकता है उसकी तुलना में 'V' आकार में पूरा समूह 71 प्रतिशत ज्यादा दूर उड़ लेता है। इससे स्पष्ट होता है कि जो एक ही दिशा में जाते हैं और जिनमें टीम-भावना होती है, वे ज्यादा दूर तक और ज्यादा आसानी से यात्रा कर लेते हैं, क्योंकि वे एक-दूसरे के सहयोग से यात्रा करते हैं।



जब भी कोई पक्षी इस आकार से बाहर आता है, तो उसे उड़ने में मुश्किल होने लगती है, क्योंकि अब वह अकेला पड़ जाता है। जल्दी ही वह फिर से समूह में लौट आता है, ताकि अपने ठीक सामने उड़ने वाले साथी के ऊपर उठाने वाले बल का लाभ ले सके। जब सबसे आगे उड़नेवाला पक्षी थक जाता है, तो वह 'V' आकार में पीछे आ जाता है और दूसरा पक्षी उसकी जगह ले लेता है। पीछे उड़ रहे पक्षी ध्वनि निकालकर आगे उड़ने वाले पक्षियों को तेज उड़ने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

जब कोई पक्षी बीमार पड़ जाता है या किसी कारण से घायल होकर गिर जाता है, तो उसके दो साथी समूह से बाहर आ जाते हैं और नीचे उतर कर उसकी मदद तथा रक्षा करते हैं। वे उस पक्षी के साथ तब तक रहते हैं, जब तक वह या तो दुबारा उड़ने के क़ाबिल न हो जाए या फिर मर न जाए। इसके बाद वे अपने दम पर उड़ने लगते हैं, जब तक कि वे अपने समूह तक नहीं पहुँच जाते।

मूल्य :- टीम-भावना, प्रेम, परस्पर-सहानुभूति।

गतिविधियाँ :-

आप उन कार्यों को याद कर लिखिए जिनमें आपने समूह में काम किया और कोई उपलब्धि हासिल की।

9

स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है - नशा

प्रकृति के प्रकोप से बचने के लिए मनुष्य ने कई तरह के प्रयोग किए। कई नई खाने-पीने की चीजें तलाशी गईं, जो उन्हें प्रकृति के साथ चलने की ताकत देती हैं। जैसे- बहुत ठंडे प्रदेशों के लिए शराब खोजी गई जो दवा के रूप में थोड़ी मात्रा में पीने से सर्दी के असर को कम कर देती है। इसी प्रकार, दूसरी नशे की चीजें भी इंसान की मदद के लिए खोजी गईं। लेकिन कुछ लोगों ने इन चीजों का दुरुपयोग करना शुरू कर दिया। इनका आनंद और विलासिता की वस्तु के रूप में उपयोग किया। नशे के क्षणिक असर से प्रभावित होकर लोग इसके चंगुल में फँस जाते हैं। अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग तरह की चीजें नशे के लिए काम में ली जाती हैं। जैसे- तम्बाकू, अफीम, गाँजा, भाँग आदि।

नशे की लत पड़ने के कारण :-

नशे की लत पड़ने के कई कारण होते हैं। कुछ लोग बड़ों को नशा करते देखकर नशा करना सीख जाते हैं। कुछ दोस्तों के साथ सीखते हैं, तो कुछ स्वतंत्रता दिखाने के लिए। कुछ लोग इसमें खुशी और आनंद तलाशते हैं, जो उन्हें कभी नहीं मिलता। कुछ लोग इसे तनाव कम करने का तरीका समझ कर इसके चंगुल में फँस जाते हैं। शुरुआत में सभी यह सोचकर नशा को अपनाते हैं कि उन्हें लत नहीं पड़ेगी और जब चाहेंगे, नशा करना छोड़ देंगे लेकिन उन्हें पता ही नहीं चलता, कब वे इसकी गिरफ्त में इस कदर जकड़ चुके होते हैं कि वे चाहकर भी इसकी गिरफ्त से नहीं निकल पाते।

नशा करने के नुकसान :-

सिगरेट, बीड़ी, हुक्का, गुटका आदि में तम्बाकू होता है। तम्बाकू में निहित विषैले तत्व शरीर के लिए बहुत हानिकारक होते हैं। तम्बाकू का लगातार सेवन कैंसर जैसे भयानक रोग का कारण बनता है।

शराब का सेवन नुकसानदेह होता है। इसका सीधा असर हमारे यकृत पर पड़ता है। इसके रोगग्रस्त होने से बुखार, घबराहट, उल्टी, पेट-दर्द, भूख न लगना आदि प्रारंभिक लक्षण उत्पन्न होते हैं। इसके अलावा इससे स्मरण-शक्ति का ह्रास होता है। नींद में कमी व दिल की धड़कन असामान्य हो जाती है। साँस लेने में तकलीफ व थकान उत्पन्न होती है। मानसिक और

आर्थिक रूप से बहुत परेशान होने के कारण नशा जिंदगी का अभिशाप बन जाता है। इनके अलावा और भी नुकसान इस प्रकार हैं—

- तर्क-शक्ति कम होना, निर्णय लेने की क्षमता का कम होना।
- नशे में असामान्य प्रतिक्रिया करना, आत्म-नियंत्रण में कमी होना।
- बिगड़ता संतुलन, उग्र विचार और समन्वय में कठिनाई, खड़े होने पर लड़खड़ाना।
- दर्द और संवेदना में कमी।
- चेतना में कमी।
- कैंसर व हैपेटाइटिस जैसे रोग।

मूल्य :- नशीले पदार्थों से दूर रहना, स्वस्थ जीवन-शैली अपनाना।

गतिविधियाँ :-

1. नशीले पदार्थ एवं उनसे होने वाली बीमारियों की सूची बनाएँ -

नशीले पदार्थ	बीमारी

2. नशा करने के क्या दुष्परिणाम हो सकते हैं, आपस में चर्चा करें एवं लिखें।

10

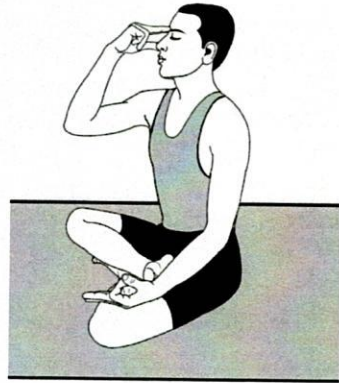
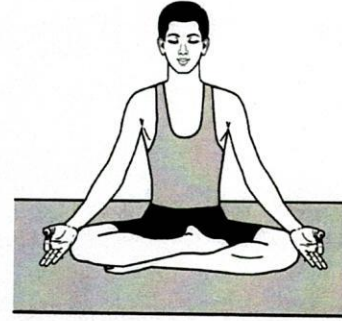
योगासन करें - स्वस्थ रहें

शरीर के साथ-साथ मन-मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए सर्वोत्तम उपाय है योग। यौगिक क्रियाओं से मन-मस्तिष्क को स्वस्थ रखा जा सकता है। सामान्य रूप से यौगिक क्रियाओं में आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं योग की क्रियाएँ आती हैं, जिनसे शरीर ऊर्जायुक्त होता है। योग हमें आंतरिक शांति की स्थिति में ले जाता है।

योग में निम्नलिखित क्रियाएँ प्रमुख हैं -

प्राणायाम :-

महर्षि पंतजलि ने इसे इस रूप में वर्णित किया है, 'स्थिरसुखमासनम्' अर्थात् जिस आसन पर बैठने से स्थिरता और सुख मिले, वही आसन योग-साधनों में उपयोगी है। श्वास और प्रश्वास की गति पर नियंत्रण को प्राणायाम कहते हैं। असल में प्राण वह वायवीय शक्ति है, जिसे हम साँस के द्वारा अपने अंदर समाहित करते हैं और प्रश्वास के द्वारा बाहर निकालते हैं। जहाँ तक प्राण के आयाम की बात है, तो आयाम का अर्थ होता है-विस्तार। इसे हम इस प्रकार से कह सकते हैं कि प्राणायाम की क्रिया से हम शरीर की प्राण-शक्ति का विस्तार करते हैं। प्राणायाम की क्रिया में श्वास लेने की क्रिया को 'पूरक' और प्रश्वास (श्वास छोड़ने की क्रिया) की क्रिया को 'रेचक' कहते हैं। श्वास रोकने की क्रिया को 'कुंभक' कहते हैं।



ध्यान :-

मस्तिष्क को किसी वस्तु-विशेष की धारणा के बाद उस विषय पर चित्तवृत्ति की एकाग्रता की निरंतरता को 'ध्यान' कहा जाता है। ध्यान में दूसरी वृत्तियों का प्रवेश नहीं होना चाहिए। एक वृत्ति-प्रवाह को ध्यान कहा जाता है।

मूल्य :- उत्तम स्वास्थ्य।

गतिविधियाँ :-

विद्यालयों में योगशिक्षा, पुस्तिका भाग 1 प्राथमिक स्तर की कक्षाओं के लिए एवं भाग 2 पूर्व माध्यमिक कक्षाओं के लिए तैयार की गई है। इनके अनुसार योग को अपनी जीवन शैली में शामिल करें।

11

लक्ष्य कैसे हासिल करें... ?

छत्रपति शिवाजी हर व्यक्ति से कुछ न कुछ सीखने की कोशिश करते थे। उनसे जुड़ा एक प्रसंग बताता है कि वे अपने आलोचकों से भी सीख लेते थे।

यह उन दिनों की बात है, जब शिवाजी मुग़लों के विरुद्ध छापामार युद्ध लड़ रहे थे। एक रात वे थके-हारे एक बुजुर्ग महिला की झोपड़ी में जा पहुँचे। उनके चेहरे को देखकर वह बोली, "सिपाही, तुम्हारी सूरत शिवाजी जैसी लग रही है। तू भी उसी की तरह मूर्ख है।"

शिवाजी ने कहा, "शिवाजी की मूर्खता के साथ-साथ मेरी भी कोई मूर्खता बताएँ।"

उसने उत्तर दिया, "वह दूर किनारों पर बसे छोटे-मोटे किलों को आसानी से जीतते हुए शक्ति बढ़ाने की बजाए बड़े किलों पर धावा बोल देता है और फिर हार जाता है।"

बुजुर्ग महिला की इस बात से शिवाजी को अपनी रणनीति की विफलता का कारण समझ में आ गया। उन्होंने उससे सीख प्राप्त करके पहले छोटे-छोटे लक्ष्य बनाए और उन्हें ही प्राप्त करने के लिए वे मेहनत करने लगे। छोटे किलों को जीतने में ही उन्होंने ध्यान लगाया और परिणाम जीत के रूप में आने लगा। उनके साथ-साथ उनके सैनिकों का भी मनोबल बढ़ा। इस मनोबल की बदौलत ही वे बड़े किलों को जीत पाए। ज्यों-ज्यों जीत मिलती गई, उनकी शक्ति बढ़ती गई।

मूल्य :- जीवन में छोटे-छोटे लक्ष्य निर्धारित करके सुनियोजित तरीके से कार्य करना।

गतिविधियाँ :-

1. सफलता और असफलता दोनों ही जीवन के महत्वपूर्ण भाग हैं। इस पर अपने अनुभव लिखें।
2. आप अपना लक्ष्य हासिल करने के लिए प्रारंभिक तैयारी कैसे करेंगे ?

12

बुद्धिमान खरगोश

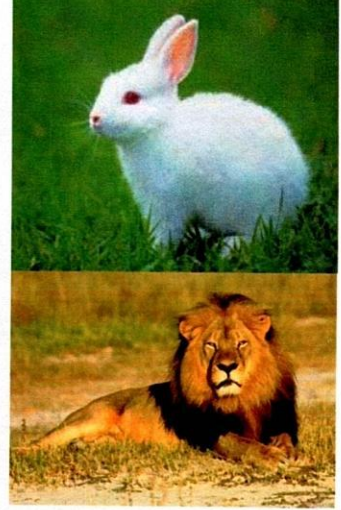
किसी वन में भासुरक नाम का एक सिंह रहता था। बलशाली होने के कारण वह प्रतिदिन अनेक वन्य जीवों को मारा करता था। फिर भी उसे शांति नहीं मिलती थी। वन के सभी जीव-जंतु उससे बहुत परेशान थे।

एक दिन जंगल के सभी जीव मिलकर उसके पास पहुँचे और उससे निवेदन किया— “वनराज! प्रतिदिन अनेक प्राणियों को मारने से क्या लाभ? आपका आहार तो एक जीव से पूर्ण हो जाता है, इसलिए हम परस्पर कोई ऐसी प्रतिज्ञा कर लें, जिससे आपको यहाँ बैठे-बैठे ही आपका भोजन मिल जाए। जाति-क्रम से प्रतिदिन हममें से एक पशु आपके पास आ जाया करेगा। इस प्रकार बिना परिश्रम के आपका जीवन-निर्वाह होता रहेगा और हम लोगों का सामूहिक विनाश भी नहीं होगा, क्योंकि प्रजा पर अनुग्रह रखने वाला राजा निरंतर वृद्धि को प्राप्त करता है और लोक के विनाश से राजा का भी विनाश हो जाता है।”

सिंह उनकी बात मान गया। तब से वन्य प्राणी निर्भय होकर रहने लगे। इसी क्रम में कुछ दिनों बाद एक खरगोश की बारी आ गई। खरगोश सिंह की माँद की ओर चल पड़ा, किंतु मृत्यु के भय से उसके पैर नहीं उठ रहे थे। मौत की घड़ियों को कुछ देर तक टालने के लिए वह जंगल में इधर-उधर भटकता रहा। एक स्थान पर उसे कुआँ दिखाई दिया। उसे देखकर उसके मन में एक विचार आया। क्यों न भासुरक को उसके वन में दूसरे सिंह के नाम से उसकी परछाई दिखाकर इस कुएँ में गिरा दिया जाए! यही उपाय सोचता-सोचता वह भासुरक सिंह के पास बहुत देर बाद पहुँचा। सिंह उस समय भूख-प्यास से बेकल होता हुआ अपने होंठ चाट रहा था। उसके भोजन करने की घड़ियाँ बीत रहीं थीं। वह सोच ही रहा था कि कुछ देर तक और कोई पशु न आया, तो वह अपने शिकार को चल पड़ेगा और पशुओं को खा जाएगा। उसी समय वह खरगोश उसके पास पहुँचा और उसको प्रणाम करके बैठ गया।

खरगोश को देखकर सिंह ने गरजकर कहा— “अरे खरगोश! एक तो तू छोटा है और फिर इतनी देर लगाकर आया है। आज तुझे मारकर कल से मैं जंगल के सारे पशुओं की जान ले लूँगा। उनका वंश-नाश कर डालूँगा।”

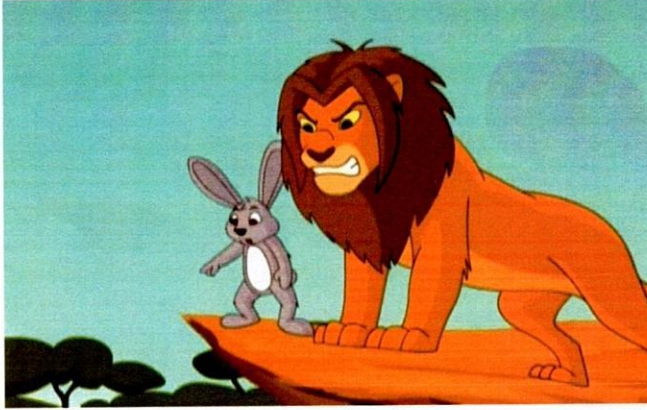
खरगोश ने विनयपूर्वक सिर झुकाकर उत्तर दिया— “स्वामी! आप



व्यर्थ क्रोध कर रहे हैं। इसमें न मेरा अपराध है और न अन्य पशुओं का। कुछ फैसला करने से पहले मेरे देरी से आने का कारण सुन लीजिए।”

शेर गुराया— “जो बोलना है, जल्दी बोल। मैं बहुत भूखा हूँ। कहीं तुम्हारे कुछ कहने से पहले ही मैं तुझे चबा न जाऊँ।”

“स्वामी, बात यह है कि सभी पशुओं ने आज सभा करके और यह सोचकर कि मैं बहुत छोटा हूँ, मुझे तथा अन्य चार खरगोशों को आपके भोजन के लिए भेजा था। हम पाँच आपके पास आ रहे थे कि मार्ग में दूसरा सिंह अपनी गुफा से निकलकर आया और बोला— “अरे ! किधर जा रहे हो तुम सब ? अपने देवता का अंतिम स्मरण कर लो, मैं तुम्हें खाने आया हूँ।”



मैंने उससे कहा— “हम सब अपने स्वामी भासुरक सिंह के पास आहार के लिए जा रहे हैं।”

तब वह बोला— “भासुरक कौन होता है ? यह जंगल तो मेरा है। मैं ही तुम्हारा राजा हूँ। तुम्हें जो बात कहनी हो, मुझसे कहो। भासुरक चोर है। तुममें से चार खरगोश यहीं रह जाँ, एक खरगोश भासुरक के पास जाकर उसे बुला लाए,

मैं उससे स्वयं निपट लूँगा। हममें से जो बलशाली होगा, वही इस जंगल का राजा होगा।”

“मैं तो किसी तरह से उससे जान छुड़ाकर आपके पास आया हूँ महाराज, इसलिए मुझे देर हो गई। आगे स्वामी की जो इच्छा हो, करें।”

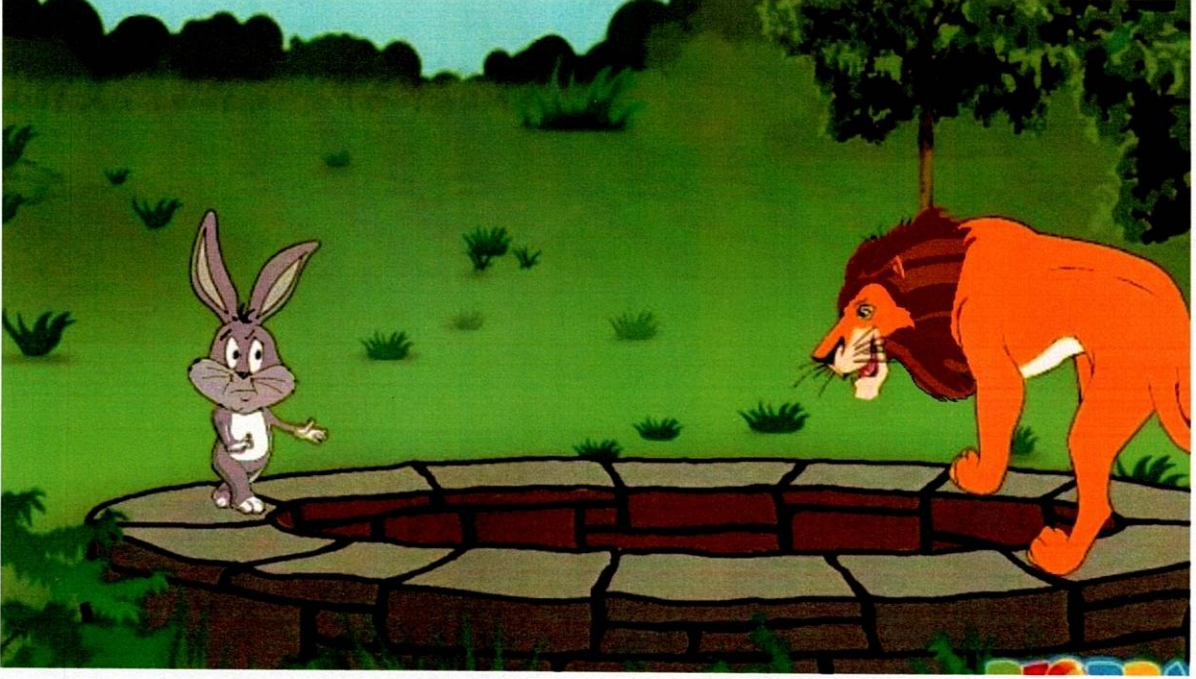
यह सुनकर भासुरक बोला— “ऐसा ही है, तो जल्दी से मुझे उस दूसरे सिंह के पास ले चलो। आज मैं उसका रक्त पीकर ही अपनी भूख मिटाऊँगा। इस वन में मेरे अतिरिक्त अन्य किसी सिंह का हस्तक्षेप मुझे मंजूर नहीं है।”

खरगोश ने कहा— “हे स्वामी ! यह तो सत्य है कि अपने स्वत्व के लिए युद्ध करना आप जैसे शूरवीरों का धर्म है, किंतु दूसरा सिंह अपने दुर्ग में बैठा है। दुर्ग से बाहर आकर उसने हमारा रास्ता रोका था। दुर्ग में रहने वाले शत्रु पर विजय पाना बड़ा कठिन है। दुर्ग में बैठा हुआ शत्रु सौ शत्रुओं के बराबर माना जाता है। दुर्गहीन राजा, दंतहीन साँप और मदहीन हाथी की तरह कमजोर हो जाता है।”

इसके प्रत्युत्तर में भासुरक बोला— “तेरी बात ठीक है, किंतु मैं उस दुर्ग में बैठे उस सिंह को भी मार डालूँगा। शत्रु को जितनी जल्दी हो सके, नष्ट कर देना चाहिए। मुझे अपने बल पर पूरा भरोसा है। शीघ्र ही उसका नाश न किया, तो बाद में वह असाध्य रोग की तरह प्रबल हो जाएगा।”

खरगोश ने कहा —“ ठीक है, यदि स्वामी का यही निर्णय है, तो आप मेरे साथ चलिए।” यह कहकर खरगोश भासुरक को उसी कुँ के पास ले गया, जहाँ झुककर उसने अपनी परछाई देखी थी। वहाँ पहुँचकर वह बोला— “स्वामी! मैंने जो कहा था, वही हुआ। आपको आता देखकर वह अपने दुर्ग में छिप गया है। आइए, मैं आपको उसकी सूरत दिखा दूँ।”

“ज़रूर। मैं उस नीच को उसके दुर्ग में जाकर ही उससे लड़ूँगा।”



खरगोश भासुरक सिंह को कुएँ की मेड़ पर ले गया। भासुरक ने झुककर झाँका, तो उसे अपनी ही परछाई दिखाई दी। उसने समझा, यही दूसरा सिंह है। तब वह ज़ोर से गरजा उसकी गरज के उत्तर में कुएँ से दुगुनी गूँज सुनाई दी। उस गूँज को प्रतिपक्षी सिंह की गरज समझकर भासुरक उसी क्षण कुएँ में कूद पड़ा और जल में डूबकर उसने अपने प्राण त्याग दिए। खरगोश ने अपनी बुद्धिमत्ता से सिंह को हरा दिया। वहाँ से लौटकर वह वन्य जीवों की सभा में गया। उसकी चतुराई जानकर और सिंह की मौत का समाचार सुनकर सभी जानवर प्रसन्नता से नाच उठे।

मूल्य :- बुद्धि-कौशल।

बुद्धिमानी से अपने से अधिक बलवान को भी पराजित किया जा सकता है।

‘पंचतंत्र’ में पंडित विष्णु शर्मा द्वारा रचित कहानियाँ हैं। पं. विष्णु शर्मा ने लगभग 2000 वर्ष पूर्व भारत के दक्षिणी हिस्से में महिलारोप्य नामक नगर के राजा अमरशक्ति के तीन पुत्रों को शिक्षा देने की नीति बनाई। राजकुमारों को नीतिशास्त्र से संबंधित विविध प्रकार की कथाएँ सुनाई। उन्होंने इन कथाओं में पात्रों के रूप में पशु-पक्षियों को लिया और राजकुमारों को उचित-अनुचित का ज्ञान दिया।

गतिविधियाँ :-

आप भी ‘पंचतंत्र’ की कहानियाँ पढ़ें। यह पुस्तक आसानी से पुस्तकालयों में एवं इंटरनेट पर मिल जाती है। इन्हें पढ़ें और इनकी शिक्षाओं को आत्मसात करें।

13

साँप-सीढ़ी का खेल

साँप-सीढ़ी के खेल से सभी परिचित हैं। एक चौकोर तख्ते पर 64 वर्ग बनाए जाते हैं। आठ वर्गों की एक पंक्ति, इस प्रकार आठ पंक्तियाँ। इस तख्ते पर साँप एवं सीढ़ी के चित्र इस प्रकार बनाए जाते हैं कि साँप का मुँह या सीढ़ी का प्रारंभिक सिरा वर्ग में आ जाता है। इस तख्ते पर साँप के मुँह और पूँछ वाले खाने में कोई दुर्गुण लिखा रहता है तथा सीढ़ी के सिरे और नीचे वाले खाने में कोई गुण लिखा रहता है।

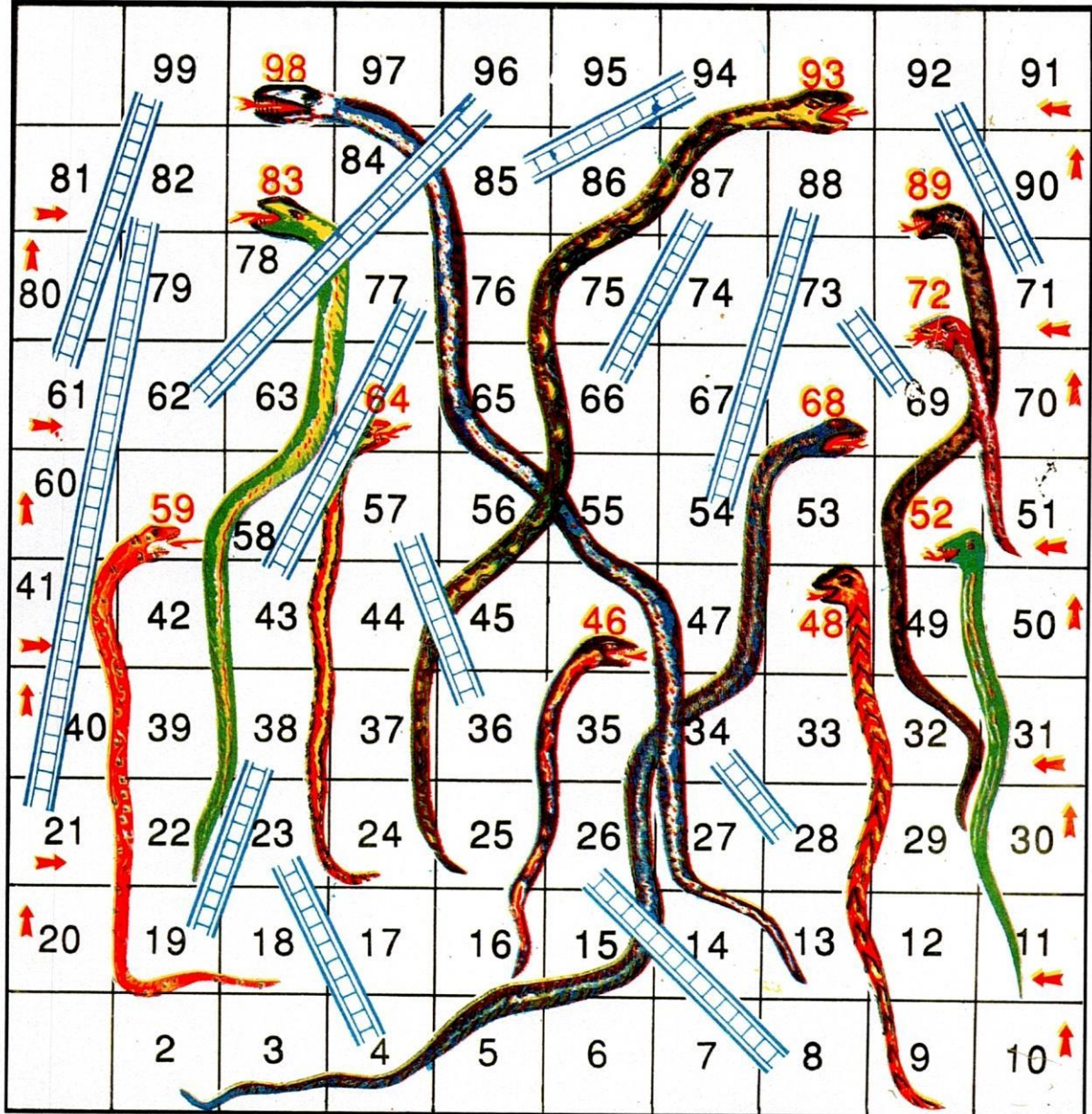
अनुकूलन	अहिंसा	पाप	प्रेम	सत्य	आत्म अनुशासन	शांति	कदाचरण
जल्दबाजी	विश्वबन्धुत्व	जिज्ञासा	दान	मोह	शक्ति	पंथ निरपेक्षता	क्रोध
देश प्रेम	ज्ञान	विवेक	एकता	ध्यान	द्वेष	एकाग्रता	स्वार्थ त्याग
सेवा	बर्बादी	क्षमा	मौन	करुणा	मृदुवाणी	अनुशासन	अभय
स्वाध्याय	समाधान	नम्रता	आदर	झूठ	भाईचारा	अशांति	मित्रता
कर्तव्यनिष्ठा	संयम	अशांति	सहयोग	सहानुभूति	समय की बरबादी	असंतुलन	साझेदारी
भक्ति	सहनशीलता	प्रार्थना	ईमानदारी	पवित्रता	सादा जीवन	धैर्य	उत्साह
मानसिक कष्ट	स्वास्थ्य	आज्ञा पालन	स्वच्छता	आत्मविश्वास	दुःख	लगन	स्वावलंबन

यह खेल साँप-सीढ़ी की खेल की भाँति ही खेला जाता है। चौकोर पासा फेंका जाता है। पासे की सतह पर दर्शाए गए अंक के अनुसार गोटी उतने घर आगे बढ़ती है। यदि साँप के मुँह में फँस जाए, तो गोटी नीचे गिरती है। सीढ़ी के सिरे पर आ जाए, तो ऊपर चढ़ती है।

मूल्य - गुण-अवगुण की पहचान।

गतिविधियाँ :-

विभिन्न खानों में गुण-अवगुण भरकर इस खेल को पूरा करो -



14

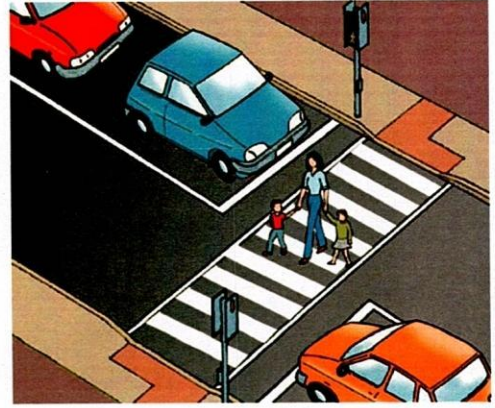
ऐ भाई ! जरा देख के चलो...

हम रोज़ सड़क दुर्घटना के समाचार अख़बारों में पढ़ते और टी. वी. पर देखते-सुनते हैं। ये दुर्घटनाएँ यातायात के नियमों का पालन न करने की कहानी बताती हैं। बढ़ते हुए यातायात व यातायात-दुर्घटनाओं को देखते हुए हमारे देश में ही नहीं, बल्कि दुनियाभर में यातायात के कुछ नियम बनाए गए हैं। इन नियमों का पालन करके खुद को और दूसरों को सुरक्षित रख सकते हैं।



पैदल चलनेवाले इन बातों पर ध्यान दें :-

- भारत के यातायात नियमों के अनुसार सड़क की बायीं ओर चलें। अगर फुटपाथ बने हों, तो उन पर ही चलें।
- सड़क पार करने के लिए 'जेब्रा-क्रॉसिंग' का प्रयोग करें व दाएँ-बाएँ देख कर सावधानी से सड़क पार करें।
- सड़क पर न खेलें।
- बातें व गप्पे करते हुए सड़क पार न करें।



वाहन चलाते समय जानने व ध्यान रखनेवाली बातें :-

- वाहन चलाते समय गति-सीमाओं का पालन करें।
- पैदल चलनेवालों का ध्यान रखें।
- जब आप दुपहिया वाहन चला रहे हों, तो हेलमेट पहनना न भूलें।
- ट्रैफ़िक सिग्नल का ध्यान रखें एवं उनका पालन करें।
- सड़क पर वाहन चलाते समय 'ओवरटेक' करने से बचें। यदि आवश्यक हो, तो हॉर्न बजाकर साइड मॉर्गें और साइड दिए जाने पर ही 'ओवरटेक' करें।
- अनावश्यक और लगातार हॉर्न का उपयोग न करें।
- यदि कोई वाहन ओवरटेक कर रहा हो, तो अपनी गाड़ी की गति धीमी करके उसे साइड दें और आगे निकलने दें।



- यातायात के नियमों का ध्यान रखते हुए मोड़, तिराहे, चौराहे पार करें एवं गलियों, मुहल्लों से गुजरते समय गाड़ी की गति धीमी रखें।
- गति-अवरोधक का ध्यान रखते हुए गाड़ी की गति धीमी कर लें।
- यह ध्यान रखें कि सड़क पर यू-टर्न (U-Turn) करना हमारा अधिकार नहीं है। यह वाहन-चालकों की सुविधा के लिए बना होता है। जब भी यू-टर्न करना हो, तो आगे-पीछे अवश्य देख लें।
- रेलवे-क्रॉसिंग पर फाटक बंद हो, तो खुलने तक प्रतीक्षा अवश्य करें एवं कोई गाड़ी न हो, तो ही ध्यान से पटरी पार करें।
- वाहन चलाते समय मोबाइल-फोन के प्रयोग से बचें।
- वाहन चलाते समय चालक अपनी गाड़ी के आवश्यक कागज़ात, ड्राइविंग लाइसेंस आदि अपने साथ रखें तथा इस बात का ध्यान रखें कि वाहन का नंबर साफ़-साफ़ लिखा हो।
- गाड़ी निर्धारित व तय की गई जगह (पार्किंग) पर ही खड़ी करें।

कुछ यातायात के संकेत आपकी सुरक्षा के लिए :-

चेतावनी सूचक यातायात संकेत (Cautionary Traffic Signs)





मूल्य - यातायात के नियमों का पालन करना (सुरक्षा व सावधानियों)।

गतिविधियाँ :-

1. आप अपने विद्यालय में यातायात-सप्ताह मनाएँ।
2. आप यातायात के नियमों से सम्बन्धित पोस्टरों को बना कर विद्यालय-परिसर में लगाएँ तथा इस सन्दर्भ में प्रश्नोत्तरी (क्विज़) कार्यक्रम का आयोजन कराएँ।
3. वाहन चलाते समय आपके पास कौन-कौन से दस्तावेज़ होने चाहिए। लिखिए।

15

जीवन-कौशल

- * जीवन-कौशल वे क्षमताएँ हैं, जो व्यक्ति की रोज़मर्रा की जिंदगी की चुनौतियों और माँगों को पूरा करने में मदद करती हैं।
- * बेहतर जीवन के लिए प्रत्येक व्यक्ति को इन कौशलों का उपयोग करना ज़रूरी होता है।
- * ये व्यक्ति को जीवन की समस्याओं का सामना करने और उनका हल निकालने में मदद करते हैं।
- * कहीं-कहीं इन्हें व्यवहार-कुशलताएँ (Self Skills) भी कहा जाता है।

कुछ बुनियादी जीवन-कौशल इस प्रकार हैं :-

1. आत्म-अवलोकन :-

- * आत्म-जागरूकता का मतलब है कि हम स्वयं को जानते व समझते हैं।
- * हम अपनी खूबियों और कमज़ोरियों, पसंद और नापसंद के बारे में सजग रहते हैं।
- * यह हमें तनाव और परेशानियों से बाहर लाने में मदद करता है।
- * यह हमें अन्य लोगों के साथ अच्छा संवाद स्थापित करने और संबंधों को मज़बूत बनाने में मदद करता है।
- * जो व्यक्ति स्वयं जागरूक नहीं होते, वे दूसरों की समस्या को समझने में असमर्थ होते हैं।

2. समस्या को सुलझाना :-

- * हमें अक्सर यह देखने को मिलता है कि दो या दो से अधिक लोग किसी एक मुद्दे पर बहस करते या झगड़ते हैं, परंतु किसी परिणाम पर नहीं आ पाते।
- * कई बार यह तय नहीं हो पाता है कि एक मामले पर कैसे निर्णय लें।
- * समस्या कोई भी हो, उसे सुलझाना और एक निर्णय पर पहुँचना आवश्यक होता है।
- * समस्या का समाधान और निर्णय लेना, दोनों साथ-साथ चलने वाली प्रक्रियाएँ हैं।

3. विश्लेषणात्मक कौशल :-

- * विश्लेषणात्मक कौशल हमें दैनिक जीवन में निर्णय लेने में मदद करता है।
- * हम बग़ैर आपा खोए समस्या को समझने में सक्षम हो जाते हैं।
- * क्या सही है और क्या ग़लत, यह निर्णय लेने में मदद मिलती है।

* निर्णय लेने का कौशल :-

- * हम वे सभी निर्णय लेते हैं, जो हमारे जीवन को प्रभावित करते हैं।
- * निर्णय लेने के अंतर्गत समस्या के बारे में सोचना व उपलब्ध विकल्पों के द्वारा समाधान निकालना शामिल है।
- * शांतिपूर्वक सोचकर निर्णय लें, न कि भावुक होकर, ताकि बाद में अपने निर्णयों पर खेद न हो।

4. संवाद-कौशल :-

- * जब किसी से आपस में संवाद करें, तब इस बात का ध्यान रखें कि आपकी बातों से उसकी भावनाओं को ठेस न पहुँचे।
- * केवल अपनी बात को महत्व देने के बजाय सामनेवाले व्यक्ति की बातों को भी धैर्यपूर्वक सुनें।

5. सहानुभूति :-

- * सहानुभूति का अर्थ है— अन्य व्यक्तियों की अनुभूतियों और परेशानियों को समझना।
- * यदि हममें सहानुभूति होगी, तो हम दूसरों की स्थिति में स्वयं को रखते हुए उनकी समस्या को समझ सकते हैं और उनकी परेशानियों को उनके नज़रिए से देख पाते हैं।
- * सहानुभूति हमें जो व्यक्ति जैसा है, उसे वैसा ही स्वीकार करने में सहायता प्रदान करती है। फिर भले ही वह व्यक्ति हमसे अलग प्रवृत्ति का ही क्यों न हो।

6. रचनात्मक सोच :-

- * रचनात्मक सोच रखनेवाले लोग अलग ढंग से सोचते और कार्यों को करते हैं।
- * उनके पास काम करने के नए-नए तरीके होते हैं और उनके विचार भी अन्य लोगों से अलग होते हैं। वे नए व भिन्न तरीके से कार्य करते हैं।

7. भावनात्मक समझ :-

- * भावात्मक समझ का मूल अर्थ स्वयं के साथ-साथ अन्य लोगों को समझना है।
- * सामान्य तौर पर जिसे हम 'समझ' कहते हैं, यह जन्मजात होती है, किंतु भावात्मक बुद्धिमत्ता को अभ्यास (प्रयास) से सीखा जा सकता है।
- * भावात्मक समझ से सकारात्मक व्यवहार का विकास होता है।
- * सकारात्मक व्यवहार आत्मबल और मनोबल प्राप्त करने में मदद करता है। यह सफल व खुशहाल जीवन के लिए समस्याओं को प्रभावी तरीके से सुलझाने में मदद करता है।

8. प्रभावी संप्रेषण :-

प्रभावी संप्रेषण का अर्थ है— बातचीत की कला या तरीका, जो लोगों को प्रभावित करता है।

- * प्रभावी संप्रेषण भावों को व्यक्त करने में मदद करता है।
- * इसके माध्यम से हम दूसरे व्यक्ति को आहत किए बिना अपनी राय व्यक्त कर सकते हैं।
- * संप्रेषण केवल बोल-सुनकर ही नहीं होता, बल्कि भावों, संकेतों और शारीरिक भाषा से भी किया जाता है।
- * हमारे सभी संबंध हमारी संप्रेषण-निपुणताओं पर आधारित होते हैं।

9. पारस्परिक संबंध :-

- * विभिन्न लोगों और समूहों के बीच के संबंध को पारस्परिक संबंध कहते हैं।
- * रोज़मर्रा की स्थितियों से निपटने के लिए अच्छे पारस्परिक संबंध उचित एवं आवश्यक कौशल हैं।
- * अच्छे पारस्परिक संबंध लोगों के बीच विश्वास बढ़ाते हैं।
- * ये हमें हमारे आसपास के लोगों के साथ सकारात्मक तरीके से व्यवहार करने में मदद करते हैं।
- * एक अच्छे पारस्परिक संबंधवाला व्यक्ति मैत्रीपूर्ण होता है।

10. भावनाओं पर नियंत्रण :-

मन की अनेक स्थितियों जैसे – खुशी, उदासी और क्रोध को भावना कहते हैं। आम भावनाओं में डर, गुस्सा, खुशी, चिंता, अकेलापन, जलन, घृणा आदि आते हैं।

- * हमें अपनी भावनाओं को स्वयं पर हावी नहीं होने देना चाहिए।

हम निम्नलिखित तरीकों से भावनाओं पर काबू पा सकते हैं –

- * सड़क की बत्तीवाला दृष्टिकोण– रुकना (लाल), सोचना (पीला) और बोलना (हरा)। यह दृष्टिकोण किसी को शांत करने का बहुत साधारण तरीका है। जब हम असंतुलित और भावनात्मक होते हैं, तो यह दृष्टिकोण हमें नियंत्रण में लाता है।
- * सकारात्मक संकेत – जब हम किसी अप्रिय भावना से ग्रस्त होते हैं, तो हमें सुखद शब्दों को मन में लाना चाहिए।

कुछ सकारात्मक शब्द हैं – खुशी, उल्लास, प्यार, हँसमुख रहना, आनंद, हर्ष।

मूल्य :- जीवन-कौशलों का विकास करना।

16

एक अच्छा दिन

सितम्बर का महीना था। स्कूल की परीक्षाएँ चल रही थीं। बारह वर्ष का एक प्यारा-सा बालक रमित अपने दादाजी से कह रहा था, "दादाजी! मुझे स्कूल तक पहुँचाओगे?"

दादाजी- "क्यों नहीं, अवश्य चलूँगा। तुम्हारे लिए तो मैं कुछ भी कर सकता हूँ, बाबू ! तुम तो मुझे बहुत प्यारे लगते हो।"

रमित - "तो चलो दादू।"

इतना सुनने के बाद ही दादाजी ने अपने प्यारे पोते का स्कूल-बैग अपने कंधों पर लटका लिया। दादाजी को देखकर ऐसा लग रहा था, जैसे वे स्वयं ही पढ़ने जा रहे हों। दादा-पोता बातें करते-करते स्कूल तक पहुँचने ही वाले थे कि रमित को उसका दोस्त ईशान मिल गया। ईशान भी अपने दादाजी के साथ स्कूल जा रहा था। दोनों बच्चे बोले, "अब हम अपने आप स्कूल चले जाएँगे।" ऐसा कहकर दोनों ने अपने-अपने बैग कंधों पर लटकाए और स्कूल की ओर चल दिए।

आज उन दोनों के हिंदी-विषय की परीक्षा भी थी। दोनों एक-दूसरे से हिंदी के प्रश्न-उत्तर पूछते-पूछते स्कूल की ओर तेजी से चले जा रहे थे, तभी अचानक रमित की नज़रें सड़क के किनारे एक घायल अम्माजी पर पड़ी। वे दर्द से कराह रही थीं। कोई स्कूटरवाला उन्हें टक्कर मारकर भाग गया था। रमित को उन पर दया आ गई। वह ईशान से बोला, "भाई ! चल, अम्माजी को इनके घर या अस्पताल तक पहुँचा आएँ।"

ईशान बोला, "रमित ! भूल गए क्या ? आज हमारा हिंदी विषय का पेपर है।"

रमित- "हाँ भाई ! मुझे याद है लेकिन देखो तो अम्माजी के पैरों में कितनी चोट लगी है, खून भी निकल रहा है। ये अपने घर कैसे जाएँगी ?"

ईशान- "चली जाएँगी अपने आप ! मैं तो नियम का पक्का हूँ। मैं अपनी परीक्षा नहीं छोड़ सकता, चाहे कुछ भी हो जाए। मैं तो जा रहा हूँ स्कूल। तुम्हें आना है, तो आ जाओ।" इतना कहकर रमित का इंतजार किए बिना, ईशान स्कूल चला गया।

रमित अम्माजी की मदद करना चाहता था। वह मन ही मन सोच रहा था, "परीक्षा ज़्यादा ज़रूरी है या अम्माजी को ठीक जगह पर पहुँचाना।" तभी उसने पास के पार्क में क्रिकेट खेलते हुए तीन-चार बड़े-बड़े बच्चों को देखा। रमित दौड़कर उनके पास गया और अपनी प्यारी-प्यारी

बोली में उन्हें अम्माजी की सहायता के लिए बुला लिया। सभी बच्चों ने मिलकर अम्माजी को रिक्शे में बिठाया और उनके घर तक पहुँचाने गए। उधर अम्माजी के घर के लोग उन्हें ढूँढने इधर-उधर भागे फिर रहे थे। अम्माजी रात से ही गायब थीं। शायद वे शाम को घर से बाहर घूमने या किसी काम से निकली होंगी। उन्हें देखते ही कई लोग एक साथ चिल्ला उठे, "अम्माजी मिल गई, अम्माजी आ गई, अम्माजी आ गई।"

अम्माजी के परिवार के सभी लोगों ने रमित और उनके साथ आए उसके नए दोस्तों को बहुत प्यार और धन्यवाद दिया। वे सभी लौट आए।

इस नेक काम को करने के बाद रमित को बहुत खुशी हो रही थी, लेकिन आज हिंदी की परीक्षा न दे पाने के कारण वह दुःखी भी था। वह स्कूल के बाहर खड़ा सोच रहा था कि अब क्या होगा ? तभी स्कूल के चौकीदार श्यामलाल ने गेट पर खड़े रमित को आवाज़ देकर बुलाया और कहा, "रमित जल्दी आओ, इतनी देर क्यों कर दी ? अच्छा हुआ, आज का पेपर किसी कारणवश देर से आया है। परीक्षा शुरू होने वाली है। आओ, उदासी छोड़ो और परीक्षा दो।" यह सुनते ही रमित उछल पड़ा— "अरे! चमत्कार हो गया। थैंक गॉड।"

उसे अपने गुरुजी और प्रधानाचार्य जी की वह बात याद आई, जिसे वे प्रार्थना के समय सभी बच्चों से कहते थे कि 'प्यारे बच्चो, जो दूसरों की सहायता करते हैं, ईश्वर उनकी सहायता करता है।

रमित के लिए आज का दिन उसके जीवन का सबसे अच्छा दिन था। यदि सभी बच्चे प्रत्येक दिन एक नेक काम करें, तो सभी की जिंदगी में सुख ही सुख बरसने लगेगा।

मूल्य :- बड़ों के प्रति सम्मान, सेवाभावना, सहानुभूति और करुणा।

गतिविधियाँ :-

1. दूसरों की भलाई करने से हमें क्या लाभ मिलता है ? अपने शब्दों में लिखिए।
2. दूसरों की भलाई करने से हमारे मन को मिलती है।

(उचित शब्द छाँटकर उपर्युक्त वाक्य को पूरा करें।)

(क) शांति

(ख) अशांति

(ग) त्याग

(घ) तपस्या

3. ज़रूरतमंद लोगों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए ?
4. अगर आप रमित की जगह होते, तो क्या करते ?
5. रमित और ईशान में आपको कौन अच्छा लगा और क्यों ? लिखिए।

17

संगति

“नरेश ! तुम आज भी स्कूल क्यों नहीं आए ?” स्कूल से आते समय सुरेश ने पूछा।

“तुम्हें क्या मतलब ? मैं स्कूल जाऊँ या नहीं।” नरेश ने जवाब दिया।

सुरेश को यह बात बुरी लगी, फिर भी उसने कहा, “नरेश! इस तरह रोज़-रोज़ छुट्टी करोगे, तो पढ़ाई कब करोगे ?”

“मैं पढ़ाई करूँ या न करूँ तुम्हें क्या मतलब ? तुम अपना काम करो, मेरी चिंता मत करो।” नरेश ने गुस्से से कहा।

सुरेश ने समझाते हुए कहा, “तुम मेरे दोस्त हो, अगर तुम ग़लत काम करोगे, तो मुझे बुरा लगेगा ही, इसलिए कह रहा हूँ।”

नरेश— “मैं तुमसे दोस्ती नहीं रखना चाहता। तुम ज़बरदस्ती उपदेश देने लगे हो। मेरे और भी बहुत-से दोस्त हैं।”

“तुम समझ नहीं पा रहे हो नरेश, तुम्हारे दोस्त राघव, रोहित, मनोहर ही हैं न। मेरा कहना मानो, उनसे दूर ही रहो, तो अच्छा होगा। नहीं, तो बाद में तुम बहुत पछताओगे।” सुरेश ने समझाते हुए कहा।

“देखो सुरेश ! अपनी नसीहत अपने पास ही रखो, और ख़बरदार! आज के बाद मेरे दोस्तों के विषय में उल्टी-सीधी बातें की, तो अच्छा नहीं होगा।” सुरेश निराश होकर चला गया।

“अरे ! नरेश तुम यहाँ हो ! हम तुम्हें कब से ढूँढ रहे हैं।” राघव, रोहित और मनोहर ने कहा।

“क्या बताऊँ भाई ! सुरेश है न, उसने सुबह-सुबह मेरा मूड ख़राब कर दिया।” नरेश ने कहा।

“चलो, हमारे साथ तुम्हारा मूड ठीक करते हैं।” राघव ने कहा।

“नहीं, नहीं ! अभी तो स्कूल जाना है। कहीं घरवालों को पता लग गया तो बहुत गड़बड़ हो जाएगी।” नरेश ने कहा।

“अरे छोड़ो न ! बस आज की बात है। कल से रोज़ स्कूल जाना, तुम्हें कोई रोकने नहीं आएगा।” दोस्तों ने उसे मनाने की कोशिश की।

नरेश ने अनमने भाव से कहा, “आज ऐसी क्या ख़ास बात है ?”

“अरे मूर्ख ! परसों ही तो बताया था, भूल गए क्या ? आज मनोहर का जन्मदिन है। चलो मौज़-मस्ती करेंगे।” नरेश उनकी बातों में आ गया।

चारों दोस्त एक होटल में चले गए। वहाँ उन्होंने चाउमीन, बर्गर और कई तरह के जंक-फूड बड़े चाव से खाए। ऊपर से कोल्ड-ड्रिंक का भी मजा लिया।

इस तरह हर दूसरे-तीसरे दिन, नरेश अपने दोस्तों के साथ मौज़-मस्ती करने लगा। अब उसका ध्यान पढ़ाई में बिल्कुल नहीं लगता था। सुरेश को नरेश का आवारापन बिल्कुल भी अच्छा नहीं लगता, पर वह चाहकर भी कुछ नहीं कर सकता था। कुछ समय बाद पहली तिमाही परीक्षा हुई। नरेश फ़ेल हो गया।

उसने यह बात अपने माता-पिता से छिपाई। अब तक नरेश ने कभी भी पढ़ाई में लापरवाही नहीं की थी। स्कूल से भी उसकी कभी कोई शिकायत नहीं आई थी, इसलिए माता-पिता उसकी तरफ से निश्चित थे। सुरेश अब नरेश को भूलकर पढ़ाई में मन लगाने लगा। सुरेश ने पूरे वर्ष लगन से पढ़ाई की और अपनी कक्षा में प्रथम स्थान पाया। नरेश इस बार भी फ़ेल हो गया। कहाँ तो नरेश कक्षा में अव्वल आता था और कहाँ आज एक भी विषय में पास नहीं हो पाया।

अपने माता-पिता के सामने सिर उठाने की उसकी हिम्मत नहीं हो रही थी। उसकी आँखों में आँसू थे। उसके पिताजी को बहुत गुस्सा आ रहा था। माँ कुछ समझ नहीं पा रही थी कि क्या करे ? उसकी अध्यापिका ने भी उसे समझाते हुए कहा, “बेटे, नरेश ! अभी भी कुछ नहीं बिगड़ा है, तुम अपने आप को सँभालो ! तुम अच्छे बच्चे हो, लेकिन तुम्हारी संगति ने तुम्हें इस स्थिति में लाकर खड़ा कर दिया है। अब तो तुम्हारी समझ में आ जाना चाहिए कि बुरे दोस्तों के साथ रहने से तुम्हें क्या हानि हुई है। सुरेश को देखो, कक्षा में प्रथम आया है। नरेश ! तुम मुझे वचन दो कि हमेशा अच्छे बच्चों के साथ रहोगे।”

नरेश ने अपनी अध्यापिका, माता-पिता व अपने दोस्त सुरेश से माफ़ी माँगी और वचन दिया कि वह अब कभी ऐसे काम नहीं करेगा, जिससे भविष्य में उसे शर्मिंदा होना पड़े। इस बार नरेश ने ख़ूब मन लगाकर पढ़ाई की और पूरे स्कूल में सबसे अधिक अंक लाकर पहला स्थान प्राप्त किया। प्रधानाचार्य जी ने उसे फूलों की माला और एक ट्रॉफी देकर पुरस्कृत किया। आजकल नरेश एक सरकारी अस्पताल में डॉक्टर है।

मूल्य :- सत्संगति और बुरी संगति की पहचान।

गतिविधियाँ :-

1. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आप ने किसी की अच्छी सलाह न मानी हो ? अगर हाँ तो उसका क्या परिणाम हुआ ? लिखिए।
2. अच्छे मित्र में कौन-कौन से गुण देखना चाहेंगे? एक सूची बनाइए।
3. बच्चों पर संगति का असर बहुत जल्दी होता है, कैसे ? अपने शब्दों में लिखिए।
4. अगर आपका सबसे अच्छा दोस्त बुरी संगति में पड़ जाए, तो आप क्या करेंगे ?

(उचित उत्तर पर सही (✓) का निशान लगाएँ।)

- उसे उसके हाल पर छोड़ देंगे। ()
- उससे बोलना बंद कर देंगे। ()
- इसे भाग्य की बात मानकर टाल देंगे। ()
- उसे बुरी संगति से निकालने की पूरी कोशिश करेंगे। ()

18

अगला राजा कौन ?

एक समय की बात है, राजा महेंद्रसिंह शीशे के सामने खड़े होकर तैयार हो रहे थे। उन्हें अपने काले बालों में कुछ सफ़ेद बाल दिखाई दिए। वे सोचने लगे, “अब मैं बूढ़ा हो चला हूँ। मेरी कोई संतान भी नहीं है। मेरी मृत्यु के बाद मेरा राज्य कौन सँभालेगा ? ईमानदारी और मेहनत से मैंने अपने राज्य को खुशहाल बनाया है। अगर इस राज्य की बाग़डोर ग़लत हाथों में पहुँच गई, तो सब मेहनत बेकार हो जाएगी।”

राजा ने बहुत सोच-विचारकर निर्णय किया। उन्होंने अपने राज्य की प्रजा में यह सूचना भेज दी कि जो भी व्यक्ति यह समझता है कि वह राजा बनने के योग्य है, वह अगले रविवार को प्रातः 10 बजे महल में पहुँच जाए।

राजा उत्सुकतापूर्वक अगले रविवार की प्रतीक्षा करने लगे। रविवार को महल में बहुत से लोग एकत्रित हुए। कुछ नवयुवक थे, तो कुछ प्रौढ़ावस्था के भी थे। सभी उम्मीदवार अपने आप को राजा बनने के योग्य समझ रहे थे।

राजा मुस्कराकर अपने सिंहासन पर बैठ गए। उन्होंने सबका स्वागत किया और कहा— “आज मैं आप सभी को एक-एक पोटली दूँगा? जिसमें कुछ बीज हैं। आप इन्हें गमलों में लगाएँ। ठीक चार महीने बाद हम देखेंगे कि सबसे अच्छे पौधे किसके गमले में उगे हैं। जिसके पौधे सबसे सुंदर और हरे-भरे होंगे, उसे इस राज्य के अगले राजा के लिए चुन लिया जाएगा।”



सब लोग बीजों की पोटलियाँ लेकर अपने-अपने घर चले गए। सभी ने बीजों को गमलों में लगाया। इन्हीं सब उम्मीदवारों में एक माधव नाम का नवयुवक भी था। उसने भी एक गमले में बीज लगाए और प्रतिदिन पानी देता रहा, परन्तु बीज अंकुरित ही नहीं हो रहे थे। माधव इस बात से पेशान था कि उसके बीज अंकुरित क्यों नहीं हो रहे हैं ?

उसने अपनी माँ से पूछा, “माँ ! मेरे गमले में बीज अंकुरित क्यों नहीं हो रहे हैं ?”

माँ ने उसे बड़े प्यार से समझाया, “बेटे, तुम अपना काम पूरी ईमानदारी से करो और धीरज रखो। मुझे पूरा विश्वास है, तुम्हें सफलता अवश्य मिलेगी।”

माधव प्रतिदिन गमले में पानी देता और देखता शायद उसके गमले में भी पौधे अंकुरित हो जाएँ। इस प्रकार देखते-देखते चार महीने बीत गए। ठीक चार महीने बाद सभी अपने-अपने गमले लेकर राजा के महल में इकट्ठे हुए। माधव डरते-डरते महल पहुँचा। सबके गमलों में भिन्न-भिन्न प्रकार के रंग-बिरंगे पौधे और फूल लगे थे। केवल माधव का गमला ही सूखा था। माधव डर के मारे पीछे छिपने का प्रयत्न कर रहा था। राजा ने महल में प्रवेश किया, चारों ओर दृष्टि घुमाई और देखा कि पूरा महल रंग-बिरंगे फूलों और उनकी महक से भरा हुआ है।

परन्तु यह क्या ? पीछे कोने में एक नवयुवक का गमला बिल्कुल सूखा था।

राजा काफ़ी देर तक उसे देखता रहा। माधव के तो मानो प्राण ही निकले जा रहे थे। 'राजा अब मुझे क्या दंड देंगे', यह सोचकर उसका रंग पीला पड़ गया था।

राजा ने संकेत से उसे अपने पास बुलाया। माधव डरता-डरता अपना गमला लेकर राजा के पास पहुँचा और बोला, "महाराज, मुझे क्षमा करें। मैंने तो पूरी लगन से गमले में डाले गए बीजों की देखभाल की थी परन्तु ये बीज अंकुरित ही नहीं हुए। इसमें मेरा क्या कसूर है?"

राजा ने कहा, "डरो मत, अपना नाम बताओ?"

काँपती आवाज़ में वह बोला, 'माधव'।

राजा ने अत्यंत खुशी के साथ घोषणा की, "इस राज्य का अगला राजा माधव ही होगा।"

पूरे महल में सन्नाटा छा गया। महल में आए सभी लोग धीमी-धीमी आवाज़ में आपस में बातें करने लगे, "यह कैसे हो गया। फूल तो हमारे खिले हैं और राजा यह बन गया।"

राजा मुस्करा कर बोला, "मैंने आप सभी को पोटलियों में उबले हुए बीज दिए थे, जो कभी अंकुरित हो ही नहीं सकते थे।"

आप सभी में माधव ही एक ऐसा नवयुवक है, जिसने पूरी ईमानदारी से काम किया है। इसलिए माधव ही यहाँ का राजा बनने के योग्य है। माधव के कानों में अपनी माँ के शब्द गूँजने लगे, "ईमानदारी और धैर्य का फल हमेशा मीठा होता है।"

माधव ने राजा के चरण छुए और दौड़ा-दौड़ा अपने घर आया और माँ के सीने से लिपट गया। बोला - "माँ, तुमने ठीक ही कहा था कि सत्य की हमेशा विजय होती है। मुझे अगले राजा के लिए चुन लिया गया है।"

मूल्य :- ईमानदारी और धैर्य।

गतिविधियाँ :-

1. अपने घर में दो गमले लाइए। एक में उबले और एक में बिना उबले बीज लगाइए। चार महीने बाद बताइए कि बीज किस गमले में अंकुरित हुए और किसमें नहीं और क्यों?
2. पेड़-पौधे उगाने के लिए हमें क्या-क्या करना चाहिए?
3. अपने अध्यापक की सहायता से राजा की कहानी पर एक लघु-नाटिका तैयार कीजिए।

19

काठ का कटोरा

कुछ साल पहले की बात है। शहर की एक कॉलोनी में एक छोटा लड़का अपने माता-पिता और दादाजी के साथ रहता था। दादा और पोते में गहरा प्रेम था। दोनों कई घंटे एक साथ बिताते थे। पोते का नाम था— अतुल। वह दादाजी की गोद में बैठकर ढेरों कहानियाँ सुनता था। कहानी कैसी भी हो, वह दादाजी के चेहरे को ध्यान से देखता रहता और उनसे उन कहानियों के बारे में घंटों सवाल-जवाब करता। अतुल दादाजी का घनिष्ठ मित्र और जीने का सहारा था।



तीन साल पहले अतुल की दादी की मृत्यु हो गई थी। अतुल की माँ अपने पति और पुत्र की तो अच्छी तरह देखभाल करती, परन्तु उस बुजुर्ग व्यक्ति के अकेलेपन की पीड़ा को नहीं समझती थी। अगर कभी उनके हाथों से कोई चीज़ छूटकर गिर जाती, तब अतुल की माँ कुछ अधिक ही अधीर हो जाती।

यह उम्र का तकाजा ही था कि दादाजी के हाथ काँपने लगे थे। एक दिन वे डाइनिंग टेबल पर बैठकर कॉफी पी रहे थे। अधिक ठंड होने के कारण उनके हाथ ज़ोर-ज़ोर से काँपने लगे। कॉफी का कप हाथ से छूटकर पहले सफ़ेद धुले हुए डाइनिंग कव्हर पर गिरा और फिर ज़मीन पर गिरकर टुकड़े-टुकड़े हो गया। यह देखकर अतुल की माँ गुस्से से चिल्लाई— “पिताजी ! आप कोई काम कभी ढंग से करते हैं ? सारा दिन सिर्फ़ तोड़-फोड़, चीज़ें कहाँ से लाऊँ ?”

दादाजी बिना कुछ कहे, आँखों में आँसू भरे चुपचाप देखते रहे। अतुल यह सब देख रहा था। उसने कुछ नहीं कहा। वह खाना बीच में ही छोड़कर उठ गया।

इस घटना के बाद से दादाजी रसोईघर के अंदर रखी एक पुरानी टेबल पर अपना खाना खाने लगे। वे वहीं अपने बर्तन भी रखते थे। इस नई व्यवस्था से वे बिल्कुल भी खुश नहीं थे। इस बात की उदासी उनकी आँखों से झलकती थी।

शाम होते ही अतुल जल्दी से अपना खाना खत्म करके दादाजी के पास रसोईघर में उस पुरानी टेबल पर पहुँच जाता और उनके गले लगकर ढेरों बातें करता।

जैसे-जैसे समय व्यतीत होता गया, दादाजी दिन-प्रतिदिन कमज़ोर होते गए। उनके हाथ और ज़्यादा काँपने लगे। एक रात जब वे रसोईघर में दलिया खा रहे थे कि अचानक उनके हाथ से काँच का बर्तन छूटकर, नीचे गिरकर टुकड़े-टुकड़े हो गया। आवाज़ सुनकर अतुल और

उसके माता-पिता जल्दी से रसोईघर में पहुँचे। दरवाज़े पर पहुँचकर उन्होंने देखा कि फर्श पर दलिया और काँच के टुकड़े बिखरे पड़े हैं।

बूढ़े दादाजी असहाय स्थिति में थे। अतुल की माँ गुस्से से अपने पति पर चिल्लाई— “घर के सारे बर्तन तोड़कर रख दिए हैं तुम्हारे पिताजी ने। मैं तो लाते-लाते थक गई। अब तो इनका एक ही इलाज है कि इन्हें एक काठ का कटोरा लाकर दे दिया जाए।”

माँ ने काठ का एक कटोरा लाकर दे दिया।

एक दिन अतुल अपनी माँ के साथ बाज़ार जा रहा था। उसने रास्ते में बढ़ई की दुकान देखी। अगले दिन वह वहाँ से लकड़ी की गोलाई वाले कुछ टुकड़े खरीदकर ले आया और उन्हें फेविकॉल से जोड़कर कटोरे जैसा एक छोटा बर्तन बनाने लगा। उसके माता-पिता कमरे से बाहर आए। उन्होंने अतुल से पूछा, “यह क्या कर रहे हो ?”

उसने जवाब दिया, “मैं आपके लिए काठ का कटोरा बना रहा हूँ, ताकि जब आप भी बूढ़े हों, तब इसमें रखकर खाना खा सकें।”

अतुल के माता-पिता एक दूसरे की शकल देखते रह गए। दोनों अतुल से नज़रें मिलाने का साहस भी नहीं कर पा रहे थे। अब अतुल की माँ को अपनी ग़लती का एहसास हुआ। उसने दादाजी के पैर पकड़कर क्षमा माँगी।

दादाजी ने आँसू-भरी आँखों से बहू को देखा और क्षमा कर दिया। वह दादाजी को आदर सहित अंदर लाई, उन्हें डाइनिंग टेबल की कुर्सी पर प्यार से बिठाया और खाना खाने में उनकी मदद करने लगी।

उस दिन के बाद दादाजी ने रसोईघर की उस पुरानी टेबल पर बैठकर कभी अकेले खाना नहीं खाया। वह हमेशा अतुल के साथ डाइनिंग टेबल पर बैठकर ही खाना खाते।

अतुल यह देखकर बहुत खुश होता था। उसके माता-पिता भी उसके दादाजी की उतनी ही देखभाल करने लगे, जितनी वह करता था।

अब सारा परिवार खुशी के साथ रहने लगा।

मूल्य :- बुजुर्गों के प्रति सद्व्यवहार

गतिविधियाँ :-

1. परिवार के अपने सबसे प्रिय सदस्य के बारे में एक अनुच्छेद लिखें।
2. समाचार-पत्रों से बुजुर्गों के प्रति बढ़ती असहनशीलता की खबरें काटकर एक चार्ट पेपर पर चिपकाएँ तथा उन्हें रोकने के लिए संदेश देता एक चित्र बनाएँ।
3. अध्यापक विद्यालय में **Grand Parent's Day** का आयोजन करें और बच्चों को इस अवसर पर उन्हें कविता, कहानी और गीतों द्वारा संबोधित करने को कहें।
4. बच्चे अपने दादा-दादी और नाना-नानी के लिए शुभकामना-कार्ड बनाएँ।

20

घर से प्यारा देश

उठो जवानो, चलो जवानो,
कि हम तुम्हारे साथ हैं।
एक नहीं दो नहीं, तुम्हारे,
साथ करोड़ों हाथ हैं।।

हम सैनिक तो नहीं किंतु,
हम भी जी-जान लगा देंगे।
बढ़ो सैनिको ! विजय-पथ पर
हम भी कदम मिलाएँगे।।

अपने प्यारे देश के लिए,
मरना हमको आता है।
तन, मन, धन, जीवन भी अर्पण,
करना हमको आता है।।

ऊँचा रहे तिरंगा अपना,
इसका मान बढ़ाएँगे।
बढ़ो सैनिको ! विजय-पथ पर
हम भी कदम मिलाएँगे।।



मूल्य :- देशप्रेम।

गतिविधियाँ :-

- अध्यापक विद्यार्थियों को सीमा पर तैनात उन सभी सैनिकों के लिए धन्यवाद कार्ड बनाने के लिए कहें, जो हमारे देश की रक्षा करते हैं।
- आज़ादी की भी सीमा नियंत्रित करना क्यों ज़रूरी है ? आपस में चर्चा कीजिए।
- विद्यार्थियों को चार समूहों में बाँटिए। वे सभी वैकल्पिक रूप से आज़ाद पक्षी तथा पिंजरे के पक्षी की भूमिका का चुनाव करेंगे। वे कल्पना करेंगे कि एक आज़ाद पक्षी कैसा अनुभव करता है और पिंजरे का पक्षी कैसा? प्रत्येक समूह दोनों स्थितियों को नाटक के रूप में प्रस्तुत करेगा। प्रस्तुति के लिए पाँच-पाँच मिनट का समय दिया जाएगा।

21

नंदन का पेड़

मंडप नगर एक बहुत ही सुंदर और हरा-भरा कस्बा था, जिसमें नंदन और माधव नाम के दो मित्र रहते थे। नंदन अमीर परिवार का लाडला पुत्र था और माधव गरीब लकड़हारे का चरित्रवान बेटा था। दोनों एक ही विद्यालय में पढ़ते थे। नंदन अपने अमीर माता-पिता के लाड़-प्यार में पलने के कारण कुछ अधिक शरारती हो गया था। माधव उसके विपरीत स्वभाव का था। जब भी नंदन शरारतें करता, माधव उसे समझाने की कोशिश करता था। कभी-कभी दोनों एक-दूसरे के विचारों से असहमत होने पर आपस में बातचीत बंद कर लेते पर दस-बीस मिनट एक-दूसरे से अलग रहने के बाद पुनः मित्रता कर लिया करते।



एक दिन उनके विद्यालय में वन-महोत्सव बहुत धूमधाम से मनाया गया। नंदन और माधव दोनों ने अपने विद्यालय के इस उत्सव में बढ़-चढ़कर भाग लिया। दोनों मित्रों ने अपने विद्यालय के अन्य विद्यार्थियों के साथ आम, नीम, पीपल, बरगद तथा गुलमोहर आदि के बहुत-से पेड़ विद्यालय परिसर में लगाए। सभी बच्चे अपने द्वारा लगाए गए पेड़ों की नियमित रूप से देखभाल करते और दिन-रात उन्हीं कोमल पौधों के विषय में बातें करते। माधव सभी बच्चों से अधिक समझदार और परिश्रमी था। उसकी गिनती विद्यालय के होनहार छात्रों में होती थी।

एक दिन नंदन और उसके एक दूसरे मित्र प्रियांशु में आपस में किसी बात पर झगड़ा हुआ और दोनों में मनमुटाव हो गया। माधव ने बहुत प्यार से नंदन को समझाया, "भाई ! ऐसा करना अच्छी बात नहीं है। हम सब एक ही कक्षा के विद्यार्थी हैं। हमें मिलकर रहना चाहिए आपस में लड़ने से तो हम कमजोर हो जाएँगे।"

नंदन तुनककर बोला, "माधव! तुम्हें मेरे बारे में कुछ भी कहने का अधिकार नहीं है। मैंने जो कुछ किया, अच्छा ही किया है।"

माधव ने पुनः उसे बहुत प्यार से समझाया, "मित्र ! गुस्सा आने पर हमारी बुद्धि खराब हो जाती है और ऐसे में कोई निर्णय लेना गलत भी हो सकता है। तुम सोचते हो, तुम जो कुछ भी कर रहे हो, अच्छा ही कर रहे हो। यह तुम्हारा घमंड हो सकता है, शालीनता नहीं।" इसे सुनकर नंदन माधव से भी उल्टा-सीधा बोलने लगा।

दूसरे दिन सुबह सभी बच्चे विद्यालय पहुँचे। माधव अपने पौधे के लिए, अपने घर से प्रतिदिन एक बोतल में पानी भरकर लाता था। पौधे को बढ़ता देखकर वह बहुत खुश होता था। आज विद्यालय आने के बाद जब वह अपने लगाए पौधे को पानी दे रहा था, तभी उसकी नज़र नंदन के पौधे पर पड़ी। उसने देखा, वह पौधा उखड़ा पड़ा था। माधव ने नंदन के पौधे को उठाया और जैसे ही उसे पुनः ज़मीन में लगाने लगा, नंदन ने उसे देख लिया। नंदन ने समझा, माधव ने उसका लगाया हुआ पौधा उखाड़ दिया है। वह नाराज़ होकर बिना कुछ कहे अपनी कक्षा में चला गया। दिन ऐसे ही गुज़र गया। दोनों मित्र एक-दूसरे से कुछ भी नहीं बोले।

अगले दिन माधव जब विद्यालय पहुँचा, तब उसने देखा, उसका लगाया हुआ पौधा अपनी जगह पर था ही नहीं। माधव यह देखकर एक पल तो हक्का-बक्का रहा किंतु उसे यह समझते देर नहीं लगी कि उसका पौधा नंदन ने ही उखाड़कर कहीं फेंक दिया है।

माधव ने समझदारी का परिचय दिया। उसने किसी से कुछ नहीं कहा। अपनी बोतल का पानी नंदन द्वारा लगाए गए पौधे को देकर माधव कक्षा में चला गया। नंदन ने माधव की उदासी का कारण पूछा। माधव ने मुस्कुराकर कहा, “कुछ नहीं, आज पता नहीं क्यों, मन नहीं लग रहा है।” माधव ने अपने पेड़ के उखड़ जाने के दर्द को अपने दिल में ही दबाए रखा किन्तु अपना नियम नहीं तोड़ा। वह प्रतिदिन घर से बोतल में पानी भरकर लाता और उसे नंदन के द्वारा लगाए गए पेड़ में डाल देता। नंदन के द्वारा लगाया गया पेड़ धीरे-धीरे बढ़ने लगा। अब माधव अपने द्वारा लगाए गए पेड़ को भूल गया। उसे अपना-पराया नहीं आता था, वह तो कर्म करने में ही विश्वास रखता था।

नंदन ये सब देखता रहा और अपने किए पर अंदर ही अंदर पछताता रहा। उसने तो पौधे को केवल लगाया ही था किंतु माधव ने उसकी सेवा की, उसका पालन-पोषण किया, पशुओं से बचाया और उसे ‘नंदन का पेड़’ नाम से प्रसिद्ध कर दिया।

आज-कल उसी ‘नंदन के पेड़’ के नीचे बैठकर, किसी न किसी कक्षा के विद्यार्थी शिक्षा पाते हैं। विद्यालय में चारों तरफ उस पेड़ की खुशबू महकती रहती है। आज भी नंदन जब उस पेड़ के निकट आता है, उसे शर्म महसूस होती है और माधव उसे देखकर मन ही मन बहुत खुश होता है।

मूल्य :- मित्रता।

गतिविधियाँ :-

- क्या आपको किसी के बुरे व्यवहार से परेशानी हुई ? उस अनुभव का वर्णन कीजिए।
- उस व्यक्ति के बारे में आपकी राय में क्या बदलाव आया ?
- तुम्हारे अंदर क्या-क्या कमियाँ हैं ? उन कमियों को तुम किस प्रकार दूर कर सकते हैं ? उनकी एक सूची बनाएँ और प्रत्येक महीने यह देखिए कि खुद में कितना परिवर्तन आया?

22

पेड़ का दर्द

रो-रोकर एक पेड़ लकड़हारे से एक दिन बोला।

क्यों काटता मुझे ओ भैया ! तू है कितना भोला ॥

सोच समझ, फिर बता मुझे, मैं तुम्हारा क्या लेता हूँ।

मैं तो भैया ! तुमको, देता ही देता हूँ ॥

सूरज से प्रकाश लेकर मैं खाना स्वयं पकाता हूँ।

धरती माँ से जल लेकर अपनी प्यास बुझाता हूँ ॥

पी जहरीली वायु, तुम्हें मैं शुद्ध पवन देता हूँ।

शीतल छाया देकर तुम्हारा हर दुःख हर लेता हूँ ॥

स्वयं धूप में तपकर तुम्हारे लिए छाया बनाता रहता हूँ।

अंदर-अंदर रोता, फिर भी बाहर गाता रहता हूँ ॥

तुम्हारे नन्हें-मुन्नों को निज छाया तले झुलाता हूँ।

मीठी-मीठी लोरी गाकर अपनी गोद में सुलाता हूँ ॥

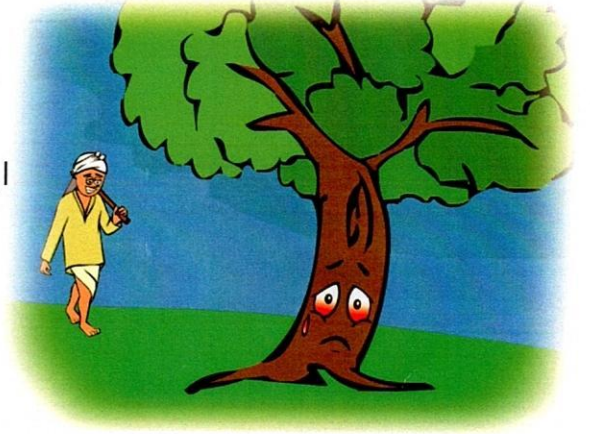
देख न पाओग बसंत तुम बाढ़ रोक न पाओगे।

मुझे काट दोगे भैया ! तो तुम जीते-जी मर जाओगे ॥

मूल्य :- वृक्षों का महत्त्व।

गतिविधियाँ :-

1. आप अपने आस-पास पाये जाने वाले वृक्षों की सूची बनाएँ।
2. अपने प्रिय पेड़ के बारे में कुछ बातें लिखिए।



23

देशरत्न

चंबल नदी का हरा-भरा अति सुंदर किनारा और उसके निकट आम के बागों के बीच एक छोटा-सा खूबसूरत गाँव-रामपुर। वहीं आम के बाग में एक स्कूल था। स्वतंत्रता-दिवस के ठीक एक दिन पहले वहाँ देश-भक्ति का कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें चौथी कक्षा का एक विद्यार्थी देशरत्न अत्यंत जोश एवं आत्म-विश्वास के साथ एक कविता सुना रहा था।

“माँ ! मुझको बंदूक मँगा दे, मैं भी लड़ने जाऊँगा। सीमा पर आए दुश्मन को, मैं भी मार गिराऊँगा।” नौ साल के इस बालक की कविता सुनकर वहाँ के मुख्य अतिथि कृष्णानंद सागर का दिल प्रसन्न हो गया।

कविता समाप्त होते ही उपस्थित छात्र, मुख्य अतिथि एवं अन्य श्रोताओं की तालियों से वातावरण गूँज उठा। कार्यक्रम के समाप्त होने पर बालक को प्रथम पुरस्कार के रूप में ‘भगत सिंह की वीरता’ नाम की पुस्तक भेंट की गई। इस पुस्तक को पाकर बालक को ऐसा लगा, जैसे वह भी देश का बहादुर सैनिक बन चुका है। इस पुस्तक ने बालक देशरत्न का जीवन ही बदल दिया।

सोते-जागते, उठते-बैठते उसे देश की सीमाएँ, देश का गौरव, बहादुर सैनिक और गर्व से लहराता हुआ तिरंगा आदि नज़र आने लगे। देशभक्ति की भावना उसकी रग-रग में समा गई।

यह वही बालक था, जिसका पिता चंबल के बीहड़ों का भयंकर डाकू था। उसकी माँ सदैव चिंतित रहती, “कहीं मेरे पति की तरह मेरा इकलौता पुत्र भी डाकू न बन जाए।”

चार साल पहले की ही तो बात है जब शिक्षक गंगाशरण जी बालक देशरत्न के घर के सामने से गुजर रहे थे। उन्होंने देखा, देशरत्न छोटे-छोटे बालकों के साथ मारपीट कर रहा है। उन्होंने देशरत्न को अपने पास बुलाकर पूछा— “पढ़ते हो ?”

“नहीं” — देशरत्न ने उत्तर दिया।

“क्यों नहीं ?” — गंगाशरण जी ने पूछा।

“ददू पढ़ने ही नहीं भेजते।” देशरत्न ने कहा।

शिक्षक गंगाशरण जी बालक के साथ उसकी माँ रामेश्वरी के पास गए और उसकी अनुमति लेकर उस नटखट बालक को स्कूल में ले आए। उन्होंने देशरत्न का स्कूल में नाम लिखवाया। गुरुदेव गंगाशरण जी की अनुभवी नज़र ने देशरत्न के जीवन की दशा एवं दिशा दोनों ही बदल दी। सफलता परिश्रमी व्यक्ति के पीछे-पीछे दौड़ती है। ऐसा ही देशरत्न के साथ भी हुआ। वह पढ़-लिखकर सेना में सेकेंड लेफ़्टिनेंट बन गया। केवल कुछ वर्षों में अपने साहस व परिश्रम से वह कैप्टन भी बन गया।

अचानक देश की सीमाओं पर युद्ध छिड़ गया। बहादुर कैप्टन देशरत्न को एक सैन्य टुकड़ी के साथ सीमा पर अग्रिम मोर्चे पर तैनात किया गया। सेना की टुकड़ी को सीमा पर छिपे

दुश्मनों की गोलियों का सामना करना पड़ा। एक हथगोला देशरत्न की टुकड़ी के बंकर के पास आकर गिरा। तीन सैनिक शहीद हो गए। देशरत्न का बायाँ हाथ कंधे के पास से चीथड़े बनकर अलग हो गया। इस घटना से देशरत्न ने हिम्मत नहीं हारी, बल्कि उसका हौसला चार गुना और बढ़ गया। उसने



बुलंद आवाज़ में 'भारत माता की जय' का नारा लगाया और उस ओर दौड़ा, जिधर से हथगोला आया था। सामने बंकर में छिपे दुश्मन की टुकड़ी पर देशरत्न ने गोलीबारी करने के लिए अपने सैनिक साथियों को आदेश दिया। पलक झपकते ही बंकर को गोले से उड़ा दिया गया। देशरत्न ने तुरंत तिरंगा फहराकर सभी सैनिकों के साथ 'भारत माता की जय' का नारा लगाया।

देशरत्न शत्रु की स्थिति का निरीक्षण करने के लिए कुछ कदम आगे बढ़ा ही था कि दाईं ओर से दुश्मन की गोलीबारी फिर शुरू हो गई। एक गोली उसके दाहिने पैर में लगी। देशरत्न गिर पड़ा, लेकिन अगले ही पल वह दोबारा उठकर फ़ायर करने लगा। उसने दुश्मन-सेना के अनेक सैनिकों को मार गिराया। तभी एक हथगोला देशरत्न के पास आकर फटा और देशरत्न शहीद हो गया। "माँ मुझको ! बंदूक मँगा दे" गानेवाला बालक देशरत्न सचमुच बंदूक से अपने देश की सीमाओं की रक्षा करता हुआ वीरगति को प्राप्त हो गया।

बुरे रास्ते पर जानेवाले बच्चों को अच्छे रास्ते पर लाने के लिए किए गए प्रयास प्रायः सफल होते हैं। ऐसा ही देशरत्न के साथ भी हुआ। देवदूत बनकर गुरुजी गंगाशरण आए और उस बालक देशरत्न के जीवन की दिशा एवं दशा दोनों ही बदल दी और उसे कहीं से कहीं पहुँचा दिया; कुख्यात होने से बचाया और विख्यात कर दिया।

मूल्य :- राष्ट्र के प्रति कर्तव्य

गतिविधियाँ :-

1. 'सीमा की सुरक्षा' विषय पर कक्षा में चर्चा कीजिए।
2. देश के लिए प्राण न्योछावर करने वाले देशभक्तों के जीवन पर आधारित लघु नाटिका तैयार करके अभिनय कीजिए।
3. देशभक्ति की भावना को बढ़ावा देनेवाली कहानियों का चयन करके छात्र कक्षा में सुनाएँ।
4. बच्चों में देशभक्ति की भावना जागृत करने के लिए कई प्रकार की गतिविधियाँ कराई जा सकती हैं। जैसे—
 - देश के बारे में ज्ञान कराया जाए।
 - शहीदों की वीरता की कहानियाँ सुनाई जाएँ।
 - सीमा के रखवालों से मिलवाया जाए।
 - एन.सी.सी. एवं एन.एस.एस. की ट्रेनिंग दी जाए।
 - राष्ट्रीय चरित्र का पाठ पढ़ाया जाए।

24

चतुर बालक

एक राजा था। उसे चित्रकारी का बहुत शौक था। जब भी उसे अपने काम से फुरसत मिलती, वह एकांत स्थान पर जाकर चित्रकारी करने लग जाता। एक दिन वह अपना चित्रकारी का सामान लेकर एक पहाड़ी पर पहुँचा। पहाड़ी बहुत ऊँची थी। चारों ओर हरे-भरे पेड़ थे। ठंडी-ठंडी हवाएँ चल रही थीं। ऐसा सुंदर वातावरण देखकर चित्रकारी का शौक रखने वाला वह राजा भावुक हो उठा और उस मनोरम दृश्य का चित्र कैनवास पर बनाने लगा।



राजा बहुत मेहनत से चित्र बना रहा था। कुछ समय बाद उसका चित्र पूरा हो गया। वह अपने बनाए हुए चित्र को कभी ऊपर, कभी नीचे, कभी दाईं ओर कभी बाईं तरफ़ से देख रहा था। चित्र को देखते-देखते वह कुछ पीछे भी हटता जा रहा था। जितनी देर से वह अपने बनाए हुए चित्र को देखता, उसे वह चित्र अधिक सुंदर दिखाई देता। पीछे हटते-हटते राजा पहाड़ी की उस जगह पर पहुँच गया, जहाँ से वह कभी भी गिर सकता था।

उसी पहाड़ी पर एक लड़का बकरियाँ चरा रहा था। उसने देखा कि राजा पहाड़ी की ढलान पर पहुँच चुका है और वह किसी भी समय नीचे गिर सकता है। वह दौड़कर राजा के बनाए चित्र के पास पहुँचा और उसे फाड़ने लगा। यह देखकर राजा तेज़ी से उस लड़के की ओर झपटा और उसे डाँटने लगा। गुस्से से लाल-पीले हो रहे राजा ने उस लड़के से कहा, “तुम्हारी हिम्मत कैसे हुई इस सुंदर चित्र को फाड़ने की ? यह मैंने बहुत मेहनत से बनाया था।”

लड़का बोला, “हुजूर पीछे मुड़कर देखिए, मैंने आपकी जान बचाई है। मुझे आने में यदि थोड़ी भी देर हो जाती, तो आप पहाड़ी से नीचे गिर सकते थे, आपकी मौत भी हो सकती थी। इसलिए मैंने सोचा कि अगर मैं आपके बनाए हुए चित्र को फाड़ने लगूँ, तो आप पीछे हटने की

बजाए अपने बनाए चित्र को बचाने के लिए आगे की ओर आँगे और इससे आपकी जान बच जाएगी।”

यह सुनकर राजा ने जब पीछे मुड़कर देखा, तो वह हैरान रह गया। वह उस लड़के की बुद्धिमानी को देखकर बहुत खुश हुआ और उसे अपनी छाती से लगा लिया। राजा उस लड़के को अपने साथ राजमहल में ले आया। राजा ने उसे अपने गुरुजी से शिक्षा दिलाई। कुछ सालों के बाद जब वह लड़का बड़ा हुआ, तब राजा ने उसे अपने राज्य का मंत्री बना दिया।

मूल्य :- सही समय पर सही निर्णय।

गतिविधियाँ:-

1. किसी की जान बचाने के लिए क्या अधिक आवश्यक है 'शक्ति' या 'तुरंत निर्णय लेने की क्षमता'। जो कहते हैं 'शक्ति', वे ग्रुप 'क' बना लें और जो 'तुरंत निर्णय लेने की क्षमता' के पक्ष में हैं वे ग्रुप 'ख' बना लें। अब वाद-विवाद करें और अपने-अपने पक्ष में अपने विचार रखें।
2. शिक्षक विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें कि वे निम्नलिखित विषम परिस्थितियों में अपनी बुद्धि का उपयोग कैसे करेंगे—
 - कक्षा में अचानक आग लग जाए।
 - अचानक भूकंप आ जाए।
 - विद्यालय या अन्य किसी स्थान पर जाते समय अचानक तेज़ बरसात आ जाए।
 - मेले में अचानक भगदड़ मच जाए।
 - कक्षा में अचानक करंट फैल जाए।
 - स्वीमिंग पूल या तालाब में नहाते समय यदि आपका मित्र डूबने लगे।
 - पिकनिक पर आप अपने साथियों से बिछड़ जाएँ या खो जाएँ।

25

रत्नाकर

सुरभि समुद्र के किनारे रेत का घर बना रही थी। उसने अपने पैर पर बहुत सारी गीली रेत थोप दी। उसके बाद उसने धीरे से अपना पैर निकाल लिया। “वाह ! यह तो बहुत अच्छा घर बन गया है।” सुरभि ने सोचा। फिर उसने मुट्ठी में रेत भरकर दबाया और एक गुंबद-सा बना दिया। इसके बाद पास में बिखरी सीपियों को घर के चारों ओर लगा दिया। उसने घर को और ऊँचा किया। उसके समीप ही माचिस की तीली पड़ी थी। पूरा घर तैयार होने पर सुरभि ने उस तीली पर कागज चिपकाकर उसको झंडे की तरह खड़ा कर दिया। वह मन-ही-मन खुश हो रही थी। तभी एक लहर आई और उसके घर को बहा ले गई। सारी सीपियाँ इधर-उधर बिखर गईं। यह देखते ही सुरभि की आँखों में आँसू छलक आए। वह रोने लगी।

उसने गुस्से से कहा, “समुद्र ! तुम बहुत गंदे हो। तुमने मेरा घर तोड़ा है।”

तभी कहीं से आवाज़ आई, “नहीं, सुरभि ! नहीं। मैं सबके बहुत काम आता हूँ।”

“तुम कौन हो ?” सुरभि ने हैरानी से पूछा।

“मैं समुद्र हूँ, जिसे तुम गंदा कहती हो। तुमने जो घर बनाया था, वह रेत का था। रेत का घर भी भला कभी मजबूत होता है ? उसे कभी-न-कभी तो टूटना ही था।” समुद्र ने कहा।

“हाँ, यह तो है।” सुरभि बोली।

समुद्र बोला, “मैं अनेक जीव-जंतुओं का घर हूँ। मेरे अंदर मछलियाँ, केकड़े, साँप, समुद्री-घोड़े आदि अनेक जीव-जंतुओं का संसार बसा हुआ है।”

कुछ देर रुककर समुद्र फिर बोला, “क्या तुम्हें पता है, शंख, सीपियाँ आदि चीजें इन समुद्री जीवों से ही मिलती हैं। सीप में ही मोती होता है। तुम्हारी माँ की अँगूठी में जो मोती है, वह मेरे अंदर से ही निकाला गया है।”

“अच्छा ! मैं तो यह समझती थी कि मोती पत्थरों से बनते हैं।” सुरभि ने कहा।

“मेरे अंदर कई तरह के रत्न हैं। मैं रत्नों की खान हूँ, इसलिए तो मुझे रत्नाकर कहा जाता है।” समुद्र ने बताया।

“लेकिन तुम्हारा पानी तो नमकीन है।” सुरभि ने मुँह बनाया।

“मेरा पानी खारा है पर मुझसे होने वाली वर्षा का पानी मीठा होता है।” समुद्र ने समझाया।

“सुरभि ! क्या तुम्हें पता है कि मेरे खारे पानी से ही नमक बनता है और नमक के बिना भोजन बेस्वाद होता है। कई लोग मछली पकड़कर ही अपना गुजारा करते हैं। इतना ही नहीं, एक देश से दूसरे देश आने-जाने के लिए मैं ही उन्हें रास्ता देता हूँ।” समुद्र ने समझाया।

“कल रात मैंने देखा कि तुम्हारा पानी बहुत दूर तक फैल गया था। तुम्हारी लहरें बहुत ऊँची उछल रही थीं।” सुरभि ने कहा।

“हाँ, कल पूर्णिमा की रात थी। इस रात चाँद पूरा होता है। पानी में चाँद की छाया देखकर मुझे चाँद को छूने का मन करता है। मुझे लगता है कि चाँद मुझे बुला रहा है, पर मैं कभी उस तक पहुँच नहीं पाया।”

सुरभि ने पूछा, “अच्छा, तुम यह बताओ, तुम्हारी दूसरे उस पार क्या है ? मुझे तो केवल पानी—ही—पानी दिखता है।”

“मेरे दूसरी तरफ कुछ देश हैं, पर वे इतने दूर हैं कि दिखते ही नहीं। सिर्फ पानी दिखता है, इसलिए मुझे ‘अपार’ और ‘पारावार’ भी कहते हैं।” समुद्र ने कहा।

“अच्छा, तभी तो दादीजी समुद्र की पूजा करती हैं। सचमुच ! तुम तो बहुत अच्छे हो।” सुरभि ने खिलखिलाते हुए कहा।

अब सुरभि की समझ में आ गया था कि अपने स्वार्थ के लिए हम दूसरों को गंदा कह तो देते हैं किंतु वास्तव में वे गंदे नहीं होते।

मूल्य :- मधुर वचन।

गतिविधियाँ :-

1. निम्नलिखित शब्दों का वाक्यों में प्रयोग कीजिए:-
रत्नाकर समुद्र सागर जलधि पयोनिधि
2. अध्यापक/अध्यापिका छात्रों से वार्तालाप करें कि “क्या आपने कभी रेत पर घर बनाया है? यदि हाँ तो कब, कैसे और कहाँ?”
3. छात्र-छात्राएँ ‘यदि समुद्र न होता’ विषय पर अपने विचार लिखकर लाएँगे और कक्षा में प्रस्तुत करेंगे।
4. निम्नलिखित में से सही और ग़लत छाँटिए –
 - समुद्र हमेशा शांत रहता है।
 - समुद्र यातयात के काम आता है।
 - समुद्र से हमें हीरे—मोती व नमक मिलते हैं।
 - समुद्र वर्षा में सहायता करता है।
 - समुद्र से हमें जलीय जीव प्राप्त होते हैं।
 - समुद्र का पानी मीठा होता है।
 - समुद्र में लहरें नहीं आती हैं।
 - समुद्र हमारे किसी काम का नहीं है।
 - समुद्र न हो तो हमारा जीवन भी नहीं रहेगा।
 - समुद्र से अनेक नदियाँ निकलती हैं।

26

जीवन के रंग, अपनों के संग

तब जीवन हमारा कैसा होगा

जब हम बूढ़े हो जाएँगे ?

जब हाथ पैर कमजोरी से

थर-थर, थर-थर काँपेंगे।

आँखों से कुछ न दिखेगा तब

कैसे हम धरती नापेंगे ?

क्या 'आँखों के तारे' सारे

कुछ काम हमारे आएँगे ?

अपनों के साथ रहकर हम

जीवन में खुशियाँ लाएँगे

बच्चों की किलकारियों से

जब आँगन हमारा गूँजेगा

तब बूढ़े हम नहीं रहेंगे

हम भी बच्चे बन जाएँगे।

तब जीवन हमारा खुशहाल होगा

जब हम बूढ़े हो जाएँगे।।

मूल्य :- बुजुर्गों का सम्मान।

गतिविधियाँ :-

1. कल्पना कीजिए कि आप 70 साल के हो चुके हैं, आपकी दिनचर्या कैसी होगी ?
2. आप अपने दादा, दादी, नाना, नानी के बारे में एक अनुच्छेद लिखें।

27

आओ सीखें : गीत-संगीत

सभी जन एक हैं

हिन्द देश के निवासी, सभी जन एक हैं।
रंग-रूप वेश-भाषा, चाहे अनेक हैं॥
बेला, गुलाब, जूही, चम्पा, चमेली।
प्यारे-प्यारे फूल गूथे, माला में एक हैं॥
कोयल की कूक न्यारी, पपीहे की टेर प्यारी।
गा रही तराना बुलबुल, राग मगर एक है॥
गंगा, जमुना, ब्रह्मपुत्र, कृष्णा, कावेरी॥
जाके मिलकर सागर में, हुई सब एक हैं॥

हम बालक हिंदुस्तान के

हम बालक हिंदुस्तान के हम बालक हिंदुस्तान के।
आजादी की खुली हवा में निकले सीना तान के॥
हम बालक हिंदुस्तान के।
हम जिस मिट्टी के अंकुर हैं, उसकी शान निराली है।
उसके खेतों में सोना है, बागों में हरियाली है।
धन दौलत से ज्यादा ऊँचे, रिश्ते हैं इन्सान के॥
हम बालक हिंदुस्तान के।
हम भी हँसना सीख रहे हैं, खिलते हुए गुलाब से।
जीवन का हम पाठ पढ़ेंगे, खुली हुई किताब से॥
हम भी झेलेंगे सब हमले, आँधी के तूफ़ान के।
हम बालक हिंदुस्तान के।
हवा हमारी, धूप हमारी, नीर हमारा पावन है।
तन में खिलते सौ बसन्त हैं, मन हरियाली सावन है॥
भारत माँ के बेटे हैं सब, अपनी-अपनी शान के।
बालक हिंदुस्तान के, हम बालक हिंदुस्तान के॥

स्काउट-गीत

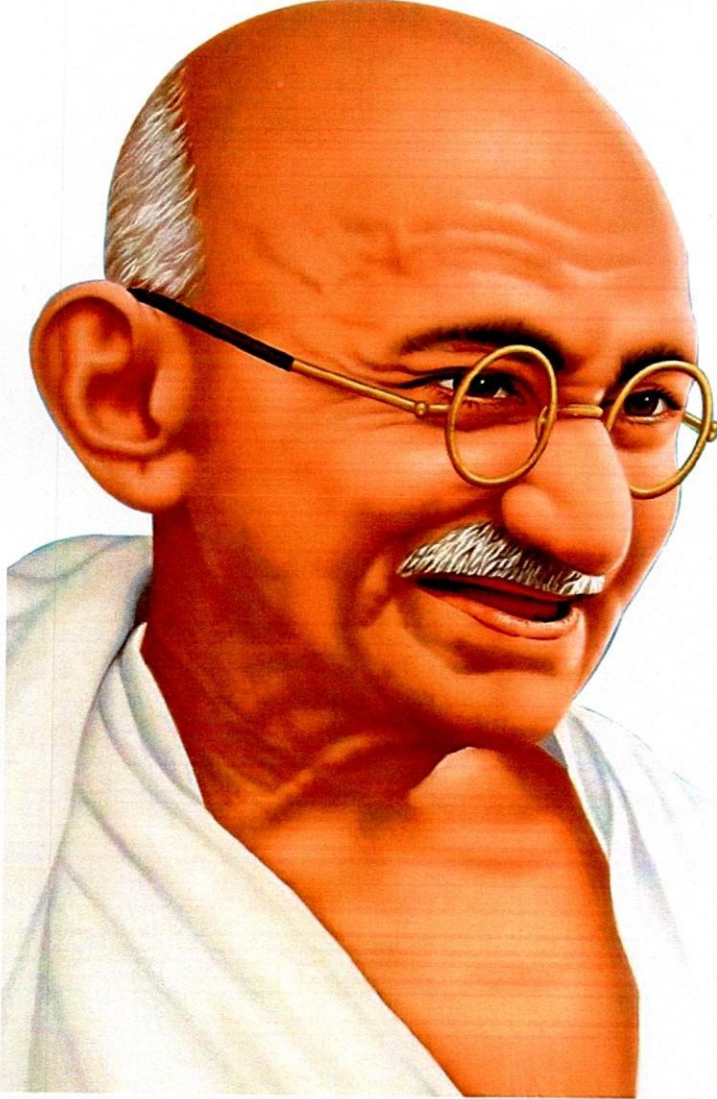
दया कर दान भक्ति का हमें परमात्मा देना,
दया करना हमारी आत्मा में शुद्धता देना ।
हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखों में बस जाओ,
अँधेरे दिल में आकर के परम ज्योति जगा देना ।
बहा दो प्रेम की गंगा, दिलों में प्रेम का सागर,
हमें आपस में मिल-जुलकर, प्रभु रहना सिखा देना ।
हमारा धर्म हो सेवा, हमारा कर्म हो सेवा,
सदा ईमान हो सेवा, व सेवक चर बना देना ।
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना
वतन पर जाँ फ़िदा करना, प्रभु हमको सिखा देना ॥

तू ही राम तू रहीम है

तू ही राम है तू रहीम है, तू करीम, कृष्ण, खुदा हुआ ।
तू ही वाहे गुरु, यीशु मसीह हर नाम में तू समा रहा ॥
तू ही राम है.....
तेरी जात-पात कुरान में, तेरा दर्श वेद-पुरान में ।
गुरुग्रंथ जी के बखान में, तू प्रकाश अपना दिखा रहा ॥
तू ही राम है.....
अरदास है कहीं कीर्तन कहीं राम-धुन कहीं आह्वन ।
विधि वेद का है यह सब रचन, तेरा भक्त तुझको बुला रहा ॥
तू ही राम है.....

भाग-2

मेरे सपनों का भारत



मैं एक ऐसे भारत को बनाऊँगा, जिसमें गरीब-से-गरीब भी यह अनुभव करेंगे कि यह उनका देश है; जिसके निर्माण में उनकी आवाज़ का महत्व है; जिसमें ऊँच-नीच नहीं होंगे; सभी सम्प्रदाय मिल-जुलकर रहेंगे। ऐसे भारत में अस्पृश्यता और नशाखोरी जैसी बुराइयों के लिए कोई स्थान न होगा। मेरे स्वराज्य का ध्येय अपनी सभ्यता की विशेषता को अक्षुण्ण बनाए रखना है। मैं बहुत-सी नई बातों को लेना चाहता हूँ, पर उन

सबको भारतीयता का जामा पहनाना होगा। मैं पश्चिम से सहर्ष उधार लूँगा, बशर्ते मैं मूल को ब्याज सहित लौटा सकूँ। भारत ने पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त कर ली है, ऐसा तभी कहा जा सकेगा, जब जनता यह अनुभव करने लगेगी कि उसे अपनी उन्नति करने तथा रास्ते पर चलने की आज़ादी है ।

- महात्मा गांधी

प्रचलित पाठ्यपुस्तकों के विभिन्न विषय : मूल्य-शिक्षा एवं

जीवन-कला के संदर्भ में

यहाँ कक्षा 6 से 8 वीं तक की सभी विषयों की प्रचलित पाठ्यपुस्तकों के विभिन्न पाठों/अध्यायों में निहित कतिपय मूल्यों की सूची दी जा रही है। कक्षा-अध्यापन के दौरान आपको इनके अलावा भी और कुछ मूल्य दृष्टिगोचर हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में आप सम्मिलित रूप से उनकी चर्चा कक्षा में अवश्य करें तथा परिषद् को भी अवगत कराएँ ताकि आगामी संस्करण में उनका समावेश किया जा सके।

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	हिन्दी	छठवीं	अभियान गीत	देशप्रेम
2			सर्वधर्म समभाव	धार्मिक सहिष्णुता
3			एक टोकरी भर मिट्टी	मानवीय संवेदनशीलता
4			बरखा आथे	प्रकृति से संबंध
5			सरलता और सहृदयता	सहृदयता
6			दूँगी फूल कनेर के	वृक्षों का महत्व
7			खरा इंसान	सच्चाई, सेवा
8			हेलन केलर	इच्छाशक्ति
9			नीति के दोहे	संतोष, परोपकार, समय का महत्व
10			समय नियोजन	समय का महत्व
11			दु ठन नान्हे कहानी	त्याग
12			अमर शहीद भगत सिंह के पत्र	देशप्रेम
13			मेरा नया बचपन	ममता
14			छत्तीसगढ़ का वैभव	मातृभूमि के प्रति अनुराग
15			आजादी और रोटी	स्वतंत्रता
16			हमर कतका सुंदर गाँव	स्वच्छता

17		चचा छक्कन ने केले खरीदे	हास्य
18		हम पंछी उन्मुक्त गगन के	स्वतंत्रता
19		नाचा के पुरखा – दाऊ मंदराजी	कला की सराहना, प्रेरणा
20		शहीद की माँ	देशप्रेम
21		सोनाखान की धरती	स्वतंत्रता के लिए संघर्ष
22		हार की जीत	समाज के प्रति जिम्मेदारी
23		आलसीराम	कर्मठता
24		हाना निबंध	लोकोक्ति का महत्व
25		एक दिन मैं भी आसमान में उड़ान भरूँगा	आत्मविश्वास व लगन

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	हिन्दी	सातवीं	कुछ और भी दूँ	देशप्रेम
2			प्रेरणा के पुष्प	श्रेष्ठ कार्य
3			वर्षा बहार	प्रकृति से प्रेम
4			भिखारिन	सामाजिकता
5			सुब्रह्मण्य भारती	स्वाधीनता
6			कोई नहीं पराया	विश्वबंधुत्व
7			मौसी	रिश्तों का महत्व
8			सदाचार का तावीज़	सदाचार
9			सरद रितु आगे	प्रकृति से प्रेम
10			काँगेर घाटी का प्राकृतिक वैभव	विविधता का सम्मान, पर्यावरण संरक्षण
11			विद्रोही शक्तिसिंह	साहस व प्रेम
12			त्यागमूर्ति ठाकुर प्यारेलाल	त्याग और सहकारिता
13			प्राणी वही प्राणी है	परोपकार

14		अमरकंटक	नदी का महत्व, पर्यटन
15		शहीद बकरी	अत्याचार का विरोध
16		रात का मेहमान	स्वतंत्रता व त्याग
17		सुवागीत	लोक कलाओं का संरक्षण
18		लक्ष्य-बेध	लक्ष्य निर्धारण एवं उसकी प्राप्ति
19		भारत बन जाही नंदन वन	परिश्रम
20		नन्दिनी	संसर्ग का महत्व
21		सुभाषचंद्र बोस का पत्र	स्वदेश प्रेम
22		काव्य-माधुरी	मधुरता
23		सितारों से आगे	समर्पण, आत्मविश्वास
24		मितानी	रिश्तों का महत्व
25		शतरंज में मात	बुद्धिमत्ता
26		प्रेरणा के स्रोत ममता से भरी माँ	प्रेरणा, ममता

विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
हिन्दी	आठवीं	1. नई उषा 2. कटुक वचन मत बोल 3. साहस के पैर 4. आतिथ्य 5. हमारा छत्तीसगढ़, 6. भारत के गौरव : राममूर्ति 7. पचराही 8. मिनी महात्मा 9. अब्राहम लिंकन का पत्र 10. चिड़िया 11. कुटुंबसर और अन्य गुफाएँ 12. प्रवास 13. एक साँस आजादी के 14. मनुज को खोज निकालो 15. नेता नहीं नागरिक चाहिए 16. अपन चीज के पीरा 17. दीदी की डायरी 18. ब्रज माधुरी 19. सरदार पटेल का व्यक्तित्व 20. इब्राहीम गार्दी, 21. जो मैं नहीं बन सका 22. नदी का रास्ता 23. बरसात के पानी ले भू-जल संग्रहण 24. एक नई शुरुआत 25. विजयबेला 26. सीखावन	राष्ट्रीय एकता, पारस्परिक सद्भाव, सामाजिक सहयोग, श्रम का महत्व, समय-पालन, साहस, स्वास्थ्य, पर्यावरण संरक्षण, राष्ट्रीय एवं राज्यीय संस्कृति का ज्ञान, सभी धर्मों के प्रति आदर भाव। इनके साथ ही प्रकृति-सौन्दर्य, राष्ट्रीय एकता, वात्सल्य तथा कर्तव्य-भावना, विभिन्न भाषायी कौशल, व्याकरण एवं अभिव्यक्ति की क्षमता

विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
सामान्य अंग्रेजी	छठवीं	1. Conversation 2. The Sun Goes on a Holiday 3. Pretending 4. A Masai Home 5. Alice in Wonderland 6. In the Heart of a Seed 7. Jolly Kittens 8. The Hare on the Moon 9. Running and Shouting 10. Jagatu-the Gardener 11. Left in Charge 12. Who has Seen the Wind ? 13. Gopal Bhand and Mahagyani 14. Puppy and I 15. A Nickel's Worth of Fun 16. Women for Trees 17. Little Drops of Water	भाषायी कौशल, भाषा के विभिन्न विधाओं से परिचय एवं उसका आनंद उठाने की क्षमता, भाषा के व्याकरण, शब्द संरचना, वाक्य विन्यास से परिचय, विचारों को अभिव्यक्त करने की क्षमता, Reference Skill का विकास

विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
सामान्य अंग्रेजी	सातवीं	1. Hobble-Bobble 2. The Missing Whistle 3. Hand Care 4. Hard to Believe 5. Alice in Wonderland-II 6. Unity Is Strength 7. Jimmy Jet and His TV Set 8. A Serious Talk 9. Have a Cup of Nice Tea 10. Our Little River 11. Grandchildren by Surprise 12. The Chinese—Our Neighbour 13. Only God can Make a Tree 14. The Angel of Peace 15. The Glorious Whitewasher 16. Half-way Down 17. Making Best Out of Waste, Her Forte 18. Dear Diary.... 19. From Tomorrow on 20. Unfriendly Nature 21. The Great Sculler	भाषायी कौशल, भाषा के विभिन्न विधाओं से परिचय एवं उसका आनंद उठाने की क्षमता, भाषा के व्याकरण, शब्द संरचना, वाक्य विन्यास से परिचय, विचारों को अभिव्यक्त करने की क्षमता, Reference Skill का विकास

विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
सामान्य अंग्रेजी	आठवीं	1. Water's for... 2. The Shoemaker and the Elves 3. Measure for Measure 4. The Tree that Never Stopped Giving 5. Alice in Wonderland 6. From a Railway Carriage 7. Everyday Heroes 8. At School 9. Beats in Memoir 10. A place Fit for God's to Marry 11. Sympathy 12. Children ask Kalam 13. Syani 14. Craze 15. The Bird-man of India 16. The Mountain and the Squirrel 17. Nothing but the Target 18. Dancing On 19. Dear Daddy-Long-Legs 20. Fog 21. Flavours of Thailand 22. The Photograph 23. Where the Mind is Without Fear	भाषायी कौशल, भाषा के विभिन्न विधाओं से परिचय एवं उसका आनंद उठाने की क्षमता, भाषा के व्याकरण, शब्द संरचना, वाक्य विन्यास से परिचय, विचारों को अभिव्यक्त करने की क्षमता, Reference Skill का विकास

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	संस्कृत	छठवीं	संवाद:	परस्पर संवाद का महत्व
2			गवोविश्वस्य मातरः	गाय के साथ हमारा संबंध
3			राष्ट्रध्वजः	राष्ट्रध्वज की विशेषता
4			मम परिवारः	परिवार का स्वरूप
5			प्रश्नोत्तरम्	गुरु-शिष्य संवाद
6			छत्तीसगढ़प्रदेशः	छत्तीसगढ़ की विशेषता स्थानीयता के प्रति लगाव
7			बालकः ध्रुवः	मातृ-पितृ भक्ति, दृढ़ निश्चय
8			आधुनिकयुगस्य आविष्काराः	विज्ञान व तकनीकी के विकास की सराहना, वैज्ञानिक अभिव्यक्ति।
9			मेलापकः	सामुदायिक कार्यों के प्रति जिम्मेदारी।
10			प्रहेलिकाः	स्वाभिमान

11		श्रृंगिऋषेः नगरी	स्थानीयता का महत्व
12		अस्माकम् आहारः	स्वास्थ्य
13		शोभनम् उपवनम्	प्रकृति से प्रेम
14		जवाहरलालनेहरूः	प्रेरणा, त्याग
15		वर्षागीतम् (बालगीतम्)	वर्षा का महत्व
16		दीपावलिः	संस्कृति व सामाजिकता
17		छत्तीसगढ़राज्यस्य धार्मिकस्थलानि	धार्मिक स्थलों का महत्व
18		नीतिनवनीतम्	पौराणिक संदर्भों का महत्व
19		सूक्तयः खण्ड – अ	पौराणिक संदर्भ
		सूक्तयः खण्ड – ब	अपने प्रदेश से प्रेम

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1			प्रयाणगीतम्	—
2			छत्तीसगढ़स्य पर्वाणि	लोक परंपरा का महत्व
3			संगणकः	वैज्ञानिक खोज
4			रायपुरनगरम्	स्थानीय क्षेत्र के प्रति प्रेम
5			चाणक्यवचनानि	निर्णय लेने की समझ
6			ईदमहोत्सवः	पर्वों का महत्व
7	संस्कृत	सातवीं	गीताऽमृतम्	निष्काम भाव से कर्म करना
8			भोरमदेवः	ऐतिहासिक धरोहरों की सुरक्षा
9			आदर्शछात्रः	उत्तम नागरिक
10			छत्तीसगढ़स्य लोकभाषा	लोक संस्कृति का सम्मान
11			पितरं प्रति पत्रम्	मानवीय संबंध, रिश्ते
12			संस्कृत भाषायाः महत्वम्	भाषा के प्रति प्रेम व सम्मान
13			सत्संगतिः	सत्संगति

14		श्रवणकुमारस्य कथा	माता-पिता के प्रति प्रेम
15		पर्यावरणम्	प्रकृति प्रेम
16		नीतिनवनीतानि	नीतिवाक्य
17		महात्मागाँधी	देशप्रेम, अहिंसा
18		होलीकोत्सवः	उत्सव का महत्व
19		सूक्तयः	सूक्तियों से सीख

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	संस्कृत	आठवीं	मंगलकामना	मंगल कामना
2			छत्तीसगढ़स्य लोकगीतानि	देशप्रेम
3			अनुशासनम्	अनुशासन
4			सुभाषितानि	उत्तम गुण
5			डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन्	लगन, परिश्रम व देशप्रेम
6			प्राच्यनगरी सिरपुरम्	विरासतों का संरक्षण
7			गीतागंगेदकम्	कर्तव्य परायणता
8			ग्राम्यजीवनम्	संस्कृति से प्रेम
9			षड्ऋतुवर्णनम्	प्रकृति से संबंध
10			राष्ट्रियः संचयः	सारथक संचय
11			चतुरः वानरः	बुद्धि कौशल
12			महर्षिः दधीचिः	त्याग
13			रामगिरीः (रामगढ़म्)	विरासतों का संरक्षण
14			नीतिनवनीतम्	सदाचार व नीति
15			प्रकृतिवेदना	पर्यावरण संरक्षण
16			मित्रं प्रति पत्रम्	मित्रता
17			अन्तरिक्षज्ञानम्	सम्पूरकता

18		महाकवि: कालिदासः	प्रेरणा
19		सूक्तयः	प्रेरणा व सद्विचार

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	गणित	छठवीं	प्राकृत संख्याएँ	तर्क, शुद्धता एवं सत्यता
2			पूर्ण संख्याएँ एवं पूर्ण संख्याओं पर संक्रियाएँ	संश्लेषण, विश्लेषण
3			रेखाखण्ड	सार्थक अनुमान लगाना, तर्क, शुद्धता
4			पूर्णांक	शुद्धता
5			वृत्त	तर्क, सृजनात्मकता, अनुशासन
6			गुणनखण्ड	विश्लेषण, संश्लेषण, शुद्धता
7			भिन्न	तर्क, चिंतन, समूह में कार्य करना
8			कोण	तर्क, चिंतन, अनुशासन
9			त्रिभुज	तर्क, चिंतन, अनुशासन
10			अनुपात-समानुपात	विश्लेषण, सार्थक अनुमान लगाना
11			चर संख्याएँ	तर्क, विश्लेषण
12			बीजीय व्यंजक	अनुशासन, सृजनात्मकता
13			प्रतिशतता	सार्थक अनुमान लगाना, अनुशासन
14			समीकरण	विश्लेषण, तर्क
15			रेखा गणितीय रचनाएँ	सृजनात्मकता, शुद्धता
16			क्षेत्रमिति – 1 (क्षेत्रफल)	सत्यता, शुद्धता
17			क्षेत्रमिति – 2 (परिमाप)	सत्यता, शुद्धता

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	गणित	सातवीं	परिमेय संख्याएँ	तार्किक चिंतन, सहभागिता
2			परिमेय संख्याओं पर संक्रियाएँ	समस्या समाधान
3			त्रिभुज के गुण	वैज्ञानिक एवं तार्किक चिंतन
4			समीकरण	समानता/असमानता की पहचान
5			कोष्टकों का प्रयोग	तार्किक चिंतन
6			घातांक	अनुशासन
7			त्रिभुज की रचना	वैज्ञानिक अभिवृत्ति
8			सर्वांगसमता	समता एवं सहयोग
9			बीजीय व्यंजकों पर संक्रियाएँ	समस्या समाधान
10			सममिति	साहचर्य एवं सहयोग
11			परिमेय संख्याओं का दशमलव निरूपण	समस्या समाधान
12			रेखीय युग्म एवं तिर्यक रेखाएँ	सृजनशीलता
13			चतुर्भुज	तार्किक चिंतन
14			अनुक्रमानुपाती एवं व्युत्क्रमानुपाती विचरण	समूह में कार्य, सहयोग
15			आयतन एवं पृष्ठीय क्षेत्रफल	विश्लेषण एवं तर्क
16			प्रतिशतता	सत्यता एवं शुद्धता
17			सांख्यिकी	परस्पर सहयोग एवं तार्किक चिंतन

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	गणित	आठवीं	वर्ग एवं घन	शुद्धता, सत्यता, तर्क
2			घातांक	तर्क, अनुशासन
3			समान्तर रेखाएँ	अनुशासन, सार्थक अनुमान

4		बीजीय व्यंजकों का गुणा एवं भाग	अनुशासन, सृजनात्मकता
5		वृत्त एवं उसके अवयव	तर्क, अनुशासन
6		सांख्यिकी	चिंतन, विश्लेषण
7		आरेख	सार्थक अनुमान, तर्क
8		बीजीय व्यंजकों के गुणनखण्ड	अनुशासन, सृजनात्मकता
9		सर्वसमिकाएँ	समूह में कार्य करना, शुद्धता
10		बहुभुज	अनुशासन, सृजनात्मकता
11		चतुर्भुज की रचना	अनुशासन, सृजनात्मकता
12		समीकरण	विश्लेषण, तर्क
13		प्रतिशतता के अनुप्रयोग	सार्थक अनुमान लगाना
14		क्षेत्रमिति – 1	सत्यता, शुद्धता
15		क्षेत्रमिति – 2	सत्यता, शुद्धता
16		आकृतियाँ (द्विविमीय एवं त्रिविमीय)	सृजनात्मकता, तर्क, चिंतन
17		संख्याओं का खेल	सार्थक अनुमान लगाना, सृजनात्मकता

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी	छठवीं	हमारी पृथ्वी	सहअस्तित्व (भाईचारा)
2			हमारा पर्यावरण	पर्यावरणीय संरक्षण
3			पदार्थ की प्रकृति	गुणधर्मों की पहचान
4			पदार्थों का पृथक्करण	विविधता, शुद्धता, सत्यता
5			हमारे चारों ओर के परिवर्तन	समता, संतुलन
6			मापन	सीखना
7			सजीवों के लक्षण एवं वर्गीकरण	विविधता, पारस्परिक निर्भरता

8		सजीवों की संरचना एवं कार्य- I	विविधता, पारस्परिक निर्भरता, सजीवों की संरचना एवं कार्य प्रणाली की पहचान
9		सजीवों की संरचना एवं कार्य- II	विविधता, पारस्परिक निर्भरता, सजीवों की संरचना एवं कार्य प्रणाली की पहचान
10		गति और बल	भौतिक पर्यावरण के प्रति जागरूकता
11		कार्य, ऊर्जा तथा मशीनें	पर्यावरण संरक्षण, वैज्ञानिक अभिवृत्ति
12		अपशिष्ट और उसका प्रबंधन	मानवता, सम्मान, स्वच्छता
13		स्वास्थ्य एवं स्वच्छता	स्वच्छता एवं स्वास्थ्य, सामाजिक जिम्मेदारी

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी	सातवीं	पृथ्वी पर जीवन	सहअस्तित्व, जीवों के महत्व की समझ
2			जल	जल संरक्षण, उपयोगिता की समझ, तृप्ति
3			पदार्थ की संरचना	अवलोकन एवं समझ
4			अम्ल, क्षार एवं लवण	गुणधर्मों की पहचान
5			मापन	समझ एवं सीखना, खोज, अन्वेषण
6			सजीव जगत में संगठन	परस्पर निर्भरता, परिवेश के प्रति सजगता
7			ऊष्मा तथा ताप	ऊर्जा संरक्षण, वैज्ञानिक अभिवृत्ति
8			ऊष्मा का संचरण	तर्क, खोज
9			सजीवों में पोषण	तर्क, खोज, वैज्ञानिक दृष्टिकोण

10		सजीवों में श्वसन	सामंजस्य, स्वास्थ्य, खोज, अन्वेषण, वैज्ञानिक दृष्टिकोण
11		प्रकाश	भौतिक जगत की समझ, अनुसंधान एवं अन्वेषण
12		प्रकाश का परावर्तन	भौतिक जगत की समझ, अनुसंधान एवं अन्वेषण
13		सजीवों में परिवहन	जैविक क्रियाओं की समझ
14		सजीवों में उत्सर्जन	जैविक क्रियाओं की समझ
15		स्थिर विद्युत	भौतिक जगत के प्रति जागरूकता, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के संबंधों की पहचान
16		सजीवों में नियंत्रण एवं समन्वय	सामंजस्य, सहयोग, स्वास्थ्य
17		कंकाल, जोड़ एवं पेशियाँ	स्वास्थ्य, शारीरिक संरचना की समझ
18		सजीवों में गति एवं प्रचलन	स्वास्थ्य, शारीरिक संरचना की समझ
19		ध्वनि	विज्ञान की अनुपम देन की सराहना, वैज्ञानिक दृष्टिकोण
20		सजीवों में प्रजनन	स्वास्थ्य, जीवन की निरन्तरता की समझ

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी	आठवीं	आकाश दर्शन	सहअस्तित्व, पूरकता, खोज, अन्वेषण
2			मिट्टी	पर्यावरणीय जागरूकता, पारस्परिक निर्भरता
3			वायु	वैज्ञानिक दृष्टिकोण, प्रसन्नता
4			रासायनिक क्रियाएँ – कब और कैसी-कैसी	रासायनिक क्रियाओं की समझ, विविधता का सम्मान

5		धातुएँ और अधातुएँ	खोज एवं अन्वेषण
6		कार्बन	पृथ्वी में पाये जाने वाले विभिन्न पदार्थों के गुणधर्मों की पहचान
7		शरीर की रचनात्मक एवं कार्यात्मक इकाई—कोशिका	शारीरिक संरचना को समझना, खोज एवं अन्वेषण
8		सूक्ष्मजीव – एक अद्भुत संसार	विविधता का सम्मान, परस्पर निर्भरता
9		प्रकाश का अपवर्तन	भौतिक जगत के प्रति जागरूकता, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के संबंधों की पहचान
10		चुंबकत्व	खोज एवं अन्वेषण
11		विद्युत धारा	भौतिक जगत के प्रति जागरूकता, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के संबंधों की पहचान
12		ऊर्जा के स्रोत	ऊर्जा के स्रोतों की पहचान एवं संरक्षण
13		खाद्य उत्पादन एवं प्रबंधन	खाद्य उत्पादन, प्रबंधन एवं संरक्षण, मानवता
14		रेशे	पारस्परिक निर्भरता, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी का सार्थक उपयोग
15		कितना भोजन, कैसा भोजन	संतुलित आहार की अवधारणा की समझ, उत्तम स्वास्थ्य
16		कुछ सामान्य रोग	स्वास्थ्य, स्वच्छता, जागरूकता, उत्तम जीवनशैली

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	सामाजिक विज्ञान	छठवीं	मानचित्र का अध्ययन	मानचित्र संबंधी कौशल
2			ग्लोब का अध्ययन	अपनी पृथ्वी को समझना

3	(भूगोल)	पृथ्वी का परिमंडल	पृथ्वी से पहचान	
4		पहाड़ी गाँव – ऊपरवेदी	विविधता का सम्मान	
5		मैदान का एक गाँव – रिसदा	विविधता व संस्कृति का सम्मान	
6		पठार का एक गाँव – चाल्हा	विविधता का सम्मान	
7		विविधताओं का महाद्वीप – एशिया	वसुधैव कुटुम्बकम्	
8		द्वीपों का देश – इंडोनेशिया	भौगोलिक विविधता की समझ	
9		उगते हुए सूरज का देश – जापान	विश्वबंधुत्व	
10		टुण्ड्रा प्रदेश	भौगोलिक विविधता की समझ	
1		सामाजिक विज्ञान (इतिहास)	आदिमानव	जैव विकास की समझ
2			सिंधु घाटी की सभ्यता	सभ्यताओं का सम्मान
3	वैदिक काल		इतिहास बोध	
4	महाजनपद काल		विभिन्न संस्कृतियों व धर्मों के प्रति सहिष्णुता	
5	नवीन धार्मिक विचारों का उदय		विभिन्न संस्कृतियों व धर्मों के प्रति सहिष्णुता	
6	मौर्यवंश और राजा अशोक		विशाल राज्य की स्थापना व संरक्षण, प्रजा के प्रति प्रेम	
7	विदेशों से व्यापार और संपर्क		विविध संस्कृतियों के प्रति सम्मान, व्यवसाय एवं प्रशासन कौशल	
8	गुप्त काल		विविध संस्कृतियों के प्रति सम्मान, व्यवसाय एवं प्रशासन कौशल	
		प्रांतीय राज्यों का युग		
1	सामाजिक विज्ञान (नागरिक शास्त्र)	परस्पर निर्भरता	सहयोग, परस्पर निर्भरता	
2		कातिक और केकती गाँव	परिवेश से संबंध	
3		पंचायती राज	अनुशासन एवं स्वशासन	
4		नगर पालिका और नगर निगम	सामाजिक सहिष्णुता, स्वशासन	

5		जिला प्रशासन	सामाजिक जिम्मेदारी एवं स्वशासन
6		सार्वजनिक संपत्तियाँ	सार्वजनिक संपत्तियों का संरक्षण
7		बच्चों के अधिकार	अधिकारों के प्रति सजगता
8		सामान्य चेतना	समाज के प्रति कर्तव्य एवं सामाजिक अनुशासन

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	सामाजिक विज्ञान (इतिहास)	सातवीं		इतिहासबोध, विभिन्न राजवंशों एवं छोटे राज्यों के विकास का बोध, विभिन्न राजवंशों व राज्यों के विकास के संदर्भ में आये सामाजिक व सांस्कृतिक बदलाव की समझ एवं इतिहास के अनुभवों से प्रेरणा लेने का कौशल
2			छोटे-छोटे राज्यों का विकास	
3			जीवन में आया बदलाव	
4			दिल्ली सल्तनत की स्थापना	
5			दिल्ली सल्तनत का विस्तार	
6			सल्तनत कालीन जन-जीवन	
7			मुगल साम्राज्य की स्थापना	
8			विरोध और विद्रोह का समय	
9			मुगलकालीन जन-जीवन	
1	सामाजिक विज्ञान (नागरिक शास्त्र)	सातवीं	देश और राज्य	स्थानीय प्रशासन, लोक मतदान, लोकतंत्र एवं नागरिक गुणों की समझ एवं तदनुसार आचरण। न्यायालय, सामाजिक न्याय एवं इनकी प्रक्रियाओं की समझ। अपने परिवेश के दस्तकारी की प्रक्रिया, लघु उद्योग जैसे- कोसा, छोटे व बड़े कारखानों के काम व इनकी सामान्य
2			राज्य की सरकार भाग-एक	
3			राज्य की सरकार भाग-दो	
4			हमारी न्याय व्यवस्था	
5			उद्योग एक परिचय	
6			दस्तकारी के काम	
7			कोसा उद्योग	
8			छोटे कारखानों में काम	
9			बड़े कारखानों में काम	

10		सामान्य चेतना	अर्थव्यवस्था की समझ।
11		ट्रांस जेण्डर/थर्ड जेण्डर	मानव अधिकारों एवं समाज के सभी वर्गों के प्रति सम्मान एवं संवेदनशीलता
1	सामाजिक विज्ञान (भूगोल)	शाला का मानचित्र	मानचित्र, वर्षा, जल संरक्षण, पृथ्वी की गतियाँ व महाद्वीपों की अवधारणा की समझ, वसुधैव कुटुम्बकम् की समझ
2		ऊँचाई	
3		वर्षा और नदी	
4		भू-जल भंडार	
5		दिन-रात	
6		पृथ्वी की गतियाँ	
7		अफ्रिका	
8		यूरोप महाद्वीप	
9		फ्रांस	

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	सामाजिक विज्ञान (भूगोल)	आठवीं	वायुमण्डल	पर्यावरणीय जागरूकता, तार्किक चिंतन
2			तपमान	स्थानीय परिवेश के प्रति संवेदनशीलता
3			भारत	देशप्रेम
4			उत्तर का पर्वतीय प्रदेश	भूगोल का बोध
5			उत्तर का विशाल मैदान	विविधता की समझ एवं भौगोलिक बोध
6			दक्कन का पठार	भौगोलिक विविधता का सम्मान
7			समुद्र तटीय मैदान व द्वीप समूह	नदियों, पठारों आदि प्राकृतिक संरचनाओं की सराहना

8		थार का मरुस्थल	प्राकृतिक सौन्दर्य की सराहना एवं संरक्षण
9		उत्तरी अमेरिका प्राकृतिक बनावट एवं जलवायु	विश्वबन्धुत्व की भावना
1	सामाजिक विज्ञान (इतिहास)	आधुनिक यूरोप का उदय	ऐतिहासिक घटनाओं के महत्व को समझना
2		भारत में ईस्ट इण्डिया कम्पनी शासन की स्थापना	ऐतिहासिक घटनाओं के महत्व को समझना, देशप्रेम
3		अंग्रेजी शासन का भारतीय जन जीवन पर प्रभाव	स्वतंत्रता के महत्व को समझना
4		भारत का प्रथम स्वतंत्रता संग्राम	आजादी का महत्व, महान विभूतियों से प्रेरणा
5		भारतीय समाज में नए विचार	सामाजिक जागरूकता
6		भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन	आजादी का महत्व, देशप्रेम, विभिन्न विचारधाराओं का सम्मान
7		भारतीय गणतंत्र की स्थापना	लोकतंत्र को समझना, गणतंत्र का सम्मान
8		छत्तीसगढ़ अध्ययन	विविधता का सम्मान, सामाजिक जागरूकता
1	सामाजिक विज्ञान (नागरिक शास्त्र)	अब मीता जानती है	अच्छे-बुरे की पहचान
2		हमारा संविधान	संवैधानिक मूल्यों, अधिकारों का सम्मान
3		मौलिक अधिकार एवं कर्तव्य	अधिकारों व कर्तव्यों को समझना
4		केन्द्र की सरकार	नागरिकता के गुणों का विकास
5		कर	सामाजिक अर्थ व्यवस्था की समझ व सम्मान
6		भारत में कृषि का विकास	आर्थिक विकास एवं कृषि का महत्व
7		संयुक्त राष्ट्र संघ	विश्व शांति एवं सुरक्षा को

			समझना, सहयोग, मानवीय समस्याओं का समाधान
8		भारत की विदेश नीति	मित्रतापूर्ण संबंध, समस्याओं का समाधान, शांति का महत्व
9		सूचना का अधिकार	पारदर्शिता एवं जवाबदारी, संयम के महत्व को समझना
10		ट्रांस जेण्डर/थर्ड जेण्डर	सभी के प्रति समभाव एवं सम्मान

क्र.	विषय	कक्षा	पाठ का नाम	मूल्य
1	सहायक वाचन	आठवीं	मोहन का बचपन	मातृ-पितृ भक्ति, सत्यनिष्ठा एवं शिष्टाचार
2			गाँधी की लंदनयात्रा	स्वतंत्रता का महत्व
3			बैरिस्टर गाँधी	आदर्शवादिता, परतंत्रता के प्रति क्षोभ
4			अफ्रिका में 'कुली बैरिस्टर गाँधी'	अन्याय का प्रतिकार, सत्य
5			अफ्रिका में गाँधी जी के संघर्षमय कार्य	संगठन का महत्व, समता, सहयोग, अहिंसा, सत्य
6			दक्षिण अफ्रिका में बैरिस्टर	समर्पण, सत्यनिष्ठा, परोपकार
7			स्वेदश में गाँधी जी	सेवाभावना, देशप्रेम, संगठन की शक्ति, सत्याग्रह
8			गाँधी जी की तीसरी अफ्रिका यात्रा	सत्याग्रह, आत्मविश्वास, व्यक्तिगत-सामाजिक जीवन में तालमेल
9			इंग्लैंड मार्ग से भारत प्रस्थान	योजनाबद्ध कार्य, सत्याग्रह, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का महत्व
10			भारत में महात्मा गाँधी और स्वतंत्रता आंदोलन	देशप्रेम एवं लोकतंत्र के प्रति विश्वास, अहिंसा, प्रेम
11			संस्मरण सुमन	निःस्वार्थ सेवा एवं नेतृत्व, अहिंसा, सत्य, प्रेम, सेवाभाव

यह भी करें

यहाँ मूल्यों के संदर्भ में कुछ गतिविधियाँ दी जा रही हैं। आप अपनी सुविधानुसार इनका उपयोग कर सकते हैं—

1. स्वप्रतिबिम्ब (Self Reflection) –

- विद्यार्थी अपनी खूबियों और कमजोरियों के बारे में लिखें।

.....
.....

- विद्यार्थी अपनी कमजोरियों को जानकर उन्हें दूर करने का प्रयास करें।

.....
.....

- विद्यार्थी स्वयं के विशेष गुणों को नीचे दिए गए स्थानों में लिखें –

.....
.....

--	--	--

--	--	--

- विद्यार्थी अपने अवगुणों की पहचानकर उसे दूर करने के लिए समय निर्धारित करें।

.....
.....

- विद्यार्थी अपने नाम में निहित अर्थ को जानें व लिखें।

.....

.....

- नीचे दिए गए स्थान पर विद्यार्थी उन गुणों को लिखें जो वे एक मित्र में देखना चाहते हैं।

.....

.....

- आप अपने मित्र में कौन-कौन से अच्छे गुणों को महसूस करते हैं, लिखें।

.....

.....

- क्या आप बहुत आसानी से दूसरों से दोस्ती कर लेते हैं? हाँ तो क्यों/नहीं तो क्यों नहीं?

.....

.....

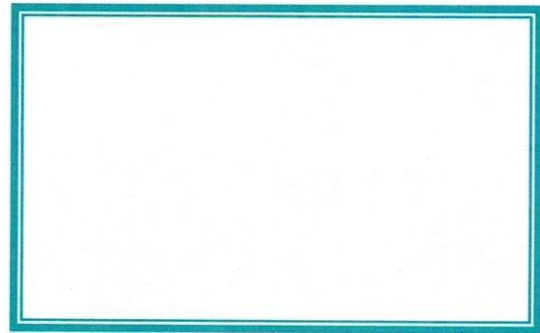
2. शांति की स्थापना (Making peace) –

- शांति पाने के लिए हमें क्या करना चाहिए? क्या यह हमारे अंदर है या यह कहीं बाहर से प्राप्त होती है?

.....

.....

- नीचे दिए गए बॉक्स में शांति के प्रतीक कबूतर का चित्र बनाएँ।



- शांति की जीवन शैली विषय पर एक कविता अथवा गीत लिखें।

.....

.....

3. दूसरों के प्रति समझ (Getting to know others) –

- आप दूसरों से अपने प्रति किस प्रकार के व्यवहार की अपेक्षा रखते हैं?

.....

.....

- आपकी कौन-कौन सी रुचियाँ हैं, सूचीबद्ध करें –

I.

II.

III.

IV.

V.

- आप अपनी पसंदीदा चीज़ों की सूची बनाएँ –

I.

II.

III.

IV.

4. विकास की मानसिकता (Growth Mindset) –

- आप उन प्रसिद्ध व्यक्तियों के नाम लिखें, जिन्हें पहले असफलता मिली पर उन्होंने असफलता से हार नहीं मानी और सफल हुए—

1.	2.
3.	4.
5.	6.

- विद्यार्थियों में जीवन में सफलता एवं असफलता का महत्व विषय पर समूह चर्चा कराएँ कि किस तरह दोनों ही जीवन में महत्वपूर्ण हैं ?

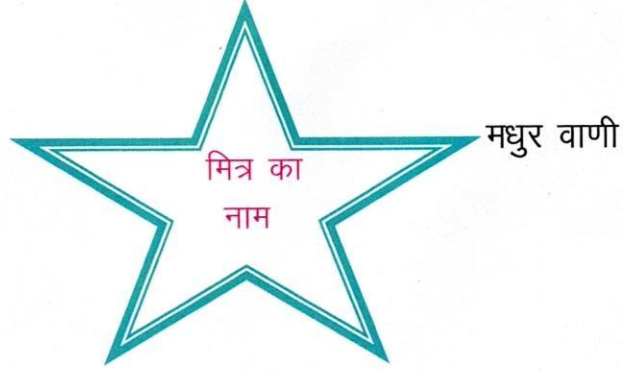
.....

.....

- “प्रेरणा” हमारे लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करती है? चर्चा करें।

5. मित्रता (Friendship) –

- नीचे दिए गए स्थान पर आप अच्छे मित्र के गुणों को लिखें –



- आपके पास ऐसे कौन-कौन से गुण और रुचियाँ हैं, जिनसे आपको दोस्त बनाने में मदद मिल सकती है।

.....

.....

6. उत्पीड़न (Bullying) –

- वे विभिन्न भावनाएँ क्या हैं, जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं कि यह उत्पीड़न है?
- उत्पीड़न के विरोध में एक कविता/गीत/संदेश तैयार करें व प्रसारित करें।

7. व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene) –

- दाँतों की सफाई –

विद्यार्थी उन खाने-पीने की वस्तुओं को सूचीबद्ध करें जिन्हें उन्होंने पिछले 24 घंटों में खाया और पीया है—

समय	खाने और पीने की वस्तुएँ

इस तरह आप जानेंगे कि आपने एक दिन में कितनी बार खाया है तथा एक दिन में कितनी बार मीठी चीजों का खाने-पीने में उपयोग किया गया है।

यह एक उदाहरण मात्र है। इसी प्रकार आप शरीर के अन्य अंगों की स्वच्छता के संबंध में छात्र-छात्राओं से चर्चा करके व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्त्व से उन्हें अवगत करा सकते हैं।

- व्यक्तिगत स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है ? चर्चा करें।

8. सड़क सुरक्षा (Road safety) –

- सड़क पर दुर्घटना होने के संभावित कारणों को लिखें।

.....
.....

संदर्भ-ग्रंथ

1. शिक्षक प्रशिक्षण-नई चेतना, भाग-1 राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् म.प्र., भोपाल
2. मूल्यों की शिक्षा, शिक्षक हस्त-पुस्तिका, राज्य शिक्षा संस्थान, म.प्र., भोपाल
3. Value Education - A Hand book for Teacher, Central Board of Secondary Education, Delhi - 110092
4. जीवन के रंग नैतिक शिक्षा के संग, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली।
5. पंचतंत्र की प्रेरक कहानियाँ, राजा पॉकेट बुक्स, मेन रोड, बुराड़ी, दिल्ली, संस्करण 2007
6. Better Citizen, Value Educaion Work Book For Grade 6-8, Glenkoan Publishing House
7. योगासन करें, स्वस्थ रहें- सुरेश सिन्हा, कीर्तिमान प्रकाशन, दरियागंज, नई दिल्ली
8. राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा-2005, एन.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली
9. नैतिक शिक्षा, हरिशचंद्र व्यास, साहित्य प्रकाशन दिल्ली
10. जीवन कौशल, अल्पसंख्यक कार्यो का मंत्रालय, भारत सरकार,
वेबसाइट : www.minorityaffairs.gov.in