शिक्षक संदर्शिका

(पूर्व माध्यमिक स्तर)

NIEPA DC
D03961

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद
उत्तर प्रदेश
१९८७

- 542
379.146
4TT-S

Sub. National Systems Unit,
National Institute of Educational
Planning and Aministration
17-B, Sri Aurobindo Marg, New Delhi-110016
DOC. No. 3961
Date 18/9/87

प्राक्कथन

शिक्षा के क्षेत्र में हमारा राष्ट्रीय लक्ष्य समाज के सभी वर्गों के लिए शिक्षा की सुविधाएँ सुलभ कराना है जिससे देश के लिए उपयोगी नागरिकों की ऐसी पीढ़ी तैयार की जा सके, जो राष्ट्रीय विकास एवं सामाजिक पुनर्निर्माण के क्षेत्र में अपेक्षित योगदान कर सके। राष्ट्रीय शिक्षा नीति १९८६ के अनुसार शिक्षा को एक ओर जहाँ राष्ट्र की संस्कृति का संरक्षण करना है, वहीं संविधान के संकल्पों को भी पूरा करने में समर्थ नयी पीढ़ी को तैयार करना है। शिक्षा की प्रमुख भूमिका है– जनशक्ति का निर्माण, ऐसी जनशक्ति जो विभिन्न दायित्वों को सँभालने में समर्थ हो, देश की संस्कृति का संबर्द्धन करे, राष्ट्रीय चरित्र से परिपूर्ण हो तथा प्रतियोगिता के अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आत्मविश्वास के साथ खड़ी हो सके।

उपर्युक्त बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय स्तर पर शिक्षा का एक स्वरूप विकसित किया गया है, जिसमें प्रत्येक स्तर की शिक्षा के लिए पाठ्य बिन्दुओं का निर्धारण करने के साथ ही सम्प्रेषण एवं विषय-शिक्षण की प्रभावी विधाएँ अपनाने पर बल दिया गया है। इन अधिगम-बिन्दुओं के अन्तर्गत नैतिक शिक्षा, समाजोपयोगी उत्पादक कार्य तथा समाज सेवा, पाठ्येतर एवं पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप, खेलकूद तथा योगासन, समाज सेवा, स्काउटिंग तथा रेडक्रॉस एवं पर्यावरणीय शिक्षा जैसे विषयों का समावेश किया गया है। इनके समावेश का विशेष प्रयोजन है, जिससे अवगत होने पर ही शिक्षक अपेक्षित दायित्वों का वांछित रूप से निर्वाह करने में समर्थ हो सकते हैं।

स्तरानुसार पाठ्यक्रम में निर्धारित अन्य विषयों के सम्यक् शिक्षण के साथ ही शिक्षकों से यह अपेक्षित है कि वे आधुनिक सन्दर्भ की दृष्टि से महत्वपूर्ण विषयों की प्रकृति, उनके शिक्षण के उद्देश्यों, शिक्षण-अधिगम क्रियाओं तथा मूल्यांकन की नवीन एवं उपयुक्त विधाओं से भी अवगत हों। इस तथ्य को दृष्टि में रखते हुए जूनियर हाई स्कूल स्तर के शिक्षकों को आवश्यक दिशा-निर्देश करने के उद्देश्य से प्रस्तुत सन्दर्शिका की संरचना की गयी है। छात्र-छात्राओं के व्यक्तित्व के सन्तुलित विकास के प्रसंग में यह ध्यातव्य है कि एक ओर जहाँ उनमें स्तरानुकूल विषय-ज्ञान, कौशलों, अभिवृत्तियों तथा मूल्यों का विकास अपेक्षित है, वहीं उनमें शारीरिक क्षमता, श्रमनिष्ठा, सामाजिक हित तथा विश्वबन्धुत्व जैसे गुणों का संवर्द्धन वांछनीय है।

सम्बन्धित विषयों के शिक्षण-अधिगम को अधिकाधिक सुबोध, रोचक एवं सम्प्रेषणीय बनाने के उद्देश्य से सन्दर्शिका में उद्देश्यों का निरूपण करने के साथ ही, शिक्षण-अधिगम संकेतों तथा उपयुक्त मूल्यांकन विधाओं का भी विस्तृत विवेचन किया गया है। प्रस्तुत संदर्शिका के निर्माण में राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद की विभिन्न इकाइयों ने जो परिश्रम किया है, उनके प्रति मैं आभार व्यक्त करता हूँ।

आशा है सम्बन्धित स्तर के शिक्षकों के लिए प्रस्तुत संदर्शिका उपयोगी एवं लाभप्रद सिद्ध होगी।

जगदीश चन्द्र पन्त
प्रमुख सचिव (शिक्षा)
उत्तर प्रदेश, शासन।

दो शब्द

विद्यालयों में शिक्षा प्राप्त करने वाले बच्चों को देश तथा समाज के लिए उपयोगी नागरिक बनाने की दृष्टि से शिक्षकों का योगदान अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है। छात्र-छात्राओं के शारीरिक तथा बौद्धिक विकास के साथ ही उनका नैतिक एवं चारित्रिक विकास सुनिश्चित करने के उद्देश्य से नैतिक शिक्षा, समाजोपयोगी उत्पादक कार्य, पाठ्येतर एवं पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप, खेलकूद तथा योगासन, समाज सेवा, स्काउटिंग तथा रेड क्रास एवं पर्यावरणीय शिक्षा जैसे विषयों का पाठ्यक्रम में समावेश किया गया है।

उपर्युक्त विषयों के शिक्षण में जूनियर हाई स्कूल स्तर के शिक्षकों को अपेक्षित मार्गदर्शन प्रदान करने हेतु प्रस्तुत सन्दर्शिका का निर्माण किया गया है। सन्दर्शिका की सामग्री के विकास में यह ध्यान रखा गया है कि शिक्षक विषय की अपेक्षाओं के अनुसार शिक्षण, अधिगम एवं मूल्यांकन सम्बन्धी आवश्यक दिशा-निर्देश प्राप्त कर सकें।

सन्दर्शिका की विषयवस्तु के निर्धारण तथा सामग्री के क्रमायोजित एवं सुविचारित प्रस्तुतीकरण हेतु प्रमुख सचिव (शिक्षा) श्री जगदीश चन्द्र पन्त से बहुमूल्य दिशा-निर्देश एवं प्रोत्साहन प्राप्त हुआ है। एतदर्थ मैं उनके प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ।

प्रस्तुत शिक्षक सन्दर्शिका की विषय-सामग्री के निरूपण एवं विकास हेतु राज्य शिक्षा संस्थान के प्राचार्य डॉ० राधा मोहन मिश्र तथा उनके निर्देशन में संस्थान के विशेषज्ञों श्री हरिशंकर पाठक, श्रीमती हमीदा अज़ीज़, श्री जगमोहन सिंह, श्री विश्वनाथ लाल तथा श्री ब्रह्मानन्द शुक्ल ने बड़े मनोयोग तथा श्रम से कार्य किया है। एतदर्थ मैं उनकी सराहना करता हूँ।

आशा है प्रस्तुत सन्दर्शिका सम्बन्धित स्तर के शिक्षकों को आवश्यक दिशा-निर्देश एवं शिक्षण-संकेत प्रदान करने में सहायक सिद्ध होगी।

लक्ष्मी प्रसाद पाण्डेया
निदेशक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण
परिषद, उत्तर प्रदेश

अप्रैल १९८७

विषय-सूची

क्र.स.	विषय-खण्ड	पृष्ठ
१.	समाजोपयोगी उत्पादक कार्य तथा समाज सेवाएँ	१
	(क) समाजोपयोगी उत्पादक कार्य की संकल्पना	
	(ख) उद्देश्य, क्षेत्र एवं उपयोगिता, क्रियाओं का चयन	
	(ग) शिक्षण-अधिगम विन्दु तथा शिक्षण-संकेत	
	(घ) मूल्यांकन	
	(ङ) पाठ्यक्रम	
२.	नैतिक शिक्षा	८९
	(क) उद्देश्य	
	(ख) शिक्षण-अधिगम विन्दु तथा शिक्षण संकेत (कक्षा वार)	
	(ग) मूल्यांकन	
३.	पाठ्येतर एवं पाठ्य सहगामी क्रियाएँ, खेल, व्यायाम तथा योगासन	१२१
	(क) पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रिया-कलाप	
	(ख) खेल का महत्त्व एवं नियम	
	(ग) व्यायाम, पी० टी० टेबुल	
	(घ) योगासन	
४.	पर्यावरणीय अध्ययन	१५३
	(क) संकल्पना एवं आवश्यकता	
	(ख) शिक्षण-विन्दु तथा शिक्षण-संकेत, क्रियाकलाप	
	(ग) मूल्यांकन	
५.	स्काउटिंग तथा रेडक्रास	१५७
	(क) संकल्पना तथा महत्त्व	
	(ख) स्काउट के नियम	
	(ग) शिक्षकों के दायित्व	

खण्ड-१

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य एवं समाज सेवाएँ

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य की संकल्पना

बालकों के सर्वांगीण विकास के लिए यह आवश्यक है कि विद्यालय में ऐसे विषयों की शिक्षा दी जाय जो बालकों के बौद्धिक विकास के साथ-साथ उनका शारीरिक विकास भी कर सके क्योंकि वही व्यक्ति समाज की उपयोगी इकाई बन पाता है, जो शिक्षित होने के साथ-साथ शरीर से भी स्वस्थ होता है। अतः शिक्षा अच्छी स्वाभाविक प्रवृत्तियों के अनुसार होने के साथ तात्कालिक आवश्यकताओं के अनुरूप भी हो, जिससे उनमें श्रम के प्रति निष्ठा और सामाजिक दायित्वों के प्रति कर्तव्यबोध उत्पन्न हो। इससे समाज के लिए ऐसे आदर्श नागरिकों का निर्माण किया जा सकेगा जो इक्कीवीं सदी में प्रवेश करते समय यह माने कि मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता स्वयं है। वे स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन और आत्म विश्वास के साथ आत्मनिर्भर हों और सभ्य समाज के सक्रिय सदस्य हों। शिक्षा को सामाजिक और आर्थिक रूपान्तरण का सब से सशक्त साधन माना जाता है, इसीलिए समाज की आवश्यकताओं के अनुरूप भावी नागरिकों का निर्माण करने के लिए तदनुरूप शिक्षा व्यवस्था अपनायी जाती है। प्राचीन भारतीय शिक्षा पद्धति उस युग और समाज की आवश्यकताओं के अनुसार थी जिससे युगीन मान्यताओं के अनुरूप नागरिकों का निर्माण किया जा सका था। अँग्रेजी शासनकाल में शिक्षा का स्वरूप बहुत कुछ सामंतवादी हो गया और किताबी शिक्षा पर विशेष बल दिया जाने लगा था। अँग्रेजों द्वारा लागू की गयी शिक्षा पद्धति का उद्देश्य ब्रिटिश साम्राज्य की सुरक्षा एवं उसके विस्तार के लिए शुभचिन्तकों एवं शासन का कार्य चलाने के लिए लघु वेतन भोगी कर्मचारियों की तैयार करना था। सामंतवादी विचारधारा से प्रेरित, इस शिक्षा पद्धति में भारतीय परम्पराओं और मान्यताओं की उपेक्षा की गयी। परिणामस्वरूप देश में शिक्षितों का ऐसा वर्ग तैयार हुआ जो अँग्रेजों का भक्त था। इससे समाज में वर्गविभेद का जन्म हुआ। पढ़े-लिखे लोगों में श्रम और श्रम करने वालों के प्रति उपेक्षा का दृष्टिकोण विकसित हुआ। साथ ही गांव के शिक्षित लोगों में शहर जाने की प्रवृत्ति बढ़ी। इस प्रकार उस समुदाय से उनका सम्बंध टूट गया जिसने उनका पालन-पोषण किया था। स्वतन्त्रता-प्राप्ति के पश्चात् सामाजिक और आर्थिक नवनिर्माण की योजना भी देश को मजबूत बनाने के लिए तैयार की गयी। शिक्षा पद्धति में परिवर्तन हुआ। गांधी जी ने बेसिक शिक्षा पद्धति द्वारा शिक्षा को जन-जीवन की आकांक्षाओं और आवश्यकताओं से जोड़ा। शिल्प की प्रमुख स्थान देकर शिक्षा को जीवनपयोगी और सार्थक बनाया। इससे छात्रों में श्रम के प्रति निष्ठा और गरिमा का भाव विकसित हुआ। शोषणमुक्त और वर्ग विहीन समाज की स्थापना दृढ़ हुई। परन्तु कतिपय कारणों से उस समय इसका क्रियान्वयन प्रभावी ढंग से नहीं हो सका।

समय-समय पर विभिन्न शिक्षा समितियों ने समाजोपयोगी क्रिया-कलाप एवं समाज सेवाओं पर विचार किया तथा उसे विद्यालय के पाठ्यक्रम में सम्मिलित करने के लिए अपनी संस्तुतियां दी।

शिक्षा (कोठारी) आयोग (१९६६) ने अपनी दस वर्षीय शिक्षा योजना में कार्यानुभव को महत्व दिया॥ इसमें कहा गया कि बच्चे के व्यक्तित्व के पूर्ण विकास के लिए अध्ययन के साथ ही ऐसे अवसर भी प्रदान करने चाहिए जिससे वह श्रम के प्रति सही दृष्टि कोण अपना सकें। आ

और भविष्य में अधिकाधिक तकनीक पर निर्भर होने की सम्भावित स्थिति में इसे परमावश्यक बताया गया आयोग ने कार्यानुभव (शिल्प) को महत्वपूर्ण बताया। उसके अनुसार उत्पादक कार्यों में सक्रिय योगदान ह कार्यानुभव है, चाहे वह विद्यालय में हो या घर में, खेत, वर्कशाप या फिर दूसरी किसी उत्पादक परिस्थिति में हो यह संकल्पना गांधी जी की बेसिक शिक्षा के समाजोपयोगी उत्पादक कार्य का सुधरा हुआ रूप है, जो समाज व औद्योगिक स्वरूप तथा आधुनिकीकरण से भी सम्बंधित है।

शिक्षा आयोग (१९६६) की सिफारिशों पर पुनर्विचार करने के लिए ईश्वर भाई पटेल समीक्षा समिति का गठन किया गया। समिति ने अनेक महत्वपूर्ण सुझाव दिए और आयोग द्वारा प्रस्तावित, 'कार्यानुभव' के स्थान पर 'समाजोपयोगी उत्पादक कार्य' रखने की संस्तुति की। समिति ने समाजोपयोगी उत्पादक कार्य को उस मानवीय श्रम के रूप में परिभाषित किया जो सोद्देश्य और सार्थक हो तथा जो समुदाय के लिए उपयोगी वस्तु य सेवा के रूप में प्राप्त हो। शिक्षा के सन्दर्भ में श्रमपरक क्रिया तभी सोद्देश्य होगी जब उससे शैक्षिव आवश्यकताओं की पूर्ति हो।

इसीलिए केवल काम करने के लिए काम किये जाने पर बल न देकर प्रत्येक प्रक्रिया के क्या, क्यों और कैसे पर ध्यान दिया जाय। प्रक्रिया को केवल यांत्रिक ढंग से न किया जाय वरन् उसे बुद्धिमतापूर्ण ढंग से किया जाय। इसी प्रकार पाठ्यक्रमीय क्रिया-कलाप तभी सार्थक हो सकता है जब वह शिक्षार्थी और समुदाय की आवश्यकताओं से सम्बंधित होता है। यह सार्थकता उस समय और बढ़ जाती है जब उसका सम्बंध मनुष्य की मूलभूत आवश्यकताओं भोजन, वस्त्र, आवास, स्वास्थ्य आदि से जुड़ जाता है। पटेल समिति ने इस बात पर भी बल दिया कि समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के अंतर्गत लिये गये क्रिया-कलाप श्रमपरक हों। केवल श्रमपरक कार्यों से ही श्रम के प्रति गरिमा का भाव एवं कठोर शारीरिक श्रम की क्षमता का विकास होगा। समीक्षा समिति ने इस बात पर भी बल दिया है कि इस प्रकार के कार्य से वस्तु या सेवा के रूप में कुछ उत्पादन होना चाहिए जो आर्थिक लाभ या समाज सेवा के रूप में हो सकता है। प्राथमिक कक्षाओं के बच्चों द्वारा तैयार की गयी वस्तु का कोई विशेष आर्थिक महत्व नहीं होगा। इसी दृष्टिकोण से पटेल समिति ने यह भी कहा कि यह आवश्यक है कि बच्चे और समुदाय के लोग इस कार्यक्रम में रुचि लें और शैक्षिक पक्ष की उपेक्षा न हो। पूर्व माध्यमिक कक्षाओं में छात्र ११ से १४ वयवर्ग का होता है और उसकी बौद्धिक क्षमता अपेक्षाकृत अधिक होती है। अतः पाठ्यक्रम निर्धारण में इस ओर ध्यान दिया गया है। कला और कौशल प्रधान समाजोपयोगी उत्पादक कार्य जैसे कताई-बुनाई, काष्ठ कला, धातु कला पेन्टिंग, प्रिंटिंग, सांस्कृतिक कार्यक्रम, जूडो-कराटे, फोटोग्राफी आदि उनकी रुचियों के अनुरूप हैं। इस प्रकार के कार्यों से विद्यार्थियों में श्रम के प्रति निष्ठा बढ़ेगी। इससे प्राप्त होनेवाली आय उनके लिए एक अतिरिक्त आकर्षण का स्रोत होगी और यही बाद में रुचि के स्वरूप में परिवर्तित हो सकेगी।

पटेल समिति का यह भी विचार था कि उपलब्ध होने पर परिष्कृत उपकरणों, सामग्रियों और प्रक्रियाओं का भी प्रयोग किया जाय, जिससे बच्चों को तकनालाजी पर आधारित विकासोन्मुख समुदाय की आवश्यकताओं की अनुभूति हो सकेगी। आज के युग में त्वरित गति से हो रहे औद्योगिक विकास को दृष्टिगत कर विद्यार्थियों को स्थानीय उद्योगों में क्रियात्मक प्रशिक्षण देने की व्यवस्था एक अनिवार्यता है। अतः उपयुक्त होगा कि जहाँ विद्यालय स्थापित हैं वहाँ क्षेत्र विशेष के स्थानीय उपलब्ध साधनों एवं सुविधाओं का प्रयोग . उसके लिए ...गारपरक शिक्षा के लिए किया जाय और उसके लिए आवश्यक कानूनी व्यवस्था की जाय। इस प्रकार ...योगी उत्पादक कार्य की मूलभूत संकल्पनाएँ निम्नवत् हैं :

...अवस्था को छोड़कर शारीरिक श्रम अनिवार्य होता है।

- वैज्ञानिक निरीक्षण एवं परीक्षण इसके अभिन्न अंग हैं।
- समाजोपयोगी उत्पादक कार्य उत्पादन की वास्तविक परिस्थितयों में किया जाना चाहिए। कार्य उसी समय किया जाय जब उसकी आवश्यकता हो।
- कार्य से उत्पादन होना आवश्यक है। सम्भव हो तो कार्य से कमाई की जाय।
- कार्य बालकों की वय और स्तर के अनुकूल हो।
- स्थानय उपलब्ध साधनों का प्रयोग करके उत्पादन कार्य किया जाना चाहिए।
- समाजोपयोगी उत्पादक कार्य विद्यालय और उसके बाहर किया जाना चाहिए।
- जो भ कार्य किया जाय उसके उत्पादन का आधार अवश्य हो।
- कार्य करने वालों को लाभांश अवश्य दिया जाना चाहिए।
- कार्य धंधामूलक होना चाहिए।

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के उद्देश्य

- पटेलसमिति के अनुसार समाजोपयोगी उत्पादक कार्य छात्रों को कक्षा के अन्दर और कक्षा के बाहर ऐसे अवसर प्रदान करता है, जिससे समाजिक और आर्थिक क्रियाकलापों में वे भाग ले सकें।
- छात्र-छात्राओं में व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूप से शारीरिक श्रम के प्रति निष्ठा उत्पन्न करते हुए उन्हें श्रमपरक कार्यों को करने के लिए अभिप्रेरित करना।
- शारीरिक श्रम करने वालों के प्रति आदर की भावना जागृत करना।
- श्रम की आदत के साथ सदाचार के संस्कार डालना।
- अपने को समाज का उपयोगी सदस्य समझते हुए समाज के हित के लिए कार्य करने हेतु सतत प्रयत्नशील हना।
- उनमे सामूहिक कार्य करने तथा मानवीय मूल्यों जैसे आत्मविश्वास, श्रम की महत्ता, सहिष्णुता, सहयोग, द्भावना आदि के प्रति उचित दृष्टिकोण उत्पन्न करना।
- छात्रो को उनके परिवार एवं समाज की आवश्यकताओं और समस्याओं से अवगत कराना।
- विभिन्न सामुदायिक कार्यों, सामाजिक सेवाओं एवं उत्पादक कार्यों के सिद्धान्तों को समझने में सहायता ना।
- उन्हें उत्पादक कार्यों में धीरे-धीरे सक्रिय रूप से भाग लेने और उत्पादन करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- विभिन्न प्रकार के समाजोपयोगी, उत्पादक और प्रगतिशील अनुभवों से अवगत कराना।
- उनमें अपना व्यवसाय स्वयं चुन लेने की क्षमता उत्पन्न करना।
- उन्हें किसी व्यवसाय के लिए तैयार करना।
- उनमें भली-भाँति जीवन के लिए उपयोगी व्यावसायिक योग्यता के आधारभूत गुणों का विकास
- छात्रों को आधुनिकतम तकनीक , औजार और उत्पादन विधि से अवगत कराना।
- छात्रों को उनके पारिवारिक, सामाजिक और राष्ट्रीय दायित्वों से अवगत कराना।
- सीखे हुए ज्ञान के आधार पर जीवन की अनेकानेक समस्याओं को स्वयं सुलझाने
- समाजोपयोगी कार्य द्वारा नेतृत्व की भावना विकसित करना।
- समाज तथा राष्ट्र के प्रति समर्पण का भाव विकसित कर देश सेवा के लिए
- प्राकृतिक संसाधनों, ऐतिहासिक कलाकृतियों, भवनों को सुरक्षित रखने

और भविष्य में अधिकाधिक तकनीक पर निर्भर होने की सम्भावित स्थिति में इसे परमावश्यक बताया गया आयोग ने कार्यानुभव (शिल्प) को महत्वपूर्ण बताया। उसके अनुसार उत्पादक कार्यों में सक्रिय योगदान ही कार्यानुभव है, चाहे वह विद्यालय में हो या घर में, खेत, वर्कशाप या फिर दूसरी किसी उत्पादक परिस्थिति में हो यह संकल्पना गांधी जी की बेसिक शिक्षा के समाजोपयोगी उत्पादक कार्य का सुधरा हुआ रूप है, जो समाज के औद्योगिक स्वरूप तथा आधुनिकीकरण से भी सम्बंधित है।

शिक्षा आयोग (१९६६) की सिफारिशों पर पुनर्विचार करने के लिए इश्वर भाई पटेल समीक्षा समिति का गठन किया गया। समिति ने अनेक महत्वपूर्ण सुझाव दिए और आयोग द्वारा प्रस्तावित, 'कार्यानुभव' के स्थान पर 'समाजोपयोगी उत्पादक कार्य' रखने की संस्तुति की। समिति ने समाजोपयोगी उत्पादक कार्य को उस मानवीय श्रम के रूप में परिभाषित किया जो सोद्देश्य और सार्थक हो तथा जो समुदाय के लिए उपयोगी वस्तु या सेवा के रूप में प्राप्त हो। शिक्षा के सन्दर्भ में श्रमपरक क्रिया तभी सोद्देश्य होगी जब उससे शैक्षिक आवश्यकताओं की पूर्ति हो।

इसीलिए केवल काम करने के लिए काम किये जाने पर बल न देकर प्रत्येक प्रक्रिया के क्या, क्यों और कैसे पर ध्यान दिया जाय। प्रक्रिया को केवल यांत्रिक ढंग से न किया जाय वरन् उसे बुद्धिमतापूर्ण ढंग से किया जाय। इसी प्रकार पाठ्यक्रमीय क्रिया-कलाप तभी सार्थक हो सकता है जब वह शिक्षार्थी और समुदाय की आवश्यकताओं से सम्बंधित होता है। यह सार्थकता उस समय और बढ़ जाती है जब उसका सम्बंध मनुष्य की मूलभूत आवश्यकताओं भोजन, वस्त्र, आवास, स्वास्थ्य आदि से जुड़ जाता है। पटेल समिति ने इस बात पर भी बल दिया कि समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के अंतगत लिये गये क्रिया-कलाप श्रमपरक हों। केवल श्रमपरक कार्यों से ही श्रम के प्रति गरिमा का भाव एवं कठोर शारीरिक श्रम की क्षमता का विकास होगा। समीक्षा समिति ने इस बात पर भी बल दिया है कि इस प्रकार के कार्य से वस्तु या सेवा के रूप में कुछ उत्पादन होना चाहिए जो आर्थिक लाभ या समाज सेवा के रूप में हो सकता है। प्राथमिक कक्षाओं के बच्चों द्वारा तैयार की गयी वस्तु का कोई विशेष आर्थिक महत्व नहीं होगा। इसी दृष्टिकोण से पटेल समिति ने यह भी कहा कि यह आवश्यक है कि बच्चे और समुदाय के लोग इस कार्यक्रम में रुचि लें और शैक्षिक पक्ष की उपेक्षा न हो। पूर्व माध्यमिक कक्षाओं में छात्र ११ से १४ वयवर्ग का होता है और उसकी बौद्धिक क्षमता अपेक्षाकृत अधिक होती है। अतः पाठ्यक्रम निर्धारण में इस ओर ध्यान दिया गया है। कला और कौशल प्रधान समाजोपयोगी उत्पादक कार्य जैसे कताई-बुनाई, काष्ठ कला, धातु कला पेन्टिंग, प्रिंटिंग, सांस्कृतिक कार्यक्रम, जूडो-कराटे, फोटोग्राफी आदि उनकी रुचियों के अनुरूप हैं। इस प्रकार के कार्यों से विद्यार्थियों में श्रम के प्रति निष्ठा बढ़ेगी। इससे प्राप्त होनेवाली आय उनके लिए एक अतिरिक्त आकर्षण का स्रोत होगी और यही बाद में रुचि के स्वरूप में परिवर्तित हो सकेगी।

पटेल समिति का यह भी विचार था कि उपलब्ध होने पर परिष्कृत उपकरणों, सामग्रियों और प्रक्रियाओं का भी प्रयोग किया जाय, जिससे बच्चों को तकनालाजी पर आधारित विकासोन्मुख समुदाय की आवश्यकताओं की अनुभूति हो सकेगी। आज के युग में त्वरित गति से हो रहे औद्योगिक विकास को दृष्टिगत कर विद्यार्थियों को स्थानीय उद्योगों में क्रियात्मक प्रशिक्षण देने की व्यवस्था एक अनिवार्यता है। अतः उपयुक्त होगा कि जहाँ विद्यालय स्थापित हैं वहाँ क्षेत्र विशेष के स्थानीय उपलब्ध साधनों एवं सुविधाओं का प्रयोग उसके लिए [illegible]गारपरक शिक्षा के लिए किया जाय और उसके लिए आवश्यक कानूनी व्यवस्था की जाय। इस प्रकार [illegible]योगी उत्पादक कार्य की मूलभूत संकल्पनाएँ निम्नवत् हैं :

[illegible] अवस्था को छोड़कर शारीरिक श्रम अनिवार्य होता है।

● वैज्ञानिक निरीक्षण एवं परीक्षण इसके अभिन्न अंग हैं।

● समाजोपयोगी उत्पादक कार्य उत्पादन की वास्तविक परिस्थितयों में किया जाना चाहिए। कार्य उसी समय किया जाय जब उसकी आवश्यकता हो।

● कार्य से उत्पादन होना आवश्यक है। सम्भव हो तो कार्य से कमाई की जाय।

● कार्य बालकों की वय और स्तर के अनुकूल हो।

● स्थानीय उपलब्ध साधनों का प्रयोग करके उत्पादन कार्य किया जाना चाहिए।

● समाजोपयोगी उत्पादक कार्य विद्यालय और उसके बाहर किया जाना चाहिए।

● जो भी कार्य किया जाय उसके उत्पादन का आधार अवश्य हो।

● कार्यकरने वालों को लाभांश अवश्य दिया जाना चाहिए।

● कार्य धंधामूलक होना चाहिए।

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के उद्देश्य

● पटेल समिति के अनुसार समाजोपयोगी उत्पादक कार्य छात्रों को कक्षा के अन्दर और कक्षा के बाहर ऐसे अवसर प्रदान करता है, जिससे समाजिक और आर्थिक क्रियाकलापों में वे भाग ले सकें।

● छात्र-छात्राओं में व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूप से शारीरिक श्रम के प्रति निष्ठा उत्पन्न करते हुए उन्हें श्रमपरक कार्यों को करने के लिए अभिप्रेरित करना।

● शारीरिक श्रम करने वालों के प्रति आदर की भावना जागृत करना।

● श्रम की आदत के साथ सदाचार के संस्कार डालना।

● अपने को समाज का उपयोगी सदस्य समझते हुए समाज के हित के लिए कार्य करने हेतु सतत प्रयत्नशील रहना।

● उनमे सामूहिक कार्य करने तथा मानवीय मूल्यों जैसे आत्मविश्वास, श्रम की महत्ता, सहिष्णुता, सहयोग, सद्भावना आदि के प्रति उचित दृष्टिकोण उत्पन्न करना।

● छात्रों को उनके परिवार एवं समाज की आवश्यकताओं और समस्याओं से अवगत कराना।

● विभिन्न सामुदायिक कार्यों, सामाजिक सेवाओं एवं उत्पादक कार्यों के सिद्धान्तों को समझने में सहायता देना।

● उन्हें उत्पादक कार्यों में धीरे-धीरे सक्रिय रूप से भाग लेने और उत्पादन करने के लिए प्रोत्साहित करना।

● विभिन्न प्रकार के समाजोपयोगी, उत्पादक और प्रगतिशील अनुभवों से अवगत कराना।

● उनमें अपना व्यवसाय स्वयं चुन लेने की क्षमता उत्पन्न करना।

● उन्हें किसी व्यवसाय के लिए तैयार करना।

● उनमें भली-भाँति जीवन के लिए उपयोगी व्यावसायिक योग्यता के आधारभूत गुणों का विकास करना।

● छात्रों को आधुनिकतम तकनीक , औजार और उत्पादन विधि से अवगत कराना।

● छात्रों की उनके पारिवारिक, सामाजिक और राष्ट्रीय दायित्वों से अवगत कराना।

● सीखे हुए ज्ञान के आधार पर जीवन की अनेकानेक समस्याओं को स्वयं सुलझाने हेतु सक्षम होना।

● समाजोपयोगी कार्य द्वारा नेतृत्व की भावना विकसित करना।

● समाज तथा राष्ट्र के प्रति समर्पण का भाव विकसित कर देश सेवा के लिए आगे बढ़ाना।

● प्राकृतिक संसाधनों, ऐतिहासिक कलाकृतियों, भवनों को सुरक्षित रखने की भावना विकसित करना।

● उनमें सांस्कृतिक दाय की जानकारी एवं सुरक्षा की भावना जागृत करना।

● देश की नीतियों के अनुकूल कार्य करने का रुझान एवं क्षमता विकसित करना।

● विभिन्न प्रकार के प्रदूषण की रोकथाम की विधियों से अवगत कराने के साथ तदनुसार कार्य करने की भावना उत्पन्न करना।

● प्रकृति-प्रेम, जीवों पर दया और पर्यावरण की रक्षा की भावना उत्पन्न करना।

● जनसंख्या विस्फोट की गंभीर समस्या का बोध कराना।

● विभिन्न प्रकार के कार्यों से सम्बंधित वैज्ञानिक नियमों और विधियों को समझ सकने में सहायता करना।

● सौन्दर्यानुभूति की क्षमता विकसित करना।

अपेक्षित दक्षताएँ–

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य की कक्षा ६ से ८ तक के लिए प्रस्तावित दक्षताएँ निम्नवत् हैं :–

● समुदाय में होनेवाले विभिन्न प्रकार के व्यवसायों के आधारभूत वैज्ञानिक नियमों की समझना और उनकी सराहना करना।

● शारीरिक श्रम के कार्यों में भाग लेना।

● समुदाय की आवश्यकताओं एवं समस्याओं को समझना और तदुनुरूप निराकरण करना।

● समाजोपयोगी मूल्यों जैसे आत्म-विश्वास, सहानुभूति, सहयोग, सहकारिता, सहिष्णुता आदि को अपने और समुदाय के जीवन में उतारने की क्षमता का विकास करना।

● कार्य करते समय कुशलता एवं मितव्ययिता पूर्वक साधनों का प्रयोग करना।

● औजारों का प्रयोग एवं रख-रखाव।

● कार्य-स्थल एवं परिवेश को स्वच्छ रखना।

● आस-पास के स्थल की सुन्दरता बनाये रखना।

● व्यक्तिगत प्रयासों से देश की एकता बनाये रखना।

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य का क्षेत्र एवं अपयोगिता

वर्तमान समय में समाजोपयोगी उत्पादक कार्य को पाठ्यक्रम में प्रमुख स्थान दिया गया है। बच्चों के व्यक्तित्व के संगत विकास के लिए विभिन्न विषयों के अध्ययन के साथ ऐसे अवसर भी प्रदान किये गये हैं कि वे हाथ से भी काम करें और उसके प्रति सही दृष्टिकोण बना सकें। समाजोपयोगी उत्पादक कार्य वास्तव में सीखने का एक विशाल क्षेत्र है और साधन भी। इस क्षेत्र में बालक सार्थक शारीरिक श्रम के आधार पर स्वयं, घर, विद्यालय या समुदाय के लिए वास्तविक कार्य द्वारा वस्तु का निर्माण या समाज सेवा का कार्य करता है। आरम्भिक व्यक्तित्व के विकास के पश्चात् वह विज्ञान और प्रौद्योगिकी अभिमुखी लोक-तान्त्रिक समाज में एक उत्पादक और सामाजिक एकता में आस्था रखनेवाला व्यक्ति बनता है। इस प्रकार यह सामाजिक परिवर्तन लाने में सक्षम होता है। यद्यपि समाजोपयोगी उत्पादक कार्य में श्रम और उत्पादन दोनों ही अपेक्षित हैं परन्तु छोटी कक्षाओं में मांसपेशियों के संचालन एवं बालक-बालिकाओं की सामान्य प्रवृत्तियों (कौतूहल, रचना, अनुकरण) की संतुष्टि तथा आत्माभिव्यक्ति का अवसर प्रदान करने के लिए छोटे-छोटे अनेक क्रिय-कलाप [redacted] हैं। इससे जन्मजात सहज प्रवृत्तियों की संतुष्टि, मांसपेशियों का विकास, ज्ञानेन्द्रियों का सही [redacted] आत्माभिव्यक्ति का समुचित एवं व्यवस्थित अवसर, सृजनात्मक शक्तियों का विकास, प्राकृतिक [redacted] का अनुभव, उपकरणों का उचित प्रयोग, श्रम के प्रति श्रद्धा, व्यावसायिक कुशलता,

साधारण वस्तुओं की मरम्मत में स्वावलम्बन, कलात्मक एवं सृजनात्मक कार्यों की सराहना, राष्ट्रीय उत्पादन में सहभागेता, प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा, विवेकपूर्ण क्रम, सामाजिक-मानवीय गुणों का विकास सामाजिक चारित्रिक दृढ़ता आदि अपेक्षित हैं।

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य की अन्य विषयों से सम्बंधित करके पढ़ाया जाना भी अपेक्षित है। इससे छात्र समुदाय के सहयोग से निर्माण में सक्षम होंगे, परिवेश के विभिन्न क्रिया-कलापों से अवगत होंगे और श्रम के महत्व और गरिमा की अनुभूति भी कर सकेंगे। समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के तीन सोपान प्रस्तावित हैं :–

१- परिवेश के कार्य-स्थल का प्रेक्षण, अन्वेषण तथा उनके आधार पर कार्यक्रमों का चयन।

२- वस्तु और सेवाओं के रूप में उत्पादन हेतु कच्चे माल, उपकरणों एवं प्रविधियों का परीक्षण, परिचय तथा प्रयोग।

३- कार्य-अभ्यास का अवसर, दक्षताओं का विकास, आर्थिक पक्ष का महत्व।

कार्यस्थितियों के क्षेत्र - समाजोपयोगी उत्पादक कार्यक्रम के लिए क्रियाओं का चयन करने हेतु निम्नांकित प्रमुख क्षेत्रों के सुझाव दिये गये हैं :–

१-स्वास्थ्य तथा स्वच्छता

२-भोजन

३- आवास

४-वस्त्र

५-सांस्कृतिक तथा मनोरंजनमूलक कार्यक्रम

६- सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा

इन क्षेत्रों के लिए विद्यालय, घर तथा समुदाय में पर्याप्त अवसर प्राप्त हैं।

कार्यक्रमों एवं क्रियाओं का चयन

विभिन्न क्रियाओं का चयन निम्नलिखित आधारों पर होना चाहिए :–

१-स्थानीय समुदाय की आवश्यकताएँ

२-शैक्षिक उपयोगिता

३-विशेषज्ञों की उपलब्धता

४-कच्चे माल की उपलब्धता

५- उपकरण तथा औजार की उपलब्धता

६-निर्मित वस्तु का उपयोग किये जाने की सम्भावना

विद्यालयों में इस सम्बंध में निम्नलिखित प्रक्रिया अपेक्षित है :–

१-नियोजन :प्रभावपूर्ण नियोजन आवश्यक हैं। इसमें मानवीय संसाधन, भौतिक संसाधन, पदार्थ तथा वस्तुओं और आर्थिक संसाधनों पर विशेष बल देना है।

२-प्रबंध : समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के सम्बंध में हमें देखना होगा कि उसे समय-सारणी में उचित स्थान दिया जाय।

- अलग-अलग टोली बनाकर काम कराया जाय।
- प्रोग्राम चार्ट बनाकर अधिक से अधिक काम कराया जाय।

- शिक्षक संदर्शिका अथवा निदेश पुस्तिका का निर्माण।
- तैयार वस्तुओं का वितरण एवं बिक्री।

३-**संचालन** : सम्बंधित अध्यापकों को संचालन सम्बंधी दिशा निर्देश दिये जाय, प्रशिक्षण के लिए शिल्प विशेषज्ञों की सेवाएँ ली जायें, जो समुदाय में उपलब्ध हों। शिक्षक समुदाय को नई दिशा दें और कार्य सम्पादन करें। प्रयत्न करें कि समुदाय अपना पूर्ण सहयोग दे। धन की व्यवस्था करायी जाय। शिक्षकों का समय-समय पर अभिनवीकरण हो।

छात्रों में उचित कौशलों अभिवृत्तियों और दक्षताओं के विकास में समाजोपयोगी क्रिया कलाप को महत्वपूर्ण भूमिका है। पाठ्यक्रम एवं विद्यालय में इसके समावेश से समुदाय एवं विद्यालय एक नये सन्तुलित और प्रगतिशील रूप से सम्बद्ध होंगे।

शिक्षकों के दायित्व

चूँकि यह एक असम्बद्ध विषय नहीं है इसलिए इसके उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु सभी अध्यापकों, लगे हुए लोगों, अभिभावकों, उत्सवों, पर्वों, त्योहारों के आयोजकों तथा पंचायत, स्वास्थ्य व उद्योग आदि के अधिकारियों का सहयोग प्राप्त करना अपेक्षित होगा। उसे अनुकूल वातावरण बनाने के लिए कुशल संगठनकर्त्ता बनना होगा। उसमें लगन, उत्साह, निष्ठा, सहानुभूति, सूझ-बूझ, प्रत्युत्पन्नमति, न्यूनतम साधनों में ही भली-भाँति कार्य करना आदि गुणों का होना आवश्यक है। घर, विद्यालय, पास-पड़ोस की चीजों को कब, कहाँ, कैसे, प्रयोग करें, इसकी तत्परता उसमें होनी चाहिए। उसे केवल वक्ता ही नहीं होना चाहिए वरन् उसे प्रदर्शन और पुनः प्रदर्शन तथा निदेशन देना चाहिए। उसे चाहिए कि वह प्रक्रिया, उपकरण, कच्चे माल आदि के सम्बंध में बच्चों से वार्तालाप करे और उन्हें भी अपने विचारों को प्रकट करने का अवसर दे। इससे बच्चों की जिज्ञासा, कौतूहल आदि प्रवृत्तियों की सन्तुष्टि होगी और वे प्रत्येक प्रक्रिया के वैज्ञानिक पक्ष को जान सकेंगे। उसे कक्षा और कक्षा के बाहर ऐसी परिस्थितयों का सृजन करना पड़ेगा जिनमें काम करते-करते बालक स्वयं नयी बातें जानें और नवीन कौशलों में दक्ष हो, उसमें सामाजिक गुणों का विकास हो। अध्यापक को छात्रों के साथ काम में लगे रहकर यथावसर उनकी सहायता करनी होगी। उनकी असफलताओं और कठिनाइयों के समय उन्हें तत्काल उचित सहायता एवं मार्गदर्शन देना होगा। प्रारम्भ से ही ध्यान देना होगा कि बच्चे किसी गलत पद्धति को न अपना लें क्योंकि बाद में ऐसी आदतों को छुड़ाने में समय और प्रयास का अपव्यय होगा। अध्यापकों को चाहिए कि कक्षा में जाने से पहले पूरी योजना बना लें जिससे कक्षा में न तो उपकरणों की कमी हो और न ही अनावश्यक विलम्ब। कोई भी बालक किसी भी समय खाली न रहे। अलग-अलग टोलियों में अलग-अलग काम देकर बच्चों को व्यस्त रखना चाहिए। टोली द्वारा काम पूरा हो जाने पर टोली का काम बदल देना चाहिए। कक्षा कार्य आरम्भ करने से पूर्व उसकी उपयोगिता एवं आवश्यकता स्पष्ट कर देनी चाहिए, जिससे वे उस कार्य के लिए मानसिक रूप से तैयार हो जावें। समाजोपयोगी उत्पादक कार्य में प्रदर्शन का विशेष महत्व है। प्रदर्शन स्पष्ट हों, निर्देश व्यावहारिक हों जिससे बच्चों की समझ में आसानी से आ सकें।

अध्यापक में इतना विवेक होना चाहिए कि वह ध्यान रखे कि कार्य अत्यन्त सरल, अत्यन्त कठिन या अनावश्यक रूप से अधिक मूल्य का न हो। उसे स्थानीय उपलब्ध सामग्री तथा साधनों को दृष्टि में रखकर कार्यक्रम की योजना बनानी चाहिए।

शिक्षण-अधिगम विन्दु तथा शिक्षण-संकेत
कक्षा ६ इकाई-१
स्वास्थ्य एवं पर्यावरणीय स्वच्छता (क्षेत्र-१)

शिक्षक छात्रों को बतायें कि स्वास्थ्य और स्वच्छता का गहरा सम्बंध है। स्वच्छ न रहने से अनेक रोग हो जाते हैं। स्वच्छ रहने से चित्त प्रसन्न रहता तथा लोकप्रियता बढ़ती है। घर, विद्यालय तथा पास-पड़ोस साफ-सुथरा रखने से पर्यावरण दूषित नहीं होने पाता। स्वच्छता सम्बंधी क्रियाकलापों से सम्बद्ध पक्षों में व्यक्तिगत स्वच्छता घर की स्वच्छता, विद्यालय तथा पर्यावरणीय स्वच्छता के पक्ष आते हैं जिनकी ओर समुदाय का ध्यान आकर्षित करना शिक्षक के लिए जरूरी है। स्वच्छता सम्बंधी वांछनीय प्रवृत्तियां विकसित करने के उद्देश्य से आवश्यक सावधानियों तथा नियमित कार्यों की शिक्षक द्वारा विस्तार से चर्चा की जाये। गन्दे पानी का निकास, पेयजल की व्यवस्था, भोजन का प्रदूषण से बचाव, शरीर, वस्त्र, आवास और परिवेश की स्वच्छता के सम्बंध में चेतना विकसित करने के लिए शिक्षक की छात्रों से वार्ता करनी होगी तथा उनमें वांछित प्रेरणा विकसित करनी होगी।

उपइकाई-१-शरीर तथा कपड़ों की सफाई

उद्देश्य

१-शरीर की स्वच्छता की अनिवार्यता की अनुभूति कराना।

२-बालक-बालिकाओं में स्वस्थ आदतों का विकास कराना।

३-शरीर एवं वस्त्रों की स्वच्छ रखने की विधि बताना।

४-शरीर एवं वस्त्रों की स्वच्छता हेतु प्रयुक्त आवश्यक वस्तुओं की जानकारी कराना।

५-सस्ती और सुलभ वस्तुओं से शरीर की सफाई करना। प्रकृत्ति द्वारा दी गयी और सरलता पूर्वक उपलब्ध होनेवाली सामग्री का प्रयोग करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ:

१-आँखों की सफाई करना। शुद्ध जल से दिन में कई बार धुलाई करना। कम रोशनी में काम न करना। बीमार आँखों का इलाज, धूल, धूप और धुएँ से आँखों का बचाव। विटामिन 'ए' का प्रयोग।

२-नाक साफ रखना। धूल से बचाव। नाक द्वारा श्वास लेना। नाक में उँगली डालकर सफाई न करना, रूमाल का प्रयोग करना।

३-कान की उचित सफाईकरना , तिनका आदि न डालना। कानों को स्वस्थ रखने के लिए नाक, गले और दाँतों की नियमित सफाई करना।

४-बालों की समय से सफाई और कंघी करना। विटामिन ए का प्रयोग। यदि जुएँ पड़ जायँ तो उन्हें साफ करना।

५-नाखूनों की सफाई करना : हफ्ते में एक बार उन्हें काटना ताकि मैल में पल रहे कीटाणु शरीर के अंदर न जाने पायें।

६-त्वचा की सफाई– नित्य स्नान करना। शरीर से मैल को मल मलकर अलग करना। पोंछकर स्वच्छ कपड़े पहनना। तेल की यदा-कदा मालिश अच्छी होती है। स्नान का उत्तम समय प्रातः काल है। शरीर में कभी-कभी उबटन लगा लेना अच्छा होता है।

७-वस्त्रों को दैनिक, साप्ताहिक और पाक्षिक धुलाई करना। गर्मी के दिनों में नित्य पहनने वाले कपड़ों की रोज धुलाई करना।

८-व्यक्तिगत स्वच्छता हेतु वार्षिक पुरस्कार देना, प्रशंसा करना।

९-कहानी, कविता और नाटक द्वारा इसे अधिक स्पष्ट करने हेतु उदाहरण प्रस्तुत करना।

उप इकाई२-शारीरिक परिवर्तनों के अनुरूप आवश्यक सफाई एवं उचित व्यवहार से अवगत कराना।

उद्देश्य– १ बढ़ते हुए बालक/बालिकाओं को आवश्यक शारीरिक परिवर्तनों से अवगत कराना।

२-परिवर्तनों का मर्यादित कारण बताते हुए व्यवहार में गरिमामय आवश्यक सतर्कता की जानकारी देना।

३-अन्दरूनी कपड़ों की सफाई करना।

अनावश्यक रोक-टोक और अंधविश्वास की त्याग कर सही तौर-तरीके अपनाने के विषय में जानकारी देना।

शिक्षक छात्र-छात्राओं को समय-समय पर आवश्यक निर्देश देकर उन्हें उचित रहन-सहन और मर्यादित सीमाओं की जानकारी देगा। यदि सीधे-साफ शब्दों में बात करने में संकोच हो तो कहानी या वार्तालाप द्वारा समझाया जा सकता है।

उप इकाई ३ विद्यालय तथा समुदाय में आयोजित स्वच्छता अभियान

इसमें सक्रिय रूप से भाग लेने हेतु छात्रों की प्रेरित करना। व्यक्तिगत तथा सामूहिक श्रमदान को कब तथा कैसे करें यह निश्चित करना।

उद्देश्य– १विद्यालय, घर तथा पास पड़ोस में स्वच्छ वातावरण उत्पन्न करना।

२-स्वच्छता के प्रति जागरुकता, सौन्दर्य बोध एवं रुचियों को परिष्कृत करना।

३-स्वच्छता के लिए उपयुक्त उपकरणों के सही प्रयोग की जानकारी देना।

४-गंदगी से उत्पन्न होनेवाली बुराइयों का ज्ञान देना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-घर, विद्यालय और पास-पड़ोस की सफाई हेतु आवश्यक क्रियाओं का सम्पादन।

२-कूड़ादान, पानी का निकास और कीट नाशक दवाओं का छिड़काव।

३- स्वच्छता बनाये रखने हेतु उचित वाक्यों को मुख्य स्थानों पर अंकित करना। हो सके तो चार्ट बनवाना या समाचार पत्र में प्रकाशित करना।

इकाई-२ भोजन (क्षेत्र-२)

उद्देश्य– १-उत्पादन में बालकों की रुचि उत्पन्न करना।

२-सब्जी, फूल, ओषधि के उत्पादन में वृद्धि करना।

३-उत्पादन हेतु बालकों को आवश्यक ज्ञान देना।

४-बालकों में उत्पादन का कौशल विकसित करना।

संबोध– १-सब्जियों की खेती की जानकारी होना।

२-मौसमी फूल, शोभा तथा ओषधि के पौधों की खेती की जानकारी होना।

३-फल संरक्षण तथा भिन्न-भिन्न फलों के शबंत बनाने को जानकारी देना।

उप इकाई (१)– पौष्टिक भोजन का महत्व तथा सस्ते पौष्टिक आहार के स्रोत।

शिक्षक छात्रों को सस्ते पौष्टिक भोजन की जानकारी देगा। स्थानीय उपलब्ध भोज्य पदार्थों की बताने के साथ पोषण सम्बंधी जानकारी देगा। मौसमी सब्जी और फलों के प्रयोग के विषय में जानकारी देगा कि वे कब, कहाँ और कैसे मिल सकते हैं।

यह भी बतायेगा कि उनकी उपयोगिता क्या है।

उप इकाई२– पौष्टिकता बनाये रखते हुए भोजन बनाना।

उद्देश्य– १-पौष्टिक भोजन की जानकारी देना।

२-पोषण के लाभों की जानकारी होना।

३-पौष्टिक भोजन के विषय में जानकारी देना।

शिक्षिका विभिन्न पौष्टिक भोजन के विषय में जानकारी देते हुए उनके दैनिक आवश्यक भोजन-सामग्री के विषय में भी बतायेगी। हरी पत्ती एवं पीले रंगों के फलों के खाने पर बल देगी। किसी डाक्टर को बुलाकर पोषण विषय पर छोटी सी वार्ता भारतीय परिप्रेक्ष्य में करना अधिक समीचीन होगा।

उप इकाई-३ मौसम के अनुसार शाक सब्जी उगाना।

जाड़े, गर्मी और वर्षा ऋतु की शाक-सब्जियों का अलग-अलग चार्ट बनाकर छात्रों की दिखाना और बीजों का संग्रह करवाना तत्पश्चात् जो भी मौसम हो उसके हिसाब से पौध घर की तैयारी करायी जायेगी। क्यारियों की तैयारी कैसे की जाय, उनकी निराई, गुड़ाई और सिंचाई का समय निश्चित किया जायगा। टमाटर, आलू, गोभी, बैंगन, लौकी, करेला, भिण्डी की बुआई, बीज की मात्रा, बुआई तथा रोपाई का समय, पक्तियों का क्रम, पौधों की आपसी दूरी आदि के विषय में जानकारी दी जायगी। उचित हो यदि शिक्षक स्थानीय विशेषज्ञों की सहायता भी लें।

उप इकाई ४- बने हुए भोजन का उचित रख रखाव एवं उसका संरक्षण

शिक्षक बतायें कि भोजन को ढक कर रखना चाहिए। वस्तुएँ जमीन में न रखी जाए, ऊँची जगह पर रखी जायँ। इतना भोजन बने कि बचने की स्थिति न आये और यदि बच ही जाय तो मिट्टी के बड़े बरतन में थोड़ा पानी भरकर उसमें बचा हुआ भोजन सतर्कतापूर्वक रख दिया जाय जिससे चींटी आदि का प्रवेश भोजन में न हो सके।

उप इकाई-५ स्थानीय फलों की जानकारी तथा उद्यानों का भ्रमण

शिक्षक को स्थानीय फलों की जानकारी देकर बच्चों को उसके प्रयोग हेतु प्रेरित करना चाहिए। यदि सम्भव हो तो उद्यानों का भ्रमण भी कराना चाहिए जैसे यदि बालक इलाहाबाद का रहनेवाला है तो उसे अमरूद

जानकारी देकर उद्यानों का भ्रमण कराया जा सकता है। इसी प्रकार नागपुर के सन्तरे और शिमला तथा नैनीताल के सेब मशहूर हैं। इनके उद्यानों का भ्रमण वहाँ के स्थानीय बच्चों द्वारा किया जा सकता है। इससे उनमें स्थानीय फलों के प्रति रुचि बढ़ेगी और वे उसे प्रयोग में लाने लगेंगे।

इकाई ३ आश्रय (क्षेत्र-३)

उद्देश्य– १ निवाड़, आसनी आदि बनाने की क्रियाओं से अवगत कराना।

२-विभिन्न प्रकार के घरों के विषय में जानकारी देना।

३-संसार के अन्य देशों से तूलना करते हुए जलवायु और आवास में तालमेल को स्पष्ट कर अनावश्यक वैषम्य दूर करना।

४-राष्ट्रीय एकता की सुदृढ़ करना।

५-आवश्यकताओं के अनुरूप मकान में परिवर्तन कर के रहने की सुचारु व्यवस्था करना।

शिक्षक निवाड़ बुनने सम्बंधी जानकारी देगा। निवाड़, बाँध और सुतली बनाकर पलंग आदि बुनना और उनका प्रयोग बतायेगा

आसन बनाना, टाट पट्टी बनाना, बाँस का कार्य आदि बताकर वह उससे सम्बंधित निदेश समय-समय पर दे सकता है।

उप इकाई–१ घर की सम्पूर्ण सफाई तथा सजावट करना।

स्वच्छ पर्यावरण और स्वच्छ घर में रहनेवाला मनुष्य स्वस्थ होता है। साफ-सुथरा तथा सजा सवँरा घर परिवार को सुखी बनाता है। शिक्षक इसे कविता या कहानी द्वारा स्पष्ट करेगा कि गंदगी गरीबी और बीमारी साथ-साथ होती है।

उप इकाई-२ जल, वायु, ध्वनि प्रदूषण का ज्ञान एवं रोकथाम के उपाय करना।

उद्देश्य– प्रदूषण की रोकथाम के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को खत्म करना।

जल, वायु, ध्वनि प्रदूषण को व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक स्तर से दूर करने के उपायों की अपनाने की बात शिक्षक कहेगा और सामाजिक समर्थन मिलने पर कार्यवाही करेगा जिसमें बालकों का शतप्रतिशत सहयोग रहेगा। तत्सम्बंधी छोटी-छोटी कविताओं, नारों और कहानियों द्वारा बच्चों को प्रेरित कर वांछित कार्य कराया जा सकता है। स्वास्थ्य पर पड़नेवाले दूषित प्रभावों को भी स्पष्ट करने का दायित्व शिक्षक का ही है।

उपइकाई३ काष्ठ तथा धातु की वस्तुओं का निर्माण-

सुतली-खिलौने बनाना, फूल-पत्ती तैयार करना। शिक्षक काष्ठ तथा छोटी मोटी धातु की वस्तुओं को छात्रों द्वारा निर्मित करवायेगा। सुतली तैयारकर चारपाई बुनना, खिलौने बनवाकर रंगना, फूल और पत्ती तैयार करने का कार्य करेगा जिनका घर में प्रयोग हो और सुन्दरता भी बढ़े।

उप-इकाई–४ विभिन्न प्रकार के चूल्हों और ईंधन की जानकारी एवं उचित प्रयोग।

धुआँ विहीन चूल्हा लगाने के लाभ बताकर शिक्षक छात्र/छात्राओं को उत्प्रेरित कर अधिक विकसित और सुखपूर्ण जीवन जीने का मार्ग प्रशस्त कर सकता है। धूम्ररहित चूल्हों के विषय में विस्तार से बताने की दृष्टि से वह उनके विषय में निम्नस्थ जानकारियां देगा :–

अभ्यास-१- धूम्ररहित चूल्हा

उद्देश्य-

१-धुआँ कम या बिलकुल न होने के कारण खाना बनाने वाले को कष्ट नहीं होता।

२-मकान साफ सुथरा रहता है।

३-लकड़ी की बचत होती है।

प्रकार

१-नेडा प्रकार का चूल्हा

२-चण्डीगढ़ी चूल्हा

३-परागनी अँगीठी

४-चण्डीगढ़ी एवं नेडा प्रकार का चूल्हा

आवश्यक सामग्री-

१-चिकनी मिट्टी, भूसा

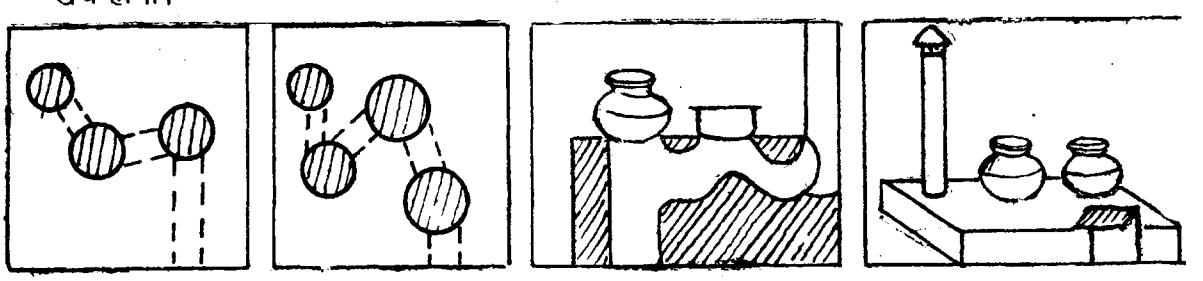
२-गोबर, चीड़ की पत्तियां

३-चिमनी, लोहे की चादर

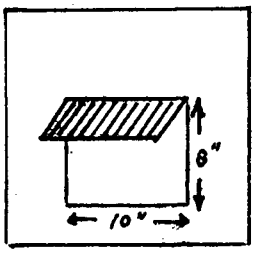
४-पतली ईंटे या पत्थर

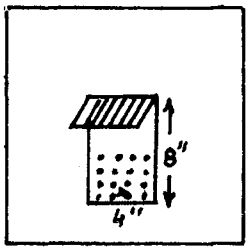
विधि–

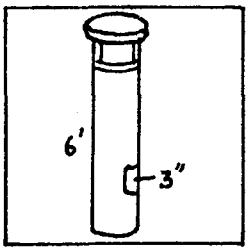
१-चिकनी मिट्टी, भूसा, गोबर या चीड़ की पत्तियां मिलाकर गारा सा बना लें। ईंटें रखें और इस गारे को उस पर लगायें। दो या चार छेद के चूल्हे, जैसी आवश्यकता हो बनाये जा सकते हैं। ध्यान रहे कि अन्दर की ओर छेदों के बीच की 'सुरंगें' और किनारे चिमनी के पास का ऊँचा भाग (पहाड़) यथोचित बनें अन्यथा लकड़ी ज्यादा खर्च होगी।

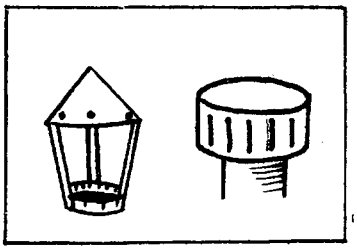


२-दो मुँह वाले चूल्हे में दो 'डैम्पर' होते हैं। एक सामने की ओर दूसरा चिमनी के निकट। 'डैम्पर' टीन (मोटे) का एक विशेषआकार का टुकड़ा होता है। सामने का पहला डैम्पर मुँह के ऊपर लगी दो पत्तियों के बीच में इस प्रकार निधारित किया जाता है, कि आग को आवश्यकतानुसार ऊपर नीचे किया जा सके। चिमनी के निकट लगने वाला "डैम्पर", चिनगारियों को रोक कर मुँह धुएँ को चिमनी की ओर बढ़ाने के लिए है। यदि चूल्हे









में से धुआँ बाहर को आता हो तो इस डैम्पर को ऊपर नीचे करके धुएँ का रास्ता खोल देते हैं। लेकिन प्रायः यह देखा गया है कि यदि इसे लगाना भूल जायँ तो चिनगारी अधिक बाहर निकलती है। इससे छप्पर में आग लगने का भी भय रहता है। इस लिए अच्छा यह होगा कि इस "डैम्पर" में कील से मोटे-मोटे आठ-दस छेद कर दिये जायँ यथास्थान उसे लगा दिया जाय। केवल सप्ताह में एक बार सफाई हेतु निकालना उचित होगा।

पहले "डैम्पर" की नाप १०"-८" होती है जो उपरी सिरे से १/२" मुड़ा होता है जिससे डैम्पर पत्तियों के ऊपर रुक सके। दूसरे की नाप ८"×४" होती है। यह भी ऊपर की ओर से १/२" मुड़ी होती है जिससे उसे आसानी से खींचा जा सके। दोनों ही २४ गेज लोहे की चादर के बनाये जाते हैं। पहले डैम्पर की दोनों ही पत्तियां १' लम्बी तथा दूसरे की ८" लम्बी होती हैं। सामने के डैम्पर को खाना बनाते समय ऊपर उठाना ही लाभदायक है क्योंकि आग की गर्मी बढ़ाने में यह सहायक होता है। इसे हटा देने से गर्मी बाहर निकल जाती है।

. ३-चिमनी सीमेन्ट के पाइप या लाल मिट्टी की हो सकती है। लोहे का दाम अधिक होगा, अतः पुराने कनस्तर/ड्रम की चिमनी बनाने पर कम खर्च होगा। चिमनी से धुआँ बाहर निकल जाता है और मकान साफ सुथरा रहता है।

दो छेद वाले चूल्हे के लिए ३" व्यास की तथा तीन के लिए ४" व्यास की चिमनी ठीक होती है। पाइप की लम्बाई छत से २' या ३' ऊपर रखना उचित होगा। चूल्हे के नजदीक यदि दीवार हो तो बाहर खाली जगह होने पर और फूस की छत होने पर दीवार में छेद करके चिमनी का मुँह बाहर की ओर किया जा सकता है। इससे न तो बरसात का पानी अन्दर आयेगा और न ही अन्दर आग लगने का डर रहेगा। विशेष रूप से ध्यान देने योग्य बात यह है कि चूल्हे में पाइप भली-भांति फिट हो जाय। पाइप के निचले सिरे से २" ऊपर ६"/३" के आयत में पाइप को काट कर चूल्हे के छेद के सामने रखकर फिट किया जाता है।

चिमनी के ऊपर एक ढक्कन लगाया जाता है जिसे 'कादल' कहते हैं। यह सीमेंट या लोहे की चादर का बनाया जाता है।

चूल्हा बनाते समय यह सावधानी रखें कि पहले और दूसरे गोले के मध्य ऊँची उठी दीवार इतनी ऊँची हो कि आँच थम कर जाये और दोनों को समान ताप मिले। दोनों घेरों और चिमनी के बीच की दूरी तीन अंगुल हो।

एक पोटली बनाकर चिमनी को बराबर साफ करते रहें जिससे धुआं निकलने में कठिनाई न हो।

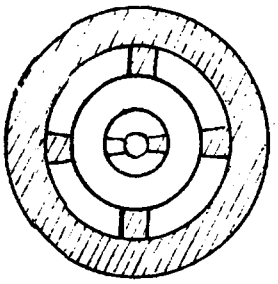
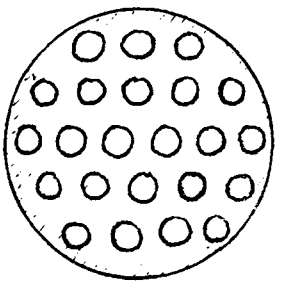
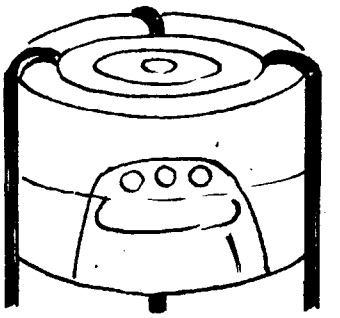
परागनी अँगीठी

लाभ

१- आसानी से एक जगह से दूसरी जगह ले जायी जा सकती है।

२- कम (चैली में) लकड़ी में ज्यादा खाना बन सकता है।

३- धुआँ कम लगता है।

४- ७५% ताप काम में आ जाता है।

५- ३०० ग्राम चैली में ३० आदमियों की चाय मात्र २० मिनट में बन जाती है।

६- १/२ कि०ग्रा० चैली में पूरे परिवार का खाना बन जाता है।

विधि– इसमें तीन तवे होते हैं। पहला सबसे ऊपर होता है, उसके बाद दूसरा छिद्रयुक्त होता है, तीसरा और सबसे नीची तह में भी मध्य में सूराख वाला होता है। नीचे लकड़ी की चैली लगायी जाती है। नीचे सूराख होने की वजह से धुआँ नहीं होता। कोयला (लकड़ी का) भी जलाया जा सकता है जो बीच के तवे पर रखा जायगा।

इकाई-४ वस्त्र क्षेत्र-४

सभ्य जगत में वस्त्र एक सामजिक अनिवार्यता है। वस्त्र निर्माण कला हमारे देश के इतिहास एवं संस्कृति से जुड़ी है। शिक्षक स्पष्ट करे कि किस प्रकार ढाके की मलमल की ख्याति दूर देशों तक फैली थी और किस प्रकार इसी वस्त्र की केन्द्र बिन्दु बनाकर राष्ट्रपिता ने स्वतन्त्रता की लड़ाई लड़ी थी। उसे यह भी बताना होगा कि बापू ने चरखा अपना कर स्वच्छता रखते हुए क्रम पूर्वक, अनुशासनबद्ध होकर काम करने का अभ्यास भारतीय जनता की कराया।

उप इकाई १ विभिन्न प्रकार के वस्त्रों-सूती, ऊनी, रेशमी तथा कृत्रिम धागों-के कपड़ों का प्रयोग एवं उनकी धुलाई की जानकारी :

उद्देश्य- १-छात्र अपने वस्त्रों को स्वयं धो सकेंगे।

२-श्रमशीलता की आदत पड़ेगी।

३-विभिन्न वस्त्रों और उनकी धुलाई के विषय में पूरा ज्ञान मिल सकेगा।

शिक्षक छात्रों को सूती, ऊनी, रेशमी तथा कृत्रिम रेशम के कपड़ों की विशेषता बताते हुए उनकी धुलाई सम्बंधी जानकारी देगा। वह बतायेगा कि वस्त्रों की स्वच्छता स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। गन्दे वस्त्रों में जीवाणु पनपते हैं जो बीमारी के कारण बनते हैं।

प्रस्तावित क्रियाएं- १-ऊनी वस्त्रों की धुलाई से पूर्व की देखभाल-उन्हें सावधानी से रखना, मरम्मत और धूप लगाना, दाग-धब्बे छुड़ाना।

२-धोने के पूर्व की तैयारी, भिगोने का तरीका, धोने का जल, रीठे, साबुन से धुलाई, वस्त्र सुखाना और इस्तरी करना।

३-उचित स्थान पर रखना।

४-सूती, रेशमी और सिन्थेटिक कपड़ों की धुलाई।

उप इकाई२ सूती कपड़ों पर छपाई, पेंन्टिग और कढ़ाई, कपड़ों की सुन्दरता में वृद्धि।

उद्देश्य

१-शिक्षक छात्रों को छपाई के विभिन्न डिजाइन के ठप्पे, रंग और कपड़े की जानकारी देते हुए छपाई करायेगा।

२-कपड़े के रंग और ब्रश की सहायता से मनोवांछित डिजाइन बनायेगा।

३-उचित रंग के धागों से कढ़ाई की विधि बतायेगा।

उप इकाई ३ छोटे मोटे कपड़ों की कटाई, सिलाई तथा मरम्मत

उद्देश्य- १-कपड़ों की सिलाई तथा मरम्मत का ज्ञान देना।

२-कपड़ों की फिटिंग ठीक कर लेना।

३-कम खर्च में वस्त्र तैयार करना।

४-स्वयं परिश्रम करके धन और समय की बचत शिक्षक विधिवत् कटाई और सिलाई बतायेगा। मरम्मत का उचित ढंग भी बतायेगा। सिलाई सम्बन्धी सतर्कताएँ बतायेगा। कच्चा तुरपन, दोहरी सिलाई, काज, रफू और पेबंद भी बतायेगा।

उप इकाई४ ऊन से बुनाई करना।

उद्देश्य- १-सर्दी से बचने का उपाय कम समय में कर सकेगा।

२-धन का अपव्यय न होगा।

प्रस्तावित क्रियाएँ:- १-ऊन का गोला बनाना

२-सलाइयों का चुनाव

३-फन्दे डालना

४-बार्डर बुनना

५-मोजा टोपा बुनना

६-सिलाई करना।

सभी क्रियाओं का प्रदर्शन सर्वप्रथम शिक्षिक करेगा तत्पश्चात् छात्र करेंगे।

इकाई५ सांस्कृतिक कार्यक्रम और मनोरंजन (क्षेत्र-५)

सांस्कृतिक कार्यक्रम जहाँ एक ओर जीवन के विभिन्न तनावों से मुक्ति देते हैं वहीं दूसरी ओर छात्रों में अपनी संस्कृति से प्रेम और सांस्कृतिक विरासत की जानकारी भी कराते हैं। छात्र देश के साहित्य से अवगत भी होते हैं।

उप इकाई १ समस्त पर्वों को मनाने में सहभागिता प्रदान करना

उद्देश्य- छात्रों में विभिन्न अवसरों, पर्वों और त्योहारों पर गाये जाने वाले गीतों, सजावट, व्यवस्था में सहयोग देने की योग्यता विकसित करना।

निर्धारित क्रियाएं- १-सजावट की योजना बनाना

२-बैठने की व्यवस्था करना।

३-समस्त कार्यक्रमों की क्रम से रखना।

४-अतिथियों का स्वागत करना।

५-अवसर विशेष से सम्बंधित अन्य समस्त तैयारियाँ।

उप इकाई २:- उत्सवों पर उचित एवं शालीन सजावट करना।

शिक्षक अवसरोचित सजावट पर विशेष बल देंगे।

उप इकाई ३:- विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन एवं सहभागिता।

सांस्कृतिक कार्यक्रम के आयोजनों में पूरे उत्साह से भाग लेना एवं समय-समय पर कार्यक्रमों का आयोजन करना।

उप इकाई-४-राष्ट्रीय महत्व के आयोजन की दक्षता उत्पन्न करना।

शिक्षक झण्डा रोहण कला, उसे लगाना, उतारना, राष्ट्रीय चिह्नों की पहचान, राष्ट्रीय पर्वों की जानकारी और राष्ट्र गीत के गाने की सही धुन से अवगत करायेगा।

इकाई ६ सामुदायिक कार्य एवं समाज सेवा (क्षेत्र ६)

उद्देश्य

१-जीवनोपयोगी शिक्षा द्वारा बालक को अपने वातावरण के अनुकूल बनाने के लिए सक्षम बनाना।

२-उपलब्ध सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितयों द्वारा बालक को आर्थिक आत्म निर्भरता की शिक्षा देते हुए संतुलित विकास करना एवं सुनिश्चित भविष्य का निर्माण करना।

३-समुदाय के लिए उपयोगी कार्य में सहयोग देना

४-सार्वजनिक स्थनों में समाज सेवा सम्बंधी कार्य करना।

उपइकाई–१ विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों से बचाव

उद्देश्य

१-जल, वायु, ध्वनि प्रदूषणों की व्यक्तिगत स्तर पर जानकारी देना जिससे समाज के अन्य लोगों में भी चेतना जागृत हो सके।

२-घर-पास-पड़ोस की सफाई के लिए उत्प्रेरित करना।

३-प्रदूषण से बचाव सम्बंधी जानकारी देना।

प्रस्तावितक्रियाएँ

१-शिक्षक जल प्रदूषण की रोकथाम हेतु छात्रों को घर के पानी के स्थान, नाली, आसपास के तालाब, नदी पर पानी के जमाव, पशुओं के नहाने, कपड़ा धोने आदि की रोकथाम हेतु विभिन्न क्रियाएँ करायेंगे।

२-वायु प्रदूषण से बचाव हेतु कूड़ा-करकट गंदगी आदि को ढककर रखने, सोक-पिट बनाने का कार्य।

३-ध्वनि प्रदूषण से बचाव हेतु शोर, लाउडस्पीकर आदि में कमी के प्रयत्नों सम्बंधी सार्थक क्रियाएं।

उप इकाई-२- विद्यालय प्रांगण, पास-पड़ोस में सामूहिक श्रमदान।

प्रस्तावित क्रियाएँ:

१-मैदान, मार्ग से पत्थर आदि हटाना। २-आस पास का एक क्षेत्र चुनकर सामूहिक सफाई अभियान मे भाग लेना।

३-नालियों की सफाई, गड्ढे पाटने का कार्य समूह में करना।

४-कम्पोस्ट के गड्ढों का निर्माण करना।

उपयुक्त क्रियाओं की शिक्षक सम्पन्न करायेगा और समय समय पर प्रोत्साहन के साथ उसकी महत्ता श्रम की गरिमा, गांधी जी के उपदेश आदि से उनके मस्तिष्क का विकास करता रहेगा।

उप इकाई३ जहरीले कीड़े मकोड़े के काटने तथा चोट लगने पर घरेलू उपचार तथा प्राथमिक चिकित्सा

उद्देश्य: १-इस प्रकार की दुर्घटना के तुरन्त बाद उपचार की उपलब्धि से जान बचायी जा सकती है।

२-घरेलू उपचार सस्ते होते हैं धन के अपव्यय से बचाव की स्थिति आयेगी।

प्रस्तावित क्रियाएँ – बच्चों द्वारा स्ट्रेचर बनाया जाना, खून रोकने, पेट से पानी निकालना, जहरीले कीड़े के काटने पर उस स्थान की कसकर बांध देना और तुरन्त उपचारार्थ सक्षम व्यक्ति के पास ले जाना।

उप इकाई-४- सहपाठियों में सद्गुणों की पहचान कराया जाना।

उद्देश्य – अच्छे गुणों का उत्तरोत्तर विकास और नैतिक स्तर का ऊँचा उठना।

प्रस्तावित क्रियाएँ १-दिन भर किये गये अच्छे कार्यों को नोट करना और उभर कर आये नैतिक मूल्य की पहचान करना।

२-शिक्षक एक सप्ताह में किये गये अच्छे कार्यों के आधार पर उनके नैतिक मूल्यों का बैंक बनायेगा और धनी' बालक को माह के अन्त में छात्र समूह के सामने सम्मानित करेगा।

इकाई-७- व्यावसायिक शिक्षा

उद्देश्य:– देश की बढ़ती जनसंख्या और सीमित भूमि पर बढ़ते दबाव के कारण यह स्वाभाविक है कि मनुष्य जीवकोपार्जन के लिए अन्य साधनों की खोज करें, इसके लिए व्यावसायिक शिक्षा देकर स्वतः रोजगार की व्यवस्था आवश्यक है।

उप इकाई-१- स्थानीय उपलब्ध सुविधाओं के संसाधनों और उपयोगिता के अनुसार किसी एक शिल्प का चयन।

काष्ठ कला, पुस्तक कला, धातु कला, कताई, बुनाई, सिलाई, गृहकला आदि।

उद्देश्य– स्थानीय शिल्प में प्रशिक्षण लेकर व्यवसाय संबंधी दक्षता प्राप्त करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ :– शिक्षक को चाहिए कि वह समुदाय से विशेषज्ञ की सहायता ले और सम्बंधित शिल्प में छात्रों की प्रशिक्षित कराएँ तथा व्यवसाय सम्बंधी दक्षता दिलाये। व्यवसाय के अवसर भी प्रदान करे।

मानव अपनी क्षमता के अनुसार अपनी दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। कुछ लोग नौकरी करते हैं, कुछ व्यवसाय चलाते हैं और कुछ कृषि करते हैं। खेती से जुड़े व्यवसाय अवकाश के समय में आमदनी के स्रोत हैं और समय का सदउपयोग भी।

उप इकाई १– कताई

उद्देश्य– १. हाथ से काम करने तथा शारीरिक श्रम के प्रति रुचि एवं श्रद्धा उत्पन्न करना।

२ . बालक में आत्मविश्वास एवं आत्मनिर्भरता उत्पन्न करना।

३. स्वच्छतापूर्वक क्रम से कार्य करने का अभ्यास कराना।

कताइ के मुख्य दो साधन हैं– (अ) तकली और (ब) चरखा

(अ) तकली द्वारा सूत कातना–

आवश्यक सामग्री– तकली, पूनी, दफ्ती, सफेद राख या चाक का चूरा।

तकली के तीनों भाग डंडी, चकती, नोक की पहचान करवा कर उनकी बनावट का ज्ञान देना। तत्पश्चात कातने की तीनों विधियों– चुटकी द्वारा, जाँघ पर घुमा कर और पिंडलियों पर घुमाकर– को बताना। सावधानियां निम्नवत रखनी अपेक्षित हैं–

(१) कुकुड़ी पर सूत गाजर के आकार में भरा जाय।

(२) तकली की दफ्ती पर ही घुमाना चाहिए अन्यथा नोक खराब होकर गति कम हो जायगी।

(३) हाथ में पसीना होने पर चाक का चूरा लगा लेना चाहिए।

(ब) चरखे द्वारा कताई– तकली की अपेक्षा चरखे द्वारा अधिक सूत काता जाता है। खाली समय का सदुपयोग और वस्त्र स्वावलम्बन का साधन हैं।

चरखे के प्रकार– सुदर्शन चरखा, किसान चरखा, यरवदा चरखा, मगन चरखा, अम्बर चरखा।

यरवदा चरखे द्वारा सूत कातना

चरखे के आवश्यक उपकरण की जानकारी देते हुए चरखे के भागों से अवगत कराना, तत्पश्चात् यरवदा चरखे की विशेषताओं से अवगत कराना। चरखे को ठीक हालत में रखने के लिए तेल देना बताना। कताई करने की विधि बताते हुए सावधानियों से अवगत कराना कि किस प्रकार मूल चक्र और गतिचक्र के धुरे में तेल देना चाहिए। माल अमल की पकड़ अच्छी होनी चाहिए। सूत गोल, मजबूत और समान होना चाहिए तथा गाजर के आकार में भरना चाहिए।

(२) उप इकाई– कपड़ा बुनना

उद्देश्य– १. प्रमुख एवं स्थानीय रेशों की जानकारी प्राप्त करना।

२. कपड़ा बुनने की जानकारी प्राप्त करना।

३. कपास की सफाई, धुनाई, कताई और बुनाई सम्बन्धी उपकरणों का ज्ञान कराना।

४. स्थानीय उद्योग एवं शिल्प का ज्ञान कराना।

५. कारीगरों के प्रति आदर भाव का विकास करना।

५. शरीर-श्रम के प्रति निष्ठा की भावना जागृत करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ–१. शिक्षक तकली द्वारा सूत कातना सिखायें।

२. शिक्षक सूत कातें-छात्र सूत कातें।

३. कातें गए सूत की लच्छियों का बनाना।

४. सूत कातने की विधियों को बताना।

५. रेशम का धागा बनाने की विधि बताना और टसर सिल्क, एरी सिल्क, मूँगा सिल्क की पहचान कराना।

अभ्यास-१- कताई-बुनाई शिल्प

उद्देश्यः–

१- छात्रों में श्रम, हस्तकौशल के प्रति अभिरुचि उत्पन्न करना।

२- उन्हें अवगत कराना कि मनुष्य के लिए भोजन के अतिरिक्त तथा समाज में रहने हेतु कपड़ा पहनन परमावश्यक है।

३- छात्रों में कताई करने के निमित्त कपास के पौधे, कृषि तथा विभिन्न प्रक्रियाओं के साथ बुनाई की तैयार तथा बुनाई की क्षमता उत्पन्न करना।

४- खाली समय का सदुपयोग एवं जीविकोपार्जन हेतु व्यवसाय परक शिक्षा देना।

५- कच्चे माल के सदुपयोग द्वारा जीवन की गुणवत्ता विकसित करना।

६- स्वछता पूर्वक क्रम से कार्य करना तथा इसका अभ्यास होना।

कताई

परिभाषाः– शिक्षक छात्रों को कताई की परिभाषा से अवगत करायेगा

"कई तन्तुओं को एक साथ मिलाकर बट देकर अटूट लम्बा तागा बनाने की क्रिया को कताई कहते हैं।'

कताई के सिद्धान्त

१- तन्तुओं को खींचना।

२- बट देना।

३- बटे हुए सूत की लपेटना।

कताई के साधन

१- तकली

२- चरखा

चर्खे के प्रकार

यरवदा, साँवली, मगन, किसान, सुदर्शन, अम्बर तथा ऊन कताई हेतु बागेश्वरी नामक चरखा।

टिप्पणीः– कताई के पूर्व ओटाई मुख्यतः हाथ ओटनी से धुनाई। मध्यम पिंजन से तथा पूनियाँ पूनी पाटले व सलाई से बनाते हैं।

बुनाई

परिभाषा

ताने और बाने के गुथाव को कपड़े की बुनाई वीविंग कहते हैं।

बुनाई के मुख्य सिद्धान्त

१- दम बनाना (शेडिंग)
२- खेला (बाने का तार) डालना (पिकिंग)
३- बाने को ठोंकना (बीटिंग)

बुनाई के गौण सिद्धान्त

१- ताने को छोड़ना या ढीला करना (टेक अप मोशन)
२- बुने कपड़े को लपेटना (लेट आफ़ मोशन)

प्रस्तावित क्रियाएँ

कपास तथा ऊन का प्रबन्ध।
२- कताई हेतु अपेक्षित यन्त्रों की व्यवस्था।

बुनाई

१- ताने के लिए मिल के सूत का प्रबन्ध।
२- सूत की लच्छी को ताने की बाबिन पर लपेटने के लिए अपेक्षित यन्त्रादि की व्यवस्था।
३- बुनाई से पूर्व ताने आदि के लिए वांछित यन्त्रों का जुटाना।
४- लच्छी की ताने को बाबिन पर लपेटना (वाइन्डिग)।
५- ताना करना (वार्पिंग)।
६- ताने के तारों को कंघी में भरना (डेन्टिंग)।
७- ताने के तारों को बेलन पर लपेटना (बीमिंग)।
८- ताने के तारों को बय की मुनिया में पिरोना (ड्राफ्टिंग)।
९- ताने को करघे पर चढ़ाना (गेटिंग अप)।
१०- बाने की बाबिन पर सूत लपेट कर कपड़े की बुनाई करने की क्रिया (वीविंग) इत्यादि।

आवश्यक सामग्री तथा अनुमानित व्यय

क्रमांक	वस्तु का नाम	संख्या/मात्रा	अनुमानित मूल्य
१-	भूमि भवन (हाल)	एक (१५×m)	Rs.300=00(किराया प्रति माह)
२-	हाथ ओटनी चर्खी	एक	50=00
३-	मध्यम पिंजन	एक	40=00
४-	पूनी पाटला	तीन सैट ख १५/	45=00
५-	तकली (सूती+ऊनी)	20+20	50=00
६-	यरवदा चखो	10	300=00
७-	अटेरन	एक	05=00
८-	ताने तथा बाने की बाबिन	50+50	100=00

९-	वाइन्डर (चखा)	दो	150=00
१०-	स्वीफ़्ट मय स्टैन्ड	दो	100=00
११-	कील व हैक	एक सैट	125=00
१२-	ताना मशीन	एक	500=00
१३-	बीमिंग फ्रेम	एक	100=00
१४-	कंघी-बय	५+५ बयसैट	900=00
१५-	लूम मय संबन्धित सामान	एक सैट	1850=00
			4615=00

कच्चा सामान

-कपास	50 किग्रा०	10 रु०(की दर से)	500=00
२-ऊन	50किग्रा० 20रू० (की दर से)		1000=00
३-मिल सूत २/२० के	१० बन्डल १२० रु० (की दर से)		१२००=००
योग	२७००=००		

प्रतिमाह मज़दूरी

एक कुशल मजदूर रु० ३०/= प्रति दिन	९००=०० प्रतिमाह
	९००=००

प्रत्येक माह का अन्य व्यय

कच्चा माल–	रू० २७००=००
मजदूर	९००=००
	३६००=००
	५०००=००

आवश्यकतानुसार व्यय को कम या ज्यादा किया जा सकता है। शिक्षक अपने विकेकानुसार इस सम्बन्ध में निदेश दे सकता है।

उप इकाई-३ काष्ठ शिल्प

उद्देश्य–

१- लकड़ी तथा कीलों द्वारा विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ और मॉडल बनाना।

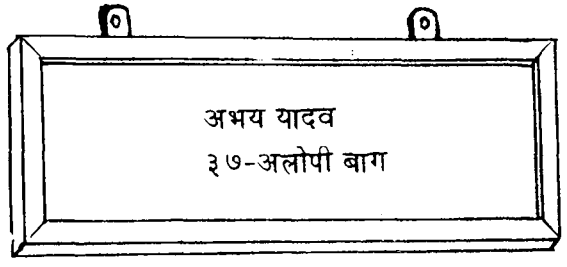
२- विभिन्न प्रकार की लकड़ी की जानकारी प्राप्त करना।

सामान्य निर्देश

लकड़ी काटने, छेदने, कील ठोंकने, बची हुई लकड़ी के सम्बन्ध में सामान्य निदेश दिये जायँ। प्रयुक्त औजार जैसे बरमा, हथौड़ी आदि के विषय में जानकारी देते हुए उनकी देखभाल के विषय में बताया जाय। लकड़ी का चुनाव, उसके प्रकार, अच्छी और खराब लकड़ी की पहचान भी बतायी जाए। मॉडल के विभिन्न भागों को जोड़ना, 'फिनिश' करना और रँगना आदि बताया जाय। अभ्यास के लिए कुछ वस्तुएं जैसे खूँटी, मकान (खिलौना),

पीढ़ा बनाने की विधि और सामग्री नीचे दी जा रही है।

अभ्यास-१ नेम प्लेट बनाना



लकड़ी– सागवन

बल– २२×१५×२ सें० मी०

फ्रेम लकड़ी– (४×३×०५ सें०मी०) दो।

(१६×३×०५ से०मी०) दो।

पैंच- (२.५ से०मी०–दो

कील- (२ से० मी०)– दस

यन्त्र– आरी, रंदा, पेचकस, ट्राई स्क्वायर, हैमर, रुखनी, माइटर बोर्ड आदि।

समय– ३ घण्टे

मूल्य– रु० ३=००

अभ्यास-२ मकान (खिलौना) बनाना

नाप-१०से०मी०चौड़ा १२ से० मी० ऊँचा

प्रयुक्त सामग्री– (१) १०×१०×१ से०मी० का टुकड़ा– एक

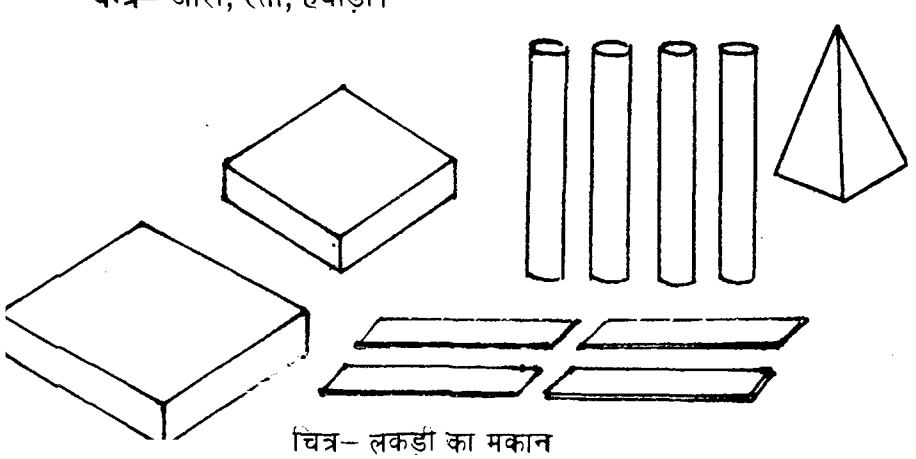
(२) ८×८×१ ,, ,, ,, - एक

(३) ८×१ से० मी० गोलाई के टुकड़े– चार

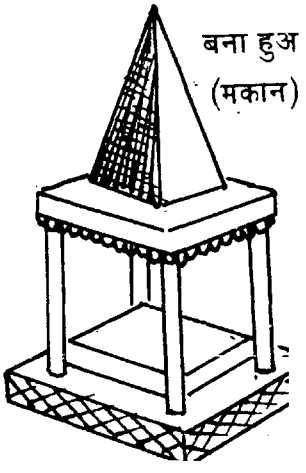
(४) ४ से०मी० आधार तथा ४ से०मी० का सूची स्तम्भ–एक

(५) रेगमाल ६, फेवीकोल ४, कील डेढ़ से०मी०

यन्त्र– आरी, रेती, हथौड़ी।



चित्र– लकड़ी का मकान



प्रस्तावित क्रियाएँ

१- आरी से नीचे आधार तथा छत के लिए लकड़ी काटना।

२- सूची स्तम्भाकार गुटका काटना।

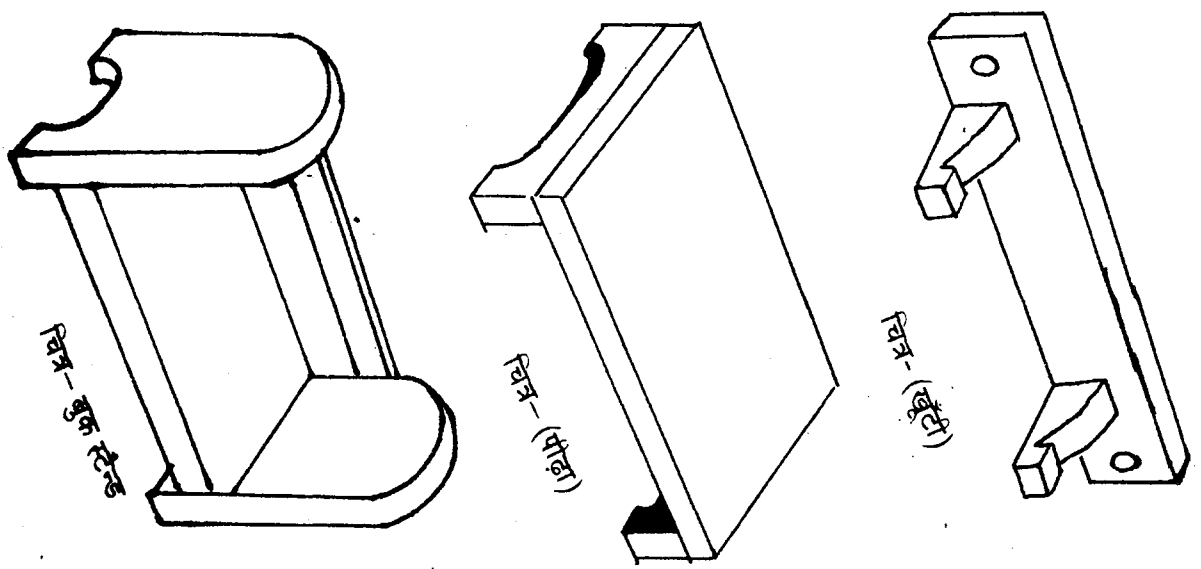
३- चार खम्भे तैयार करना।

४- रेती से साफ करना तथा रेगमाल से चिकना करना।

५- सब भागों को फेवीकोल से जोड़ कर मकान बनाना।

६- भलीभाँति सूखने पर वार्निश करना।

अध्यापक उपर्युक्त विभिन्न क्रियाओं को करते समय फिनिशिंग आदि का मूल्यांकन करते हुए सुधार करेंगे। इसी प्रकार लकड़ी के अन्य सामान जैसे बुक स्टैन्ड, पीढ़ा, दीवार-गीरी और खूँटी आदि वस्तुओं के निर्माण हेतु योजना बनाना और उस पर काम करना भी बताया जा सकता है।



उप इकाई-४

धातु शिल्प

उद्देश्य- विभिन्न धातुओं के विषय में जानकारी और धातु से वस्तु का निर्माण।

शिक्षक की चाहिए कि वह धातुओं के प्रकार की जानकारी देते हुए उनकी विशेषताएँ बताए। विभिन्न औजारों से कार्य करने की विधि बताए। धातु का चुनाव करने की जानकारी दे। छोटी मोटी वस्तुओं को निर्मित कर प्रदर्शन द्वारा सिखायें और उनसे भी सहायता लें। यदि आवश्यक समझें तो स्थानीय विशेषज्ञ की सहायता भी लें और एक दो कार्य करवायें। लोहारगीरी का कार्य निम्नवत उदाहरण स्वरूप दिया जा रहा है–

लोहारगीरी

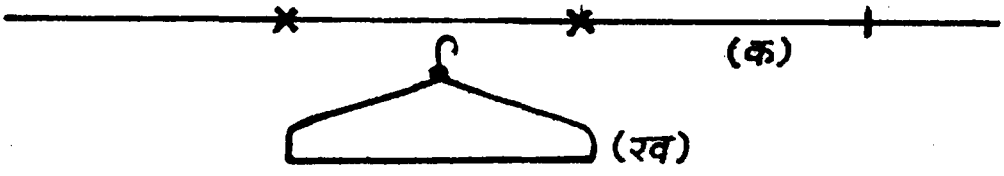
दैनिक जीवन में लोहारगीरी के कार्य के महत्व को स्पष्ट करने के पश्चात शिक्षक प्रयुक्त सामग्री के विषय में जानकारी दे। जैसे लोहे का तार, पतली टीन की चादर, छोटी हथौड़ी, छोटी छेनी, रेल की पटरी का छोटा टुकड़ा (लोहे का काम करने के लिए), जमूरा तथा प्लास, (लोहे) टीन की चादर काटने की कैंची आदि बनाने के लिए

कुछ सरल वस्तुओं का चुनाव करें जैसे– तार का हैंगर, चिमटा, लोहे की छुरी आदि।

अभ्यास–१ तार का हैंगर

प्रस्तावित क्रियाएँ

शिक्षक को चाहिए कि लोहे के पतले तार की हैंगर के नाप में काट कर छात्रों को दें दें। उनमें से एक तार को लेकर तीन भागों में, एक भाग दो भागों से बड़ा, निशान लगायें। बीच के भाग के दोनों सिरे को सावधानी से मोड़ कर ऊपर ले जायँ। बड़े भाग की मोड़ कर गोलाई दें और टँगना बना लें। तत्पश्चात दूसरे सिरे के तार को इसके चारों ओर माड़ दें और प्लास की सहायता से कस दें। हैंगर तैयार हो गया। दोनों मोड़ें सुडौल और एक हो तरह की हों तथा टँगने का आकार सुन्दर हो, इसका ध्यान रखना चाहिए। शिक्षक इसी प्रकार चिमटा, लोहे की छुरी और अन्य दैनिक प्रयोग की वस्तुओं का अभ्यास कक्षा में करवा सकता है।



चित्र –तार से हैंगर बनाना

उप इकाई–५ सुतली और बाँध बनाना

उद्देश्य– १- दैनिक प्रयोग की वस्तु का निर्माण करना।

२- पैसे की बचत करना। बेचने पर श्रम से आय प्राप्त करना।

३- कुटीर उद्योग की जानकारी प्राप्त करना।

शिक्षक छात्रों को सुतली और बाध के विभिन्न कच्चे मालों की जानकारी देगा। सुतली और बाँध हेतु सामान के उचित चयन का सुझाव देगा और बनाने की विधि बतायेगा। यदि सम्भव हो तो पलंग बुनना सिखायेगा। सुतली और बाँध के पलँगों में डिजाइन आदि डालना भी बतायेगा।

उप इकाई-६ टेक्स्टाइल प्रिन्टिंग

उद्देश्य– १- साधारण कपड़ों को सुन्दर बनाना।

२- रंग, ठप्पों और विभिन्न डिजाइनों की जानकारी कराना।

३- स्थानीय प्रचलन के अनुरूप कार्य करना एवं प्रचलन की सम्पूर्ण जानकारी रखना।

४- सौन्दर्यानुभूति में वृद्धि करना।

शिक्षक छात्रों को विभिन्न ठप्पों के विषय में जानकारी देगा, यदि सम्भव हुआ तो ठप्पों के बनाने की विधि भी बतायेगा और एक दो साधारण लकड़ी के ठप्पे बनवा भी लेगा।

प्रयुक्त सामग्री–

१- लकड़ी के ठप्पे और बाँस की डन्डी।

२- छपाई के लिए कपड़ा।

३- कपड़े की छपाई के रंग।

४- रंग का पैड।

प्रस्तावित क्रियाएँ–

१-छापने की मेज पर पुराना कम्बल या मोटे कपड़े बिछाकर गद्देदार बनाना और ध्यान रखना कि सभी स्थानों पर मोटाई एक जैसी हो, सतह समतल हो।

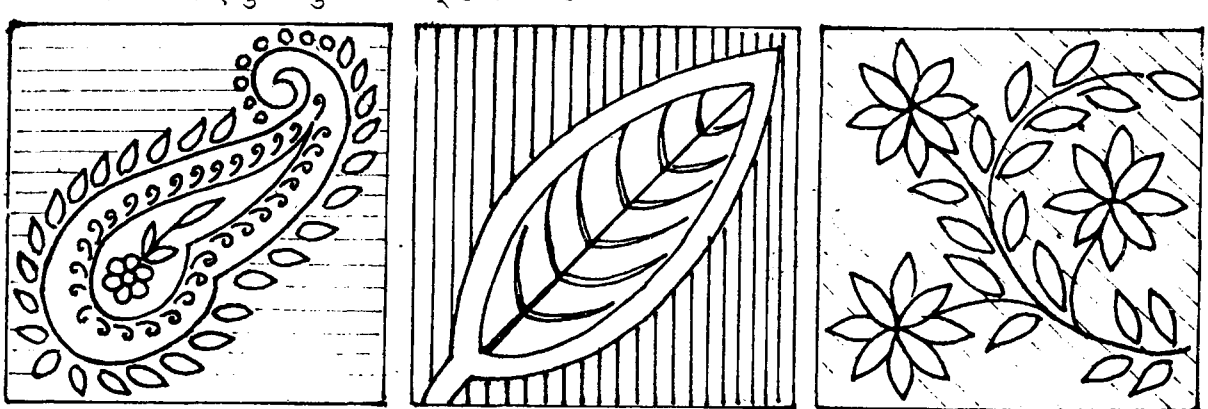
२- कपड़े को मेज पर फैलाकर छापों का स्थान निर्धारित करना।

३- छपाई करना।

विधि– कपड़े पर पहले से निर्धारित स्थान पर छपाई करने के लिए पैड पर रंग डाल कर ठप्पे में लगाना और छापना। पहले एक रंग से जहाँ-जहाँ चाहते हों छपाई करें। तत्पश्चात् सुखा लें। फिर दूसरे रंग के दूसरे ठप्पे पर लगाएं और छपाई करें। यदि कहीं पर रंग न पहुँच पाए तो उसे बाँस की डण्डी में रंग लगा कर पूरा कर दें। दूसरी बार उस जगह पर ठप्पा न लगाएं अन्यथा सफाई से न लग पाने की स्थिति में भद्दा मालूम होगा।

शिक्षक विभिन्न ठप्पों से रंगों का प्रयोग करते हुए छपाई करेगा और छात्र अनुकरण करेंगे। यदि आवश्यक हो तो विशेषज्ञों को बुलाकर प्रदर्शन करवाएं।चादरों, पर्दों आदि की छपाई बच्चों से भी करवायें।

प्रिन्ट के लिए कुछ नमुने निम्नवत् हो सकते हैं–



चित्र – टेक्स्टाइल प्रिन्टिंग के नमूने

उप इकाई–७ कागज की लुगदी से खिलौने व फूल पत्ती तैयार करना

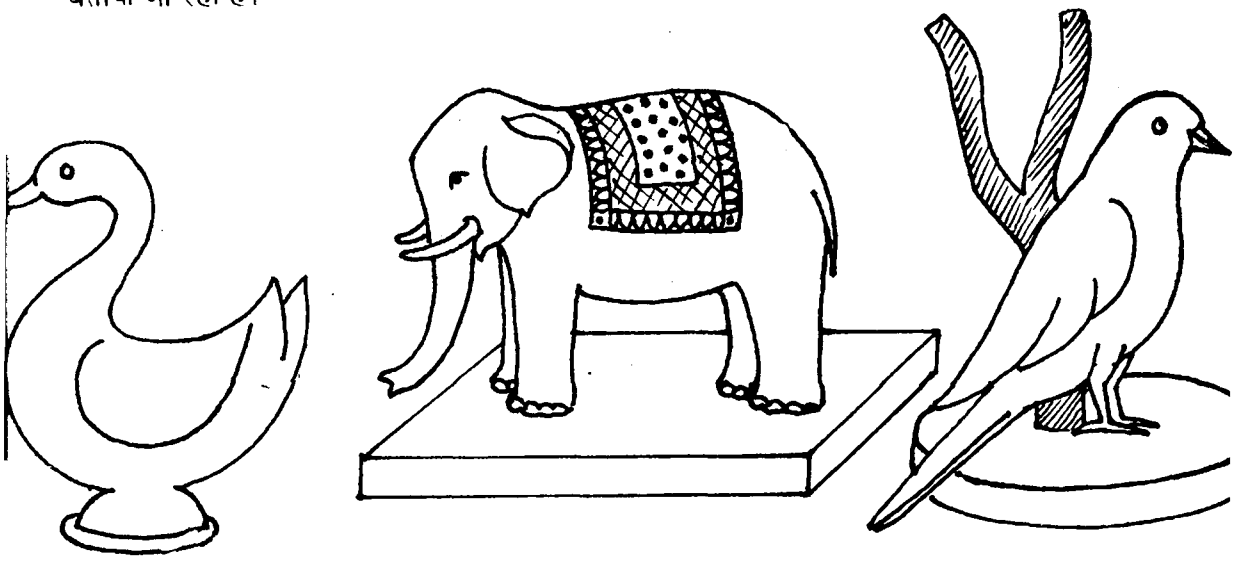
उद्देश्य– १- लचीले और मुलायम पदार्थ द्वारा त्रिआयामिक वस्तुओं का निर्माण करना।

२- लुगदी तैयार करना।

३- साँचे के प्रयोग से सुन्दर खिलौने और सजावटी सामान बनाना।

सामान्य निर्देश– सर्व प्रथम शिक्षक की चाहिए कि वह छात्रों को कुछ निदेश दे जैसे लुगदी के प्रयोग की सावधानियाँ, बनाई जा रही वस्तु का सतर्कतापूर्वक क्रियान्वयन, प्रयुक्त एवं निर्मित सामग्री का सावधानीपूर्वक रख रखाव आदि। तत्पश्चात् प्रयुक्त औजारों के विषय में जानकारी दी जाय। लुगदी बनाने की विधि बताई जाए कि कैसे कागज के रद्दी टुकड़ों को ४८ घंटों तक पानी में रखकर, ब्लीचिंग पाउडर से साफ कर गोंद और चाक पाउडर डालते हैं। मसली हुई यह लुगदी गठी हुई और मजबूत होती है। इसी को साँचों मेंभरकरखिलौने बनाये जाते हैं। साँचों के कई आकार होते हैं। कुछ चीजें हाथ से भी बनाई जा सकती हैं। प्याला, चिड़िया, सजावटी सामान आदि लुगदी से बनाया जा सकता है। शिक्षक को चाहिए कि वह खिलौना बनाने की विधि, फिनिश तथा रंगने के विषय में भी उन्हें बताए। सवधानियों और सतर्कताओं से भी अवगत कराए। प्रयुक्त सभी वस्तुओं को

साफ करना, उन्हें यथा स्थान रखना और कार्यस्थल को साफ करना भी बताना वांछित है। कुछ वस्तुएँ नीचे बतायी जा रही हैं।



चित्र- बत्तख (खिलौना, चित्र– हाथी (खिलौना) चित्र– चिड़िया (खिलौना)

शिक्षक बताएगा कि रंगने से खिलौने अधिक आकर्षक हो जाते हैं, और उनका दाम भी अधिक मिलता है। पहले वह रंग लगाया जाता है जो अधिक हिस्से पर लगना हो जैसे शरीर के खुले हुए भाग, चेहरे, कपड़े आदि। इस मोटे काम के बाद बारीक काम किया जाता है जैसे बाल, आँख, भौंहें, नाक, कान, मुँह, आभूषण आदि बनाने के लिए रंग लगाए जते हैं। शेड देने के लिए- सूखे ब्रश से, सूखा रंग लगाकर अधिक सुन्दरता लाई जा सकती है। इन से घर सजाया जा सकता है, बच्चे खेल सकते हैं या धन्धे के रूप में धन कमाया जा सकता है।

शिक्षक छात्रों को बताए कि फटे कागजों के फेंकने की जगह उससे छोटी-मोटी चीजें बनाकर काम में लाई जा सकती हैं।

कक्षा-७ इकाई-१- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता-क्षेत्र-१

उद्देश्य- १-स्वस्थ्य रहने के लिए स्वच्छ रहने की आवश्यकता को जानकारी कराना। २-घर, बाहर, पास पड़ोस में स्वच्छ वातावरण उपलब्ध कराना ३- स्वच्छता के प्रति जागरुकता, सौन्दर्य-बोध एवं रुचियों को परिष्कृत करना। ४-गन्दगी से उत्पन्न होने वाली बुराइयों का ज्ञान देना।

उपइकाई-१- शरीर तथा कपड़ों की सफाई

उद्देश्य– १-शारीरिक स्वच्छता की आवश्यकता की अनुभूति कराना।

२-स्वच्छ आदतों का विकास करना।

३-शरीर एवं वस्त्रों को स्वच्छ रखने की आदत डालना।

४-शरीर एवं वस्त्रों की स्वच्छता से उत्तम स्वास्थ्य रखना।

५-सस्ते और सुलभ साधनों का प्रयोग करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-आँख, नाक, कान, नाखून,वस्त्र, त्वचा की सफाई नित्य करना।

२-अन्दर पहने जानेवाले कपड़ों की सफाई।

३-टट्टी, पेशाब के बाद पानी के प्रयोग पर बल देना।

४-नित्य स्नान व बालों में कंघा करना, कपड़े बदलना, नित्य धोना और विधिवत् रखना।

उपइकाई–२- बढ़ते वय के साथ शारीरिक परिवर्तनों के अनुरूप आवश्यक सफाई और उचित व्यवहार से अवगत कराना।

प्रस्तावित क्रिया– १-शिक्षक बढ़ते हुए बच्चों क्रो आवश्यक शारीरिक परिवर्तनों से सम्बन्धित मर्यादित जानकारी करायें।

२-व्यवहार में गरिमामय आवश्यक सतर्कता के निर्देश दें।

३-अनावश्यक रोक-टोक और अंध विश्वास को त्याग कर सही तौर तरीके अपनाने के निर्देश दे।

४-उचित एवं मर्यादित रहन-सहन को जानकारी दे।

उप-इकाई-३ विद्यालय तथा समुदाय में आयोजित स्वच्छता अभियानों में सक्रिय रूप से सहभागिता प्रदान करने हेतु प्रेरित करे।

प्रस्तावित क्रिया– शिक्षक का नेतृत्व विवेकपूर्ण हो।

इकाई-२- भोजन क्षेत्र-२

उद्देश्य- १-उत्पादन में बालकों की रुचि उत्पन्न करना।

२-रसोई वाटिका में पोषण सम्बन्धी शाक-सब्जी का उत्पादन कराना।

३-उत्पादन हेतु बालकों को उचित ज्ञान देना।

४-उचित उत्पादन और उत्पादन कौशल पर ध्यान केन्द्रित कराना।

५-स्वच्छता सम्बन्धी सम्बोध का विकास करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ

१-विभिन्न शाक सब्जियों की खेती की जानकारी देना।

२-विभिन्न मौसमी सब्जियों के उगाने हेतु समस्त क्रियाओं को सम्पन्न कराना।

३-फल संरक्षण एवं सब्जियों को सुरक्षित रखने की विधि से अवगत कराना।

४-स्वच्छता सम्बन्धी सतर्कताओं पर विशेष बल देना।

५-पौध तैयार करने की विधि बताना।

उपइकाई–१-पौष्टिक भोजन के तत्व तथा पौष्टिक आहार के स्रोत

उद्देश्य– १-भोजन के आवश्यक तत्वों की प्राप्ति के स्रोतों से अवगत कराना।

२-स्वास्थ्य के प्रति सजगता का भाव उत्पन्न कराना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-छात्रों को विटामिनों, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेड, हरी शाक सब्जियों के विषय में सामान्य जानकारी देना।

२-स्वास्थ्य से इनका सम्बन्ध दर्शाते हुए उचित मात्रा का निर्धारण करना।

३-विभिन्न पौष्टिक तत्वों का शरीर के विभिन्न भागों पर पड़नेवाले प्रभावों की जानकारी देना।

४-पौष्टिक एवं सन्तुलित आहार की जानकारी देना। शिक्षक को स्थानीय किसी चिकित्सक की सेवाएँ लेकर उनसे आवश्यक जानकारी छात्रों को करानी चाहिए।

अभ्यास १–पौध तैयार करना

शिक्षक बतायेगा कि अच्छी पौध से ही अच्छी फसल होती है।

उद्देश्य

१-छात्रों की बोध कराना कि अच्छे उत्पादन के लिए अच्छी प्रजाति के पौधे आवश्यक हैं।

२-यह जानकारी देना कि अच्छी प्रजाति के पौधे, पौध तैयार करने से ही प्राप्त होते हैं और यह शीघ्र बढ़ते तथा अधिक उत्पादन करते हैं।

३-छात्रों की विभिन्न ऋतुओं के फल, फूल, वृक्षों की उत्पत्ति, वृद्धि आदि की जानकारी देना।

४-विभिन्न ऋतुओं के फूल और सब्जियों का चयन कर उनकी पौध तैयार करने का कौशल एवं अभिरुचि उत्पन्न करना।

अभ्यास/प्रस्तावित क्रियाएँ-

क-वर्षाकाल के फूलों तथा सब्जियों की पौध तैयार करना।

ख-शीतकाल के फूलों तथा सब्जियों की पौध तैयार करना।

ग-ग्रीष्म काल के फूलों तथा सब्जियों की पौध तैयार करना।

आवश्यक सामग्री

१-पौधों का चयन-स्थानीय सुविधाओं एवं आवश्यकताओं के अनुरूप उगायी जानेवाली सब्जियों, फलों तथा फूलों की सूची तैयार की जाय जैसे-

वर्षाकाल-बैगन,टमाटर, मिर्च गुलमेंहदी, गेंदा आदि।

शीतकाल-फूल पात और गांठ गोभी, प्याज, कैलैण्डुला, डेहलिया, नस्ट्रोशियम गुलदाउदी, सूरजमुखी इत्यादि।

ग्रीष्म काल- में बैंगन, कोचिआ, पोचूलाका, बर्नेनिया इत्यादि

२-भूमि की तैयारी-पौध कम भूमि में भी लगायी जा सकती है। १० छात्रों की टोली के लिए १० से२० वर्ग मीटर भूमि आवंटित करना प्रशिक्षण हेतु पर्याप्त होगा। भूमि के चारों ओर फेन्सिग (बाड़ा) तथा सिंचाई की व्यवस्था होना आवश्यक है।

३-उपकरण-दस छात्रों की एक टोली के लिए एक फावड़ा, ५ खुरपी, १ कुदाल १ हजारा, १ डलिया और १ तसले की आवश्यकता होगी।

४- खाद और उर्वरक-उगाई जानेवाली सब्जी या फूल के अनुसार व्यवस्था की जायेगी। साधारण रूप से १० वर्ग मीटर भूमि के लिए लगभग ५० कि०ग्रा० सड़े गोबर की खाद, १/२ कि०ग्रा० पी०के०उर्वरक हर मौसम में डालना अपेक्षित है।

५-बीज की व्यवस्था- प्रामाणिक बीजों का उपयोग किया जाना चाहिए। बोने से लगभग १५ दिनों पहले इसकी व्यवस्था कर लेनी चाहिए। कृषि विभाग अथवा हार्टीकल्चर के स्थानीय कर्मचारियों से बीज एवं शोधन सम्बन्धी व्यवस्था में सहयोग लिया जा सकता है।

अनुमानित व्यय भार-

क्रमाङ्क	विवरण	संख्या	अनुमानित दर	अनुमानित मूल्य
१	उपकरण (५० छात्रों के एक साथ कार्य करने हेतु)			
	फावड़ा	५	३०	१५०=००
	खुरपी	२५	५	१२५=००
	कुदाल	५	३०	१५०=००
	हजारा	५	६०	३००=००
	डलिया	५	५	२५=००
	तसला	५	१०	५०=००
२	खाद एवं उर्वरक-			
	गोबर की खाद	२५० किग्रा०		५०=००
	उर्वरक	१५ किग्रा०		२५=००
	बीज			२५=००
				योग ९००=००

कार्यविधि- पौध तैयार करने के कार्य को सुचारु एवं व्यवस्थित ढंग से चलाने के लिए आवश्यकता के अनुरूप ही विवेकपूर्ण ढंग से कार्य करना होगा। कुछ सुझाव निम्नवत् हैं:

१-छात्रों को टोलियों में बांटें। क्यारियां आवंटित कर दें।

२-भूमि की तैयारी, नियमित सिंचाई, निराई गुड़ाई हेतु समय एवं कार्य आवंटित करें।

३-कीटनाशकों की व्यवस्था करें।

४-पौध व्यवसाय से सम्बन्धित रेडियो और दूरदर्शन के कार्यों का लाभ उठायें।

५-पौध तैयारी से पूर्व बिक्री की व्यवस्था कर लें।

सावधानियाँ-

१-पौधे का चयन स्थानीय आवश्यकता के अनुरूप करें।

२-समुचित सिंचाई करें।

३-गोबर की खाद तैयार हो, उचित मात्रा में डाली जाए।

४-निराई, गुड़ाई रोगों की रोकथाम की समुचित व्यवस्था करें।

५-उपकरणों के प्रयोग एवं रख-रखाव आदि अनुशासित ढंग से हो।

६-पौधों से सम्बन्धित नयी वैज्ञानिक उपलब्धियों की जानकारी रखें।

अभ्यास-२ मशरूम की खेती

शिक्षक मशरूम की खेती के लाभों से अवगत कराते हुए इससे सम्बन्धित जानकारी निम्नवत् देगा :

आवश्यक सामग्री

१-मशरूम के बीज

२-गेहूँ तथा धान की भूसी

३-रासायनिक खाद

उपकरण

१-लकड़ी की पेटियाँ

२-अँधेरा कमरा

खेती की विधि

इसकी खेती बन्द कमरे में की जाती है। इसके लिए कम्पोस्ट खाद गेहूँ और धान की भूसी से बनायी जाती है। कम्पोस्ट खाद को फर्श पर या पेटियों में एक के उपर एक रखकर कम से कम जगह में मशरूम उगाया जाता है। गेहूँ और धान की भूसी में रसायन मिलाकर कम्पोस्ट खाद में उसे बदलते हैं। इस प्रक्रिया में २८ दिन लगते हैं। इस को फैलाते हैं और बीज बोते हैं। १५-२० दिनों में बीज उग आते हैं तो उसके उपर मिट्टी की एक परत चढ़ा दी जाती है। १५-१६ दिनों में फसल आनी शुरू हो जाती है और ढाई-तीन महीने में तैयार हो जाती है।

सावधानियाँ-

१-मिट्टी में पानी न अधिक हो और न ज्यादा।

२-स्थान/कमरा स्वच्छ और हवादार हो।

३-कटी मशरूम की जड़ें जमीन में गाड़ दें।

४-मशरूम तोड़ने के बाद जो गड्ढा बन जाय उसमें शोधित मिट्टी डालते रहें।

५-कम्पोस्ट और मिट्टी बनाने से पहले २% से ४% फारमोलिन के घोल से पेटी आदि शोधित कर लें। कमरे को नुवान ५ मिलि० पानी में घोलकर छिड़काव से शोधित करें तब पेटी में रखें। फसल तोड़ने के बाद पेटियों में भी इसका छिड़काव करते रहें।

अनुमानित व्यय भार

इसके लिए कच्चा माल- ३०००

उपकरण- २२८५

योग- ५२८५

उपइकाई-२ भोजन बनाते समय भोजन की पौष्टिकता बनाए रखना

उद्देश्य– १-पौष्टिक तत्व नष्ट होने से बचाने का सफल प्रयास करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-दाल चावल धोकर बनाना परन्तु माड़ न निकालना, यदि निकालना ही पड़ जाए तो उसे या तो दाल में डाल देना य आटा गूँध लेना

२-सब्जी काटने से पहले भली प्रकार धो लेना। बहुत पहले से काट कर न रखना और धीमी आँच पर पकान

३-मिर्च-मसाले अधिक न डालना और न ही अिधक भूनना, तलना

४-ताजा भोजन खाने की आदत डालना।

इन क्रियाओ को शिक्षक स्वयं अपनी देख-रेख और निदेशों के अनुसार कराएगा।

उपइकाई-३-मौसम के अनुसार शाक सब्जी उगाना

उद्देश्य– १-ताजा सब्जी की उपलब्धता

धन के अपव्यय से बचत

३-आवश्यकतानुसार सब्जी की उपलब्धता

४-श्रम की आदत से स्वास्थ्य लाभ

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-मौसम के अनुसार सब्जियों का चार्ट बनाना

२-तात्कालिक मौसम सम्बन्धी सब्जी के लिए आवश्यक जानकारी-भूमि, खाद, पानी, गुड़ाई, बुआई के सन्दर्भ में

३-अच्छे बीजों को प्राप्त कर बोने की प्रक्रिया।

४-समय-समय पर पानी आदि की आवश्यकता होने पर सिंचाई, निराई आदि।

५-यदि आवश्यक हो तो कीट नाशक दवाओं का छिड़काव।

उपइकाई–४ सस्ते स्थानीय उपलब्ध फलों सेजेली, जैम, अचार, आलू के चिप्स, बड़ि-याँ, पापड़, पुदीने का अर्क बनाना।

उद्देश्य– १आवश्यकता से अधिक होने के कारण सस्ती सब्जी ओर फलों का संरक्षण और सदुपयोग

२-खाने की चीजों में विविधता

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-आम, अमरूद, पपीता, लीची, फालसा, जामुन, बेल, सन्तरा, नीबू, नारंगी, आडू, खूमानी नाशपाती, आंवला आदि का शरबत, मुरब्बा, आचार, चटनी आदि बनाकर सुरक्षित रखना।

२-प्रत्येक शरबत में २५% तक फल का रस होना आवश्यक है। ३-शिक्षक की बताना होगा कि किस प्रकार फल को छील काट कर रखें। पानी, शक्कर के साथ उबालें। अम्ल मिलाएं, मैल साफ करें और फल के रस को मिलाकर साइट्रिक एसिड या नींबू का रस मिला दें। बोतलों में भरकर मोम से सील कर दें और ठंडे स्थान पर रखने के आदेश दें।

४-आम, नींबू, गोभी, मूली, शलजम, आँवला आदि के अचार की सामग्री बताकर विधिवत बतानी होगी। टमाटर की चटनी बनाने की विधि बताएं

उपइकाई–५ बने और बचे हुए भोजन का उचित रख रखाव एवं संरक्षण

उद्देश्य– बचे हुए भोजन के रख रखाव की जानकारी देकर मितव्ययिता एवम् सदुपयोग का बोध कराना।

प्रस्तावित क्रियाएं

१-शिक्षक आवश्यक निदेश छात्राओं को उचित रख रखाव के सम्बंध में देंगे।

इकाई-३-आश्रय-क्षेत्र-३

उद्देश्य– १-रहन-सहन साफ, स्वच्छ और शालीन बनाना

२-उपयोग की विभिन्न वस्तुओं का निर्माण, प्रयोग एवं रख-रखाव से अवगत कराना।

प्रदूषण से बचाव की विधियों से अवगत कराना।

उपइकाई–१ घर की सफाई बनाए रखना एवं शालीन सजावट के कार्य।

प्रस्तावित क्रियाएँ

१-शिक्षक छात्रों को घर की दैनिक, साप्ताहिक और मासिक सफाई के बारे में स्पष्टीकरण करते हुए निर्देश देगा।

२-नित्य धूल झाड़ना एवं वस्तुओं को यथा स्थान रखने का निर्देश देगा परदों, चादरों तकिया के गिलाफ ादि को साफ करवाएगा।

४-स्थानीय उपलब्ध फूलों के सजावटी कार्य करवाएगा।

५-घर के प्रत्येक कमरे में फरनीचर की इस प्रकार रखने को कहेगा जिससे वे सुन्दर एवं आकर्षक लगें, साथ ा असुविधा भी न हो।

६-फूल न मिलें तो काँटों तालमरदानों, सरपत के फूल आदि से सजावट कराएगा।

उपइकाई-२-विभिन्न प्रदूषणों से बचाव के उपाय

उद्देश्य– १-प्रदूषण से बचाव के उपरान्त शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य उत्तम बनाना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-स्थान विशेष के जलवायु, ध्वनि प्रदूषण को व्यक्तिगत, पारिवारिक सामाजिक स्तरों से दूर करने के उपायों को अपनाने के विषय में शिक्षक दिशा निर्देश देगा।

२- समुदाय का सहयोग प्राप्त करेगा।

३-बालकों को तत्सम्बन्धी कविताएँ समूहगान, नारे बताकर माचपास्ट करायेगा।

४-कहानियों द्वारा उन्हें पर्यावरण को स्वच्छता के लाभों की जानकारी देगा।

५-स्वास्थ्य पर पड़नेवाले विविध दूषित प्रभावों की भी स्पष्ट करने का दायित्व शिक्षक का ही है।

उपइकाई-३-विभिन्न प्रकार के आसन, बैग, फाइल कवर बनाना, मैगजीन एवं समाचार पत्र, हैंगिंग बनाना।

उद्देश्य– १-स्वयं काम करके उपयोगी, सस्ती वस्तुओं का निर्माण।

२-वस्तुओं का उचित ढंग से रख-रखाव करना।

घरेलू वस्तुओं की सुरक्षा एवं सजावट करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-पुराने गर्म कपड़ों, मूँज, टाट, दरी के टुकड़ों से आसन बनाने का कार्य करवाना

२-कपड़े और दफ्ती, चमड़े,रैक्सीन से बैग और फाइल कवर बनाना।

शीतकाल-फूल पात और गांठ गोभी, प्याज, कैलैण्डुला, डेहलिया, नस्ट्रोशियम गुलदाउदी, सूरजमुखी इत्यादि।

ग्रीष्म काल- में बैंगन, कोचिआ, पोचूलाका, बर्बेनिया इत्यादि

२-भूमि की तैयारी-पौध कम भूमि में भी लगायी जा सकती है। १० छात्रों की टोली के लिए १० से२० वर्ग मीटर भूमि आवंटित करना प्रशिक्षण हेतु पर्याप्त होगा। भूमि के चारों ओर फेन्सिग (बाड़ा) तथा सिंचाई की व्यवस्था होना आवश्यक है।

३-उपकरण-दस छात्रों की एक टोली के लिए एक फावड़ा, ५ खुरपी, १ कुदाल १ हजारा, १ डलिया और १ तसले की आवश्यकता होगी।

४- खाद और उर्वरक-उगाई जानेवाली सब्जी या फूल के अनुसार व्यवस्था की जायेगी। साधारण रूप से १० वर्ग मीटर भूमि के लिए लगभग ५० कि०ग्रा० सड़े गोबर की खाद, १/२ कि०ग्रा० पी०के०उर्वरक हर मौसम में डालना अपेक्षित है।

५-बीज की व्यवस्था- प्रामाणिक बीजों का उपयोग किया जाना चाहिए। बोने से लगभग १५ दिनों पहले इसकी व्यवस्था कर लेनी चाहिए। कृषि विभाग अथवा हार्टीकल्चर के स्थानीय कर्मचारियों से बीज एवं शोधन सम्बन्धी व्यवस्था में सहयोग लिया जा सकता है।

अनुमानित व्यय भार-

क्रमाङ्क	विवरण	संख्या	अनुमानित दर	अनुमानित मूल्य
१	उपकरण (५० छात्रों के एक साथ कार्य करने हेतु)			
	फावड़ा	५	३०	१५०=००
	खुरपी	२५	५	१२५=००
	कुदाल	५	३०	१५०=००
	हजारा	५	६०	३००=००
	डलिया	५	५	२५=००
	तसला	५	१०	५०=००
२	खाद एवं उर्वरक-			
	गोबर की खाद	२५० किग्रा०		५०=००
	उर्वरक	१५ किग्रा०		२५=००
	बीज			२५=००
			योग	९००=००

कार्यविधि- पौध तैयार करने के कार्य को सुचारु एवं व्यवस्थित ढंग से चलाने के लिए आवश्यकता के अनुरूप ही विवेकपूर्ण ढंग से कार्य करना होगा। कुछ सुझाव निम्नवत् हैं:

१-छात्रों को टोलियों में बांटें। क्यारियां आवंटित कर दें।

२-भूमि की तैयारी, नियमित सिंचाई, निराई गुड़ाई हेतु समय एवं कार्य आवंटित करें।

३-कीटनाशकों की व्यवस्था करें।

४-पौध व्यवसाय से सम्बन्धित रेडियो और दूरदर्शन के कार्यों का लाभ उठायें।

५-पौध तैयारी से पूर्व बिक्री की व्यवस्था कर लें।

सावधानियाँ-

१-पौधे का चयन स्थानीय आवश्यकता के अनुरूप करें।

२-समुचित सिंचाई करें।

३-गोबर की खाद तैयार हो, उचित मात्रा में डाली जाए।

४-निराई, गुड़ाई रोगों की रोकथाम की समुचित व्यवस्था करें।

५-उपकरणों के प्रयोग एवं रख-रखाव आदि अनुशासित ढंग से हो।

६-पौधों से सम्बन्धित नयी वैज्ञानिक उपलब्धियों की जानकारी रखें।

अभ्यास-२ मशरूम की खेती

शिक्षक मशरूम की खेती के लाभों से अवगत कराते हुए इससे सम्बन्धित जानकारी निम्नवत् देगा :

आवश्यक सामग्री

१-मशरूम के बीज

२-गेहूँ तथा धान की भूसी

३-रासायनिक खाद

उपकरण

१-लकड़ी की पेटियाँ

२-अँधेरा कमरा

खेती की विधि

इसकी खेती बन्द कमरे में की जाती है। इसके लिए कम्पोस्ट खाद गेहूँ और धान की भूसी से बनायी जाती है। कम्पोस्ट खाद को फर्श पर या पेटियों में एक के उपर एक रखकर कम से कम जगह में मशरूम उगाया जाता है। गेहूँ और धान को भूसी में रसायन मिलाकर कम्पोस्ट खाद में उसे बदलते हैं। इस प्रक्रिया में २८ दिन लगते हैं। इस को फैलाते हैं और बीज बोते हैं। १५-२० दिनों में बीज उग आते हैं तो उसके उपर मिट्टी की एक परत चढ़ा दी जाती है। १५-१६ दिनों में फसल आनी शुरू हो जाती है और ढाई-तीन महीने में तैयार हो जाती है।

सावधानियाँ-

१-मिट्टी में पानी न अधिक हो और न ज्यादा।

२-स्थान/कमरा स्वच्छ और हवादार हो।

३-कटी मशरूम की जड़ें जमीन में गाड़ दें।

४-मशरूम तोड़ने के बाद जो गड्ढा बन जाय उसमें शोधित मिट्टी डालते रहें।

५-कम्पोस्ट और मिट्टी बनाने से पहले २% से ४% फारमोलिन के घोल से पेटी आदि शोधित कर लें। कमरे को नुवान ५ मिलि० पानी में घोलकर छिड़काव से शोधित करें तब पेटी में रखें। फसल तोड़ने के बाद पेटियों में भी इसका छिड़काव करते रहें।

अनुमानित व्यय भार

इसके लिए कच्चा माल- ३०००

उपकरण- २२८५

योग- ५२८५

उपइकाई-२ भोजन बनाते समय भोजन की पौष्टिकता बनाए रखना

उद्देश्य– १-पौष्टिक तत्व नष्ट होने से बचाने का सफल प्रयास करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-दाल चावल धोकर बनाना परन्तु माड़ न निकालना, यदि निकालना ही पड़ जाए तो उसे या तो दाल में डाल देना या आटा गूँध लेना

२-सब्जी काटने से पहले भली प्रकार धो लेना। बहुत पहले से काट कर न रखना और धीमी आँच पर पकाना

३-मिर्च-मसाले अधिक न डालना और न ही अधिक भूनना, तलना

४-ताजा भोजन खाने की आदत डालना।

इन क्रियाओ की शिक्षक स्वयं अपनी देख-रेख और निर्देशों के अनुसार कराएगा।

उपइकाई-३-मौसम के अनुसार शाक सब्जी उगाना

उद्देश्य– १-ताजा सब्जी की उपलब्धता

धन के अपव्यय से बचत

३-आवश्यकतानुसार सब्जी की उपलब्धता

४-श्रम की आदत से स्वास्थ्य लाभ

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-मौसम के अनुसार सब्जियों का चार्ट बनाना

२-तात्कालिक मौसम सम्बन्धी सब्जी के लिए आवश्यक जानकारी-भूमि, खाद, पानी, गुड़ाई, बुआई के सन्दर्भ में।

३-अच्छे बीजों को प्राप्त कर बोने की प्रक्रिया।

४-समय-समय पर पानी आदि की आवश्यकता होने पर सिंचाई, निराई आदि।

५-यदि आवश्यक हो तो कीट नाशक दवाओं का छिड़काव।

उपइकाई–४ सस्ते स्थानीय उपलब्ध फलों सेजेली, जैम, अचार, आलू के चिप्स, बड़ियाँ, पापड़, पुदीने का अर्क बनाना।

उद्देश्य– १आवश्यकता से अधिक होने के कारण सस्ती सब्जी और फलों का संरक्षण और सदुपयोग

२-खाने की चीजों में विविधता

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-आम, अमरूद, पपीता, लीची, फालसा, जामुन, बेल, सन्तरा, नींबू, नारंगी, आड़ू, खूमानी नाशपाती, आंवला आदि का शरबत, मुरब्बा, आचार, चटनी आदि बनाकर सुरक्षित रखना।

२-प्रत्येक शरबत में २५% तक फल का रस होना आवश्यक है। ३-शिक्षक को बताना होगा कि किस प्रकार फल को छील काट कर रखें। पानी, शक्कर के साथ उबालें। अम्ल मिलाएं, मैल साफ करें और फल के रस को मिलाकर साइट्रिक एसिड या नींबू का रस मिला दें। बोतलों में भरकर मोम से सील कर दें और ठंडे स्थान पर रखने के आदेश दें।

४-आम, नींबू, गोभी, मूली, शलजम, आँवला आदि के अचार की सामग्री बताकर विधिवत बतानी होगी। टमाटर की चटनी बनाने की विधि बताएं

उपइकाई–५ बने और बचे हुए भोजन का उचित रख रखाव एवं संरक्षण

उद्देश्य– बचे हुए भोजन के रख रखाव की जानकारी देकर मितव्ययिता एवम् सदुपयोग का बोध कराना।

प्रस्तावित क्रियाएं

१-शिक्षक आवश्यक निदेश छात्राओं की उचित रख रखाव के सम्बंध में देंगे।

इकाई-३-आश्रय-क्षेत्र-३

उद्देश्य– १-रहन-सहन साफ, स्वच्छ और शालीन बनाना

२-उपयोग की विभिन्न वस्तुओं का निर्माण, प्रयोग एवं रख-रखाव से अवगत कराना।

प्रदूषण से बचाव की विधियों से अवगत कराना।

उपइकाई–१ घर की सफाई बनाए रखना एवं शालीन सजावट के कार्य।

प्रस्तावित क्रियाएँ

१-शिक्षक छात्रों को घर की दैनिक, साप्ताहिक और मासिक सफाई के बारे में स्पष्टीकरण करते हुए निर्देश देगा।

२-नित्य धूल झाड़ना एवं वस्तुओं को यथा स्थान रखने का निर्देश देगा परदों, चादरों तकिया के गिलाफ आदि को साफ करवाएगा।

४-स्थानीय उपलब्ध फूलों के सजावटी कार्य करवाएगा।

५-घर के प्रत्येक कमरे में फरनीचर को इस प्रकार रखने को कहेगा जिससे वे सुन्दर एवं आकर्षक लगें, साथ ही असुविधा भी न हो।

६-फूल न मिलें तो काँटों तालमरदानों, सरपत के फूल आदि से सजावट कराएगा।

उपइकाई-२-विभिन्न प्रदूषणों से बचाव के उपाय

उद्देश्य– १-प्रदूषण से बचाव के उपरान्त शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य उत्तम बनाना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-स्थान विशेष के जलवायु, ध्वनि प्रदूषण को व्यक्तिगत, पारिवारिक सामाजिक स्तरों से दूर करने के उपायों को अपनाने के विषय में शिक्षक दिशा निर्देश देगा।

२- समुदाय का सहयोग प्राप्त करेगा।

३-बालकों को तत्सम्बन्धी कविताएँ समूहगान, नारे बताकर मार्चपास्ट करायेगा।

४-कहानियों द्वारा उन्हें पर्यावरण की स्वच्छता के लाभों को जानकारी देगा।

५-स्वास्थ्य पर पड़नेवाले विविध दूषित प्रभावों को भी स्पष्ट करने का दायित्व शिक्षक का ही है।

उपइकाई-३-विभिन्न प्रकार के आसन, बैग, फाइल कवर बनाना, मैगजीन एवं समाचार पत्र, हैंगिंग बनाना।

उद्देश्य– १-स्वयं काम करके उपयोगी, सस्ती वस्तुओं का निर्माण।

२-वस्तुओं का उचित ढंग से रख-रखाव करना।

घरेलू वस्तुओं की सुरक्षा एवं सजावट करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-पुराने गर्म कपड़ों, मूँज, टाट, दरी के टुकड़ों से आसन बनाने का कार्य करवाना

२-कपड़े और दफ्ती, चमड़े,रैक्सीन से बैग और फाइल कवर बनाना।

३-रैक्सीन टाट पुरानी पैंट आदि के कपड़ों से मैगजीन एवं समाचार हैंगिंग बनवाना।

४-आवश्यकतानुसार छोटे-बड़े आकार में काटकर सभी वस्तुओं की साधारण सिलाई फिर हल्की कढ़ाई, एप्लीक वर्क या कपड़े पर आकृति काटकर फेविकोल से चिपकाकर सुन्दर बनाना।

५-आवश्यकता से अधिक बन जाने पर समुदाय को कम मूल्य पर विधिवत् उपलब्ध कराना और लाभांश सम्बंधित छात्रों को देना। आवश्यकता पड़ने पर स्थानीय विशेषज्ञों से मार्गदर्शन प्राप्त करना।

उपइकाई-४-रैक्सीन,चमड़े और टाट से अटैची कवर,बैग,पर्स,बस्ते,टाट-पट्टी,पावदान फुटमैट बनाना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-वस्तुओं की नाप लेना।

२-निशान लगाकर काटना।

३-सिलाई करना।

४-कढ़ाई

५-बटन आदि लगाना।

६-टाट पट्टी बनाने के लिए सुतली और अड्डा आदि का प्रयोग करना (**यदि** उपलब्ध हो सके)

७-स्थानीय विशेषज्ञ से सहयोग लेना।

उपइकाई-४ सिलाई करना और हथकरघा से कपड़े बुनना, पुरानी साड़ियों से दरी बनाना।

उद्देश्य– स्वयं कार्य करके कम मूल्य की वस्तुएं तैयार करने में सक्षम होना।

प्रस्तावित क्रियाएँ: १-सिलाई के उपकरणों को जुटाना, नापना,कटाई करना और सिलाई कराना।

२-हथकरघे के प्रयोग एवं सावधानियों से अवगत कराना।

३-कपड़ा बुनना सिखाना।

४-साड़ियों को लम्बाई में पतली पट्टियों के रूप में फाड़कर ताने बाने, किसी एक में लगाकर सुन्दर आकर्षक दरी बनाना।

५-साड़ियों को पहले पक्के रंग में रंगवा लेना।

उपइकाई-६- स्टोव, गैस के चूल्हे का उचित ढंग से प्रयोग।

उद्देश्य– दुर्घटनाओं से बचाव

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-स्टोव में तेल कम भरना एवं पम्प कम करना।

२-सूती कपड़े पहनकर स्टोव पर खाना बनाना।

३-गैस को भली प्रकार बंद करना।

४-प्रयोग करते समय सावधानी रखना।

५-पहले से सब्जी आदि काट-धोकर ही गैस जलाना।

६-गैस के स्थान पर आग आदि न रखना।

इकाई-४-वस्त्र क्षेत्र-४

उचित ढंग से रहने के लिए वस्त्रों की देख भाल आवश्यक है।

17-B, Sri Aurbindo Marg, New Delhi-110016
DOC. No. 3961
Date 18/9/87

उपइकाई १ विभिन्न प्रकार के वस्त्रों की जानकारी, सफाई, रंगाई एवं रख-रखाव

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-ऊनी, सूती, रेशमी, कृत्रिम रेशम के कपड़ों की विशेषताओं से आध्यापक अवगत करायेगा

२-उनके धोने, सुखाने, इस्तरी करने की सावधानियाँ स्पष्ट करेगा

३-रंगाई के विषय में जानकारी देगा।

४-रखने में सतर्कताएं जैसे नैपथलीन गोलियों और सूखी नीम की पत्ती कपड़ों में रखना, रखने से पहले साफ कर लेना आदि।

उप इकाई-२ सूती कपड़ों पर छपाई, पेंटिंग और कढ़ाई

उद्देश्य– वस्त्रों को सुन्दर एवं आकर्षण बनाना

प्रस्तावित क्रियाएँ– १ सुंदर डिजाइन के छापों और पक्के रंगों का प्रबंध कर रंगों का संतुलन रखते हुए छपाई करना

२-फैब्रिक रंगों से कपड़ों पर मन चाहे फूल, आकृतियाँ आदि बनाना

३-कढ़ाई के लिए ऐंकर के सुन्दर रंगों के धागे से लेजी-डेजी, भरवां जंजीरे आदि की कढ़ाई करना।

समस्त क्रियाओ का प्रदर्शन सर्वप्रथम शिक्षक करेगा और समय-समय पर आवश्यक मार्गदर्शन भी करेगा

उपइकाई-३-क्रोशिये से थाली के कवर, सोफे के पीछे के भाग का कवर बनाना।

उद्देश्य– १-मकान की सजावट

२-कौशल का ज्ञान

प्रस्तावित क्रियाएं

१-डी०एम०सी० या कोई अन्य मोटा धागा लेकर क्रोशिये से सरल डिजाइन डलवाकर कवर बनाना

उपइकाई-४- ऊनी मोजा और स्वेटर बुनना

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-मोजे के लिए ऊन का क्रम करना, चार या तीन प्लाई का हो

२-बारह नंबर की चार सलाइयां

३-मोजे का ऊपरी भाग बनाकर एड़ियां बनाना सिखाना

४-पंजा बनाने का ज्ञान देना

५-मोजे में रिबन या ऊन के फंदे सहित डोरी डालना

६-फंदे बनाना सिखाना।

७-स्वेटर के लिए ऊन और दस नंबर की सलाइयां खरीदना।

८-सम्बन्धित व्यक्ति की वय के अनुसार फन्दे डालकर बार्डर बनाना, आस्तीन और गला घटाना

९-गले और आस्तीन की पट्टियों का बनाना और सिलाई ऊन की सूई से करना।

इकाई-५ सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं मनोरंजन क्षेत्र-५

मनोरंजन आज की व्यस्त जिन्दगी के लिए आवश्यक है यह नई स्फूर्ति देकर अगले कार्य के लिए नई शक्ति प्रदान करता है।

उप इकाई-१-विभिन्न पर्वों एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन

उद्देश्य– छात्रों में विभिन्न अवसरों पर्वों, त्योंहारों और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में योजनाबद्ध तरीके से कार्य

-करने की योग्यता का विकास करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-शिक्षक छात्रों को सजावट की योजना बनाना सिखाएगा

२-बैठने की व्यवस्था करवाना

३-समस्त कार्यक्रमों को क्रम से आयोजित करवाना

४-अतिथियों का स्वागत करना

५-अवसर विशेष से सम्बंधित अन्य समस्त तैयारियाँ करना बताएगा।

उपइकाई-२-प्रदर्शनी लगाना-

उद्देश्य–विद्यालय में किए गए कार्यों का सुन्दर प्रदर्शन समुदाय के समक्ष करने की क्षमता का विकास एवं उसका सहयोग व प्रशंसा करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-वस्तुओं को विभिन्न वर्गों में रखना।

२-उन्हें आकर्षक ढंग से इस प्रकार रखवाना कि उसके गुण उभर कर सामने आयें।

३-प्रत्येक वस्तु के संक्षिप्त जानकारी हेतु सूचनाएं स्पष्ट लिखकर वस्तु के पास रखना।

४-देखनेवाले को बताने के लिए स्पष्ट बोलनेवाले और शुद्ध उच्चारण के बच्चे का चुनाव करना।

५-प्रदर्शनी के पश्चात् समस्त वस्तुओं को सुरक्षित रखना आदि शिक्षक बताएगा जिससे प्रदर्शनी का सफल संचालन बच्चे कर सकें।

इकाई-६ सामुदायिक कार्यक्रम एवं समाज सेवा क्षेत्र-७

उपइकाई-१ प्रतिभाशाली छात्रों द्वारा पढ़ने में कमजोर बालकों की सहायता करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-विभिन्न विषयों के अनुसार टोलियों में कमजोर बच्चों को बांटकर उनकी सहायता करना।

२-विशिष्ट कमजोरी पता चलने पर स्वयं शिक्षक मार्गदर्शन करेगा।

३-लिखित-मौखिक अभ्यास छात्रों द्वारा किया जायेगा।

४-शिक्षक सहायता दे रहे छात्रों का मार्ग दर्शन करते रहेंगे।

उपइकाई-२-पास पड़ोस के श्रमदान कार्यों में कार्य करना।

उद्देश्य– १-श्रम के प्रति श्रद्धा उत्पन्न करना।

२-शारीरिक श्रम से स्वास्थ्य लाभ।

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-मार्ग के पत्थर हटाना, गड्ढों को भरना, नाली की सफाई आदि कार्य

२-कूड़ा डालने के लिए गड्ढों का निर्माण करना।

३-किसी एक क्षेत्र की चुनकर उसकी समस्त सफाई करना।

४-शौच हेतु कोई ऐसी व्यवस्था करना कि वह खुला न रहे।

उपइकाई-३ वृक्षारोपण तथा वन संरक्षण कार्यक्रम में सहभागिता

उद्देश्य– १-पर्यावरण का रखरखाव करना।

२-प्रकृति निरीक्षण की भावना एवं रुचि उत्पन्न करना।

३-वृक्षों की उपयोगिता का ज्ञान देना।

४-ग्राम-जीवन के स्तर को ऊँचा, सुन्दर तथा रोचक बनाना।

प्रस्तावित क्रियाएँ

१-नर्सरी से माँग कर लाए गए पौधों को रोपने में सहायता करवाना।

२-योजना बनाकर कार्य करना।

३-रोपण के पश्चात् पौधों की देखभाल करना। उचित हो यदि बच्चों के मध्य पौधों को बाँटकर समस्त दायित्व उन्हें ही सौंप दिया जाए। अध्यापक मात्र उनके कार्य को देखभाल करे।

४-आस-पास के गाँव में पेड़ों की कटते देखकर शिक्षक को रिपोर्ट करना और कटने से रोकने का प्रयास करना।

उपइकाई-४-योग आसन अभ्यास

उद्देश्य– योग द्वारा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की प्रगति की प्राप्ति सुनिश्चित करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– अध्यापक छात्रों को नित्य योग का अभ्यास कराएँगे। यौगिक क्रियाएँ उनके स्तरानुकूल होना आवश्यक है। पद्मासन, भुजंगासन, धनुरासन, हलासन, चक्रासन, वक्रासन, उत्करसन आदि सिखाया जाय। परन्तु सभी आसनों हेतु प्रशिक्षित शिक्षक होना चाहिए।

उपइकाई-५ घरेलू उपचार तथा प्राथमिक चिकित्सा

प्रस्तावित क्रियाएँ– १-साँप, बिच्छू आदि के काटने पर उस स्थान को कस कर बाँधना तत्पश्चात् तुरंत डॉक्टर के पास ले जाना।

२-चोट लगने, हड्डी टूट जाने, पानी में डूबने पर आवश्यक प्राथमिक उपचार करवाना। तत्पश्चात् तुरंत डॉक्टर के पास ले जाना।

३-तेज बुखार, लू लगना, बेहोशी, नक्सीर फूटने पर भी प्राथमिक उपचार के पश्चात् तुरंत डॉकटर के पास ले जाना। शिक्षक उपर्युक्त कार्य पूरी सतर्कता और सावधानी से करे अन्यथा मरीज के जीवन की खतरा होगा।

उपइकाई ६ आत्म सुरक्षा हेतु, विशेष रूप से छात्राओं को जूडो कराटे आदि का प्रशिक्षण

प्रस्तावित क्रियाएँ– विशेषज्ञ की सहायता ली जाय।

इकाई-७ व्यावसायिक क्षमता का विकास (क्षेत्र-७)

स्वतः रोजगार की योजना व्यावसायिक क्षमता के विकास का प्रतिफल सिद्ध होगी। स्थानीय उपलब्ध सुविधाओं, संसाधनों की उपयोगिता आदि के अनुसार किसी एक शिल्प का चयन करके उपइकाइयों के माध्यम से शिक्षक क्रियाएँ समझाएगा। इस कक्षा के लिए काष्ठ कला, धातु कला, कताई-बुनाई, सिलाई, गृहकला आदि उपयुक्त शिल्प हैं जिन्हें आगे चलकर व्यवसाय के रूप में अपनाया जा सकता है। स्थानीय शिल्पों में प्रशिक्षण देकर व्यवसाय सम्बन्धी दक्षताएँ विकसित करना शिक्षक का दायित्व होगा। इस प्रकार स्वतः रोजगार का प्रयास शिक्षक को करना होगा। इसके लिए शिक्षक को चाहिए कि वह समुदाय से विशेषज्ञ प्राप्त कर उनकी सहायता से सम्बन्धित शिल्पों में छात्रों को प्रशिक्षित कराए और व्यवसाय सम्बन्धी दक्षता विकसित करे। साथ ही व्यवसाय के अवसर भी प्रदान करे।

उप इकाई-१ रेशमी, कैनवास और कपड़े के विभिन्न प्रकार के बैग बनाना।

उद्देश्य १- बचे हुए कपड़ों से दैनिक प्रयोग की वस्तुएँ तैयार करना।

२- रेशमी, कैनवास और कपड़े से सिलाई द्वारा सामान तैयार करना।

३- स्वयम् श्रम करके अनावश्यक व्यय को रोकना और अवकाश के क्षणों का सदुपयोग करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ–

१- सिलाई सम्बन्धी उपकरणों का सावधानीपूर्वक प्रयोग करना।

२- सही नाप लेकर आवश्यकतानुसार कपड़े से थैला काटना।

३- कटे हुए थैले की सिलाई करना और मजबूती का विशेष ध्यान रखना।

शिक्षक स्वयं प्रदर्शन करेगा, छात्र भली-भाँति अवलोकन करेंगे कि किस प्रकार नाप ली गई, निशान लगाये गये, कपड़े की काटा गया, सिलाई की गयी और बटन लगाया गया। अवलोकनोपरांत निर्देशानुसार छात्र स्वयं करेंगे और शिक्षक निरीक्षण करेंगे। यह कार्य यदि मशीन उपलब्ध हो तो अधिक साफ और सुन्दर होगा।

उपइकाई-२ गुलदस्ते बनाना।

उद्देश्य– १-विभिन्न ऋतुओं के फूलों का ज्ञान कराना।

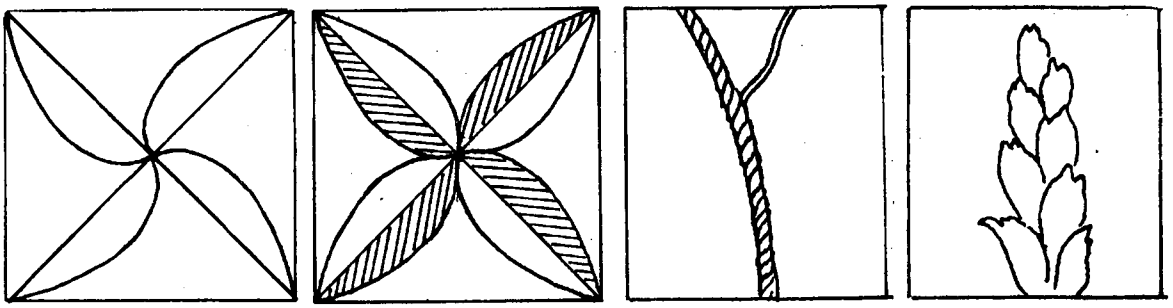
२- सौन्दर्यानुभूति में वृद्धि करना।

३- गुलदस्तों की सजावट से किसी भी स्थान को सुन्दर बनाया जा सकता है। बनाने की योग्यता विकसित करना।

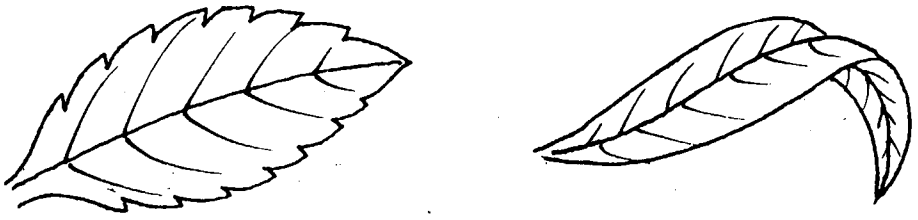
४- सुन्दर रहन-सहन सभ्यता को निशानी है। इस सम्बन्ध में चेतना का विकास करना। शिक्षक छात्रों को बतायेगा कि गुलदस्ते फूलों से, सूखी टहनियों, काँटों, रूई, तालमखाने, घुमची आदि से भी बनाए जा सकते हैं। लकड़ी की कतरनों, पेड़ को छालों, कागजों, कपड़ों आदि से भी बनाए जते हैं। शिक्षक गुलदस्ता सजाने, फूलों और पत्तियों के अनुपात आदि के विषय में भी बतायेगा। वह गुलदान, जिसमें फूल सजाया जता है, के आकार-प्रकार के विषय में भी बतायेगा। शिक्षक छात्रों को कागज के गुलदस्ते बनाना सिखाएगा।

प्रस्तावित क्रियाएँ–

१- हरे, लाल, नीले, पीले, पतंगी कागजों को कैंची से काटकर फूल बनाना सिखाएगा। हरे कागज को डंडी में



लपेट कर गोंद से उसे चिपका देगा। बहुत से बने हुए फूलों को एकत्रकर हरी (बनाई गई डंडियों में) डंडी में लगा लिया जाएगा। फिर डंडियों में पत्तियां चिपका दी जायेंगी। अब सभी फूल पत्ती और डंडी को गुलदस्ते का रूप



देकर, गुलदान में रखकर किसी भी स्थान की शोभा बढ़ाई जा सकती है।

उपइकाई-३ होलडाल तैयार करना

उद्देश्य-१.शिक्षक बताएगा कि स्वयं सामान तैयार करके धन का अपव्यय रोका जा सकता है

२.विक्रय कर धन कमाया जा सकता है।

३. समय का सदुपयोग किया जा सकता है।

प्रस्तावित क्रियाएँ- १ होल्डाल के लिए कैनवस क्रय करना।

२होल्डाल की नाप लेना।

३लीगयी नाप के अनुसार कटाई करके दिखाना

४-यदि मशीन की सुविधा हो तो मोटी सुई लगाकर सिलाई करवाना अन्यथा हाथ से सिलाई करना

५-स्थानीय शिल्पकार की सहायता लेना।

६-होल्डाल के किन्नारों पर गोट लगा देने से वह सुन्दर और टिकाऊ हो जाता है यह बताना

७-बाँधने के लिए बंद और ऊपर से बाँधने के लिए बाजार से बेल्ट लाकर लगाना। सभी कार्य शिक्षक करके दिखाएगें।

अभ्यास– रैक्सीन और चमड़े के सामान बनाने का प्रशिक्षण क्रम

प्रथम माह-१-मशीनों के प्रकार, पुर्जों की जानकारी, सफाई, सुई एवं कार्य करने की सावधानियां बताना।

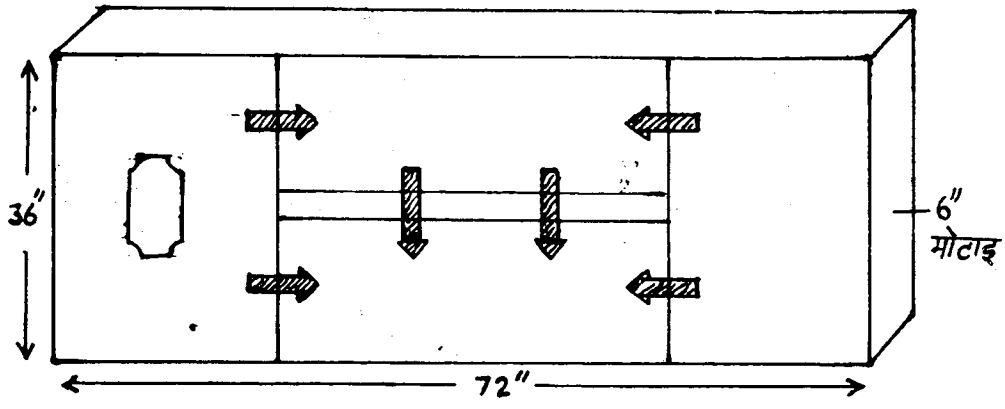
२-विभिन्न प्रकार के बैग, होल्डाल, बस्तों की नाप एवं कागज पर कटाई बताना।

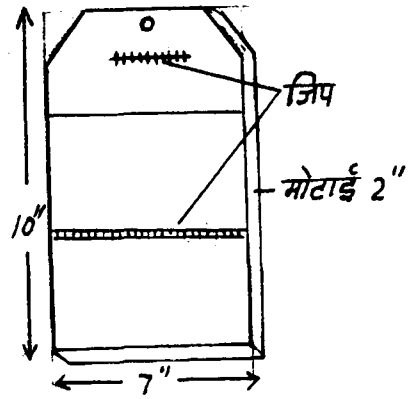
३-त्रिपाल (कैन्वस), रैक्सीन एवं चमड़े आदि की जानकारी लेना।

द्वितीय माह १. पहले छोटी वस्तुओं की सिलाई-फिनिशिंग आदि।

२-बड़ी वस्तुओं की कटाई-सिलाई, फिनिशिंग, बेल्ट आदि लगाना।

३-बचे हुए टुकड़ों से अन्य वस्तुओं का निर्माण करना।





उपइकाई-४– धातु शिल्प

उद्देश्य– विभिन्न धातुओं के विषय में जानकारी छोटी वस्तुओं का निर्माण।

प्रस्तावित क्रियाएं

१-विभिन्न वस्तुओं की विशेषताओं का ज्ञान देना।

२-विभिन्न औजारों की जानकारी देने का प्रयास करना।

३-हैंगर, टीन का कूड़ादान, पायदान आदि का निर्माण करना।

४-यदि स्थानीय विशेषज्ञ उपलब्ध हो तो बुलाकर या उनके यहां ले जाकर सम्बन्धित जानकारी दिलाना।

उपइकाई-५-सिलाई

१-सरल सिलाई के कपड़ों की सिलाई जैसे पायजामा, पेटीकोट, फ्राक हेतु कपड़े की तलाश करना। उपर्युक्त कपड़ों का चुनाव

२-कपड़ों की सही नाप लेना तथा कपड़े पर निशान लगाकर कपड़े की कटाई करना।

३-अवसरानुकूल कच्चा तुरपन बखिया से सिलाई करना।

४-सभी उपकरणों की सही स्थान पर रखना।

५-बटन-काज आदि रखना, बनाना, टाँकना सिखाना।

६-कैंची, सुई, धागा, टेप, चॉक, मशीन आदि के प्रयोग की जानकारी कराना।

शिक्षक को यदि स्वयम् न आती हो तो स्थानीय जानकार लोगों से सहायता लेना आवश्यक होगा। सिलाई में छोटी से छोटी जानकारी एवं सतर्कताओं पर ध्यान देना और फिनिशिंग पर अधिक ध्यान देना भी शिक्षक बताएगा। कई प्रकार के कपड़ों की नाप लेना, काटना और सिलाई करना भी बताएगा।

कक्षा-८ स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

इकाई १- (क्षेत्र-१)

मनुष्य चारों ओर पर्यावरण से घिरा हुआ है। हमारे पर्यावरण के अंग वायु, पेड़-पौधे, मिट्टी और जल हैं और वे अपना प्रभाव मानव जीवन पर डालते हैं। शरीर और वस्त्र की स्वच्छता के साथ-साथ पर्यावरण, जल

और वायु की स्वच्छता आवश्यक है। स्वच्छ होने पर भी पास पड़ोस की स्वच्छता आवश्यक होती है। पास-पड़ोस की गन्दगी जीवाणु और रोगाणुओं द्वारा हानि पहुँचाती है। शिक्षक को चाहिए कि वह छात्रों को बताए कि अधिकांश रोग, पर्यावरण की अस्वच्छता से ही होते हैं। यह भी स्पष्ट करें कि पर्यावरण की स्वच्छ ता का प्रभाव केवल मानव जीवन पर ही नहीं पड़ता बल्कि पेड़-पौधों और पशुओं का जीवन भी इससे प्रभावित होता है। पेड़ पौधे और पशुओं पर पड़े हानिकारक प्रभाव पुनः मनुष्य के जीवन पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं क्योंकि मनुष्य उनके उत्पादनों का प्रयोग करता है।

प्रस्तावित क्रियाएं

१- सम्पूर्ण शरीर की सफाई करें।

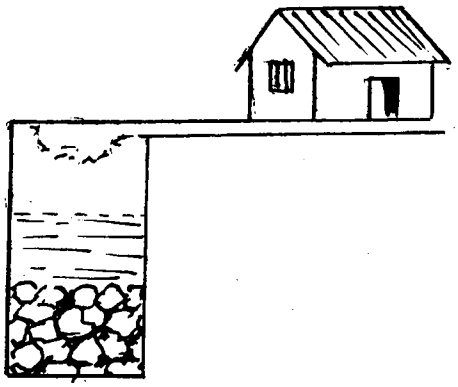
२- वस्त्रों को सदैव धोकर पहनें।

३- जहाँ-तहाँ कूड़ा-कचरा न डालें।

४- धूल-धुआँ आदि से बचें।

५- घर का गंदा पानी निकालने के लिए पक्की नालियाँ हों।

६- घनी आवादी में रोड़ेवाला सोखदान बनाकर पर्यावरण को साफ रखें।



चित्र (रोड़ेवाला सोखदान)

७- मनुष्यों के मलमूत्र के निस्तारण की व्यवस्था रखें।

८- पेय जल को सुरक्षित रखें।

९- घर के पास पौधेवाला सोखदान बनाकर फल-फूल और साग सब्जी उगायें। केले के पेड़ लगाएँ जो पानी भी सोखे और फल भी दें।

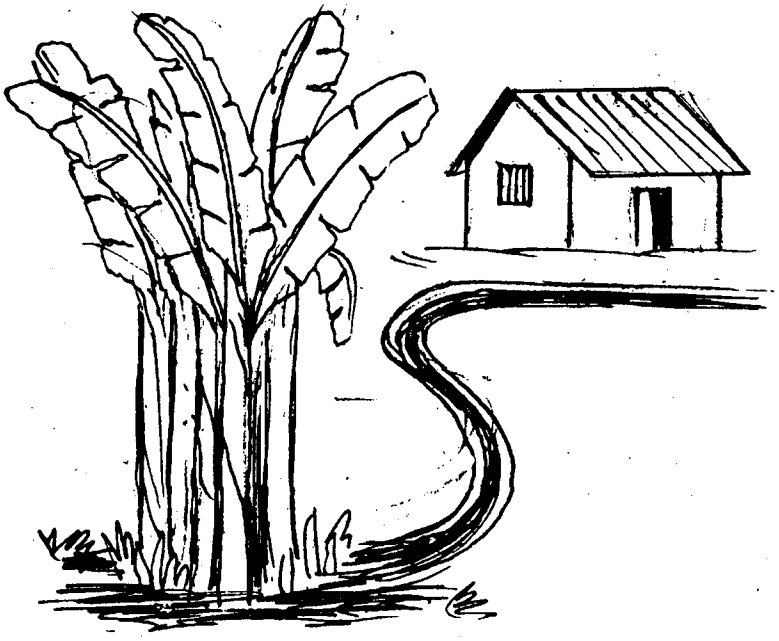
१०- मकान के पास जमीन उपलब्ध होने पर पानी की निकासी के पास क्यारी बनाकर रसोई बाटिका लगायें।

११- कूड़ेदान का प्रयोग करें।

१२- पशुओं के मल-मूत्र और कूड़े से कम्पोस्ट खद बनाएँ जिस से उपज भी बढ़े और पर्यावरण भी शुद्ध हो।

१३- मल-मूत्र के निस्तारण के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक व्यवस्था की जाय।

१४- कम या धूम्र रहित चूल्हों का प्रयोग ही करें।



चित्र- पौधेवाला सोखदान

१५- पेय जल को स्वच्छ रखें और ध्यान रखें कि (क) जल स्रोत के निकट (ख) शौचालय के निकट (ग) कुए के निकट सफाई रहे।

१६- धूम्र रहित चूल्हे बनायें।

१७- पीने के पानी को छान कर, उबाल कर या रासायनिक विधि से साफ करें।

शिक्षक अपने छात्रों को अपर्युक्त समस्त बिन्दुओं की समझायें जिससे वे पर्यावरण को साफ रख सकें प्रदूषण से उत्पन्न रोगों को कम कर सकें तथा समाज की स्वच्छता को उन्नत कर सकें।

उपक्रम-१ घर तथा पास पड़ोस के स्वच्छता अभियानों में सक्रिय सहभागिता

उद्देश्य १- विद्यालय, घर, पास पड़ोस में स्वच्छ वतावरण उपलब्ध कराना।

२- स्वच्छता के प्रति जागरूकता उत्पन्न कराना।

३- सौन्दर्य बोध एवं रुचियों को परिष्कृत करना।

४- स्वच्छता के लिए प्रयुक्त उपकरणों और उनके सही प्रयोग की जानकारी कराना।

५- गन्दगी से उत्पन्न रोगों की जानकारी कराना।

६- पर्यावरण को स्वच्छ रखना, घर और विद्यालय को साफ रखकर ही सम्भव है, यह स्पष्ट करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ

१- कक्ष बरामदा और विद्यालय प्रांगण के फर्श की सफाई।

२- दीवारों, छतों और जालों की सफाई।

३- कच्चे फर्श और दीवारों को लिपाई और पुताई।

४- पक्के फर्श और दीवारों को पोंछना, फर्श की धुलाई।

५- खिड़की दरवाज़ों को सफाई।

६- फरनीचर की सफाई।

७- शौचालय, मूत्रालय, नालियों की सफाई एवं उचित प्रयोग।

८- कूड़ेदान का प्रयोग।

९- असमतल जमीन, पानी के जमाव, आस पास की गन्दगी के ढेर की सफाई।

१०- पास-पड़ोस में डी० डी० टी० आदि का छिड़काव।

उपर्युक्त एवं अन्य आवश्यक क्रियाओं द्वारा विद्यालय घर एवं पास पड़ोस की स्वच्छता बनाए रखने के लिए शिक्षक आवश्यकतानुसार श्रमदान करवा सकता है जो व्यकितगत और सामूहिक दोनों ही सम्भव हैं। यदि स प्रकार का कोई अभियान चल रहा है तो उसमें छात्र भाग ले सकते हैं।

उपक्रम-२ प्राथमिक चिकित्सा, घरेलू उपचार

इसके अन्तर्गत लू लगना, मूर्छित होना, आँख-नाक में कुछ पड़ जना, जल जाना, कुत्ते का काटना, उल्टी ना सम्बन्धी कुछ प्राथमिक सहायता एवं चिकित्साएँ आती हैं

उद्देश्य– हर जगह अस्पताल या डॉक्टरों की सुविधा न होने के कारण अक्सर व्यक्ति मामूली तकलीफों की ओर ध्यान नहीं देता जो कभी-कभी भयंकर रूप धारण करलेती हैं। हमारे यहाँ आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी न होने के कारण बहुत से लोग चाहते हुए भी अपना इलाज नहीं करवा पाते। इसलिए ऐसी सुविधाओं से जो र्यावरण में उपस्थित होती हैं घरेलू और मामूली उपचार किए जा सकते हैं। इससे मामूली तकलीफें भयंकर रूप हीं ले पाती।

(१) तुलसी का प्रयोग– तुलसी के गुण अपार हैं। इससे वायु शुद्ध होती है। सेवन से स्मरण शक्ति बढ़ती है, ुँह की गंध दूर होती है, शरीर के भीतर के कीटाणु नष्ट होते हैं, रक्त-दोष दूर होते हैं। वायु, शूल, खाँसी, वमन निवारक, पित्त निवारक, हृदय के लिए हितकारी है। इस पौधे का हर भाग औषधि का काम करता है। तुलसी की वाय पीने से ज्वर, जुकाम, आलस्य, अरुचि, पित्त विकार दूर होते हैं। तुलसी की पत्ती के रस में शहद मिला कर ाटने से मतली शांत हो जाती है। तुलसी और अदरख का रस बराबर-बराबर मिलाकर, गर्म कर, दिन में तीन ार लेने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है। तुलसी के पत्तों को फोड़े-फुन्सी पर पीसकर लगाने से वे ठीक हो जाते हैं। ुजली में तुलसी का रस पीने और नीबू में मिलाकर लगाने से लाभ होता हैं। तुलसी की चार-पाँच पत्तियाँ नित्य ाने से मलेरिया ज्वर नहीं होता। लू लगने पर तुलसी का रस और देशी शक्कर देनी चाहिए। तुलसी के रस में ाहद मिलाकर पीने से लू नहीं लगती। तुलसी का रस और काली मिर्च से काली खाँसी नहीं होती।

(२) नीम का उपयोग– नीम का वृक्ष वातावरण शुद्ध रखता है। पत्तियाँ पीस कर फोड़े-फुन्सी पर लगाई ाती हैं। छाल भी घिसकर फोड़े पर लगाते हैं। पत्तियों की पानी में उबाल कर जख्म धोया जाता है। सिर धोने से ाल स्वस्थ रहते हैं। पत्तियों को सुखाकर गर्म कपड़े में रखने से कीड़ा नहीं लगता। जलने से मच्छर भाग जाते हैं। सकी (टहनी) दातून दाँतों के लिए गुणकारी है। नीम के तेल से सिर की जुएँ मर जाते हैं।

(३) नीबू का उपयोग– नीबू संसार का सर्वश्रेष्ठ फल है। इसके नियमित प्रयोग से मनुष्य को कोई रोग नहीं ोता। कब्ज, अपच, पेट दर्द, हैजे, उल्टियों, आदि में इसका विधिवत प्रयोग करना चाहिए। लू लगने पर मिश्री के रबत में इसका रस डालकर पिया जाता हैं। चेहरे के मुँहासों पर कच्चे दूध के साथ लगाने पर लाभ होता है।

(४) अदरक– भूख न लगने, कब्ज, उल्टी, खाँसी, कफ, जुकाम, अफरा या अजीर्ण में लाभ होता है।

(५) सोंठ– कमर के दर्द में, भूख न लगने पर वायु विकार में पेट के दर्द में, खाँसी में, जुकाम में, सोंठ का प्रयोग ाभकारी होता है।

(६) हल्दी– चोट लगने पर, सूजन और घाव दोनों में, रक्त न बन्द होने की दशा में, कीड़े वाले घाव में छिड़क से, तथा रंग गोरा होने के लिए, प्रयोग में लायी जाती है।

(७) पिप्पली (पीपल)– इसकी लता होती है। बच्चों की पसली चलने पर, पेट की वायु, जुकाम, गठिय प्रयोग करने से लाभ होता है। शिक्षक को चाहिए कि समुदाय से वैद्य या योग्य विशेषज्ञ को आमन्त्रित कर उपर्यु समस्त पर्यावरणीय सुविधाओं के प्रयोग की विधि और लाभों से छात्रों की अवगत कराए। डॉक्टर की सहाय भी अवश्य ले। हाँ प्राथमिक उपचार स्वयं करें और शीघ्रातिशीघ्र चिकित्सालय अवश्य पहुँचे। जैसे छोटे बच्चे अगर कै-दस्त से कमजोरी आ रही है तो वह एक मग पानी में एक चुटकी नमक, मुट्ठी भर चीनी मिलाकर बराबर देता रहे जिससे शरीर में पानी की कमी (डि–हाइड्रेशन) न होने पाये। डॉक्टर के यहाँ भी तुरन्त पहुँचें लगने पर तुरन्त सारे शरीर पर प्याज का रस मलना, जल जाने पर बरनाल या नारियल का तेल लगाना, कुत्ते काटने पर डिटॉल अथवा पोटैशियम पर मैगनेट का चूरा जख्म पर डालना, मूर्छित हो जाने पर मुँह पर पा आदि छिड़क कर स्वच्छ वायु में रखना तत्पश्चात् मरीज को शीघ्रातिशीघ्र डॉक्टर के यहाँ ले जाना चाहि शिक्षक को कोई भी इलाज बताते समय विशेषज्ञ की राय अवश्य लेनी होगी।

उप इकाई ३– विभिन्न प्रदूषणों से बचाव

शिक्षक छात्रों से बताएगा कि पर्यावरण के दो भाग होते हैं– पहला प्राकृतिक और दूसरा सामाजिक। मान दोनों प्रकार के पर्यावरण के सम्पर्क में आता है। सामाजिक पर्यावरण भी प्रदूषणग्रस्त है और प्राकृतिक पर्यावर भी प्रदूषित है। समाज को सुधारने के लिए विभिन्न मानवीय मूल्यों की शिक्षा दी जाती है। प्राकृतिक पर्यावरण सुधार जल-वायु ध्वनि और मृदा के प्रदूषण की रोकथाम एवं विवेकपूर्ण रहन-सहन और क्रिया कलाप से सम्भ है। शिक्षक छात्रों को बताएगा कि मूल्यों की शिक्षा घर, विद्यालय और पास-पड़ोस से मिलती है। प्रारम्भि अवस्था में छात्रों का मस्तिष्क बड़ा संवेदनशील होता है। उस समय जो छाप उनके मनो-मस्तिष्क पर पड़ती वह अमिट होती है। अतः विद्यालयों में प्रारम्भ से ही नैतिक शिक्षा दी जानी चाहिए।

शिक्षक विभिन्न प्रदूषणों के विषय में बताएगा। तत्पश्चात् पृथक-पृथक जल, वायु एवं ध्वनि प्रदूषणों बचाव के उपायों को बताएगा। प्रदूषणों से होनेवाली हानियों के विषय में उन्हें बताएगा। सस्ते सुलभ साधनो प्रयोग से प्रदूषण से बचाव के उपाय बताएगा। जैसे धूल से बचने के लिए खिड़की दरवाजों पर पर्दे डालना, ज को शुद्ध करना, परिवहन के साधनों के शोर, लाउडस्पीकरों पर रोक आदि के उपाय।

उप इकाई–४ बढ़ती वय के साथ शारीरिक परिवर्तनों के अनुरूप सफाई, उचित व्यवहार, और पारिवारि जिम्मेदारियों सम्बंधी जानकारी।

उद्देश्य– १- अल्प ज्ञान और अंध-विश्वास के कारण पनपी बुराइयाँ दूर करना।

२- किशोरावस्था की कुण्ठाओं को दूर करना।

३- किशोर को अनभिज्ञता में गलत कदमों से बचाना।

४- अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों की समझना।

५ छोटे परिवार के सुखों को समझने और समय आने पर उचित कदम उठाने की योग्यता विकसित करन

प्रस्तावित क्रियाएँ–

१- वय के साथ होनेवाले शारीरिक परिवर्तनों की जानकारी देना। तत्सम्बन्धी व्यवहार एवं स्वच्छता जानकारी देना।

२- व्यवहार में गरिमामय आवश्यक सतर्कता के निर्देश देना।

३- अनावश्यक रोक-टोक और अन्ध विश्वास की त्याग कर सही तौर तरीके अपनाने के निर्देश देना।

४- उचित एवं मर्यादित रहन-सहन की जानकारी देना।

५- पारिवारिक जिम्मेदारी सम्बन्धी साधारण ज्ञान देना।

६- छोटे परिवार के सखों से अवगत कराना।

इकाई-२ भोजन (क्षेत्र-२)

उद्देश्य– १- विभिन्न उत्पादनों के विषय में जानकारी देना।

२- उत्पादनों में बालकों की रुचि उत्पन्न करना।

३- पौष्टिक भोजन के स्रोत की जानकारी देना।

४- सब्जियाँ, फूल, औषधि आदि के उत्पादन में वृद्धि कराना।

५- उत्पादन हेतु बालकों को आवश्यक और उचित ज्ञान देना।

६- बालकों में उत्पादन का कौशल विकसित करना।

७- फल संरक्षण, मौसमी फलों से शरबत, मुरब्बा, जेली, जैम आदि के साथ भोजन के रख-रखाव की विशेष नकारी देना।

८- विभिन्न प्रकार के भोजन बनाने की विधियां एवं मरीज के भोजन की जानकारी देना।

प्रस्तावित क्रियाएँ

१- शिक्षक विभिन्न उत्पादनों के पौष्टिक महत्व को बताएगा।

२- विभिन्न प्रकार के मरीज के भोजन-मूँग की दाल, खिचड़ी, साबूदाना, दूध फाड़ना आदि बताएगा।

३- विभिन्न प्रकार के व्यंजन जैसे दाल, सब्जियाँ, तहरी, पुलाव, हलुवा, भरे टमाटर, गोभी मुसल्लम आदि ने की विधि बताएगा।

४- भोजन बनाने की सावधानियाँ, परोसने का कौशल, एवं स्वच्छता से भी अवगत कराएगा।

उपइकाई-१ फल संरक्षण

उद्देश्य– शिक्षक को चाहिए कि वह सर्वप्रथम छात्रों को बताए कि स्वस्थ रहने के लिए भोजन के साथ फल आवश्यक हैं क्योंकि इन में कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, खनिज लवण, अम्ल आदि होते हैं। इनकी कमी से शरीर तरह-तरह की बीमारियाँ उत्पन्न हो जती हैं। भारत में विभिन्न प्रकार के फल आम, अमरूद, पपीता, लीची, , सन्तरा, नीबू, सेव, मुसम्मी, अंगूर, खूबानी, नाशपाती आदि होते हैं। इनसे शरबत, मुरब्बा, अचार, चटनी ाकर इन्हें सुरक्षित रख सकते हैं। इनका मौसम समाप्त होने पर भी प्रयोग कर सकते हैं। गर्म देश होने के कारण भर शरबत की आवश्यकता पड़ती है। अचार वर्ष भर खाया जता है।

यदि छात्र अपनी प्रारम्भिक शिक्षा के बाद इसे व्यवसाय के रूप में अपनाना चाहें तो शिक्षक को चाहिए कि उनकी वय और क्षमता को ध्यान में रखते हुए उसकी लागत आदि से अवगत कराए।एक **अनुमानित व्यय** वरण निम्नवत दिया जा रहा है।

(१) उत्पादन क्षमता– लगभग रु० ४६१७+०० प्रतिमाह

(२) भूमि एवं भवन– १५×१० ७५=०० प्रतिमाह किराया

(३) उपकरण एवं साज सज्जा– १-फल काटने जूस निकालने का उपकरण
२-पैकिंग उपकरण
३- डलिया,बरतन, भट्टी

(४) कच्चा माल (१) कच्चामाल और		३०००=००
प्रति माह) पैकिंग		२०००=००
(५) मजदूरी (प्रतिमाह) (१) कुशल मजदुर एक		९००=००
(२) साधारण मजदूर एक		४५०=००
योग–		१३५०=००
(६) अन्य व्यय प्रतिमाह (१) विद्युत		१५०=००
(२) उपकरण का रख रखव		६०=००
(३) पैकिंग /डाक स्टेशनरी		१५०=००
(४) फुटकर व्यय		३०=००
योग–		३९०=००
(७) कार्यशील पूँजी (एक माह) (१) किराया–		७५=००
क्रम सं० ३+५+६+७) (२) कच्चा माल		२०००=००
(३) मजदूरी		१३५०=००
(४) अन्य व्यय		३९०=००
योग–		३८१५=००,३८००=००
(८) पूँजी विनियोजन (१) स्थाई पूँजी-		३०००=००
(क्र० ४+८) (२) कार्यशील पूँजी –		३८००=००
योग–		६८००=००
(९) वार्षिक व्यय (१) वार्षिक कार्यशील व्यय–		४५,६००=००
(२) मशीनरी लास		३००=००
पूँजी पर ब्याज		२७२=००
योग–		४६,१७२=००
(१०)वार्षिक आय उत्पादित वस्तुओं से		५५,४०६=००
आय		९२३४=००
(११) वार्षिक लाभ २०%		९२३४=००

शिक्षक विधि बताने की दृष्टि से फालसा का शरबत बनाना सिखाएगा–

अभ्यास-१

फालसा का शरबत

प्रयुक्त सामग्री– (१) फालसा–१किलोग्राम

(२) चीनी ५०० ग्राम

(३) पानी ५०० ग्राम

(४) सोडियम बेन्जोएत- तैयार शरबत का %

विधि— हाथ में दस्ताने पहन कर फलों को साफ करके स्टील या चीनी के बरतन में रखकर उसका गूदा लग करें। कपड़े आदि में छान कर, रस निकाल लें। बचे हुए पदार्थ में आधा लीटर पानी मिला कर स्टोव पर चढ़ा दें। लगबग ६० सेन्टीग्रेट पर पाँच मिनट तक पकायें। पकाते वक्त उस पदार्थ को दबाते रहें। ठंडा करके पुनः पड़े से छाने। दोनों रसों को मिलाकर आधा किलो चीनी डालें और और पुनः ६०° सेन्टी ग्रेट पर पकालें। चीनी के ली प्रकार पक जाने पर उतार लें। तैयार शर्बत में १% सोडियम बेन्जोयड मिलाकर बोतल में भर दें।

इसी प्रकार दूसरे शर्बत भी बन सकते हैं। अन्य सामग्रियों के साथ नीबू के शर्बत में पोटैशियम मेटा बाई लफेट, सन्तरे, बेल में साइट्रिक एसिड-पौटैशियम मेटाबाई सलफेट और जामुन के शर्बत में साइट्रिक सिड के साथ सोडियम बेन्जोइड मिलाया जाएगा।

अभ्यास- २. आम का अचार (तेलवाला)

आम का अचार कई प्रकार से बनाया जा सकता है। हींग, राई, तथा तेल का अचार। तेल वाला अचार बनाते मय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :—

सावधानियाँ— शिक्षक को चाहिए कि वह छात्रों को सावधानियों के प्रति सचेत कर दें कि आम हाथ से तोड़े ए होने चाहिए, पेड़ से गिरे या चोट खाये आम खराब हो जाते हैं। आम का आकार यथा सम्भव बड़ा हो। आम च्चे और गूदेदार हों। आम में बहुत कड़ी जाली न हों।

प्रयुक्त सामग्री—

(१) कच्चे आम	५ किलो
(२) चिरौंजी	१०० ग्राम
(३) मेथी	२५० ग्राम
(४) नमक	२५० ग्राम
(५) लाल मिर्च	२५० ग्राम
(६) हल्दी	२५० ग्राम
(७) सौंफ	२५० ग्राम
(८) धनिया	२५० ग्राम
(९) हींग	१० ग्राम
(१०) पीली सरसों	१५० ग्राम
(११) तेल सरसों	३.५ लीटर

विधि— सब से पहले आमों को स्वच्छ पानी से धोकर साफ कपड़े से पोंछ लेना चाहिए। आमों को छिलके हित बड़े सरौते से काट लें। आमों की गुठली निकाल कर, लकड़ी, चीनी या स्टील के बरतन में रखें। १५० ग्राम मक और ५० ग्राम हल्दी मिलाकर आमों को दो दिनों तक बन्द कर रख दें। तीसरे दिन स्टील की चिमटी से कों को निकाल कर धूप में रखकर पानी सुखाएँ। चार घंटे बाद फाँकों को ढंडे कर लें। नमक, हल्दी, मिर्च को ड़ कर शेष सभी मसाले तलें या कड़ाही में भून लें। फिर पीस लें। फिर फाँकों से निकले हुए पानी में (सान) लाकर, फाँकों को भी उसमें मिला देना चाहिए। सभी चीजों को, शीशे के साफ 'जार' या मर्तबान में भर देना

चाहिए। सरसों का तेल मर्तबान में ऊपर से इतना डालें कि सभी फाँकें डूबी रहें। अचार के इस बरतन के ऊपर, मुँह पर महीन कपड़ा बाँध देना चाहिए। तीन-चार दिन तक धूप में रखें फिर सूखी, स्वच्छ, ऊँची जगह पर रख दें। लगभग एक माह बाद अचार खाने योग्य हो जायगा। अचार के मसालों को रुचि एवं आवश्यकतानुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं। आम के टुकड़े भी छोटे या बड़े किये जा सकते हैं।

अभ्यास- ३ टमाटर की चटनी

आम और टमाटर की चटनी नमक, मसाले और सिरके के साथ पकाकर बनायी जाती है। सोडियम बेन्जोएड की मदद से इसे काफी दिनों तक रखा जा सकता है। तुरन्त काम में लाने के लिए सोडियम बेन्जोएड मिलाने की जरूरत नहीं पड़ती।

प्रयुक्त सामग्री–

(१) टमाटर का गाढ़ा रस	५ कि०ग्रा०
(२) लहसुन	८ ग्राम
(३) लौंग	८
(४) जीरा	२.५ ग्राम
(५) लहसुन	८ ग्राम (यदि पसंद न हो तो न डालें)
(६) लाल मिर्च	५ ग्राम
(७) सौंफ	५ ग्राम
(८) सोडियम बेन्जोएड	४.५ ग्राम
(९) प्याज	५० ग्राम (यदि न खाते हों तो न डालें)
(१०) अदरक	२५ ग्राम
(११) पीपर	५ ग्राम
(१२) मेथी	५ ग्राम
(१३) सिरका	२०० ग्राम
(१४) चीनी	४५० ग्राम
(१५) एसिटिक एसिड	१० ग्राम

प्रस्तावित क्रियाएं–

(१) पके लाल टमाटरों को भली-भाँति धोकर तोल लें।

(२) उनके छोटे-छोटे टुकड़े काट लें। प्रति कि०ग्रा० टमाटर में १०० ग्राम पानी के हिसाब से डालें और आग पर पकायें। जब छिलका टमाटर से अलग होने पर आ जाए तो उतार कर स्टील की छलनी से छानें ताकि छिलका, बीज और गूदा अलग हो जाय।

(३) गाढ़ा हो गया रस तौलें।

(४) आधी चीनी को टमाटर के रस में मिलाकर उबालें। बारह मिनट के बाद मसालों को मिला दें। मसाले निम्नवत् मिलाएं -

क- सीधी मिलावट– मसालों को पीसकर, कपड़छन कर उसे सीधे रस में मिलाते हैं।

ख- थैली विधि– पिसे मसालों को कपड़े में थैली जैसी बाँधकर रस में डालते हैं।

ग- रस निकालने की विधि– मसालों का पानी में आधे घंटे तक उबाल कर रस निकाल लेते हैं और रस को सान में मिला देते हैं।

रस को गाढ़ा करके, बाकी चीनी गाढ़े रस में मिला दें। दोबारा चीनी मिलाते समय सिरका भी गाढ़े रस में मिला दें। जब चटनी गाढ़ी हो जाए तब नमक मिलाकर आँच पर से हटा दें। अब एसिटिक एसिड या सिरका मिला दें। अन्त में सोडियम बेन्जोएड को थोड़े गरम पानी में घोलकर चटनी में मिला दें। चटनी को बोतलों में भरकर रख दें। यह चटनी आठ-दस महीने तक सुरक्षित रखी जा सकती है।

अचार, चटनी बनाते समय आवश्यक सतर्कताएँ बरतने हेतु शिक्षक निर्देश दें।

अभ्यास-४ मुरब्बा बनाना

शिक्षक छात्रों को बतायेगा कि फलों को पूरा या टुकड़ों में काटकर चीनी में खूब पका कर मुरब्बा बनाया जाता है। आँवला, सेव, नाशपाती, बेल, आदि फलों से मुरब्बा बनाया जाता है। ७५% चीनी होने के कारण यह खराब नहीं होता। चीनी का, फल के कोषों में खूब भरा होना ही उसे सुरक्षित रखता है। मुरब्बा बनाने में ताजा और कड़े फलों का प्रयोग करना चाहिए जिससे पकने पर उनका आकार न सिकुड़े। मुरब्बा बनाने से पूर्व, चूने या फिटकरी के घोल में भिगोने से उनका कसैलापन दूर हो जाता है। तत्पश्चात् वह किसी एक फल का मुरब्बा बनाने की विधि विस्तार पूर्वक बताएगा और दूसरे फलों का मुरब्बा बनाने की विधि में यदि कोई अन्तर होगा तो उसे भी स्पष्ट करेगा।

आँवले का मुरब्बा

प्रयुक्त सामग्री

(१) आँवला १ किलो ग्राम

(२) चीनी १ किलो ग्राम

(३) साइट्रिक एसिड १५ ग्राम

(४) पानी ३ किलो ग्राम

प्रस्तावित क्रियाएँ– (१) अच्छे बड़े आकार के आँवले लेकर, कटे-फटे फलों को अलग कर दें। साफ पानी से उन्हें धोलें। (२) स्टील के काँटों या बाँस के गोदने से अच्छी तरह से गोद दें। (३) तत्पश्चात् ४० ग्राम फिटकरी, दो कि० ग्राम पानी में मिलाकर, ४-५ घण्टे तक डुबो दें। फिर फिटकरी के घोल से निकालकर पानी से अच्छी तरह से धोलें ताकि फिटकरी का अंश शेष न रहे।

(४) एक भगौने में पानी खौलाएँ। आँवले के फलों को मलमल के बड़े टुकड़े में ढीला सा बाँध कर दो-दो मिनट के लिए चार-पाँच बार खौलते पानी में डुबाएँ। इस प्रकार फल पक जाता है और कसैलापन निकल जाता है। फिर उस कपड़े को खूँटी आदि में इस प्रकार लटका दें कि सारा पानी निकल जाए।

(५) एक चीनी का जार लें। 'पथरी' से भी काम लिया जा सकता है। एक से० मी० चीनी की तह लगाएँ। उसके ऊपर आँवला रखें। फिर चीनी की तह दें और फिर आँवले की तह लगाएं। जो चीनी बच रहे उसे ऊपर से डाल दें। इस प्रकार अधिक से अधिक चीनी फलों के सम्पर्क में आजाएगी। आठ-दस घन्टों तक इसी प्रकार रहने

दें। फिर सभी चीजों को स्टील के भगोने में रखकर इतना पानी डालें कि पकने पर गाढ़ा रस तैयार हो जाए।

(६) पकाते समय साइट्रिक एसिड डालें और चम्मच से चलाते रहें नहीं तो फल जल जाएंगे क्योंकि आँच तेज रखनी चाहिए। मुरब्बा को रस गाढ़ा होने पर उतार लें और इसी प्रकार मुरब्बे को तीन चार-दिन तक पकाना चाहिए।

(७) मुरब्बा तैयार हो जाने पर तुरन्त उतार कर शीघ्र ठण्डा होने को रख दें। इस तरह उसका रंग और स्वाद अधिक अच्छा बना रहेगा। ठण्डा करने के लिए स्टील की छोटी तश्तरियों में निकालें और तश्तरियों के नीचे पानी बहायें।

(८) मुरब्बा ठण्डा हो जाने पर शीशे के जार (मरतबान) में क्रम से रख दें जिससे फल अधिक संख्या में आ सकें। बाकी बचे शीरे को पुनः आँच पर चढ़ा कर गर्म करें। गाढ़ा हो जाने पर शीरे को ठण्डा करके मुरब्बों से भरे जार में उड़ेल दें और ढक्कन लगा दें। यह भी हो सकता है कि पिघला हुआ मोम डाल कर सील करें तब ढक्कन लगा दें।

सावधानियाँ– (१) पकाते समय लोहे, पीतल या ताँबे के बरतनों का प्रयोग न करें।

(२) फलों को ठीक से गोदें।

(३) पकाते समय हलकी आँच में न पकाएँ।

(४) मुरब्बा पकाते समय लगातार चलाते रहें।

उपर्युक्त बताई गई विधि से दूसरे फलों का मुरब्बा भी बनाया जाता है। मुरब्बे में चीनी को मात्रा इस प्रकार प्रयोग करना चाहिए कि तैयार मुरब्बे में ७५% चीनी हो।

अभ्यास-५ जैम बनाना

आवश्यक सामग्री

फल १ कि०ग्राम०

चीनी– ७५० ग्राम

साइट्रिक एसिड– ५-१० ग्राम

प्रस्तावित क्रियाएं– (१) फलों को धोलें (२) छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें या कद्दूकश से काटें। भगोने में पानी के साथ चढ़ाकर गला लें। मसल कर 'पल्व' बनालें। चीनी मिला लें। इतना पकाएँ कि जैम चीनी का ड्योढ़ा रह जाए। साइट्रिक एसिड मिलाकर कुछ देर पकाने के बाद एक प्लेट में थोड़ा-सा जैम डालें। अगर वह प्लेट में नहीं बहता है, एक बिन्दु के साथ प्लेट टेढ़ी करने पर खिसकता है तो जैम तैयार माना जाता है। इस समय उस में चीनी की मात्रा ६८-७०% होती है। आँच से उतारने के बाद गरम-गरम जैम चौड़े मुँह वाले जारों में भरलेना चाहिए और ठंडा होने पर मोम गलाकर उस पर डालें। सील होने के बाद ढक्कन लगा दें।

सावधानियाँ– (१) पकाते समय बराबर चलाते रहें।

(२) जारों में गरम-गरम जैम भरें जिससे "एयर बबुल्स" न बनने पाएँ।

अभ्यास-६ जेली बनाना

शिक्षक छात्रों को बतायेगा कि, फलों को अधिक समय तक सुरक्षित बनाये रखने के लिए 'जेली' भी बनायी जाती है। चूँकि अमरुद एक सस्ता फल है और वह पौष्टिक होने के साथ अधिक भी होता है।

अतः उदाहरण स्वरूप इसकी जेली बनाना सिखायेगा।

अमरूद की जेली

प्रयुक्त सामग्री–

(१) अमरूद- एक किलो

(२) चीनी– ७५० ग्राम

(३) साइट्रिक एसिड– ७ से १५ ग्राम।

प्रस्तावित क्रियाएँ–

(१) अच्छे साफ अमरूद लेकर, जो पके हुए हों, धोलें और कतलों की तरह (५ से० मी० मोटा) काट लें।

(२) फल के बराबर पानी डालकर उसे इतनी देर पकाएं कि फल एकदम गल जाए।

(३) उबलते हुए रसमें से एक चाय का चम्मच रस लेकर, ठण्डा करें। दो चम्मच स्प्रिट मिलाकर देखें कि इसमें "प्रेक्टिन" की मात्रा कितनी है। अगर रस एक भाग में जमता है तो प्रथम श्रेणी की 'प्रेक्टिन') मानी जाती है, दो भागों में जमने पर द्वितीय श्रेणी की और तीन भागों में जमने पर तृतीय श्रेणी की। 'प्रेक्टिन' के अनुपात से ही जेली में चीनी मिलाई जाती है।

(४) प्रथम श्रेणी में– ७५० ग्रा० से एक किलो चीनी।

द्वितीय श्रेणी में– ५०० ग्रा० से ७०० ग्रा० तक चीनी।

तृतीय श्रेणी में– ३०० ग्रा० से ५०० ग्रा० तक चीनी ।

(५) उबलते हुए रस को किसी मोटे कपड़े से छानकर 'पिट मेजर' से नाप लेना चाहिए। ऊपर दी गयी मात्रा के अनुसार चीनी मिलाकर पुनः आँच पर चढ़ा देना चाहिए।

(६) चीनी के गल जाने के बाद रस को एक बार फिर छान लें जिससे रस में कोई गन्दगी न रह जाए।

(७) रस को पुनः आंच पर चढ़ा दें और इतना पकाएँ कि वह चीनी का डेढ़ गुना शेष रह जाए। जब जेली के रंग में बदलाव आ जाए तो उसमें साइट्रिक एसिड मिला कर जेली तैयार होने की परीक्षा करनी चाहिए।

जैली तैयार होने की पहचान

एक चम्मच में थोड़ी-सी जेली लेकर, कुछ ठंडा करें, चम्मच को टेढ़ा करें और देखें कि जो जेली लटक रही है उसका आकार क्या है? यदि वह एक तिकोनी शीट है तो जेली तैयार मानी जाती है।

सावधानियाँ

(१) प्रेक्टिन रस चीनी तथा खटास की मात्रा समान होना आवश्यक है।

(२) जेली उबलने में चलानी नहीं चाहिए क्योंकि प्रैक्टिन टूट जाती है जिससे जेली जमने नहीं पाती।

(३) जार में भरते समय गरम-गरम भरना चाहिए ताकि जेली कहीं ठण्डी होने पर भगोने में ही न जम जाए।

अच्छी जेली के गुण

(१) जिस फल से जेली बनायी जा रही है, तैयार होने पर उसका स्वाद और सुगन्ध होनी चाहिए।

(२) रंग हल्का गुलाबी होना चाहिए।

(३) दही की तरह जमी होनी चाहिए।

(४) पारदर्शक होनी चाहिए।

जेली के जारों पर मोम से सील कर ढक्कन लगा देना चाहिए। अब जेली संग्रह करने के लिए पूर्णतया तैया हो गयी है।

इकाई-३ आश्रय (क्षेत्र-३

शिक्षक छात्रों को आश्रय की आवश्यकता, विभिन्न प्रकार विभिन्नता के कारण और इससे सम्बन्धि समस्त अन्य आवश्यक बिन्दुओं पर प्रकाश डालेगा।

उप इकाई-१ घर की सम्पूर्ण सफाई, सजावट, लिपाई-पुताई और रंगाई आदि।

प्रस्तावित क्रियाएँ– (१) शिक्षक छात्रों को दैनिक, साप्ताहिक, मासिक सफाई के विषय में बताएगा।

(२) दैनिक झाड़पोंछ। परदों, चादरों और फरनीचर की सफाई।

(३) फूलों से सजावट, मकान की सफैदी, यदि कच्चामकानहै तो लिपाई-पुताई। मच्छर-खटमल आदि बचाव के उपाय आदि बताना।

उप इकाई-२ प्रदूषण से बचाव

शिक्षक छात्रों को बताएगा कि स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छता आवश्यक है। व्यक्तिगत और घर की स्वच्छत के साथ ही पर्यावरणीय स्वच्छता भी स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। पर्यावरण में हमारे पास-पड़ोस, जल, वा पेड़ पौधे, जीव जन्तु सभी आ जातें हैं। अतः आवश्यक है कि अपनी व्यक्तिगत और आवास की स्वच्छता के सा हम पर्यावरण को स्वच्छ रखने के प्रति सजग रहें। वह बतायें कि इस प्रकार न केवल हम पर्यावरणीय प्रदूषण रोकने में समर्थ होंगे वरन स्वस्थ राष्ट्र के निर्माण में भी सहायक होंगे। वह यह भी स्पष्ट करेगा कि मनुष्य चा ओर पर्यावरण से घिरा है। पेड़-पौधे, मिट्टी, जल और वायु मनुष्य के जीवन पर प्रभाव डालते हैं। पर्यावरण दूषित हो जाने से उसमें रोगाणु और जीवाणु पनपते हैं। दूषित पर्यावरण का कुप्रभाव मनुष्य और अन जीवधारियों पर पड़ता है। कुओं तालाबों, बावड़ियों, झरनों के निकट की गन्दगी पर विशेष ध्यान देना चाहिए निकटस्थ गन्दगी जल स्रोत तक पहुँचती है और ऊपर से स्वच्छ दिखाई देने वाले जल में असंख्य जीवाणु विषाणु हो सकते हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

वायु जीवन की एक अनिवार्यता है इसके बिना जीवन सम्भव नहीं। परन्तु आज धूल, धुएँ और हानिकार गैसों से वह दूषित हो चुकी है। दूषित वायु का प्रभाव मनुष्य,पेड़-पौधों, पशु-पक्षियों और विभिन्न उत्पादकों प पड़ता है। पर्यावरण को स्वच्छ रखने के लिए धन की नहीं सजगता की आवश्यकता होती हैं। **पर्यावरण स्वच्छता के अन्तर्गत निम्नलिखित बिन्दुओं** पर ध्यान देना चाहिए– (१) घरों के दूषित जल का निकास।

(२) कूड़ा-करकट और जानवरों के मलमूत्र के निकास का प्रबन्ध।

(३) मनुष्य के मलमूत्र के निस्तारण का प्रबन्ध।

(४) धुएँ से बचाव।

(५) पेयजल को सुरक्षित बनाना।

(६) घर का गंदा-पानी निकालने के लिए पक्की नालियाँ बनाना।

(७) रोड़े वाले सोखदान बनाना।

(८) पौधोंवाला सोखदान बनाकर फल-सब्जी आदि उगाना।

उप इकाई- ३ छोटी-मोटी मरम्मत

शिक्षक छात्रों को बतायेगा कि घरों में थोड़ी बहुत टूट-फूट की मरम्मत करके बहुत से पैसे बचाये जा सकते । प्रायः घरों में बल्ब फ्यूज हो जाता है, फ्यूज उड़ जाता है, नल टपकने लगता है, पलंग की अदवान टूट जाती है, वाजे आवाज के साथ खुलते हैं, कुर्सी का पाया टूट जाता है, शीशी का ढक्कन कस कर बन्द हो जाता है, रेडियो राब हो जाता है, घड़ी बन्द हो जाती है आदि-आदि। इन सबको घरेलू मरम्मत द्वारा ठीक किया जा सकता है। ूटर, मोटर साइकिल और साइकिल खराब हो जाती है इन्हें ठीक किया जा सकता है।

प्रस्तावित क्रियाएँ

प्रत्येक के विषय में जानकारी देने के लिए शिक्षक पूरी सतर्कता बरतेगा। आधुनिक प्रचलन का ध्यान रखेगा। विश्यकता पड़ने पर विशेषज्ञों की सहायता लेना समीचीन होगा।

उप इकाई-४ दीवारों की सजावट के लिए आकर्षक वस्तुएँ बनाना

प्रस्तावित क्रियाएँ- (१) मूँज से विभिन्न सजावटी सामान बनाना।

(२) मिट्टी की वाल-प्लेट बनाकर रँगना और मिट्टी की फूल-पत्ती बनाकर चिपकाना। पुनः उस पर रँगाई ना।

(३) मोती की वाल हैंगिंग बनाना।

(४) पेन्टिग बनाना दीवारों पर लगाना।

(५) कक्षों की रँगाई आदि करवाना।

शिक्षक प्रत्येक के विषय में जानकारी देगा और उनके नियोजन, व्यवस्था और संचालन पर ध्यान देगा। शन के पूर्व, पश्चात और करते समय स्पष्ट आदेश देगा।

उप इकाई- ५ रेडियो की मरम्मत

उद्देश्य- शिक्षक सर्वप्रथम छात्रों को रेडियो मरम्मत के लाभ बतायेगा–

(१) देश-विदेश के समाचार ज्ञात होना।

(२) विज्ञान का विकास-इसके द्वारा विज्ञान की बातों का ज्ञान होता है।

(३) कृषि विकास के लिए किसानों को जानकारी प्राप्त होती है।

(४) विज्ञापन– रेडियो विज्ञापन का भी माध्यम है।

(५) देश-विदेश के खेल-समाचार।

(६) माताओं के लिए घरेलू सम्बन्धी, बच्चों के विकास से सम्बन्धित जानकारी प्राप्त होती है।

(७) बच्चों के कार्यक्रम के द्वारा बच्चों का विकास होता है।

(८) चिकित्सा सम्बन्धित जानकारी प्राप्त होती है।

(९) मनोरंजन का साधन

(१०) समय की सही जानकारी मिलती है।

तत्पश्चात् वह वांछित सामानों की सूची तैयार करायेगा और अनुमानित व्यय से भी अवगत करायेगा बतायेगा कि यदि वे इसे व्यवसाय के रूप में अपनाना चाहें तो अपना लें।

रेडियो रेपयेरिंग के लिये समान–

(१)औसिलेटर जनरेटर रुपए ६००=००

(२)मल्टी मीटर रुपए २५०=००

(३) सोल्डिग आयरन रुपए २०=००

(४) प्लास

(५) कटर प्लस

(६) नोज प्लास

(७) कटर

(८) हैक्सा

(९) वाइस (वांक)

(१०) विभिन्न प्रकार और साइज के पेचकस

(११) विभिन्न साइज की चिमटियाँ

(१२) लाइन टेस्टर

(१३) सिगनल इनसेक्टर

(१४) बुरुश

(१५) प्लासट वोन्ड

(१६) क्यूफिक्स, एरलडाइट, वोन फिक्स

(१७) एलीमिटर डेढ़ से बारह वोल्ट

(१८) सोल्डर वायर फ्लेक्स (पेस्ट)

४ से १८ तक के सामान १०००=०० रु० में आ जाएंगे।

उपयोगिता

शिक्षक छात्रों को बताएगा कि इसके द्वारा बेरोजगारी की समस्या हल होगी और जिनके पास रेडियो सेटस उनके सेट ठीक करके उनको उसका फायदा दिलाया जायगा।नये सेट बनाकर भी लोगों को बेचा जा सकता है

इकाई-४ वस्त्र (क्षेत्र-४

शिक्षक छात्रों को बतायेगा कि सभ्य समाज में उचित ढंग से रहने के लिए वस्त्रों की जानकारी और देखभाल का ज्ञान आवश्यक है।

उप इकाई-१ समस्त प्रकार के वस्त्रों की जानकारी

शिक्षक वस्त्रों की सफाई, धुलाई, छपाई, रँगाई, सिलाई अदि के विषय में भी जानकारी देगा।

प्रस्तावित क्रियाएँ- (१) वस्त्र-सूती, ऊनी, रेशमी और कृत्रिम होते हैं।शिक्षक इन की अलग-अलग विशेषताएँ बताएगा। इनके बनाये जाने के विषय में पूरी जानकारी देगा और पहचान करना सिखायेगा।

(२) वस्त्रों के धोने, सुखाने और प्रेस करने की सावधानियों के विषय में बतायेगा।

(३) वस्त्रों की रँगाई, छपाई तथा की विविधता रंगों का सामंजस्य आदि से सम्बन्धित जानकारी देगा।

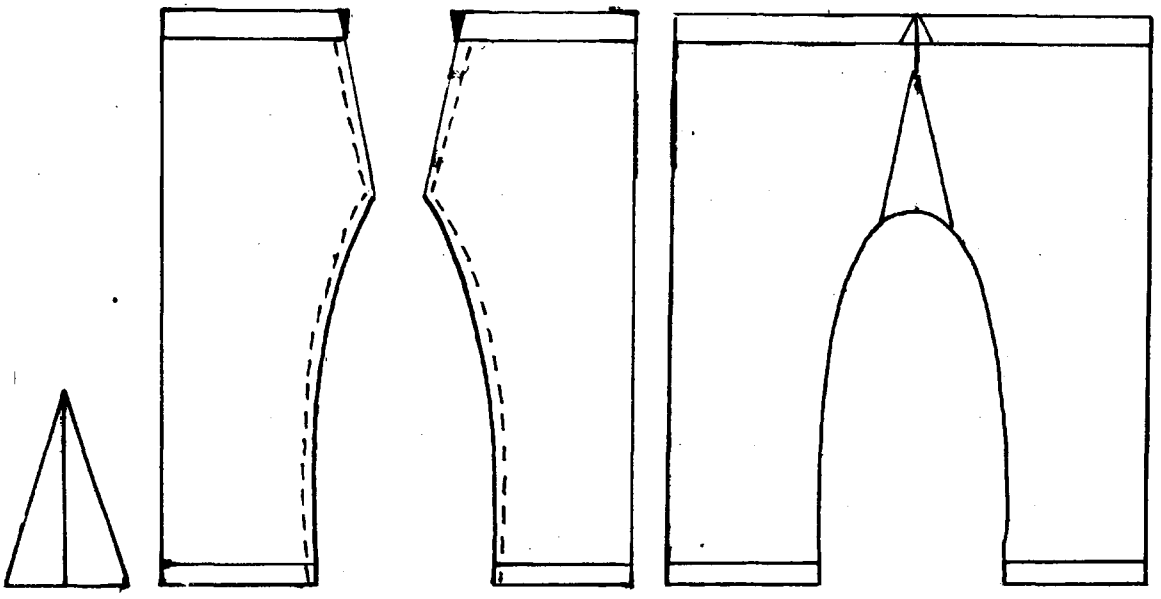
(४) सिलाई से सम्बन्धित जानकारी– नापना, काटना, सिलाई करना, कच्चा करना, तुरपन करना, पक्का करने से पहले नाप लेना, बखियाँ,आदि से पक्का करना सिखाएगा।

उप इकाई-२ साधारण प्रयोग के कपड़ों को नाप के अनुसार काटना एवं सिलाई करना

प्रयुक्त सामग्री– कपड़ा, धागा, कैंची, चाक, सुई, कपड़ा नापने का फीता।

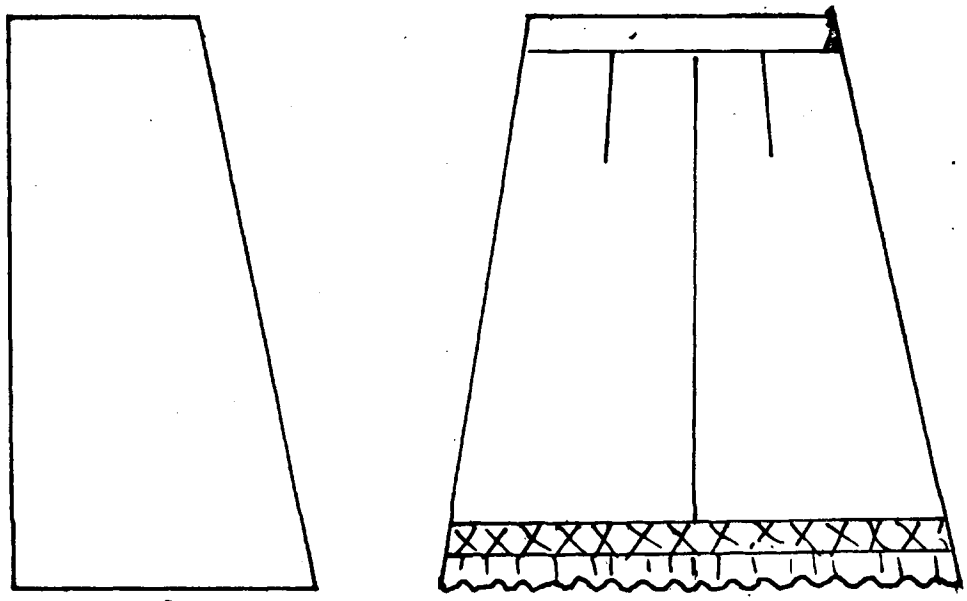
प्रस्तावित क्रियाएँ– जिस वस्त्र की सिलाई करना हो उसकी नाप ले लें। कपड़े या कागज पर सही-सही नाप का निशान लगायें और फिर काटें। पायजामा, पेटीकोट, झोला आदि काटकर शिक्षक बच्चों को दिखायें तत्पश्चात् सिलाई का कार्य करवायें।

चित्र- पुरुषों का पायजामा



(क) (नाप के अनुसार कटा हुआ) (ख) (सिला हुआ)

शिक्षक पेटीकोट काटने के लिए सर्वप्रथम कपड़े को दो परत मोड़ कर रखेगा। तत्पश्चात् उसकी चार कलियाँ काटेगा जो एक आड़ी और दूसरी ओर सीधी रहेंगी। एक आड़ा और दूसरा सीधा कली का टुकड़ा रख कर सी लेने की कहेगा।फिर कमर के पास, नाप के अनुसार, 'डाट' डाल देगा। ऊपर की पट्टी लगायेगा। अगर चाहें तो नीचे लेस लगा दें। पेटी कोट तैयार है। शिक्षक प्रदर्शन करते समय स्पष्ट और सरल भाषा में प्रत्येक स्टेज पर निदेश देगा। छात्रों को सहभागिता प्रदान करने के अवसर भी देगा।



(कली) चित्र पेटी कोट

उप इकाई-३ वस्त्रों की छपाई

साधारण वस्त्रों को छपाई द्वारा सुन्दर बनाया जा सकता है। इस प्रकार वस्त्र आकर्षक लगते हैं। इससे छात्रों में सौन्दर्यानुभूति की भावना, क्षमता विकसित होती है।

प्रयुक्त सामग्री –

कपड़ा, रंग, रसायनिक पदार्थ, रैपिड कलर, कास्टिक सोड़ा,गोद, नाइट्रेट, कॉपर सल्फेट, कैमिकल पाउडर और गन्धक का तेजाब।

उपकरण –

(१) मेज ६, बैठने की ६ मेज
(२) मेज बड़ी (४'×६'×९') ६, मेज बैठने की – ८"×२½" ×४' =६
(३) लकड़ी की मथनी = ६
(४) चीनी मिट्टी की हाँडी=६
(५) प्लास्टिक की बाल्टी-१२"=६
(६) प्लास्टिक मग=६
(७) टब=२(१८"×३६")
(८) बंश = १२
(९) तराजू– (५ ग्राम से १०० ग्राम बाट)
(१०) गनी शीट = ३० मीटर
(११) दरी =६

(१२) चादर मोटी =६
(१३) कम्बल मोटे = ७
(१४) एल्यूमीनियम पाइप = १० टुकड़े १० फीट के
(१५) बाँस १२ फीट लम्बे = १२
(१६) हीटर = १
(१७) स्टोव = १
(१८) छपाई के लिए कपड़ा– सौ जोड़ी चादर कन्ट्रोल रेट
(१९) रँग की ट्रे बड़ी = ६, छोटी (२"×८"×१२") =६
(२०) (2½"×1½"×14")
छापे- विभिन्न आकार प्रकार के १५८

प्रस्तावित क्रियाएँ

रंग बनाना

शिक्षक छात्रों को बतायेगा कि छपाई प्रारम्भ करने से दो दिन पूर्व एक किलो खाने का गोंद बारीक पीसकर किलो पानी में एक बाल्टी में भिगो दें। एक घंटे बाद आधा किलो पानी डाल दें। ६ घटों बाद बाल्टी को पानी से भर दें। लकड़ी से खूब घोल दें। किसी बाल्टी में छानकर दूसरी बाल्टी में रख दें।

चीनी की हाँडी में १०० ग्राम रंग लेकर १५० ग्राम गोंद के पानी में डालकर मथनी से उसको भली भाँति लें उसमें ५० ग्राम यूरिया मिलायें १५-२० मि० के बाद १०० ग्राम गोंद का (पानी) और डालकर घोलें। १० १५ ग्राम कॉस्टिक सोडा डालकर फिर घोल दें। इस रंग को कपड़े से छानकर दूसरे बर्तन में कर लें। यह रंग पैड की तरह होना चाहिए।

२.रंग ट्रे तैयार करना-कम छपाई के लिए छोटी और अधिक के लिए बड़ी ट्रे प्रयोग करें ट्रे के अन्दर बाँस की ी डालें जाली के ऊपर ३-४ टाट के टुकड़े धोकर डालें उसके ऊपर कम्बल का टुकड़ा डालें थोड़ा-थोड़ा के ऊपर डालते रहें और किसी चीज से ठोकते रहें। जब इतनी मात्रा बन जायें कि दबाने से रंग छापे में ने लगे।

३.छपाई की मेज तैयार करना– मेज की पहिले दरी से ढंक दें उसके ऊपर कम्बल बिछा दें, चादर बिछा कर तल कर दें किसी प्रकार की सिकुड़न न रहे जो छपाई में बाधक बने।

४.छपाई के वस्त्रों की तैयारी– शिक्षक स्पष्ट करेगा कि जिन वस्त्रों की छपाई करनी है उन का निरीक्षण े देख लेना चाहिए कि कपड़े में सिकुड़न न पड़ी हो। यदि सिकुड़न हो तो उन्हें प्रेस कर लिया जाय। यदि कपड़ा कोरा है तो उसे ब्लीच कर लिया जाय जिस की विधि नीचे लिखी गयी है।

जो कपड़े छापने हों उनकी चार तहें करके केंद्र ज्ञान करें और डाट पैन से छोटा-सा निशान लगा दें। यदि वत छपाई की आवश्यकता हो तो कर्णवत दाब का निशान डाल दें। छापने वाले लकड़ी के छापों की गणना लें ताकि उन की गणना छापने में आ जाय और इधर-उधर होकर बुरी न लगे।

५.ब्लीच करने की विधि– ब्लीचिंग करने से पहले वस्त्रों को "टर्की डाइल" के घोल में २४ घन्टे भिगोयें फिर भट्टी लगा कर धो लें। इसके बाद इन कपड़ों की ब्लीचिंग टब के अन्दर डाल दें जिस को चार बाल्टी के अन्दर १०० से १५० ग्राम ब्लीचिंग पाउडर डाल कर तैयार किया गया है। इस को लकड़ी से खूब ऊपर करके ३ घन्टे तक पड़ा रहने दें। कपड़े को धो कर साफ कर लिया जाए और फिर उस को जीभ से चखा जाए।

यदि कपड़े में चरपराहट हो तो उसे और धोया जाए। यदि कपड़ा साफ न हो तो तीन घन्टा उसे और ब्लीच क लिया जाए।

शिक्षक सम्पूर्ण विधि एवं सतकताओं से छात्रों को अवगत करायेगा। छापने में उन्हें दक्ष बनाने का प्रया करेगा।

६ छपाई करना—

छपाई की मेज के पास वे समस्त छापे छाँटकर रख लेने चाहिए जिनसे छापना है। प्रत्येक इकाई के उत ही छापे तैयार रखने चाहिए जितने रंग प्रयोग करने हैं और उतने ही रंगों की ट्रे तैयार रहनी चाहिए। छापों के ऊपर इकाई के नम्बर के साथ रंगों की गिनती भी लिखना चाहिए। जैसे यदि डिजाईन तीन रंगों में छापनी है औ उसका नम्बर यदि ११ है तो उसके तीनों छापों की गिनती इस प्रकार खाड़िया से अंकित कर दें ताकि धोखा न हो ११/१, ११/२, ११/३, । यह इसी क्रम से छपेंगे। पहले आउट लाईन करनेवाले छापे से पूरी छपाई कर दी जाए॥ इसके बा सूखने पर अन्य रंगों के छापों से छपाई कर दी जाये।

७ सुखाना— छपाई करने के बाद वस्त्रों को उल्टा डाल कर छाया में सुखाया जाये। २४ घंटे सुखाने के बा उनको सादे पानी से धो लिया जाय । आधे सूख जाने के बाद सल्फ्यूरिक एसिड के घोल वाले टब में डाल कर दिया जाए जिससे यह रंग पक्के हो जायें। यदि हल्के रंग की बैकग्राउण्ड लगाना है तो धोने के बाद साधारण रंग नमक मिला कर रंग दिया जाए।

वस्त्र छपाई उद्योग में अनुमानित व्यय

१	छापे (Wooden Blocks)	१५८	४५०
२	ट्रे बड़ी छोटी	२४	६६
३	छपाई मेजें नीची	६	१८०
४	मथनी	६	६
५	चीनी हांडी	१२	३०
६	वालटी १२"	६	२४
७	Mugs	६	२
८	तुला Balance		३०
९	टब Tub=१८Dia ३६"	२-	४०
१०	Aluminium Pad	१०	२५
११	(Bamboo) बास १२'	१२	७
१३	दरी	६	३०
१४	Sheet शीट	६	१५
१५	Heater or Stove	one	१०
१६	टाट	३०M.	१५
१७	कम्बल	६	६०
१८	रंग व रसायेन		३०
			१२९०७=०

इकाई-५ सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा मनोरंजन (क्षेत्र-५)

आधुनिक व्यस्त एवं तनावपूर्ण जीवन के लिए मनोरंजन एक अनिवार्यता है। यह हमें नवीन स्फूर्ति प्रदान कर अगले कार्य के लिए तैयार करती है।

उप इकाई-१ विभिन्न पर्वों, उत्सवों, प्रदर्शनी एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन

प्रस्तावित क्रियाएँ– (१) योजना बनाते हुए अवसर और ऋतु का ध्यान रखना। अवसर विशेष से सम्बन्धित तैयारी करना।

(२) समस्त कार्यक्रमों की व्यवस्था सम्बन्धी प्रत्येक इकाई का ध्यान रखना।

(३) कार्यक्रम में एक निश्चित क्रम का होना।

(४) विभिन्न कार्यों के लिए ड्यूटी का पूर्व निर्धारण करना।

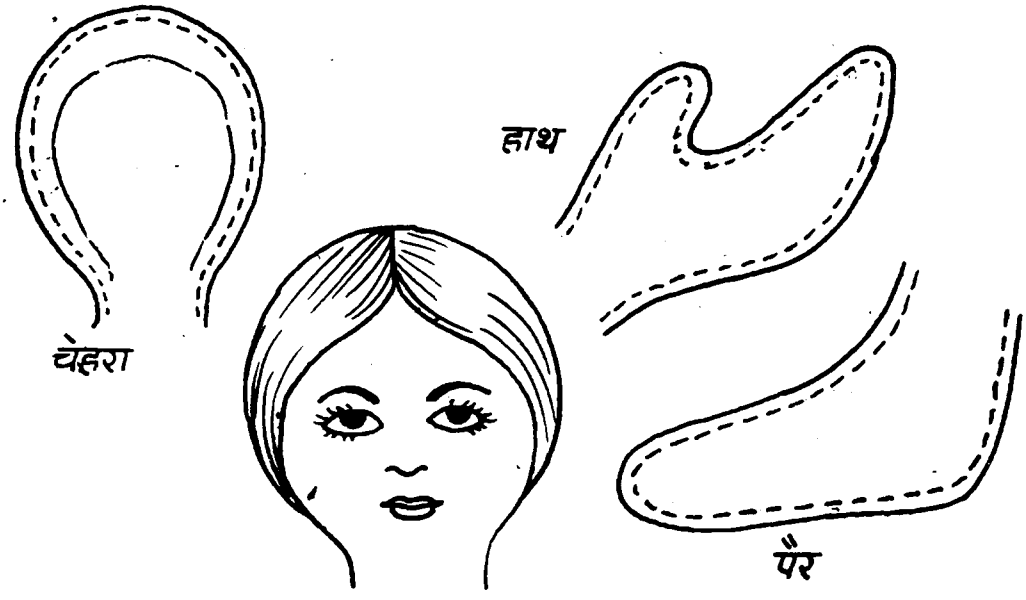
(५) निमन्त्रण कार्ड की व्यवस्था करना।

उप इकाई-२ कठपुतली बनाना एवं प्रदर्शन

प्रस्तावित क्रियाएँ–

(१) शरीर के रंग का कपड़ा खरीद कर उसके हाथ, पैर और मुँह (चेहरा) काटना, सिलाई किनारों पर करके पलटना और उसमें बराबरी से रूई भर देना।

(२) साइन पेन या ब्रश और पेंट से मुँह, नाक, कान, आँख बनाना।



चित्र- कटे हुए चेहरे हाथ और पैर की सिलाई कर, पलटें और चेहरे में रूई भरें।

चित्र– चेहरे पर मुँह, आँख, कान, नाक बनाएँ और सिर पर काले बाल लगाएँ।

(३) काला कपड़ा लेकर सिर पर बाल की तरह लगाएँ। मांग बनाएं और लम्बी चोटी करके एक गोटा लगा दें।

(४) कपड़े काट कर सिएं और गुड़िया को पहनाएँ।

(५) भारत में चूँकि यह कला बहुत दिनों से चलती आ रही है अतः बच्चों की इससे अवगत कराना आवश्यक है। रामायण, महाभारत, नैतिक एवं मानवीय मूल्यों पर आधारित कहानियाँ और कविताएँ सुनाई एवं प्रदर्शित की जा सकती हैं।

(६) कठपुतली के प्रदर्शन हेतु समस्त आवश्यक तैयारियाँ जैसे,स्टेज बनाना, परदों की व्यवस्था, डायलॉग की तैयारी, बाजे की आवाज आदि करने की व्यवस्था करना शिक्षक का दायित्व है।

विभिन्न वाद्यों की जानकारी एवं प्रयोग

शिक्षक इसके लिए समुदाय से विशेषज्ञों को एकत्र कर सहायता लेगा।

उप इकाई-४ लोक नृत्य, लोक गीतों का ज्ञान एवं उसमें अभिरुचि उत्पन्न करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ– विभिन्न स्थान के लोक गीतों का संकलन एवं अभ्यास कराना शिक्षक का कार्य है। स्वर और ताल से लोक गीत गाने की क्षमता विकसित करना। समवेत स्वर में लोक गीत गाकर भावात्मक एकता उत्पन्न करना। लोकगीत द्वारा स्वच्छ मनोरंजन करना इसके कुछ उद्देश्य हैं।

शिक्षक की चाहिए कि वह श्याम पट पर लोक गीत लिखें, बच्चों को याद कराएँ, स्वयं एक कड़ी गाये और बच्चे उसे दोहराएँ। इसी तरह अन्तरा का अभ्यास भी होगा। प्रत्येक विद्यार्थी से अलग-अलग गीत गवाकर अभ्यास करवाया जायेगा। पूर्ण अभ्यास के पश्चात् छात्र स्वयं गीत गायेंगे।

सावधानियाँ–

(१) लोकगीत का चयन कक्षा के स्तर का हो।

(२) बच्चों को गीत पूरा याद हो और उच्चारण शुद्ध हो।

(३) गाते समय मुख मुद्रा प्रसन्नता की हो विकृत न हो।

(४) अध्यापक प्रत्येक छात्र पर ध्यान दे।

भारत के प्रचलित लोक गीत– विरहा, कजरी, फाग, सोहर, बन्ने, आल्हा, झोड़ा, न्योली, ऋतु गीत आदि हैं।

इसी प्रकार **लोक नृत्यों का अभ्यास** भी शिक्षक कराएं। ताल, वांछित मुद्राएँ, भावभंगिमा और वेशभूषा पर ध्यान दिया जाना आवश्यक होगा।

होली, टिपरी, हँडिया, हुडका, छपेली और चाँचरी नृत्यों का अभ्यास कराया जा सकता है। हाँ यह ध्यान रहे कि आपत्तिजनक भँगिमाएं न हों और न ही बोलों में अश्लीलता हो। दसवर्ष से अधिक वय की छात्रा को समुदाय के समक्ष नृत्य करने पर बाध्य न किया जाए।

इकाई-६ सामुदायिक कार्य एवं समाज सेवा (क्षेत्र-६)

उपइकाई-१ सामूहिक श्रमदान का आयोजन

शिक्षक प्रत्येक सामूहिक श्रमदान में छात्रों को ले जाएगा और अपनी देख-रेख में कार्य का सम्पादन –

कराएगा। उन्हें समूह में कार्य कराने के लाभों से अवगत कराएगा और श्रम के प्रति श्रद्धा का भाव विकसित करेगा।

उप इकाई २– वृक्षारोपण और देखभाल

घर, पास-पड़ोस में वृक्षारोपण और उसकी देखभाल छात्रों से कराएगा। छात्रों को वृक्षारोपण और सामाजिक बानिकी के लाभों से अवगत कराते हुए वृक्षों की उपादेयता को दृष्टिगत रखते हुए वृक्षों की सेवा हेतु उन्हें प्रेरित करेगा। छात्रों के नामों के वृक्ष लगाकर उन्हें सौप देगा।

उप इकाई-३ आग एवं अन्य प्राकृतिक आपदाओं से बचाव

इनकी जानकारी तथा आपातकालीन कार्यों में सहायता करना शिक्षक छात्रों को दमकल, रेत, पानी के प्रयोग की विधियां बताएगा। अन्य आपदाओं की जानकारी भी देगा।

उप इकाई–४– प्रत्येक बालक द्वारा विकलांगों की सहायता करना

शिक्षक इसके द्वारा छात्रों में सहानुभूति, सौहार्द्र, सहिष्णुता की भावना जागृत करेगा।

उप इकाई-५– आत्मसुरक्षा हेतु, विशेष रूप से छात्राओं को कराटे आदि का प्रशिक्षण–

विशेषज्ञ की सहायता से दिया जाना सम्भव होगा।

उप इकाई–६– योग अभ्यास

विभिन्न आसनों का प्रशिक्षण दिया जाएगा। आसन वय एवं स्तर के अनुकूल होने आवश्यक हैं।

उप इकाई–७– प्रत्येक छात्र द्वारा निरक्षर व्यक्ति को साक्षर बनाना

शिक्षक पूरी जिम्मेदारी से छात्रों से यह कार्य करवाएगा समुदाय में चेतना जागृत करेगा। उनकी व्यावसायिक क्षमता में वृद्धि करेगा।

इकाई-७– व्यावसायिक क्षमता का विकास

राष्ट्र के समक्ष जहाँ एक ओर युवकों की बेरोजगारी की समस्या है। वहीं दूसरी ओर वर्तमान शिक्षा को उत्पादक कार्यों से जोड़ने की है जिससे विद्यालय के माध्यम से नवयुवकों में श्रम के प्रति निष्ठा पैदा की जा सके। उनमें ऐसी व्यावसायिक रुचि पैदा की जाए जिन के आधार पर वे स्वतः रोजगार कर सकें। यह व्यवसाय कृषि कला, विद्युत, इलैक्ट्रॉनिक्स , ऑटोमोबाइल्स और सिंथेटिक सम्बन्धी हो सकते हैं। स्थानीय उपलब्ध संसाधनों, माँग, सुविधाओं और उपयोगिता के अनुसार किसी एक शिल्प का चयन किया जा सकता है और आगे चलकर छात्रों को व्यवसाय चुनने में सक्षम बनाने का सफल प्रयास होगा। शिक्षक उन्हें बताएगा कि इससे अध्ययन के समय वे अपना खर्च भी निकाल सकते हैं।

उप इकाई-१ घड़ी की मरम्मत

उद्देश्य–

१- छात्र-छात्राओं में कम लागत से मरम्मत करके घड़ियों के रख-रखाव की क्षमता विकसित करना।

२- छोटी-मोटी मरम्मत करके कम पूँजी में अपना व्यवसाय चला सकने योग्य बनाना।

३- कलाई घड़ी, टाइमपीस तथा दीवार घड़ी की मरम्मत तथा पुनः बन्द करने (एसम्बिलिंग) का कौशल विकसित करना।

४- घड़ी की मरम्मत में प्रयुक्त होनेवाले औजारों का व्यवहारिक ज्ञान देना तथा विभिन्न पद्धतियों का सैद्धान्तिक एवं अंकिक अध्ययन कराना।

यदि कोई छात्र अपने व्यवसाय के लिए इसे चयन करे तो उसके लिए निम्नलिखित वस्तुएँ वांछित होंगी। आवश्यकतानुसार इसे कम या अधिक किया जा सकता है।

प्रयुक्त औजार	अनुमानित व्यय
१-पिनिपिस	३०=००
२- आई ग्लास	६=००
३- स्क्रूड्राइवर बड़ा	८=००
४- घड़ी का स्क्रूड्राइवर सेट	१०=००
५- प्लायर फ्लैट	१२=००
६- प्लायर नूज	१२=००
७- प्लायर कटिंग	१२=००
८- ट्वीजर (एन्टी मैगनेड)	८=००
९- ट्वीजर (आयरन)	२=००
१०- आयल स्टोन कारबोरैन्डम	३०=००
११- आयल स्टोन फाइन	५०=००
१२- आयल स्टोन पॉलिश	७५=००
१३- केस ओपेनर	२४=००
१४- होल प्लेट	१०=००
१५- होल पंच बाक्स	३०=००
१६- होल क्लोजिंग पंच बाक्स	५०=००
१७- हैमर	६=००
१८- ब्रश	५=००
१९- ट्रे	२=००
२०- फाइल सेट	६०=००
२१- आयल कप	५=००
२२- कैलिपर	४०=००
२३- बोचेज सेट	१५=००

२४- बेंच वाइस	२५=००
२५- ग्लास कटर	९०=००
	६१७=००

टाइम पीस को खोलना, साफ करना तथा बाँधना

विधि– जब घड़ी को सभी पद्धतियों में कार्य करनेवाले सभी पुर्जे ठीक हों तथा घड़ी ने काम करना बंद कर देया हो तो उसका यह अर्थ है कि घड़ी को मशीन गंदी हो गयी है। ऐसी स्थिति में घड़ी को सफाई आवश्यक है जेसके लिए उसे खोलना, साफ करना और पुनः सभी वस्तुओं को यथा स्थान लगाना (फिट) आवश्यक है।

(क) सबसे पहले फ्लैट प्लायर से घड़ी का लेग खोलो।

'कुक नॉब' तथा 'एलार्म नॉब' को खोलो। टाइम नॉब' को 'नोज प्लायर' से घुमा कर निकाल लो। 'एलार्म ह्वण्ड नाब' को खोलो फिर घड़ी के बैक कवर को हटा कर अलग कर लो और 'डस्टरिंग को सावधानी से निकाल लो। 'एलार्म स्टापर नॉब में लगे लाक को 'नोज प्लायर' द्वारा निकाल लो और 'एलार्म स्टापर नाब स्क्रू' को स्क्रूड्राइवर से खोलो। पूरी मशीन (ममेट) को बाहर निकाल लो।

(ख) हैण्ड रिमूवर को सहायता से सभी हेड्स को सावधानी से निकाल लो। फिर 'डायल' को सावधानी से सुरक्षित स्थान पर रख दो। अब घड़ी के पुर्जों को निम्नवत खोलो–

(१) 'नोज प्लायर से स्टडपिन को निकालकर हेयर स्प्रिंग को रेगुलेटर से बाहर निकालो।

(२) अपर लोअर तथा बेयरिंग स्क्रू, फ्लैट प्लायर की सहायता से खोलो सम्पूर्ण बैलेंस को बाहर निकालो।

(३) मशीन में लगे नीचे वाले मूमेट नटों के बाह नट को 'एक थ्रेड' तथा दाहिने नट को 'दो थ्रेड' खोलकर सावधानी से प्लेट को ऊपर उठाकर ट्वीजर को सहायता से लीवर को बाहर निकालो। इससे सभी ह्वील तेजी से घूमने लगेंगे और मेनस्प्रिंग का टेंशन समाप्त. हो जाएगा।

(४) एलार्म बजाओ। एलार्म स्प्रिंग का टेंशन भी खत्म होगा।

(५) 'एलार्म पिन' पर लगे दो नटों को प्लायर की सहायता से खोलो।

(६) अपर प्लेट को हटा कर अलग करो और सभी पुर्जों को सावधानी से एक ट्रे में इकट्ठा कर उसमें मरकरी लोशन डालो कि पुर्जे उसमें डूब जाएं। तीस मिनट तक पड़ा रहने दो।

(७) पुर्जों को एक-एक कर पैट्रौल में डालो। मरकरी लोशन भारी होने के कारण पेट्रौल में पुर्जों से मैल को छोड़कर नीचे बैठ जाता है।

(८) पेट्रोल से पुर्जों को निकाल कर रोशनी में कागज पर रखो। पुर्जों में लगा पेट्रोल कुछ तो कागज सोख लेगा और कुछ उड़ जाएगा।

(९) पैगड्ड को ब्लेड से महीन कर प्लेटों के छिद्र को साफकर लो। पैगडड को धारदार बनाकर ह्वील की पिनयन' को साफ करो। आवश्यक हो तो पुर्जों को ब्रश से भी साफ कर लो।

(१०) बैलेंस को पिनवाइस से पकड़ कर फाइन आयल स्टोन पर ३०° पर घिस कर दोनों प्वाइंट को नुकीला बनाओ मेन प्लेट तथा अपर प्लेट के सभी छिद्रों में कम से कम आयल, पिन द्वारा लगा दो। अब मेनप्लेट पर पुर्जों को विधिकृत करो।

(११) बैरल, सेन्टर-ह्वील, फस्ट ह्वील, सेकेन्ड ह्वील, हैमर, स्टॉपर, एलार्मपिन, स्केप ह्वील, एल बैरेल, स्टार ह्वील इत्यादि को रखकर, ऊपर प्लेट रखो और ट्वीजर की सहायता से सभी ह्वीलों को व्यवस्थि करो।

(१२) उपर्युक्त की तरह एलार्म-स्प्रिंग की भी फिट करो।

(१३) टवीजर की सहायता से प्लेट को दाहिनी तरफ से थोड़ा उठाकर लीवर को सावधानीपूर्वक उस जगह पर व्यवस्थित करो। जब लीवर सही प्रकार लग जाएगा तो चाभी भरने पर वह टेंशन देने लगेगा।

(१४) बैरिंग स्प्रिंग लूज करके सम्पूर्ण बैलेंस को बेयरिंग के मध्य रखकर बैरिंग स्क्रू इतना कसते हैं कि बैलेंस स्टाप और बैरिंग स्क्रू के मध्य सूक्ष्म स्थान रहे।

(१५) हेयर स्प्रिंग को स्टड में लगाकर स्टडपिन लगा दो। स्टडपिन लगाते ही यदि सम्पूर्ण घड़ी ठीक फिट है है तो घड़ी तुरंत चलने लगती है।

(१६) घड़ी में हैन्डस लगाने के लिए सर्व-प्रथम डिजिट के मैचिंग के अनुसार घण्टे तथा मिनट के हैण्डस व लगाओ। घड़ी में एलार्म की 'नॉब' को घुमाओ। जहाँ पर एलार्म बजता है या कट की आवाज आती है उस समय घ (के हैन्ड) सुइयाँ जो समय प्रदर्शित करती हैं उसी समय पर एलार्म हैंड को फिट कर दो।

(१७) 'नोज प्लायर' की सहायता से 'एलार्म स्टापर नॉब की 'लॉक' कर दो।

(१८) डायल पर ग्लासरिंग तथा शीशा रखकर सम्पूर्ण मूमेट को केस के अन्दर रखकर एलार्म स्टापर स्क्रू व कस दो।

फिर फ्लैट-प्लायर की सहायता से लेग को कस दो।

केस पर डस्टरिंग लगाकर, बैक कवर रखने के बाद स्क्रू कस दो।

(२१) यदि घड़ी के समय में अन्तर ही तो रेग्युलेटर से ठीक दिशा करके ठीक कर लो।

सावधानियाँ–

(१) घड़ी खोलने से पहले औजारों को ठीक प्रकार से देख लेना चाहिए कि औजारों के वर्किंग प्वाइंट ठीक या नहीं। यदि नहीं तो कारबोरिण्डम स्टोन पर घिस कर ठीक कर लेना चाहिए।

(२) घड़ी के डायल पर लगी (हैण्डस) सुइयों को बड़ी सावधानी से निकालना चाहिए कि कहीं खरोंच आए।

(३) घड़ी को नियमानुसार और क्रमानुसार ही खोलना चाहिए।

(४) किसी भी नट अथवा स्क्रू को आवश्यकता से अधिक नहीं कसना चाहिए।

(५) पैगडड से छिद्र साफ करते समय ध्यान रहे कि पैगडड छिद्र के अन्दर न टूट जाए।

(६) लीवर को मेनस्प्रिंग लगाने के बाद फिट करना चाहिए।

(७) पैगडड को नोक बनाते समय उँगलियों को ब्लेड से बचाना चाहिए।

(८) पैट्रोल को आग से बचाकर रखना चाहिए।

(९) एलार्म हैण्ड को (मिनट तथा आवर हैन्ड) दोनों सुइयों की मैचिंग के साथ लगाना चाहिए।

(१०) घड़ी में 'आयल' (न्यूनतम) कम और अच्छी प्रकार का देना चाहिए।

(११) 'बैलेंस स्टॉफ' को बनाते समय पिनवाइज तथा आयल स्टोन के बीच ३०° का को रखना चाहिए।

फोटोग्राफी

उप इकाई—२

यह कार्य की पूर्णतया तकनीकी है। जब तक कैमरे के विषय में पूर्ण जानकारी न हो फोटोग्राफी का प्रशिक्षण देना अध्यापक के लिए सम्भव नहीं है। समुदाय एवं विशेषज्ञों का सहयोग भी लिया जा सकता है।

उद्देश्य—

१) छात्रों में फोटोग्राफी की अभिरुचि उत्पन्न करना।
२) उन्हें अवगत कराना कि जन्म से लेकर मृत्यु तक की समस्त स्मृतियों को साकार रूप में सुरक्षित रखने के लिए फोटोग्राफी एक सशक्त माध्यम है।
३) छात्रों में फोटो खींचने, डेवेलप करने, प्रिंट करने और एनलार्ज करने का कौशल विकसित करना।
४) खाली समय का सद्उपयोग इस शौक (हॉबी) को अपनाकर करना, व्यवसाय के रूप में इससे धन कमाना और जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि करना।
५) रसायनों का ज्ञान कराना।

प्रस्तावित क्रियाएं—

१) कैमरे मे लाइट (प्रकाश) के अनुरूप एक्सपोजर देना और टाइमिंग (समय) का अभ्यास कराना।
२) रसायनों का ज्ञान देना, विभिन्न रसायनों से डेवेलेपर तैयार करना तथा फिल्म को डेवेलप करने की विधि का अभ्यास कराना।
३) निगेटिव की टचिंग करना, कलर करना तथा प्रिन्टिंग बॉक्स द्वारा कन्टैक्ट प्रिन्ट करना।
४) एनलार्जर से एनलार्जमेन्ट बनाना। एनलार्जमेन्ट तैयार होने के बाद फोटो को कलर करना और फिनिशिंग करना।
५) किसी फोटो (पाजिटिव) से एनलार्जर द्वारा निगेटिव तैयार करना।

यदि छात्र अपना स्टूडियो खोलने की अपेक्षा करते हैं तो उन्हें आवश्यक सामग्रियों का व्यय एवं विवरण भी जानना आवश्यक है जो निम्नवत् है :—

आवश्यक सामग्री तथा अनुमानित व्यय—

क्रमांक	वस्तु का नाम	संख्या/मात्रा	अनुमानित व्यय
१	भूमि एवं भवन	२० × १५	(किराया) १५०/- (प्रतिमाह)
२	उपकरण एवं साज सज्जा		
	(१) कैमरा	१	४०००.००
	(२) एनलार्जर	१	२०००.००
	(३) फ्लैशगन	१	१०००.००
	(४) रिफ्लेक्टर	३	५००.००
	(५) कैमरा स्टैण्ड	१	५००.००
	(६) रिटचिंग बाक्स	१	१०००.००
	(७) कटर	१	७५.००
	(८) ग्लेजिंग मशीन	१	५००.००

	(९) ग्लेजिंग शीट		२	१६०.००
			योग	९७३५.००
३.	कच्चा माल—			
	(१) मेटाल		२५० (ग्राम)	१२५.००
	(२) सोडियम सलफाइट		१ किग्रा०	२०.००
	(३) सोडियम कार्बोनेट		१ किग्रा०	२०.००
	(४) हाइड्रो केनान		२५० ग्रा०	७५.००
	(५) पोटैशियम ब्रोमाइड		२५० ग्रा०	२८.००
	(६) हाईपो (सोडियम थायो सल्फेट)		५ किग्रा०	६०.००
	(७) एसिटिक एसिड		५ शीशी ५००(मिलि प्रत्येक)	५०.००
	(८) ब्रोमाइड पेपर		४ डिब्बा (७″ × ९″ की ४०० शीट)	१४००.००
	(९) प्रिन्टिग पेपर		४ डिब्बा (२½″ × ३½″ की ४०० शीट)	१४०.००
	(१०) प्रिन्टिग पेपर		२½″ × ३½′ का ४०० शीट	१८०.००
	(११) कलर कापी (फूजी) रिटचिंग पेन्सिल, मीडियम की शीशी, कई नम्बर के ब्रश			१००.००
			योग रु०	२१९८.००
४.	मजदूरी (प्रतिमाह)			
	(१) कुशल	१	३०/- प्रतिदिन	९००.००
	(२) अकुशल	१	१५/- प्रतिदिन	४५०.००
			योग रु०	१३५०.००
५.	आय-व्यय (प्रतिमाह)			
	(१) विद्युत			४५५.००
	(२) उपकरणों का रख-रखाव			१८२.००
	(३) पैकिंग, स्टेशनरी, डाक व्यय			४५५.००
	(४) फुटकर खर्च			९१.००
			योग रु०	११८३.००
	कार्यशील पूंजी—			
	(१) किराया			१५०.००

(२) कच्चा माल		२१९८.००
(३) मजदूरी		१३५०.००
(४) अन्य व्यय		११८३.००
	योग रु०	४८७१.००

पूंजी नियोजन—

(१) स्थाई पूंजी		९७३५.००
(२) कार्यशील पूंजी		४८७१.००
	योग	१४,६०६.००

उत्पादन क्षमता ४५०१.०० रु० प्रतिमाह

वार्षिक व्यय—

(१) वार्षिक कार्यशील व्यय	९९४२.००
(२) मशीनरी ह्रास	१०००.००
(३) पूंजी पर ब्याज	१०००.००
	११९४२.००

अध्यापक को चाहिए कि वह छात्र की वय, स्तर एवं आवश्यकता के अनुसार इसे घटा-बढ़ा दें। एक-दो न्यास जैसे फोटो खींचने के लिए फिल्म भरना, तस्वीर खींचना और निगेटिव तैयार करना आदि करवा दें।

निगेटिव फिल्म तैयार करना

सिलवर क्लोराइड, सिलवर ब्रोमाइड और सिलवर आयोडाइड, हैलाइड समूह के रसायन हैं। इन तीनों रसायनों के मिश्रण से के० हेलाइड्स बन जाते हैं। के० हेलाइड्स प्रकाश में काले पड़ जाते हैं। इसी पद्धति को लेकर निगेटिव फिल्मों का जन्म हुआ।

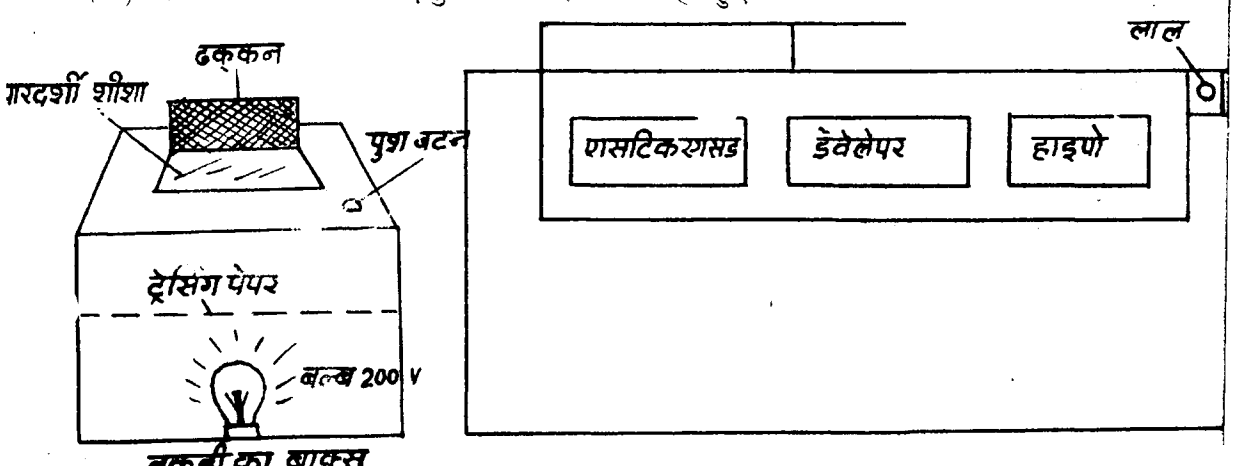
आवश्यक सामग्री—

डार्करूम, डेवेलपिंग टेबल, तीन डिशें—१% एसिटिक एसिड का पानी, ५ रसायनों के मिश्रण (डेवेलेपर), हाइपो (सोडियम थायो सलफेट), १०% एसिटिक एसिड का घोल, हरी लाइट, लाल लाइट और (रनिंग वाटर) बहते पानी की व्यवस्था।

विधि—

फिल्म को तैयार करने के लिए 'डार्करूम' में जाने के बाद पूरी लाइट आफ करके फिल्म को—

(१) कैमरे से निकालो। डेवेलपिंग टेबल की तीन डिशों में से पहली १% एसिटिक एसिड की डिश में दो-तीन
(२) बार डुबाओ। उसके बाद ५ रसायों अनुपात वाले मिश्रण में (नेटल) डुबाकर चलाओ जब तक कि अदृश्य प्रतिबिम्ब दृष्टिमान न हो जाए। अदृश्य प्रतिबिम्ब को दृष्टिमान देखने के लिए हरी लाइट इस्तेमाल करते हैं।
(३) अदृश्य प्रतिबिम्ब दृष्टिमान हो जाने के बाद फिल्म को फिर १% एसिटिक एसिड वाले पानी में दो-तीन बार डुबाओ।
(४) इसके बाद फिल्म को 'हाइपो' में दस पन्द्रह मिनट तक फिक्स करो। इससे प्रतिबिम्ब स्थायी होता है।
(५) फिल्म फिक्स होने के बाद १०-१५ मिनट बहते पानी में धोओ।
(६) इसके बाद १०% एसिटिक एसिड वाले पानी में दो-तीन बार डुबाओ। ऐसा करने से फिल्म में हाइपो की मात्रा समाप्त हो जाती है और मात्र एसिटिक एसिड के गुण रह जाते हैं।
(७) इसे समाप्त करने के लिए पुनः दस-पन्द्रह मिनट बहते हुए पानी में फिल्म को धोओ।



(८) बहते हुए पानी में धोने के पश्चात् फिल्म लगाकर छाया में सुखाओ।
(९) फिल्म तैयार होने के पश्चात् 'ट्रिमर' से किनारे बराबर करो।

सावधानियां—

कमरे का साधारण बल्ब न जलाएं। लाल जलाएं क्योंकि—

(१) लाल लाइट में ब्रोमाइट पेपर खराब नहीं होता।
(२) हरी लाइट में फिल्म खराब नहीं होती।

होजरी

उप इकाई—३

चूंकि सर्वसाधारण में होजरी का अत्यधिक प्रचलन है अतः इस व्यवसाय को सफलतापूर्वक चलाया/किया ा सकता है। विशेषकर इससे महिला व्यवसाय को ही प्रोत्साहन मिलेगा।

द्देश्य—

१) देश में होजरी की खपत बहुत है, इसकी जानकारी कराना।
२) इस व्यवसाय को अपना कर बेरोजगारी की समस्या हल हो सकती है और युवक-युवतियां अच्छा लाभ अर्जित कर सकते हैं, इस तथ्य का बोध कराना।
३) होजरी के बढ़ते प्रचलन से व्यवसाय को अपनाने की प्रेरणा देना।
४) यह जानकारी देना कि थोड़ी सी सिलाई जानने वाला भी इस काम को सरलता से कर सकता है।

अपना व्यवसाय चलाने के लिए छात्रों को व्यय विवरण की जानकारी आवश्यक हैं जो निम्नवत है :—

आवश्यक सामग्री—

(१) कच्चा माल—

(१)	विभिन्न नं० का बनयान का कपड़ा	३०००.००
(२)	गंजियों का विभिन्न प्रकार का कपड़ा	२०००.००
(३)	मोजों का कपड़ा	५००.००
(४)	धागे, लेबिल,दूसरे सामान	५००.००
		६०००.००

(२) उपकरण—

(१)	फ्लैट मशीन	१	३५००.००
(२)	इन्टरलॉक मशीन	१	१५००.००
(३)	रिब कटिंग मशीन	१	२०००.००
(४)	कैंचियां	३	१५०.००
(५)	नापने का फीता	१	१०.००
(६)	इलेक्ट्रिक प्रेस	१	१५०.००
(७)	लोहे का प्रेस	१	५०.००
(८)	कटिंग काउन्टर	१	५००.००
(९)	शोकेस	१	१०००.००
(१०)	स्टील अलमारी	१	१५००.००
(११)	कुर्सियां	४	३००.००
			१०६६०.००
		या	१०७००.००

(३) भूमि एवं भवन	१५′ × १०′	किराया	७५.००
(४) मजदूरी—			
(१) कुशल (एक)			६००.००
(२) साधारण (दो)			६००.००
			१८००.००
(५) अन्य व्यय—			
(१) विद्युत			५३५.००
(२) उपकरणों का रख-रखाव			२१४.००
(३) पैकिंग/स्टेशनरी/डाक			५३५.००
(४) फुटकर व्यय			१०७.००
			१३९१.००
			१४००.००
(६) कार्यशील पूंजी—			
(१) किराया			७५.००
(२) कच्चा माल			६०००.००
(३) मजदूरी			१८००.००
(४) अन्य व्यय			१४००.००
			९२७५.००
(७) पूंजी विनियोजन—			
(१) स्थायी पूंजी			१०७००.००
(२) कार्यशील पूंजी			९२७५.००
			१९९७५.००
(८) वार्षिक व्यय—			
(१) वार्षिक कार्यशील पूंजी			१११३००.
(२) मशीनरी ह्रास			१०७०.
(३) पूंजी पर ब्याज			७९९.
			११३१६९.
(९) वार्षिक आय			१३५८०१
(१०) वार्षिक लाभ			२२६३२
(११) उत्पादन क्षमता (प्रतिमाह)			११३१७

प्रस्तावित क्रियाएं—

(१) बनियान, अण्डरवियर तैयार करना।

(२) अण्डरवियर, पेटीकोट, कमीज तैयार करना।
(३) सभी वस्तुओं की जानकारी कराना।

अध्यापक को चाहिए कि छोटे-बड़े व्यवसाय के हिसाब से इसे घटा-बढ़ा दें तथा एक-दो अभ्यास भी करवा दें। अभ्यास में जांघिया काटना, सिलाई करना, बनियान काटना, सिलाई करना आदि।

अभ्यास सं० १

जीरो साइज का बनियान बनाना

विधि—

(१) होजरी का बनियान वाला कपड़ा लें।
(२) नाप लेकर निशान लगाएं—

लम्बाई	१२"	आस्तीन	लम्बाई	५"
चौड़ाई	९"		चौड़ाई	९" (९ × २= १८)
आगे का गला	२½"		मोहरी	३½"
पीछे का गला	½"		गोलाई	९" या ९½"
आस्तीन	४½"		कटिंग	४½" या ५"

(३) निशान लगाकर कपड़ा काट लें और इण्टरलॉक मशीन से सिलाई करें। सिलाइ ५० नं० मरसराइज्ड धागे से करें। मोदी के धागे भी अच्छे होंगे। गला बनाते समय चेनलॉक का प्रयोग करें। आस्तीन और पायचों में बच्चों के लिए अलग रंग का प्रयोग करें। दूसरे कपड़ों में भी डिजाइनें बनाएं और जहां तक सम्भव हो पाइपिंग लगा-लगा कर सुन्दरता बढ़ायें।
(४) लागत निकाल कर लाभांश जोड़ें और छोटे कपड़े पर लिखकर लगा दें।
(५) बाजार के फैशन और मांग का सदैव ध्यान रखें।

सावधानियां—

(१) कपड़ा काटते समय कैंची को न घुमाकर हाथ और कपड़ा घुमायें।
(२) कपड़ा खींचकर सिलाई न करें आकार बिगड़ जायगा।
(३) इन्टरलॉक करने के बाद मशीन ढांक कर रखें अन्यथा खराब हो जाएगी।

अभ्यास सं० १

ऊन से स्वेटर बनाना

विधि—

सबसे पहले फन्दे डालकर ३-१ या १-१ का बार्डर बनाएं और उसे दोहरा कर लें। दोहरा करने के बाद सादा बुनना प्रारम्भ करें। जितने फन्दे हमें बढ़ाने हैं उस हिसाब से दोनों किनारों से फन्दे बढ़ा लें। जब बगल तक स्वेटर की लम्बाई हो जाए तब बगल तथा गले के फन्दे घटाना शुरू करें। फन्दों को आधा कर लें। निटिंग डायल को ४ नम्बर पर रखना चाहिए। एक साइड का गला बनाने के बाद निटिंग डायल को ५ नम्बर में रखकर दूसरे साइड से गला बनाते हैं।

पीछे का पल्ला—फन्दे डालकर बॉर्डर को दोहरा करें। आगे की तरह ही पिछला पल्ला भी बुनें। बगल की घटाई के बाद हर छठी सलाई में यदि चाहें तो मोड़ें बनाते जाएं आगे के पल्ले में भी इसी प्रकार करें।

बांहें— आस्तीन बनाने के लिये फन्दे डालकर बॉर्डर को दोहरा करें। हर छठी-आठवीं सलाई पर फन्दे बढ़ाते जायें। दोनों किनारों पर १-१ फन्दा बढ़ाएं। बगल तक लम्बाई पूरी होने पर घटाना प्रारम्भ करें और दोनों तरफ यदि चाहें तो तीन-तीन के मोड़ हर छठी सलाई पर बनाते जायें। ६-८ फन्दे रहने पर बन्द करें। इसी प्रकार दूसरी आस्तीन बनाएं।

गले की पट्टी— पहले आस्तीन के फन्दे, फिर पीछे के, फिर आस्तीन के और एक साइड गले की लगा लें तीस सलाई का बॉर्डर बना लें। गले के दूसरे साइड के फन्दे उठा कर उसे बुन लें।

सावधानियां—

१. प्रतिदिन मशीन की सफाई करना चाहिए जिससे रोएं न जमने पायें।
२. सुइयों में खराबी आने पर उन्हें तुरन्त बदल दें क्योंकि वे कैरेज को अटकाती हैं।
३. कैरेज ठीक से फिट होना चाहिए।
४. निटिंग डायल नम्बर ठीक से होना चाहिए।
५. टेन्शन डायल का प्रयोग ठीक से होना चाहिए।
६. मैगनेट में तेल नहीं डालना चाहिए।
७. निडिल बैड में रूई से तेल डालना चाहिए।

ऊन से मशीन द्वारा बुनाई

पुराने समय से स्वेटर बनाने की प्रथा चली आ रही है। हाथ से स्वेटर देर में तैयार होता है, जबकि आवश्यकता अधिक की है। तीव्रगति से बढ़ती हुई मांग की पूर्ति हाथ की बुनाई से नहीं हो पाती, अतः मशीन द्वारा बुनाई आज के समय की मांग है।

उद्देश्य—

(१) यह बोध कराना कि मशीन से बुनाई करने में समय कम लगता है।
(२) बढ़ती हुई जनसंख्या के साथ स्वेटर की तेजी से बढ़ती हुई मांग को पूरा करना।
(३) नित्य नवीन बदलते फैशन की मांग को पूरा करना।
(४) बेरोजगार महिलाओं को रोजगार देना।
(५) महिलाओं को स्वावलम्बी बनाना।
(६) जीवन की गुणवत्ता बढ़ाना।

यदि शिक्षक समझे कि छात्र इसे व्यवसाय के रूप में अपनाने को इच्छुक हैं तो उसे निम्नांकित व्यय विवरण से उन्हें भलीभांति अवगत करा देना चाहिए—

आवश्यक सामग्री—	**अनुमानित व्यय**
(१) भूमि एवं भवन १०′×१२′	६०.००
(२) उपकरण एवं साज सज्जा	
(१) बुनाई मशीन	३०००.००
(२) मेज, स्टूल	५००.००
(३) उपकरण	२००.००
(मशीन, मरम्मत का सामान, किताबें आदि)	
(३) कच्चा माल (प्रतिमाह ऊन)	१२००.००
(४) मजदूरी—(कुशल—१+अकुशल—२) ६००/-+६००/-	१८००.००
(५) अन्य व्यय—(प्रतिमाह)	४८१.००
(१) विद्युत	१८५.००
(२) उपकरणों का रखाव	७४.००
(३) पैकिंग, स्टेशनरी, डाक व्यय	१८५.००
(४) फुटकर व्यय	३७.००
	४८१.००
(६) कार्यशील पूंजी—(एक माह) (३+५+६+७)	
(१) किराया	६०.००
(२) कच्चा माल	१२००.००
(३) मजदूरी	१८००.००

(४) अन्य व्यय		४८१.००
		३५४१.००
	योग या	३५५०.००
(७) पूंजी विनियोजन—		
(१) स्थाई पूंजी		३७००.००
(२) कार्यशील पूंजी		३५५०.००
	योग	७२५०.००
(८) वार्षिक व्यय—		
(१) वार्षिक कार्यशील व्यय		४२६००.००
(२) मशीनरी ह्रास		३७०.००
(३) पूंजी पर व्यास		२६०.००
	योग	४३,२६०.००
(९) वार्षिक आय—(ऊनी स्वेटरों की बुनाई से		५१६१२.००
२०% आय		८६५२.००
(१०) उत्पादन क्षमता—प्रतिमाह लगभग		४३३०.००

प्रस्तावित क्रियाएं—

(१) मशीन के पुर्जों का ज्ञान एवं तेल डालना।
(२) फन्दों को डालना तथा बार्डर बुनना।
(३) फन्दे बढ़ाना।
(४) छांट निकालना।
(५) फन्दे घटाना।
(६) गला घटाना।
(७) गले का बार्डर बनाना।
(८) बुनाई डालना।
(९) तैयार माल विक्रय हेतु बाजार भेजना।
(१०) बनाने वाले छात्रों को लाभांश देना।

शिक्षक को चाहिए कि वह मशीन द्वारा बुनाई के कुछ अभ्यास छात्रों से कराएं। छोटी से छोटी बात को भी समझाना आवश्यक है।

उप इकाई—५

बेंत का फर्नीचर बनाना।

उद्देश्य—

(१) यह बोध कराना कि थोड़ी पूंजी से काम शुरू करने के लिए उत्तम व्यवसाय है। इसमें लघु व्यवसाय के सभी गुण हैं।

(२) छात्र को आत्मनिर्भर बनाना।

(३) यह बताना कि ग्रामीण व्यक्ति और महिलाएं इस कार्य को सरलता से कर सकती हैं। बहुत अधिक पढ़े लिखे होने की आवश्यकता नहीं।

(४) बेंत के फर्नीचर का अधिक प्रचलन होने के कारण अधिक लाभांश एवं बाजार की सुविधा से अवगत कराना।

व्यवसाय के रूप में अपनाते समय निम्नांकित सामग्री एवं अनुमानित व्यय का ज्ञान आवश्यक है :—

आवश्यक सामग्री—

	वस्तु	मात्रा	दर	अनुमानित व्यय
(१)	कच्चा माल—			
	डबल बेंत	१५० किग्रा०	५०.००	५००.००
	देशी बेंत	१५ किग्रा०	४०.००	६००.००
	गल्ला बेंत	१२ बन्डल	१५०.००	१८००.००
	पालिश	१० लिटर	४०.००	४००.००
				३३००.००
(२)	उपकरण—			
	ब्लू लैम्प	१	१५०.००	१५०.००
	चाकू	२	२५.००	५०.००
	बड़ा टब	१	२५०.००	२५०.००
	छीलने वाला चाकू	२	२०.००	४०.००
	चम्बूर	१	२०.००	२०.००
	हथौड़ी	२	१०.००	१०.००
	फीता	२	५.००	१०.००
	आरी	१	२०.००	२०.००
	बोबी	१	१५.००	१५.००
	मेज ६ × ३	१	१०००.००	१०००.००
	कुर्सी	६	६०.००	३६०.००
	स्टूल	५	३०.००	३००.००
	मेज ३ × २	१	३००.००	३००.००
	आफिस चेयर	१	१२०.००	१२०.००
				२५०५.००

उपर्युक्त सामान ५ व्यक्तियों के कार्य को देखते हुए उचित होगा।

		(प्रति व्यक्ति)
(३)	कार्यशीलता व लागत	५०.००
	यदि एक कुर्सी बनाए	६०.००
	या दो स्टूल बनाएं	३६.००
	या तीन फूलदान बनाएं	६०.००
	या एक मेज बनाएं	१००.००
	या चार गमलों पर	
		३०६.००

यदि कुल लागत ३०६

औसत माल की खपत $\frac{३०६}{५}$ = ६१.२०

(४) ५ व्यक्तियों के प्रशिक्षण पर लागत खर्च= ६० × ५= ३००.०० प्रति दिन

(५) यह मान लें कि केवल निम्नलिखित सामान ही बने तो बिक्री दर से कुल बिक्री इस प्रकार होगी—

तैयार माल	विक्रय दर	मूल्य
१० कुर्सियां	१००.००	१०००.००
२४ स्टूल	६०.००	१२००.००
३० जोड़े फूलदान	२४.००	७२०.००
१० मेजें	१५०.००	१५००.००
४० गमले स्टैण्ड	६०.००	२४००.००
	कुल योग	६३२०.००

(६) जमा—लाभ— ६३२०—३०४०= ३२८०

(७) विक्रय में शामिल —(३५%)

खर्च

मजदूरी —२५%= १५८०.००

२२१२.००

अन्य खर्च —१०% ६३२.००

(८) कुल लाभ— ३२८०.००—२२१२.००

= १०६८.००

लाभ की दर—३०.३६%

प्रस्तावित क्रियाएं—

(१) शिक्षक बेंत की खरीद करवाए।

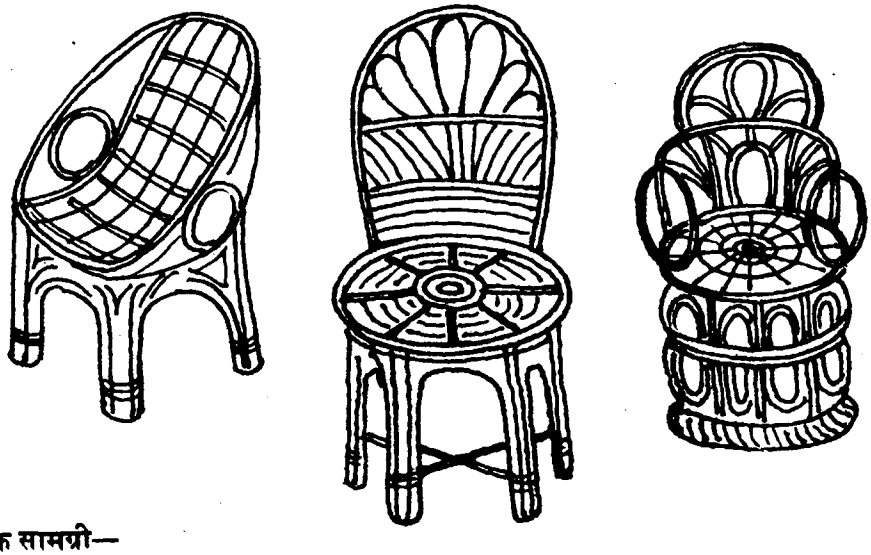
(२) पर्याप्त जल की व्यवस्था करवाए।

(३) कारीगरों से सम्पर्क स्थापित करे।
(४) छात्रों से सोफा, पलंग, कुर्सी, रैक, फूलदान, पालना आदि के डिजाइन तैयार करवाए। तत्पश्चात् बनवाए।
(७) रंग या वार्निश जो भी करना हो करे।
(८) पत्रिकाओं के माध्यम से नवीन एवं नूतन डिजाइनें एकत्र करवाए और एलबम बनवाए।
(९) लाभांश छात्रों को भी दे।

.शिक्षक को चाहिए कि वह छात्रों से कुछ कार्य/अभ्यास करवाये—

अभ्यास सं ४ क

बेंत से कुर्सी बनाना

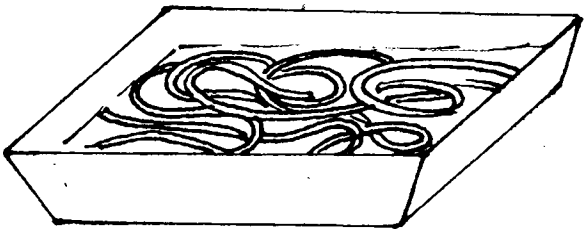


आवश्यक सामग्री—

(१) डबल बेंत, देशी बेंत
(२) टब, बिरंजी
(३) चाकू, हथौड़ी, आरी, छीलने वाला चाकू आदि

विधि—

दोनों बेंत, डबल और देशी मंगा लें। फिर पानी के टब में भिगो दें।



प्रिन्स चेयर बनाने के लिए अन्दर का फ्रेम ९६″ का लें। बीच से आधा कर के १३″ का एक तरफ और १३″ का दूसरी तरफ निशान लगाएं। फिर १५″-१५″ के दोनों तरफ निशान लगाएं। फिर फ्रेम जोड़ दें। इसके बाहर का फ्रेम १००″ का है। इसके बीच का आधा करके दोनों तरफ १४″ और बगल में १५″ का निशान लगाएं। यह ऊपर का फ्रेम तैयार हुआ। इसके बाद २९″ का आधा लगेगा। अब दस इंच का निशान लगाकर मोड़ें।
इसके बाद २१″-२१″ के ५ वैड मोड़ें।
इसके बाद अगला पाया १५″-१५″ के और पिछले दो १४″ लें।
क्रॉस २९″ लें, १३″ पर उसे बांध दें।
अगले कैंची ४४″ और सेट की तीन कैंचियां ३८″ की लें।

पिछली कैंची ५६" की और नीचे की ३०" की लें।

उचित स्थानों पर बेंत के भीगे 'तार' से बांधें।

कुर्सी तैयार होने पर चपटे बड़े ब्रश से वार्निश करें और सुखा लें।

विक्रय हेतु बाजार भेजें और लाभांश छात्रों को भी दें।

शिक्षक छात्रों को बतायेगा कि यह कार्य प्राचीन काल से प्रचलित है। बेंत के अतिरिक्त "रिंगाल" से भी इसी प्रकार का कार्य किया जा सकता है। इसके लिए किसी विशेष स्थान या सामग्री की आवश्यकता नहीं होती इसलिए विद्यालय या घरों में भी इसके व्यवसाय को बढ़ाया जा सकता है। इस व्यवसाय को प्रत्येक समय एवं मौसम में चलाया जा सकता है। "रिंगाल" घास पहाड़ी क्षेत्रों में अधिक पाई जाती है जिससे चटाई और टोकरियां बनाई जा सकती हैं।

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य का मूल्यांकन

शिक्षा के उद्देश्यों के अनुरूप पाठ्यक्रम का गठन किया जाता है और पाठ्यक्रम के अनुसार कक्षा में तथा कक्षा के बाहर शिक्षण अधिगम प्रक्रिया का संचालन होता है। शैक्षणिक उद्देश्यों, पाठ्यक्रम तथा शिक्षण के अनुसार ही मूल्यांकन का स्वरूप निर्दिष्ट होता है। मूल्यांकन द्वारा यह निश्चित किया जाता है कि जिन उद्देश्यों को दृष्टि में रखकर पाठ्यक्रम की संरचना की गई, जिस पाठ्यक्रम को आधार मानकर, शिक्षण अधिगम क्रियाओं का आयोजन किया गया, उन शैक्षणिक उद्देश्यों की सम्प्राप्ति किस सीमा तक सम्भव हो सकी है। यदि उद्देश्यों की सम्प्राप्ति अपेक्षित स्तर की है तो क्रियाओं का चयन ठीक है और यदि स्तर निम्न है तो या तो क्रियाओं में कोई कमी है अथवा हमारी अपेक्षाएं व्यावहारिक नहीं हैं। इस प्रकार मूल्यांकन शैक्षिक उद्देश्यों का मात्र अनुसरण नहीं करता वरन् उद्देश्यों एवं क्रियाओं में परिवर्तन एवं संशोधन के लिए दिशा भी प्रदान करता हैं। स्पष्टतः शैक्षिक उद्देश्यों, पाठ्यक्रम, शिक्षण अधिगम प्रक्रिया एवं मूल्यांकन में अन्योन्याश्रय सम्बन्ध है।

मूल्यांकन की रूपरेखा—

विविध शैक्षिक उद्देश्यों, पाठ्यक्रम एवं शिक्षण अधिगम क्रियाओं के अनुरूप समाजोपयोगी उत्पादक कार्यों के मूल्याकन में विविधता स्वाभाविक है, किन्तु मूल्यांकन कार्य में विश्वसनीयता, वैधता एवं एकरूपता लाने के उद्देश्य से कुछ मूलभूत बातों पर ध्यान देना परमावश्यक है।

समाजोपयोगी उत्पादक कार्यों में ज्ञानात्मक तथा भावात्मक विकास के साथ-साथ किसी विशिष्ट कौशल में वांछित स्तर की सम्प्राप्ति अपेक्षित है। अतः छात्र जिस किसी कार्य को सीखता है उसकी कार्यशैली कैसी है, उसका उत्पादन स्तर क्या है, सामाजिक सेवा कार्य के प्रति उसका दृष्टिकोण कैसा है, उसमें कैसी आदतों का निर्माण हो रहा है, उसकी अभिवृत्तियां एवं रुचियां कैसी हैं आदि विभिन्न पक्षों का मूल्यांकन में समावेश होना चाहिए। समाजोपयोगी उत्पादक कार्य लगभग सत्र भर चलता रहेगा और छात्र धीरे-धीरे अपेक्षित लक्ष्य की ओर अग्रसर होंगे। इतना अवश्य है कि जिसे विद्यालय के बाहर, घर पर अथवा अन्यत्र अभ्यास करने का अधिक अवसर मिलेगा, उसके सीखने की गति एवं कार्य कुशलता में विशेष अभिवृद्धि होगी।

चूंकि मूल्यांकन कार्य सतत रूप से चलता रहेगा, अतः प्रत्येक छात्र के लिए एक संचयी अभिलेख तैयार किया जाना चाहिए जिसमें प्रभारी अध्यापक द्वारा उसकी मासिक प्रगति अंकित की जानी चाहिए। अभिलेख में वस्तुनिष्ठता की दृष्टि से अंकों का विभाजन निम्नवत होगा :—

(१) अभ्यास कार्य ४ अंक

(२) उपलब्धि ६ अंक = योग १० अंक

अभ्यास कार्य के अंक—(क) छात्र की उपस्थिति (ख) कार्य के प्रति अभिप्रेरणा (ग) समूह में कार्य करते समय अथवा व्यक्तिगत अनुशासन तथा (घ) सहभागिता—पर आधारित हो। इनमें से प्रत्येक गुण पर एक अंक निर्धारित किया जा सकता है। उपलब्धि का अभिप्राय उत्पादन कार्य से एवं अन्य कार्यों के स्तर से है। उत्पादन कार्य का मूल्यांकन उसकी उत्कृष्टता, मौलिकता तथा छात्र की श्रमशीलता पर आधारित होना चाहिए। अतः ६ अंकों में से अंकों का विभाजन निम्नवत् होगा—

- उत्पादन अथवा कार्य की उत्कृष्टता ... २ अंक
- मौलिकता ... २ अंक
- श्रमशीलता ... २ अंक

सत्र में ७ माह—अगस्त, सितम्बर, अक्तूबर, नवम्बर, दिसम्बर, जनवरी और फरवरी में उक्त प्रकार से मूल्यांकन कर छात्र के प्राप्तांकों को अभिलेख में अंकित किया जाये। इस प्रकार मासिक कार्य पर कुल ७० अंक हैं।

विद्यालय के अन्दर आयोजित होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों के लिए उपर्युक्त के अनुसार वर्ष में १०० में से ७० अंक (१० अंक प्रतिमाह) के हिसाब से सात माह के निर्धारित रहेंगे। वर्ष के अंत में विद्यालय के अन्दर जो छात्र

द्वारा कौशल अर्जित किया गया होगा उसका मूल्यांकन तैयार की गई सामग्री की वार्षिक प्रदर्शनी के दौरान होगा। यह प्रदर्शनियां विद्यालय स्तर, जनपद, मण्डल और प्रादेशिक स्तर पर आयोजित होंगी। विद्यालयों में प्रत्येक छात्र द्वारा प्रदर्शित वस्तुओं को दृष्टि में रखकर उसे श्रेणी प्रदान की जायेगी। प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय श्रेणी पर क्रमशः ५, ३, और २ अंक दिये जायेंगे। अन्य प्रतिभागियों को मात्र एक अंक दिया जायगा। विद्यालय स्तर पर प्रत्येक कक्षा की उत्कृष्टतम वस्तु को ही जनपद स्तर की प्रदर्शनी में सम्मिलित किया जायेगा। इस प्रदर्शनी में भी छात्रों को प्रथम, द्वितीय और तृतीय श्रेणियां प्रदान की जायेंगी और क्रमशः ५, ३ और २ अंक दिये जायेंगे। जनपद स्तर की चुनी हुई वस्तुओं को मण्डल स्तर पर तथा मण्डल स्तर की चुनी हुई वस्तुओं को प्रदेश स्तर की प्रदर्शनी में सम्मिलित किया जायेगा। मण्डल तथा प्रदेश स्तर पर प्रदर्शनियों में भाग लेने वाले छात्रों को प्रमाणपत्र दिया जायगा।

सामुदायिक कार्य का मूल्यांकन :—

जो समाजोपयोगी उत्पादन कार्य विद्यालय के बाहर सम्पन्न हों, जैसे सामूहिक श्रमदान, पर्यावरणीय स्वच्छता, वृक्षारोपण आदि उनका अलग से मूल्यांकन किया जाय। यह मूल्यांकन कार्यस्थल पर उपस्थित प्रभारी अध्यापक अथवा अध्यापक समूह अथवा किसी अन्य विभाग के अधिकारी जो कार्य संचालन में निर्देशन प्रदान कर रहे होंगे उनके द्वारा किया जायगा। इस पर कुल २० अंक होंगे। यह देखा जायगा कि छात्र की समूह में प्रतिभागिता किस स्तर की है। क्या वह सामूहिक कार्य में सक्रिय रूप से भाग लेता है, क्या वह कार्य के सम्बन्ध में अपने सुझाव प्रस्तुत करता है और उन सुझावों के औचित्य को भली भांति स्पष्ट करता है, क्या वह समूह के बहुमत अथवा निर्णय को स्वीकार करता है; क्या वह उसे सौंपे गये कार्य को पूरा करता है, क्या वह दूसरों के कार्य को पूरा कराने में सहायता प्रदान करता है, आदि आदि। उपर्युक्त अंकों का विभाजन निम्नवत् होगा—

(१) अभ्यास कार्य ८ अंक
(२) उपलब्धि १२ अंक = कुल २० अंक

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य एवं सामुदायिक कार्य में प्राप्त अंकों को निम्न प्रकार से श्रेणीबद्ध किया जायगा—

६० अथवा ६० से ऊपर ... प्रथम श्रेणी
४५ से ५९ ... द्वितीय श्रेणी
३३ से ४४ ... तृतीय श्रेणी

छात्र की वार्षिक प्रगति आख्या/प्राप्तांकों की सूची में समाजोपयोगी उत्पादक कार्य एवं नैतिक शिक्षा के सम्मुख उसकी उपलब्धि एवं प्राप्त श्रेणी अंकित की जायेगी जिसे छात्र के शैक्षिक परीक्षाफल में प्राप्तांक में जोड़ा नहीं जायगा।

सामाजोपयोगी उत्पादक कार्य, नैतिक शिक्षा तथा

छात्र का नाम ..... कक्षा .....

विद्यालय .....

(क) मासिक प्रगति का मूल्यांकन

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य एवं नैतिक शिक्षा

माह	अभ्यास कार्य			उपलब्धि			प्राप्तांक योग
	उपस्थिति 1 अंक	अभिप्रेरणा 1 अंक	सहभागिता 1 अंक	उत्कृष्टता 2 अंक	मौलिकता 2 अंक	श्रमशीलता 2 अंक	10 अंक
1. अगस्त							
2. सितम्बर							
3. अक्टूबर							
4. नवम्बर							
5. दिसम्बर							
6. जनवरी							
7. फरवरी							
योग							

(ख) वार्षिक प्रदर्शनी प्रतियोगिता मूल्यांकन

स्तर	पूर्णांक	प्राप्तांक
विद्यालय	5	
जनपद	5	
योग	10	

(ग) सामुदायिक कार्य का मूल्यांकन

पूर्णांक	प्राप्तांक
20	

महायोग	
श्रेणी	

माह

प्रभारी अध्यापक का नाम

हस्ताक्षर

प्रधानाचार्य का नाम

हस्ताक्षर

अभिभावक का नाम

हस्ताक्षर

जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर

खेलकूद का मूल्यांकन संचयी अभिलेख

वर्ग..... वर्ष.....

खेलकूद

माह	सतत् अभ्यास एवं खेल भावना					उपलब्धि				योग
	उपस्थिति 1 अंक	सह भागिता 1 अंक	जीत में नम्रता 1 अंक	हार मे उत्साह 1 अंक	अनुशासन 1 अंक	प्रथम 3 अंक	द्वितीय 2 अंक	तृतीय 1 अंक	प्रतियोगिता में भाग 2 अंक	10 अंक
जुलाई										
अगस्त										
सितम्बर										
अक्टूबर										
नवम्बर										
दिसम्बर										
जनवरी										
फरवरी										
योग										

वार्षिक प्रतियोगिता

स्तर	पूर्णाङ्क	प्राप्ताङ्क
विद्यालय	5	
जनपद	5	
मण्डल	5	
राज्य	5	
योग	20	

महायोग	
श्रेणी	

दिसम्बर	जनवरी	फरवरी	मार्च

पाठ्यक्रम

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य एवं समाज सेवाएं
मिडिल स्तर
(कक्षा ६ से ८ तक)

सामान्य उद्देश्य :—

— छात्र/छात्राओं में व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूप से शारीरिक श्रम के प्रति निष्ठा उत्पन्न करते हुए उन्हें ऐसे कार्यों को करने के लिए अभिप्रेरित करना।

— अपने को समाज का उपयोगी सदस्य समझते हुए समाज के हित के लिए कार्य करने हेतु सतत प्रयत्नशील रहना।

— उनमें सामूहिक कार्य करने तथा मानवीय मूल्यों जैसे—आत्मविश्वास, सहयोग, सहिष्णुता, सद्‌भावना, सहानुभूति आदि के प्रति उचित दृष्टिकोण विकसित करना।

— विभिन्न सामुदायिक कार्यों, सामाजिक सेवाओं एवं उत्पादन कार्यों के सिद्धांतों को समझने में सहायता देना।

— उन्हें उत्पादक कार्यों में धीरे-धीरे सक्रिय रूप से भाग लेने और उत्पादन करने के लिए प्रोत्साहित करना।

— उनमें अपना व्यवसाय स्वयं चुन सकने की क्षमता उत्पन्न करना।

— सीखे हुए ज्ञान के आधार पर जीवन की अनेकानेक समस्याओं को स्वयं सुलझाने हेतु योग्य बनाना।

— देश की तत्सम्बन्धी समस्याओं और नीतियों के अनुरूप कार्य कर सकने की क्षमता उत्पन्न करना।

— प्रकृति, प्रेम, जीवों पर दया तथा पर्यावरण रक्षा के प्रति चेतना विकसित करना।

— जनसंख्या विस्फोट की भयानकता का बोध कराना।

पाठ्यक्रम कक्षा—६

(१) स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

— [illegible] तथा कपड़ों की सफाई की आवश्यकता का बोध कराना।

— शारीरिक परिवर्तनों के अनुरूप आवश्यक सफाई एवं उचित व्यवहार से अवगत कराना।

— विद्यालय तथा समुदाय में आयोजित स्वच्छता अभियान में सक्रिय रूप से भाग लेने हेतु प्रेरित करना। व्यक्तिगत तथा सामूहिक श्रमदान को कब तथा कैसे करें? इसका बोध कराना।

(२) भोजन

— पौष्टिक भोजन का महत्व तथा सस्ते पौष्टिक आहार के स्रोत जानना।

— पौष्टिकता बनाये रखते हुए भोजन पकाना।

— मौसम के अनुसार शाक-सब्जी उगाना।

— बने हुए भोजन का उचित रख-रखाव एवं उनका संरक्षण करना।

— स्थानीय फलों की जानकारी तथा उद्यानों का भ्रमण करना।

(३) आश्रय

— घर की सम्पूर्ण सफाई तथा सजावट करना।

— जल, वायु, ध्वनि, प्रदूषण का ज्ञान एवं रोकथाम के उपाय करना।

— काष्ठ तथा धातु से वस्तुओं का निर्माण, सुतली से खिलौने बनाना तथा फूल-पत्ती तैयार करना।

— विभिन्न प्रकार के चूल्हों और ईंधन की जानकारी एवं उनका उचित प्रयोग करना।

(४) वस्त्र

— विभिन्न प्रकार के वस्त्रों—सूती, ऊनी, रेशमी तथा कृत्रिम धागों के प्रयोग एवं उनकी धुलाई की जानकारी प्राप्त करना।

— सूती कपड़ों पर छपाई, पेन्टिंग एवं कढ़ाई करना।
— छोटे-मोटे कपड़ों की कटाई, सिलाई तथा मरम्मत करना।
— ऊन से बुनाई करना।

(५) सांस्कृतिक कार्यक्रम और मनोरंजन

— समस्त पर्वों को मनाने में सहभागिता प्रदान करना।
— उत्सवों पर उचित एवं शालीन सजावट करना।
— विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन करना एवं इनमें भाग लेना।
— राष्ट्रीय महत्व के आयोजन की दक्षता उत्पन्न करना।

(६) सामुदायिक कार्य एवं समाज सेवा

— विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों से बचाव के उपाय करना।
— विद्यालय प्रांगण, पास-पड़ोस में सामूहिक श्रमदान करना।
— जहरीले कीड़े मकोड़ों के काटने तथा चोट लगने पर घरेलू उपचार तथा प्राथमिक चिकित्सा करना।
— सहपाठियों में सद्गुणों की पहचान करना।

(७) व्यावसायिक क्षमता

— स्थानीय उपलब्ध सुविधाओं, संसाधनों और उपयोगिता के अनुसार निम्नलिखित में से किसी शिल्प का चयन—काष्ठ कला, पुस्तक कला, सुतली और बाध बनाना, धातु कला, कताई-बुनाई, सिलाई, गृहकला, टेक्सटाइल प्रिन्टिंग, कागज की लुगदी से खिलौने व फूल बनाना।

पाठ्यक्रम कक्षा–७

(१) स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

— शरीर तथा कपड़ों की सफाई करना।
— बढ़ते श्रम के साथ शारीरिक परिवर्तनों के अनुरूप आवश्यक सफाई एवं उचित व्यवहार से अवगत कराना।
— विद्यालय तथा समुदाय में आयोजित स्वच्छता अभियानों में सक्रिय रूप से सहभागिता प्रदान करने हेतु प्रेरित करना।

(२) भोजन

— पौष्टिक भोजन के तत्व तथा पौष्टिक आहार के स्रोत जानना।
— भोजन बनाते समय भोजन की पौष्टिकता बनाये रखना।
— मौसम के अनुसार शाक-सब्जी उगाना।
— सस्ते स्थानीय उपलब्ध फूलों आदि से जेली, जैम, अचार, आलू के चिप्स, बड़ियां, पापड़, पोदीने का अर्क आदि बनाना।
— बने और बचे हुए भोजन का उचित रख-रखाव एवं उनका संरक्षण करना।

(३) आश्रय

- घर की सम्पूर्ण सफाई बनाये रखना एवं शालीनतापूर्वक सजावट के कार्य करना।
- विभिन्न प्रदूषणों से बचाव के उपाय करना।
- विभिन्न प्रकार के आसन, बैग, फाइल-कवर बनाना, पत्रिकाओं एवं समाचार-पत्रों के लिये दीवाल पर टांगने वाले थैले बनाना।
- रैक्सीन, चमड़े, केनवेस और टाट से अटैची-कवर, बैग, पर्स, बस्ते, टाट-पट्टी, पावदान (फुटमैट) बनाना।
- सिलाई करना और हथकरघा से कपड़ा बुनना, पुरानी साड़ियों से दरी बनाना।

— स्टोव गैस के चूल्हों का उचित ढंग से प्रयोग करना।

(४) **वस्त्र**

— विभिन्न प्रकार के वस्त्रों की जानकारी सफाई, रंगाई एवं रख-रखाव करना।
— सूती कपड़ों पर छपाई, पेन्टिंग और कढ़ाई करना।
— क्रोशिया से थाली के कवर सोफे के पीछे के भाग का कवर बनाना।
— ऊनी मोजा एवं स्वेटर बुनना।

(५) **सांस्कृतिक कार्य एवं मनोरंजन**

— विभिन्न पर्वों एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन करना।
— प्रदर्शनी लगाना।

(६) **सामुदायिक कार्य और समाज सेवा**

— प्रतिभाशाली छात्रों द्वारा पढ़ने में कमजोर बालकों की सहायता करना।
— पास-पड़ोस के श्रमदान कार्यों में कार्य करना।
— वृक्षारोपण तथा वन संरक्षण कार्यक्रम में भाग लेना।
— योग-आसन का अभ्यास करना।
— घरेलू उपचार तथा प्राथमिक चिकित्सा करना।
— आत्म सुरक्षा हेतु विशेष रूप से छात्राओं को जूडो-कराटे आदि का प्रशिक्षण प्राप्त करना।

(७) **व्यावसायिक क्षमता का विकास**

— स्थानीय उपलब्ध सुविधाओं, संसाधनों और उपयोगिता के अनुसार किसी एक शिल्प का चयन—रेशम कैनवस एवं कपड़े के विभिन्न प्रकार के बैग, पर्स, फूल के गुलदस्ते, होल्डाल, सिलाई हथकरघा, काष्ठकला धातुकला, कताई-बुनाई, गृहकला।

पाठ्यक्रम कक्षा—८

(१) **स्वास्थ्य एवं स्वच्छता**

— विद्यालय तथा पास-पड़ोस के स्वच्छता अभियान में सक्रिय रूप से भाग लेना।
— प्राथमिक चिकित्सा-लू लगना, मूर्च्छित होना, आँख, कान, नाक में कुछ पड़ जाना, जल जाना कुत्ते क काटना, उल्टी होना।
— विभिन्न प्रदूषणों से बचाव करना।
— बढ़ती वय के साथ शारीरिक परिवर्तनों के अनुरूप सफाई, उचित व्यवहार और पारिवारिक जिम्मेदारियों सम्बन्धी साधारण जानकारी होना।

(२) **भोजन**

— विभिन्न प्रकार के भोजन बनाने की विधियां, मरीज का भोजन तथा भोजन का रख-रखाव करना।
— जैम, जेली, स्क्वैश, गुलकन्द, पापड़, चिप्स, बड़ियां, अचार, मरब्बा और चटनी बनाना।

(३) **आश्रय**

— घर की सम्पूर्ण सफाई, सजावट, लिपाई-पुताई, रंगाई आदि करना।
— प्रदूषणों से बचाव करना।
— छोटी-मोटी मरम्मत करना।
— बेकरी, फोटोग्राफी, पेंटिंग, बेंत का फर्नीचर बनाना पालिश करना।
— दरी बनाना, ऊनी बुनाई करना।
— दीवारों की सजावट के लिए आकर्षक वस्तुएं बनाना।

घड़ी की मरम्मत करना।

४) **वस्त्र**

- सामस्त प्रकार के वस्त्रों की जानकारी, सफाई, धुलाई, छपाई, रंगाई, सिलाई आदि करना।
- साधारण प्रयोग के कपड़ों को नाप के अनुसार काटना एवं सिलाई करना।

५) **सांस्कृतिक कार्य तथा मनोरंजन**

- विभिन्न पर्वों, उत्सवों, प्रदर्शनी एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन करना।
- कठपुतली बनाना एवं प्रदर्शन करना।
- विभिन्न वाद्यों का ज्ञान तथा उपयोग करना।
- लोकनृत्य, लोकगीत आदि का ज्ञान तथा उनमें अभिरुचि उत्पन्न करना।

६) **सामुदायिक कार्य एवं समाज सेवा**

श्रमदान का आयोजन करना।
घर, पास-पड़ोस में वृक्षारोपण और पेड़-पौधों की देखभाल करना।
आग एवं अन्य प्राकृतिक आपदाओं से बचाव की जानकारी तथा आपातकालीन कार्यों में सहायता करना।
प्रत्येक बालक द्वारा विकलांगों को सहायता प्रदान करना।
आत्म सुरक्षा हेतु विशेष रूप से छात्राओं को जूडो-कराटे आदि का प्रशिक्षण प्राप्त करना।
योग अभ्यास करना।
प्रत्येक बालक/बालिका द्वारा निरक्षर व्यक्ति को साक्षर करना।

) **व्यावहारिक क्षमता का विकास**

स्थानीय उपलब्ध संसाधनों, मांग एवं सुविधाओं और उपयोगिता के अनुसार किसी एक शिल्प का चयन— घड़ी मरम्मत, फोटोग्राफी, बेकरी और कन्फेक्शनरी। होजरी, दरी बनाना, ऊन कताई मशीन पर ऊन बुनाई, बेत से फर्नीचर तैयार करना।

खण्ड २

नैतिक शिक्षा

नैतिक शिक्षा की आवश्यकता

आज जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में नैतिक मूल्यों का ह्रास दृष्टिगोचर हो रहा है। चाहे समाज हो, विद्यालय हो, राजनीति हो या कोई व्यवसाय—सर्वत्र मानवीय मूल्यों में गिरावट परिलक्षित हो रही है। इसका कारण यह है कि आधुनिक समय में व्यक्ति इतना स्वार्थान्ध हो रहा है कि उसे अपने स्वार्थ के अलावा और किन्हीं सिद्धान्तों, आदर्शों एवं मान्यताओं का विचार एवं ध्यान नहीं हो रहा है। दूसरे शब्दों में आज के युग में भौतिकवाद का बोलबाला है। मनुष्य अपने स्वार्थ के अलावा परमार्थ का चिन्तन व्यर्थ समझ रहा है। परिणाम यह हो रहा है कि वह दूसरे का हित एवं भलाई की चिन्ता ही नहीं कर रहा है। उसे केवल अपने हित की चिन्ता है। इसलिए समाज एवं देश का चारित्रिक पतन हो रहा है। आपसी द्वेष, घृणा, हिंसा, मारकाट, घूसखोरी, मिलावट एवं भ्रष्टाचार बढ़ रहे हैं। यह बड़ी दुःखद स्थिति है। इसे रोकना राष्ट्र के हित में परम आवश्यक है। किन्तु प्रश्न यह है कि राष्ट्रीय चारित्रिक पतन को कैसे रोका जाय? इसका एक मात्र उपाय है नैतिक शिक्षा।

जब तक हमारे देश में नैतिकता की शिक्षा विद्यालयों में न दी जायगी तब तक राष्ट्रीय चरित्र का निर्माण संभव न होगा। इसलिए नैतिक शिक्षा युग की आवश्यकता है। बिना नैतिक शिक्षा के हमारा चारित्रिक एवं आध्यात्मिक उत्थान नहीं हो सकता। जब तक चारित्रिक उत्थान न हो तब तक सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, वैज्ञानिक एवं तकनीकी प्रगति व्यर्थ है क्योंकि मनुष्य के जीवन में यदि शान्ति, सत्य, सुख, प्रेम, त्याग, सौहार्द, परोपकार, सहिष्णुता एवं विश्व बन्धुत्व की भावना नहीं विकसित हुई तो मानव मानव कहलाने के योग्य नहीं। इन गुणों का विकास नैतिक शिक्षा के माध्यम से ही संभव है। ये मानवीय गुण ही शाश्वत या चिरन्तन मूल्य हैं। इनका महत्व मानव जीवन में सर्वाधिक है। इस दृष्टि से नैतिक शिक्षा की आवश्यकता स्वतः सिद्ध है। इसलिए हमारे प्रदेश में प्रारम्भिक एवं माध्यमिक शिक्षा के पाठ्क्रम में नैतिक शिक्षा को महत्त्वपूर्ण स्थान दिया गया है।

पूर्व माध्यमिक स्तर (कक्षा ६ से ८ तक) नैतिक शिक्षा के उद्देश्य

प्राथमिक स्तर एवं पूर्व माध्यमिक स्तर पर नैतिक शिक्षा के उद्देश्यों में बहुत अंशों में समता होते हुए भी स्तर की भिन्नता स्वाभाविक है। जहाँ प्राथमिक स्तर पर नैतिक शिक्षा के अन्तर्गत मानवीय मूल्यों की प्रतिस्थापना है वहीं पूर्व माध्यमिक स्तर पर उन मूल्यों के अधिक विकसित रूप की कल्पना अभिप्रेत है। नैतिक शिक्षा के विशिष्ट उद्देश्य इस स्तर पर निम्नांकित हैं:—

१—बालकों के सर्वांगीण विकास हेतु उनका शारीरिक, बौद्धिक, भावात्मक एवं आध्यात्मिक विकास करना।

२—उसमें व्यक्ति की गरिमा के प्रति समादर तथा मौलिक मानवाधिकारों के प्रति आस्था विकसित करना।

३—उसमें सद्व्यवहार, सदाचरण, उत्तरदायित्व एवं सहयोगपूर्ण नागरिकता का विकास करना।

४—उनमें देश प्रेम तथा भावात्मक एकता की भावना का विकास करना।

५—उनमें प्रजातांत्रिक चिन्तन-शैली तथा जीवन-शैली विकसित करना।

६—उनमें सर्वधर्म समभाव तथा सहिष्णुता की भावना का विकास करना।

७—उनमें विश्वबन्धुत्व की भावना विकसित करना।

८—उनमें ईश्वर की सत्ता तथा ईश्वरीय व्यवस्था में आस्था एवं विश्वास जागृत करना।

९—उनमें स्वाध्याय, स्वच्छता, सहयोग, शिष्टाचार, समय-पालन, सामाजिक उत्तरदायित्व आदि आदर्श नागरिक गुणों का विकास करना।

१०—उनमें माता-पिता, शिक्षकों तथा बड़ों के प्रति आदर की भावना विकसित करना।

११—उनमें सम्पूर्ण प्राणियों के प्रति दया तथा समादर की भावना जागृत करना।

१२—उनमें सत्य, अहिंसा, ईमानदारी, समता, न्याय, सदाचार, धैर्य, मानव-प्रेम, सहानुभूति, साहस, शान्ति प्रियता, प्रसन्नता आदि मानवीय गुणों का विकास करना।

१३—उनमें समाजवाद, धर्मनिरपेक्षता तथा लोकतन्त्र के प्रति आस्था विकसित करना।

१४—उनमें धर्म, भाषा, जाति, वर्ण, लिंग एवं क्षेत्र आदि के भेदभाव की भावना समाप्त कर निष्पक्ष रूप से विचार करने एवं व्यवहार करने की प्रवृत्ति जागृत करना।

१५—उनमें सृजनात्मकता एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास करना।

कक्षा ६

धिगम-विन्दु

कक्षा ६ में बालक बालिकाओं में निम्नलिखित नैतिक मूल्यों का विकास करना अभीष्ट है—
देशभक्ति, मानव-प्रेम, लोकतंत्र के प्रति समादर, कर्तव्य-पालन, उत्तरदायित्व, ईश्वर में आस्था, न्तर्राष्ट्रीय सद्भाव, स्वस्थ तन,स्वस्थ मन, श्रमनिष्ठा, सहयोग।

क्षण-संकेत

भक्ति

देशभक्ति या देश प्रेम सर्वोपरि नागरिक गुण है। आधुनिक संदर्भ में तो इसका महत्व और बढ़ या है क्योंकि राष्ट्र की अखण्डता एवं एकता के रहने पर ही समस्त विकास कार्यों का मूल्य है अन्यथा भी बातें गौण हो जायेंगी। ऐसी स्थिति में शिक्षकों का उत्तरदायित्व और बढ़ जाता है। उनके द्वारा छात्रों में शभक्ति की भावना कूट-कूट कर भर देनी चाहिए। इसके लिए देशभक्ति या देश-प्रेम से सम्बन्धित लेख पढ़ने वं कविताएँ याद करने हेतु उन्हें प्रेरित करना चाहिए। देश-प्रेम सम्बन्धी निम्नलिखित कविता या इसी तरह न्य कविताएँ छात्रों को याद करवा दी जानी चाहिए—

"जो भरा नहीं है भावों से
बहती जिसमें रसधार नहीं।
वह हृदय नहीं है पत्थर है
जिसमें स्वदेश का प्यार नहीं।"

इसके अतिरिक्त देशभक्ति की भावना पुष्ट करने हेतु छात्रों द्वारा समय-समय पर अभिनय, वाद-विवाद-प्रतियोगिता और व्याख्यान आदि का आयोजन कराना आवश्यक है।

ानव-प्रेम

प्रेम एक महान मानवीय गुण है। मानव-मानव के प्रति प्रेम की भावना विकसित होते-होते सम्पूर्ण मानवता से प्रेम हो जाता है। मानवता के प्रति प्रेम के पश्चात् समस्त प्राणि-जगत से प्रेम की भावना विकसित होनी चाहिए। साधना के क्षेत्र में प्रेम से बड़ा ईश्वर को प्राप्त करने का दूसरा साधन नहीं है। यदि हम मानव-मानव से घृणा, द्वेष और भेद भाव की भावना नहीं रखेंगे और उसके स्थान पर एक दूसरे से प्रेम करेंगे तों संसार स्वर्ग हो जायगा। संसार से जाति, धर्म, रंग, भाषा, प्रान्त, क्षेत्र आदि अलगाव या भेद भाव की भावना प्रेम द्वारा ही समाप्त हो सकेगी। इसलिए अध्यापक का कर्त्तव्य है कि वह छात्रों में प्रेम ऐसे दिव्य गुण कों जागृत करे।

इसके लिए उसे शिष्यों से स्वयं स्नेह करना पड़ेगा। छात्र/छात्राओं को अपने पुत्र-पुत्री की भाँति मानना पड़ेगा। प्रेम से मनुष्य क्या पशु-पक्षी भी वश में हो जाते हैं। गोस्वामी तुलसीदास ने श्री रामचरित मानस में लिखा है :

खग मृग विपुल कोलाहल करहीं। विरहित बैर मुदित बन चरही।

अर्थात् वाल्मीकि ऋषि के आश्रम में पक्षी एवं मृगगण खूब कोलाहल करते थे और स्वाभाविक वै का त्याग कर आनन्दित होकर वन में विहार करते थे। ऐसा सुन्दर वातावरण ऋषि के तपोवन में उनक तपस्या, दया एवं करुणा एवं जीवों के प्रति प्रेम भाव के कारण बना था।

शिक्षक वाल्मीकि रामायण या श्रीरामचरित मानस के आधार पर छात्र/छात्राओं में नैसर्गिक मानव प्रेम प्रदर्शन हेतु अभिनय करायें या कविता पाठ करायें।

लोकतंत्र के प्रति समादर

शिक्षक को चाहिए कि वह छात्रों को लोकतंत्र की परिभाषा बतायें। ऐसा करते समय वह लोकतं के वैशिष्ट्य पर भी संक्षेप में प्रकाश डालें। जब वे लोकतंत्र का भाव समझ लें तब उनके भीतर लोकतं शासन प्रणाली के प्रति समादर की भावना जागृत करें। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में लोकतंत्र की महत्ता से शिक्ष विद्यार्थियों को भलीभाँति परिचित करायें, क्योंकि भारत में लोकतंत्रात्मक शासन प्रणाली है। महा संकटों के मध्य से गुजरकर भी भारत लोकतन्त्र के माध्यम से आगे बढ़ रहा है जबकि पड़ोस में ही पाकि तान, बांगला देश आदि में फौजी शासन है। इस प्रकार एशिया महाद्वीप में भारत लोकतंत्र का प्रतिनिधित्व शालीनता से कर रहा है।

शिक्षक छात्रों में लोकतंत्र शासन पद्धति की गुणवत्ता और लोकप्रियता का संचार करे ताकि वे के भावी नागरिकों के मन में लोकतंत्रात्मक शासन जो अपने देश के सर्वथा अनुकूल है, का बीजारोपण औ पल्लवन हो सके। इसके विकास हेतु शिक्षक छात्रों में वादविवाद प्रतियोगिता और व्याख्यान का आयोज करायें।

कर्तव्य-पालन

मनुष्य जीवन में कर्तव्य-पालन का अतीव महत्त्व है। कर्तव्य-पालन से मनुष्य प्रगति के सर्वोच्च शिखर पर पहुँच जाता है। उससे उसे समाज में ख्याति भी प्राप्त होती है और वह दूसरे के लिए प्रेरक ए आदर्श भी हो जाता है।

शिक्षक का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कर्तव्य है अपने छात्रों को पढ़ाना। यदि शिक्षक सही-सही अप कर्तव्य का पालन करता है तो उसका प्रभाव साक्षात् छात्रों पर पड़ता है, इसलिए शिक्षक को छात्रों में कर्तव्य पालन की भावना जागृत करने हेतु स्वयं कर्तव्यपरायण होना पड़ेगा। तभी वह छात्रों को प्रभावित क सकेगा।

कर्तव्य-पालन की शिक्षा का आदर्श उदाहरण देने हेतु शिक्षक छात्रों के मध्य सत्य हरिश्चन्द्र कथा का अभिनय आयोजित करें।

उत्तरदायित्व

उत्तरदायित्व की भावना का आधुनिक युग में बड़ा महत्व है। चाहे घर हो या परिवार, पड़ोस हो या समुदाय, समाज हो या देश सभी स्तरों पर लोगों में उत्तरदायित्व के अभाव कुछ कारणों से एक समस्या का रूप ले लिया है। आज घर, परिवार, समुदाय, समाज तथा विद्यालय, कार्यालय या जीवन का कोई भी क्षेत्र हो वहाँ लोगों में जिम्मेदारी का अभाव दृष्टिगोचर हो रहा है। किन्तु जब तक लोगों में उत्तरदायित्व को भावना विकसित नहीं होगी तब तक घर, परिवार, पड़ोस, समुदाय या देश का विकास नहीं हो सकता। सभी लोग मिलकर कार्य करें और अपनी जिम्मेदारी महसूस कर उसका निर्वाह करें तो कोई कारण नहीं कि विकास न हो। आज समाज में देखा जाता है कि लोग अपनी जिम्मेदारी दूसरे पर ठेलते हैं। यह प्रक्रिया विकास की न होकर अवनति की द्योतक है।

शिक्षक छात्रों में उत्तरदायित्व की भावना विकसित करने के लिए स्वयं जिम्मेदारी से अपना कार्य करें तभी छात्रों पर उसका प्रभाव पड़ सकता है। इसके विकास हेतु छात्रों में वाद-विवाद प्रतियोगिता तथा उपयुक्त प्रासंगिक कहानी या नाटक का प्रस्तुतीकरण करना चाहिए।

ईश्वर में आस्था

आधुनिक काल में लोगों को ईश्वर में आस्था घट रही है क्योंकि वर्तमान युग विज्ञान एवं भौतिकवाद का युग है। किन्तु सभी धर्मों एवं दर्शनों के द्वारा ईश्वर की सत्ता सिद्ध होती है। कोई उसे ईश्वर कहता है, कोई ब्रह्म कहता है, कोई खुदा, कोई राम, किन्तु ये सब उसी एक परम सत्ता के विभिन्न नाम हैं। वेद में कहा गया है—"एक सत्" अर्थात् परम सत्य एक ईश्वर है। इसलिए शिक्षक को चाहिए कि वह छात्रों में ईश्वर के प्रति आस्था और विश्वास जागृत करे।

इसके लिए शिक्षक को स्वयं ईश्वर में आस्थावान् होना चाहिए। यदि उसकी ईश्वर में स्वयं आस्था नहीं है तो उसके उपदेश का छात्रों पर प्रभाव नहीं पड़ेगा। महात्मा गांधी का ईश्वर में अखण्ड विश्वास था, इसलिए सभी लोग उनसे प्रभावित हो जाते थे। गांधी जी की प्रार्थना का गीत सभी छात्रों को याद करा देना चाहिए—रघुपति राघव राजाराम, पतित पावन सीताराम।
ईश्वर अल्ला तेरे नाम, सबको सन्मति दे भगवान॥

इसी तरह ईश्वर में आस्था जागृत करने वाले अन्य गीत या पद्य छात्रों को याद करवाने चाहिए जैसे—

जिसने सूरज चाँद बनाया,
जिसने तारों को चमकाया,
जिसने फूलों को महकाया,
जिसने चिड़ियों को चहकाया,

५—उनमें प्रजातांत्रिक चिन्तन-शैली तथा जीवन-शैली विकसित करना।

६—उनमें सर्वधर्म समभाव तथा सहिष्णुता की भावना का विकास करना।

७—उनमें विश्वबन्धुत्व की भावना विकसित करना।

८—उनमें ईश्वर की सत्ता तथा ईश्वरीय व्यवस्था में आस्था एवं विश्वास जागृत करना।

९—उनमें स्वाध्याय, स्वच्छता, सहयोग, शिष्टाचार, समय-पालन, सामाजिक उत्तरदायित्व आदि आदर्श नागरिक गुणों का विकास करना।

१०—उनमें माता-पिता, शिक्षकों तथा बड़ों के प्रति आदर की भावना विकसित करना।

११—उनमें सम्पूर्ण प्राणियों के प्रति दया तथा समादर की भावना जागृत करना।

१२—उनमें सत्य, अहिंसा, ईमानदारी, समता, न्याय, सदाचार, धैर्य, मानव-प्रेम, सहानुभूति, साहस, शान्ति प्रियता, प्रसन्नता आदि मानवीय गुणों का विकास करना।

१३—उनमें समाजवाद, धर्मनिरपेक्षता तथा लोकतन्त्र के प्रति आस्था विकसित करना।

१४—उनमें धर्म, भाषा, जाति, वर्ण, लिंग एवं क्षेत्र आदि के भेदभाव की भावना समाप्त कर निष्पक्ष रूप से विचार करने एवं व्यवहार करने की प्रवृत्ति जागृत करना।

१५—उनमें सृर्जनात्मकता एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास करना।

कक्षा ६

धिगम-विन्दु

कक्षा ६ में बालक बालिकाओं में निम्नलिखित नैतिक मूल्यों का विकास करना अभीष्ट है—

देशभक्ति, मानव-प्रेम, लोकतंत्र के प्रति समादर, कर्तव्य-पालन, उत्तरदायित्व, ईश्वर में आस्था, न्तर्राष्ट्रीय सद्भाव, स्वस्थ तन,स्वस्थ मन, श्रमनिष्ठा, सहयोग।

शिक्षण-संकेत

शभक्ति

देशभक्ति या देश प्रेम सर्वोपरि नागरिक गुण है। आधुनिक संदर्भ में तो इसका महत्व और बढ़ या है क्योंकि राष्ट्र की अखण्डता एवं एकता के रहने पर ही समस्त विकास कार्यों का मूल्य है अन्यथा भी बातें गौण हो जायेंगी। ऐसी स्थिति में शिक्षकों का उत्तरदायित्व और बढ़ जाता है। उनके द्वारा छात्रों में शभक्ति की भावना कूट-कूट कर भर देनी चाहिए। इसके लिए देशभक्ति या देश-प्रेम से सम्बन्धित लेख पढ़ने वं कविताएँ याद करने हेतु उन्हें प्रेरित करना चाहिए। देश-प्रेम सम्बन्धी निम्नलिखित कविता या इसी तरह न्य कविताएँ छात्रों को याद करवा दी जानी चाहिए—

"जो भरा नहीं है भावों से
बहती जिसमें रसधार नहीं।
वह हृदय नहीं है पत्थर है
जिसमें स्वदेश का प्यार नहीं।"

इसके अतिरिक्त देशभक्ति की भावना पुष्ट करने हेतु छात्रों द्वारा समय-समय पर अभिनय, वाद-विवाद-प्रतियोगिता और व्याख्यान आदि का आयोजन कराना आवश्यक है।

मानव-प्रेम

प्रेम एक महान मानवीय गुण है। मानव-मानव के प्रति प्रेम की भावना विकसित होते-होते सम्पूर्ण मानवता से प्रेम हो जाता है। मानवता के प्रति प्रेम के पश्चात् समस्त प्राणि-जगत से प्रेम की भावना विकसित होनी चाहिए। साधना के क्षेत्र में प्रेम से बड़ा ईश्वर को प्राप्त करने का दूसरा साधन नहीं है। यदि हम मानव-मानव से घृणा, द्वेष और भेद भाव की भावना नहीं रखेंगे और उसके स्थान पर एक दूसरे से प्रेम करेंगे तो संसार स्वर्ग हो जायगा। संसार से जाति, धर्म, रंग, भाषा, प्रान्त, क्षेत्र आदि अलगाव या भेद भाव की भावना प्रेम द्वारा ही समाप्त हो सकेगी। इसलिए अध्यापक का कर्त्तव्य है कि वह छात्रों में प्रेम ऐसे दिव्य गुण को जागृत करे।

इसके लिए उसे शिष्यों से स्वयं स्नेह करना पड़ेगा। छात्र/छात्राओं को अपने पुत्र-पुत्री की भाँति मानना पड़ेगा। प्रेम से मनुष्य क्या पशु-पक्षी भी वश में हो जाते हैं। गोस्वामी तुलसीदास ने श्री रामचरित मानस में लिखा है :

खग मृग विपुल कोलाहल करहीं। विरहित बैर मुदित बन चरहीं।

अर्थात् वाल्मीकि ऋषि के आश्रम में पक्षी एवं मृगगण खूब कोलाहल करते थे और स्वाभाविक वै का त्याग कर आनन्दित होकर वन में विहार करते थे। ऐसा सुन्दर वातावरण ऋषि के तपोवन में उनक तपस्या, दया एवं करुणा एवं जीवों के प्रति प्रेम भाव के कारण बना था।

शिक्षक वाल्मीकि रामायण या श्रीरामचरित मानस के आधार पर छात्र/छात्राओं में नैसर्गिक मानव प्रेम प्रदर्शन हेतु अभिनय करायें या कविता पाठ करायें।

लोकतंत्र के प्रति समादर

शिक्षक को चाहिए कि वह छात्रों को लोकतंत्र की परिभाषा बतायें। ऐसा करते समय वह लोकतं के वैशिष्ट्य पर भी संक्षेप में प्रकाश डालें। जब वे लोकतंत्र का भाव समझ लें तब उनके भीतर लोकतं शासन प्रणाली के प्रति समादर की भावना जागृत करें। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में लोकतंत्र की महत्ता से शिक्षा विद्यार्थियों को भलीभाँति परिचित करायें, क्योंकि भारत में लोकतंत्रात्मक शासन प्रणाली है। महा संकटों के मध्य से गुजरकर भी भारत लोकतन्त्र के माध्यम से आगे बढ़ रहा है जबकि पड़ोस में ही पाकि स्तान, बांगला देश आदि में फौजी शासन है। इस प्रकार एशिया महाद्वीप में भारत लोकतंत्र का प्रतिनिधित्व शालीनता से कर रहा है।

शिक्षक छात्रों में लोकतंत्र शासन पद्धति की गुणवत्ता और लोकप्रियता का संचार करे ताकि दे के भावी नागरिकों के मन में लोकतंत्रात्मक शासन जो अपने देश के सर्वथा अनुकूल है, का बीजारोपण औ पल्लवन हो सके। इसके विकास हेतु शिक्षक छात्रों में वादविवाद प्रतियोगिता और व्याख्यान का आयोज करायें।

कर्तव्य-पालन

मनुष्य जीवन में कर्तव्य-पालन का अतीव महत्त्व है। कर्तव्य-पालन से मनुष्य प्रगति के सर्वोच्च शिखर पर पहुँच जाता है। उससे उसे समाज में ख्याति भी प्राप्त होती है और वह दूसरे के लिए प्रेरक ए आदर्श भी हो जाता है।

शिक्षक का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कर्तव्य है अपने छात्रों को पढ़ाना। यदि शिक्षक सही-सही अप कर्तव्य का पालन करता है तो उसका प्रभाव साक्षात् छात्रों पर पड़ता है, इसलिए शिक्षक को छात्रों में कर्तव्य पालन की भावना जागृत करने हेतु स्वयं कर्तव्यपरायण होना पड़ेगा। तभी वह छात्रों को प्रभावित क सकेगा।

कर्तव्य-पालन की शिक्षा का आदर्श उदाहरण देने हेतु शिक्षक छात्रों के मध्य सत्य हरिश्चन्द्र कथा का अभिनय आयोजित करें।

उत्तरदायित्व

उत्तरदायित्व की भावना का आधुनिक युग में बड़ा महत्व है। चाहे घर हो या परिवार, पड़ोस हो या समुदाय, समाज हो या देश सभी स्तरों पर लोगों में उत्तरदायित्व के अभाव कुछ कारणों से एक समस्या का रूप ले लिया है। आज घर, परिवार, समुदाय, समाज तथा विद्यालय, कार्यालय या जीवन का कोई भी क्षेत्र हो वहाँ लोगों में जिम्मेदारी का अभाव दृष्टिगोचर हो रहा है। किन्तु जब तक लोगों में उत्तरदायित्व को भावना विकसित नहीं होगी तब तक घर, परिवार, पड़ोस, समुदाय या देश का विकास नहीं हो सकता। सभी लोग मिलकर कार्य करें और अपनी जिम्मेदारी महसूस कर उसका निर्वाह करें तो कोई कारण नहीं कि विकास न हो। आज समाज में देखा जाता है कि लोग अपनी जिम्मेदारी दूसरे पर ठेलते हैं। यह प्रक्रिया विकास की न होकर अवनति की द्योतक है।

शिक्षक छात्रों में उत्तरदायित्व की भावना विकसित करने के लिए स्वयं जिम्मेदारी से अपना कार्य करें तभी छात्रों पर उसका प्रभाव पड़ सकता है। इसके विकास हेतु छात्रों में वाद-विवाद प्रतियोगिता तथा उपयुक्त प्रासंगिक कहानी या नाटक का प्रस्तुतीकरण करना चाहिए।

ईश्वर में आस्था

आधुनिक काल में लोगों को ईश्वर में आस्था घट रही है क्योंकि वर्तमान युग विज्ञान एवं भौतिकवाद का युग है। किन्तु सभी धर्मों एवं दर्शनों के द्वारा ईश्वर की सत्ता सिद्ध होती है। कोई उसे ईश्वर कहता है, कोई ब्रह्म कहता है, कोई खुदा, कोई राम, किन्तु ये सब उसी एक परम सत्ता के विभिन्न नाम हैं। वेद में कहा गया है—"एक सत्" अर्थात् परम सत्य एक ईश्वर है। इसलिए शिक्षक को चाहिए कि वह छात्रों में ईश्वर के प्रति आस्था और विश्वास जागृत करे।

इसके लिए शिक्षक को स्वयं ईश्वर में आस्थावान् होना चाहिए। यदि उसकी ईश्वर में स्वयं आस्था नहीं है तो उसके उपदेश का छात्रों पर प्रभाव नहीं पड़ेगा। महात्मा गांधी का ईश्वर में अखण्ड विश्वास था, इसलिए सभी लोग उनसे प्रभावित हो जाते थे। गांधी जी की प्रार्थना का गीत सभी छात्रों को याद करा देना चाहिए—रघुपति राघव राजाराम, पतित पावन सीताराम।
ईश्वर अल्ला तेरे नाम, सबको सन्मति दे भगवान॥

इसी तरह ईश्वर में आस्था जागृत करने वाले अन्य गीत या पद्य छात्रों को याद करवाने चाहिए जैसे—

जिसने सूरज चाँद बनाया,
जिसने तारों को चमकाया,
जिसने फूलों को महकाया,
जिसने चिड़ियों को चहकाया,

जिसने सारा जगत बनाया,
हम उस ईश्वर के गुण गायें,
उसे प्रेम से शीश नवायें।

अन्तर्राष्ट्रीय सद्भाव

आधुनिक विज्ञान ने पूरे विश्व को एक कर दिया है। भौगोलिक दृष्टि से हमारा विश्व के प्रत्येक खण्ड से सम्बन्ध है। किन्तु जब तक हममें सद्भाव नहीं उत्पन्न होता, भौगोलिक दृष्टि से निकट होते हुए भी हम एक दूसरे से दूर हो जायँगे। देश प्रेम का स्थान विश्व प्रेम ने ले लिया है। इसलिए अपने देश से प्रेम करने के साथ-साथ हमें सम्पूर्ण विश्व से प्रेम करना चाहिए। सम्पूर्ण मानवता एक है। हम सब मनुष्य हैं—मनु की संतान हैं तो भेद कैसा ? यदि एक राष्ट्र दूसरे राष्ट्र से द्वेष या शत्रुता की भावना रखेगा तो संकट और तनाव से हम जलते रहेंगे। यदि शान्ति चाहिए तो हमें आपसी भेदभाव भुलाकर एकता की भावना विकसित करनी पड़ेगी। तभी विश्व का अस्तित्व संभव है अन्यथा आज के परमाणु के युगमें सम्पूर्ण विश्व के विनाश का खतरा है।

शिक्षक छात्रों में अन्तर्राष्ट्रीय सद्भाव की भावना उद्दीप्त करने हेतु आणविक विभीषिका से उन्हें परिचित कराकर भारतीय संस्कृति के निम्नलिखित मूल मंत्र का उन्हें ज्ञान करायें—

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग्भवेत्॥

अर्थात् विश्व के सभी लोग सुखी हों, सभी नीरोग हों, सभी अपने अभीष्ट को प्राप्त करें तथा कोई भी प्राणी दुःखी न हो।

स्वस्थ तन, स्वस्थ मन

समस्त कार्यों के संपादन की क्षमता एवं उपलब्धियाँ मनुष्य के लिए तभी संभव है जब उसका शरीर और मन दोनों स्वस्थ हों। चूंकि आज का छात्र कल का नागरिक है इसलिए शिक्षक का कर्तव्य है कि वह छात्र के मन में मानव विकास के आधारभूत तन-मन की स्वस्थता का बोध विकसित कर दे। अंग्रेजी में एक कहावत है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन संभव है—

"A sound mind dwells in a sound body"

वस्तुतः उपर्युक्त कथन सर्वथा सत्य है। शरीर और मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। शरीर ही में तो पंच ज्ञानेन्द्रियाँ, पंच कर्मेन्द्रियाँ एवं उभयेन्द्रिय मन है। जब शरीर स्वस्थ है तभी उसमें विद्यमान मन स्वस्थ रहेगा।

शिक्षक छात्रों को स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मन रखने हेतु शारीरिक व्यायाम एवं योगासन का शिक्षण भी दे।

श्रम-निष्ठा

स्वस्थ तन-मन हेतु मनुष्य को श्रम भी करना चाहिए। अच्छे स्वास्थ्य के लिए श्रम के प्रति निष्ठा आवश्यक है। वर्तमान समय में लोग शारीरिक श्रम से कुछ दूर हो रहे हैं जिसका परिणाम यह हो रहा है कि लोग अस्वस्थ रहने लगे हैं और तरह-तरह की बीमारियाँ उन्हें घेरे रहती हैं। फलस्वरूप डाक्टर और वैद्य का आश्रय लेना आवश्यक हो गया है।

छात्रों के मध्य शिक्षक को यह बताना है कि शारीरिक श्रम करना स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। उन्हें महात्मा गांधी या अन्य महापुरुषों का उदाहरण देकर समझाया जाय कि ये लोग शारीरिक श्रम करने के कारण स्वस्थ रहे और दूसरों के लिए उदाहरण बने। स्वर्गीय प्रधानमंत्री श्रीमती इन्दिरा गांधी ने देश के लिए 'सत्यमेव जयते' की तरह 'श्रमः एव जयते' का नया नारा दिया।

सहयोग

आधुनिक युग परस्पर सहयोग का युग है। परस्पर सहयोग का यह लाभ है कि जो कार्य व्यक्ति अकेले नहीं कर सकता उसे वह वाञ्छित सहयोग के आधार पर संपादित कर लेता है। इसके अनेक उदाहरण हैं। पौराणिक समुद्र मंथन की कहानी में देवताओं ने असुरों के सहयोग से ही समुद्र मंथन किया और अमृत जैसी दुर्लभ वस्तु की प्राप्ति की। श्री राम ने वानरों एवं भालुओं के परस्पर सहयोग से समुद्र में पुल का निर्माण किया। भाई लक्ष्मण के सहयोग से राम ने रावण पर विजय प्राप्त की। पाँचों पाण्डवों ने परस्पर सहयोग के द्वारा जंगल में मंगल किया।

आधुनिक युग में भी व्यक्ति-व्यक्ति, समाज-समाज एवं देश-देश का कार्य परस्पर सहयोग से ही संपन्न होता है। अमेरिका, रूस, इंगलैंड, फ्रांस आदि विकसित देशों के सहयोग से अविकसित एवं अर्ध-विकसित एवं विकासशील देशों का चतुर्दिक विकास हो रहा है। हमारा देश तो पंचशील सिद्धान्त के अन्तर्गत सहअस्तित्व एवं सहयोग में विश्वास की घोषणा बहुत पहले कर चुका है।

शिक्षक छात्रों में सहयोग की भावना विकसित करने हेतु उन्हें सहयोग के ऐतिहासिक, पौराणिक उदाहरण देकर उक्त मूल्य का विकास उनमें करें। इसके लिए कहानी, नाटक, कविता, आदि के माध्यम चुने जा सकते हैं। शिक्षक अपने शिष्यों को बतायें कि वे खेलकूद तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमों में बच्चों की उत्साह पूर्वक सहयोग देना सिखायें। खेलकूद द्वारा उनमें सहयोग की भावना का विकास होगा, वे नियमों का पालन करना सीखेंगे तथा उनमें अनुशासन की भावना का विकास होगा।

मूल्यांकन

शिक्षा के उद्देश्यों के अनुरूप पाठ्यक्रम का गठन किया जाता है और पाठ्यक्रम के अनुसार कक्षा में तथा कक्षा के बाहर शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया का संचालन होता है। शैक्षिक उद्देश्यों, पाठ्यक्रम तथा शिक्षण के अनुसार ही मूल्यांकन का स्वरूप निर्धारित होता है। मूल्यांकन द्वारा यह निश्चित किया जाता है कि जिन उद्देश्यों को दृष्टि में रखकर पाठ्यक्रम की संरचना की गयी, जिस पाठ्यक्रम को आधार मान कर शिक्षण-अधिगम प्रक्रियाओं का आयोजन किया गया, उन शैक्षणिक उद्देश्यों की संप्राप्ति कहाँ तक संभव हो सकी है। यदि

उद्देश्यों की संप्राप्ति अपेक्षित स्तर की है तो क्रियाओं का चयन ठीक है और यदि स्तर निम्न है तो या तो क्रियाओं में कोई कमी हैं या हमारी अपेक्षाएँ व्यावहारिक नहीं हैं मूल्यांकन शैक्षिक उद्देश्यों का मात्र अनुसरण नहीं करता वरन् उद्देश्यों एवं क्रियाओं में परिवर्तन एवं संशोधन के लिए दिशा भी प्रदान करता है। इस प्रकार शैक्षिक उद्देश्यों, पाठ्यक्रम शिक्षण-अधिगम-प्रक्रिया एवं मूल्यांकन में अन्योन्याश्रय सम्बन्ध है।

सामान्यतः नैतिक शिक्षा पाठ्य विषयों में आये उल्लेखों के साथ-साथ देते रहना चाहिए किन्तु उचित होगा यदि समय सारणी को बनाते समय सप्ताह में ३ दिन एक-एक कालांश नैतिक शिक्षा के लिए निर्धारित किया जाय और उसमें शिक्षक नैतिक शिक्षा सम्बन्धी निर्धारित बिन्दुओं को उदाहरणों के माध्यम से छात्रों के समक्ष प्रस्तुत करें। वे उन्हें अच्छे कार्यों को करने के लिए प्रोत्साहित करें। छात्रों के कार्यों को नोट कर सूची भी बनायी जाय तथा पुरस्कार की भी व्यवस्था हो। आवश्यकतानुसार अवकाश के दिन किसी बाहरी योग्य व्यक्ति द्वारा भी नैतिक शिक्षा सम्बन्धी उपदेश दिलाये जा सकते हैं।

नैतिक शिक्षा सम्बन्धी वास्तविक मूल्यांकन तो तब होगा जब छात्र/छात्राओं में नैतिक मूल्य क्रियान्वित रूप में शिक्षकको दृष्टिगोचर हो। समस्त मानवीय मूल्यों का तभी वास्तविक महत्व है जब उन्हें छात्र अपने व्यवहार में उतार ले। यह तभी संभव है जब शिक्षक स्वयं आचारवान, क्रियावान एवं शीलवान होगा। शिक्षक के उपदेश एवं व्यवहार का तनिक भी अन्तर छात्रों के मन में विपरीत प्रभाव डालेगा। शिक्षकों का व्यवहार परम आदर्श, सिद्धान्त एवं मूल्य छात्रों में विधेयात्मक प्रभाव डालेगा।

कक्षा ७

प्रधिगम-विन्दु :

कृतज्ञता, पूर्वाग्रहमुक्त, जिज्ञासा,पहल, अस्तेय, सहनशीलता, भारतीय सांस्कृतिक विरासत की गौरवानुभूति, राष्ट्रीयता, विश्वप्रेम, सर्वधर्म समभाव, परिवेश तथा प्राणि जगत के संरक्षण की भावना आशावादिता।

शिक्षण-संकेत :

शिक्षक छात्रों से कुत्ता, घोड़ा, तोता, मैना जैसे पालतू पशु-पक्षियों के सम्बन्ध में वार्तालाप करते हुए उन्हें अपने घर के पालतू पक्षियों की स्वामिभक्ति तथा अच्छे व्यवहार के बदले में किये गये व्यवहार को बताने को प्रेरित करें। पशु-पक्षियों से मनुष्य अधिक विचारशील प्राणी है, अतः उसमें कृतज्ञता के गुण के विकास का महत्व स्पष्ट करने के लिए महापुरुषों के जीवन से प्रसंग चुनकर प्रस्तुत किये जायँ। परिवेश में विद्यमान बहुत सी बातों के सम्बन्ध में बच्चे जिज्ञासु होते हैं, अतः उन्हें रूढ़िगत संस्कारों तथा अन्धविश्वासों से मुक्त रखते हुए खुले मस्तिष्क से समस्याओं, उपस्थित स्थितियों तथा प्रसंगों पर विचार करने के लिए प्रेरित किया जाय। पहल करने की क्षमता वाले व्यक्ति ही जीवन में महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त करते हैं, अतः कार्य आरम्भ करने का संकल्प एवं साहस अपेक्षित है। महापुरुषों के प्रसंग सुनाकर इस गुण का विकास किया जा सकता है। अपने दैनिक जीवन में हमें एक दूसरे की वस्तुएँ लेने की आवश्यकता होती है। बिना पूछे किसी की वस्तु लेना या माँगकर ली हुई वस्तु को अनावश्यक रूप से अधिक समय तक अपने पास रखना अनुचित है और यह दुर्गुण भी अस्तेय में सम्मिलित है। अतः छात्रों को इस दुर्गुण के कारण पुनः आवश्यकता के समय दूसरों से वस्तुएँ प्राप्त होने में सामने आने वाली कठिनाइयों का बोध कराते हुए इससे दूर रहने को प्रोत्साहित किया जाय।

सहनशीलता का गुण दुर्जनों को सज्जन बनाने में सहायक होता है। अंगुलिमाल डाकू के दुर्व्यवहार के बदले में महात्मा बुद्ध द्वारा किये गये सद्व्यवहार की घटना तथा महात्मा ईसा, मुहम्मद साहब आदि के जीवन से सम्बद्ध ऐसे ही प्रसंगों को सुनाकर छात्रों को सहनशील बनने को प्रेरित किया जाय। विविधता में एकता, मानव प्रेम तथा विश्वबन्धुत्व भारतीय संस्कृति के अत्यधिक महत्वपूर्ण घटक रहे हैं। छात्रों को महात्मा बुद्ध, गुरु नानक, कबीर, रैदास जैसे सन्तों तथा गांधीजी के जीवन के प्रसंगों का परिचय कराते हुए इस बात पर बल दिया जाना चाहिए कि संसार में भाईचारे की भावना होने पर ही विश्व शान्ति तथा मानव जाति का कल्याण सम्भव है।

स्वदेश की प्रगति तथा राष्ट्र का सर्वांगीण विकास राष्ट्रीय एकता भावना विकसित होने पर ही संभव है। देश के विभिन्न भागों में पैदा होने वाले बुद्ध, अशोक, अकबर, कबीर, चैतन्य महाप्रभु, पाणिनि, आर्यभट्ट, शंकराचार्य, सुब्रह्मण्यम भारती, रामानुजन जैसे महापुरुषों के कार्यों के सम्बन्ध में चर्चा करते हुए यह स्पष्ट करना अपेक्षित है कि भारत की संस्कृति को समृद्ध करने में देश के सभी भागों के निवासियों ने

योगदान किया है। धर्म, जाति, भाषा, भूषा आदि की विविधताएँ होते हुए भी एक राष्ट्र का नागरिक होने की भावना ही सभी नागरिकों को एकताबद्ध कर सकती है और सुसंगठित राष्ट्र ही अपनी स्वतंत्रता की रक्षा करने तथा देश की समृद्ध बनाने में समर्थ हो सकता है। विश्व प्रेम, सर्वधर्म समभाव तथा शान्तिप्रियता भारतीय संस्कृति के महत्त्वपूर्ण घटक रहे हैं तथा समय-समय पर भारतीय सन्तों ने "वसुधैव कुटुम्बकम्" और सब धर्मों के प्रति समादर के आदर्शों का प्रचार किया है। इन सन्तों के कार्यों की चर्चा करते हुए या उनकी रचनाओं के अंश सुनाकर भाईचारे तथा मानव प्रेम की भावना का विकास किया जा सकता है।

प्राकृतिक तथा सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश हमारे समग्र पर्यावरण के मुख्य घटक हैं। मानव जीवन की विविध प्रकार की आवश्यकताओं की पूर्ति पर्यावरण के घटकों पर अवलम्बित हैं। प्राणि जगत का अन्योन्याश्रित सम्बन्ध तथा जीवन-निर्वाह के लिए उनकी पारस्परिक निर्भरता ध्यातव्य बिन्दु हैं जिनकी ओर छात्रों का ध्यान आकृष्ट करना आवश्यक है। वनस्पति या वन्य प्राणियों का अविवेकपूर्ण विनाश मानव समाज के लिए अहितकर है तथा इसका दुष्प्रभाव दूरगामी होगा। पर्यावरण का सन्तुलन बनाये रखकर ही मानव जीवन को सुखी तथा आनन्दपूर्ण बनाया जा सकता है। अतः छात्रों से वार्तालाप करते हुए उन्हें पर्यावरण के संरक्षण से होने वाले लाभों तथा उसके विनाश से सम्भावित हानियों का बोध कराया जा सकता है। हरीतिमा-संवर्द्धन के लिए नये पौधे लगाने तथा सभी पेड़-पौधों और प्राणियों की रक्षा के लिए तत्पर रहने हेतु छात्रों को उत्प्रेरित करना आवश्यक है।

जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण मनुष्य को सतत परिश्रम करने तथा लक्ष्य-प्राप्ति के लिए अधिकतम प्रयास करने हेतु सहायक होता है। आशावादिता का गुण मनुष्य को प्रत्येक प्रकार की परिस्थिति में प्रसन्नचित्त रहकर कार्य करने का साहस और दृढ़ संकल्प प्रदान करता है। एक मकड़ा बार-बार प्रयास करने पर भी अपने गंतव्य तक पहुँचने में असफल रहा किन्तु उसने आशा नहीं छोड़ी और वह अन्ततः सफल रहा। इस दृश्य को देखने वाला स्काटलैंड का योद्धा राबर्ट ब्रूस मकड़े की आशावादिता से इतना प्रभावित हुआ कि प्रारम्भिक युद्धों में कई बार असफल रहने के बाद वह निराश हो चुका था किन्तु अब उसने नये सिरे से प्रयास आरम्भ किये और वह शीघ्र ही स्वदेश की स्वतंत्र कराने में सफल रहा। इसी प्रकार चन्द्रगुप्त मौर्य, बाबर आदि के जीवन के प्रेरक प्रसंग सुनाये जा सकते हैं।

वार्तालाप या चर्चा के अतिरिक्त शिक्षक कहानी—कथन, संवाद, एकांकी या नाटक का आयोजन कर प्रासंगिक मूल्यों के विकास हेतु उपयुक्त वातावरण का निर्माण कर सकते हैं। राष्ट्रीय पर्वों, महापुरुषों तथा स्वतन्त्रताप्रेमी वीरों की जयन्तियों के अवसर पर कविता, भाषण, नाटक आदि सांस्कृतिक कार्यक्रमों के आयोजन द्वारा भी शिक्षक छात्रों को सम्बन्धित नैतिक मूल्यों का बोध करा सकते हैं।

मूल्यांकन :

नैतिक मूल्यों का विकास भावात्मक पक्ष से सम्बद्ध है और इसका मूल्यांकन संज्ञानात्मक पक्ष की भाँति केवल लिखित या मौखिक प्रश्नोत्तर द्वारा संभव नहीं है। रुचियों, आदतों, अभिवृत्तियों, मूल्यों, आस्थाओं आदि का विकास भावात्मक पक्ष के अन्तर्गत आते हैं। बच्चों में मूल्यों का विकास समयसाध्य है, अतः उचित समय के अन्तराल पर ही उसका मूल्यांकन उपयुक्त होगा।

रुचियों, आदतों, अभिवृत्तियों आदि के विकास की सम्यक् जाँच करने के उद्देश्य से ऐसे प्रपत्रों का निर्माण किया जा सकता है जिनके स्तम्भों में छात्रों को अपनी प्रतिक्रियाएँ, सम्मतियाँ, सुझाव आदि लिखने को निर्दिष्ट किया जा सकता है। लिखित तथा मौखिक प्रश्नोत्तर द्वारा आंशिक रूप से मूल्यों के विकास की जाँच की जा सकती है। इस सम्बन्ध में उपयुक्त यह होगा कि छात्रों के व्यवहार का सतत प्रेक्षण किया जाय और उनकी क्रमिक प्रगति का अभिलेख रखा जाय।

मूल्यांकन के माध्यम से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर छात्रों को अकरणीय तथा करणीय को दृष्टि में रखते हुए अवांछनीय बातों से दूर रहने तथा वांछनीय को करने के लिए उत्प्रेरित किया जाय। अभिलेख तैयार करने के प्रसंग में यह ध्यान रखना आवश्यक है कि प्रार्थना-स्थल, कक्षा, सभागार, खेल के मैदान या सामाजिक सेवा सम्बन्धी कार्य करने के समय टोली के सदस्यों तथा अन्य लोगों के साथ छात्रों के व्यवहार का सावधानी से प्रेक्षण कर तदनुसार अभिलेख तैयार किया जाय।

कक्षा ८

अधिगम विन्दु :

देशप्रेम, राष्ट्रीय सम्पदा की सुरक्षा, बड़ों के प्रति समादर की भावना, समयानुपालन, साहस तथा निर्भीकता, मादक द्रव्यों के सेवन से बचना, भेदभावरहित व्यवहार तथा मानव प्रेम, राष्ट्रीय एकता, सर्वधर्म समभाव, वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा तर्कपूर्ण चिन्तन, सन्तुलित आहार विषयक चेतना, राष्ट्रीय विकास तथा अपनी समृद्धि के सन्दर्भ में जनसंख्या नियन्त्रण की महत्ता।

शिक्षण-संकेत

देशप्रेम की भावना का विकास भारत के मानचित्र, उसकी सीमाओं के परिचय, हिमालय पर्वतमाला, नदियों, वनों, जीव-जन्तुओं, निवासियों, उनके रहन-सहन की शैली आदि के बोध के द्वारा ही सम्भव है। भाषा विषयक पाठ्य-पुस्तकों में देशप्रेम सम्बन्धी कविताओं का समावेश अवश्य रहता हैं। इनके अतिरिक्त शिक्षक पृथक रूप से देशभक्तिपूर्ण कविताएँ तथा गीत छात्रों को कंठस्थ करा सकते हैं तथा उनके सामूहिक गायन का अभ्यास करा सकते हैं। कविताओं के अतिरिक्त देशभक्त वीरों के त्याग, बलिदान तथा शौर्य का चित्रण करने वाले एकांकी या नाटक का आयोजन किया जा सकता हैं। देशभक्ति का विकास होने पर छात्र राष्ट्रीय सम्पदा की सुरक्षा के लिए स्वतः जागरूक होंगे। साथ ही शिक्षक वार्तालाप तथा विचार-विमर्श द्वारा छात्रों को यह बोध करा सकते हैं कि जनता से कर के रूप में प्राप्त धन का उपयोग करके ही रेल, तार, डाक, सार्वजनिक भवन, पार्क, पुल आदि का निर्माण किया गया है। अतः राष्ट्रीय सम्पदा को क्षति जनता की सम्पत्ति की ही क्षति है। राष्ट्रीय सम्पदा की क्षति से जनता को ही हानि पहुँचती हैं, अतः उसकी रक्षा करना स्वयं जनता के ही हित में है।

शिष्टाचार का पालन करने की प्रवृत्ति प्रारम्भ से ही विकसित की जानी चाहिए। इसके अन्तर्गत बड़ों के प्रति समादर एक महत्त्वपूर्ण पक्ष है। माता-पिता, गुरुजन, चाचा-चाची, दादा-दादी, ज्येष्ठ भाई तथा बहिन अवस्था, ज्ञान तथा अनुभव में बड़े होने के कारण सहज ही समादरणीय होते हैं। बड़ों को देखते ही प्रणाम करना, प्रश्न पूछे जाने पर शिष्ट-भाषा में उत्तर देना, उनके आने पर अपने स्थान में खड़ा हो जाना। आदेश पाने पर बैठना,अनुमति प्राप्त करके उनके कक्ष में प्रवेश करना तथा बाहर जाना ऐसे सामान्य नियम हैं जो बड़ों के प्रति समादर भाव की दृष्टि से अत्यावश्यक हैं।

दैनिक जीवन में प्रत्येक मनुष्य को अनेक कार्य करने होते हैं। समय से कार्य करना उत्तम प्रवृत्ति है और बाल्यावस्था से ही इसका विकास अपेक्षित है। समय से काम करने की आदत समयानुपालन में सहायक होती है। प्रातः काल उठकर दैनिक कृत्यों से निवृत्त होना, समय से नहाना-धोना, व्यायाम, भोजन करना, विद्यालय जाना, खेल खेलना, गृह कार्य पूरा करना समयानुपालन के ही अंग हैं। समय का पालन न करने वाला व्यक्ति आलसी, अकर्मण्य तथा अनिश्चित प्रकृति का होता है और उसमें दृढ़ संकल्प के साथ कार्य पूरा करने की क्षमता का अभाव होता है। अतः समयानुपालन के लाभों का बोध कराते हुए छात्रों को उसकी आदत विकसित करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। समय का पालन करने वाले छात्रों की प्रार्थनास्थल पर सार्वजनिक रूप से प्रशंसा की जानी चाहिए।

साहस तथा निर्भीकता के गुण सन्तुलित व्यक्तित्व के विकास के लिए अत्यावश्यक हैं। साहसी तथा निर्भीक व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थिति का दृढ़ता तथा आत्मविश्वास के साथ सामना करता है। कठिनाई के समय में घबड़ा जाने वाला व्यक्ति जीवन में कोई महान कार्य नहीं कर सकता। अतः शिक्षक छात्रों को चन्द्रगुप्त मौर्य, राणाप्रताप, शिवाजी, नेपोलियन बोनापार्ट, सरदार भगत सिंह, चन्द्रशेखर आजाद जैसे साहसी तथा निर्भीक वीरों के जीवन की प्रेरक घटनाएँ सुनाकर उन्हें वैसा ही बनने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

स्वास्थ्य-रक्षा तथा सुखी जीवन के लिए सन्तुलित आहार, व्यायाम, स्वस्थ मनोरंजन आदि के साथ ही मादक द्रव्यों के सेवन से बचना भी अत्यावश्यक है। धूम्रपान, मदिरापान, चरस, भाँग जैसे मादक द्रव्यों के सेवन से मानसिक शक्ति क्षीण होती है और स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। मद्यपान करने वाला व्यक्ति धन तथा स्वास्थ्य को तो नष्ट करता ही है, वह अपने परिवार तथा बच्चों के भरण-पोषण के प्रति नितान्त उदासीन तथा बेपरवाह हो जाता है और परिवार का भविष्य खतरे में पड़ जाता है। अतः मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाली हानियों की ओर ध्यान आकृष्ट करते हुए छात्रों को उनसे दूर रहने के लिए सचेत किया जाना चाहिए।

संसार के सभी मनुष्य ईश्वर की सन्तान हैं तथा अलग-अलग नामों से पुकारा जाने वाला सबका परम पिता परमेश्वर भी एक ही है। अतः धर्म, जाति, रंग, सम्प्रदाय, लिंग आदि के आधार पर भेदभावपूर्ण व्यवहार नितान्त अनुचित तथा निन्दनीय है। किसी प्रकार के भेदभाव से ऊपर उठकर सबके साथ सद्व्यवहार करने वाला व्यक्ति ही समस्त मानव जाति को अपने परिवार की भाँति मानकर उससे प्रेम कर सकता है। अतः छात्रों में मानव जाति की मूलभूत एकता तथा समानता के प्रति आस्था विकसित करते हुए उन्हें सबके साथ सद्व्यवहार करने तथा सम्पूर्ण संसार को अपना कुटुम्ब मानने की भावना विकसित करना आवश्यक है।

देश के सर्वांगीण विकास के लिए नागरिकों तथा छात्र-छात्राओं में राष्ट्रीय एकता की भावना का विकास अपेक्षित है। प्रारम्भ से ही बच्चों में राष्ट्र-ध्वज, राष्ट्रगान तथा राष्ट्र के प्रतीकों के प्रति सम्मान का भाव विकसित किया जाना चाहिए। राष्ट्रीय पर्वों में भाग लेने, राष्ट्रीय नेताओं की जयन्तियाँ मनाने तथा राष्ट्रीय महत्त्व के कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए छात्रों को उत्प्रेरित करना आवश्यक है। देश की स्वतन्त्रता की रक्षा के लिए बलिदान करने वाले वीरों के शौर्य की गाथाएँ सुनाकर उनमें यह धारणा विकसित की जानी चाहिए कि अजेर शैतानसिंह, ब्रिगेडियर होशियार सिंह, अब्दुल हमीद, कीलर बन्धु जैसे विभिन्न धर्मों के अनुयायी शूरवीरों ने भारत की स्वतंत्रता तथा सम्मान की रक्षा के लिए संघर्ष किया है। बच्चों को यह बोध कराना भी आवश्यक है कि परिवार के हित की तुलना में समाज का हित कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। देश तथा समाज के हित को सर्वोपरि स्थान देकर ही हम अपने सुख-वैभव को सुनिश्चित कर सकते हैं।

भारत में विभिन्न धर्मों तथा जातियों के लोग रहते हैं, वे विभिन्न भाषाएँ बोलते हैं तथा विविध प्रकार की भूषा धारण करते हैं। इन विविधताओं के बावजूद देश में भावात्मक एकता पायी जाती है। इसका मुख्य कारण भारत का धर्मनिरपेक्ष स्वरूप है। छात्रों को यह स्पष्ट बोध कराया जाना चाहिए कि भारतीय संविधान में सभी नागरिकों को अपनी इच्छानुसार धार्मिक विश्वास तथा उपासना का अधिकार प्रदान किया गया है। धर्म, जाति, लिंग आदि के आधार पर किसी के साथ भेदभाव न करने की नीति अपनायी गयी है। यह बोध भी आवश्यक है कि सभी मनुष्य ईश्वर की सन्तान हैं और धर्म तथा मत व्यक्ति की निजी रुचि का क्षेत्र है। अतः प्रारम्भ से ही बच्चों में अपने धर्म में विश्वास के साथ-साथ दूसरों के प्रति समादर की भावना विकसित की जानी चाहिए।

समग्र विद्यालयीय शिक्षा का उद्देश्य छात्रों के व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास के साथ ही उनमे वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा तर्कपूर्ण चिन्तन की क्षमता का विकास करना भी है। इस उद्देश्य से शिक्षकों को यह ध्यान रखना होगा कि छात्र कार्य-कारण सम्बन्ध को समझने के लिए प्रयत्नशील हों तथा किसी क्रिया, घटना या गतिविधि पर स्वयं तार्किक ढंग से विचार करने में अभ्यस्त हों। समाज में प्रचलित अन्धविश्वासों तथा रूढ़िगत संस्कारों पर विश्लेषणात्मक ढंग से चिन्तन कर वे उनकी निस्सारता को समझेंगे और उनका निवारण एवं उन्मूलन करने के लिए सचेष्ट होंगे। सन्तुलित आहार के सम्बन्ध में सही सम्बोध का निर्माण न होने के कारण लोगों में यह भ्रान्त धारणा पायी जाती है कि महँगी वस्तुओं से युक्त आहार ही सन्तुलित तथा पौष्टिक आहार है। अतः छात्रों की प्रोटीन, विटामिन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज लवण आदि से युक्तु खाद्य पदार्थों का ज्ञान कराना आवश्यक है तथा यह भी स्पष्ट करना अपेक्षित है कि मौसमी फलों, हरी सब्जियों, अनाज दूध आदि में भोजन के बहुत से आवश्यक तत्त्व उपलब्ध हो जाते हैं। बच्चों से उनके दैनिक आहार के सम्बन्ध में वार्तालाप करते हुए शिक्षक उनके भोजन में सम्मिलित पदार्थों तथा अन्य आवश्यक पदार्थों की चर्चा करते हुए उनमें सन्तुलित आहार सम्बन्धी चेतना विकसित कर सकते हैं।

बच्चे अपने परिवार तथा पड़ोस के परिवारों के सम्बन्ध में कुछ न कुछ जानकारी रखते हैं। अत शिक्षक उनमे एक बड़े आकार के परिवार तथा समान आय वाले छोटे आकार के परिवार के सदस्यो के भोजन, आवास, भूषा, शिक्षा, स्वास्थ्य, मनोरंजन सम्बन्धी प्राप्त सुविधाओं की तुलना करते हु छात्रों को यह बोध करा सकते हैं कि छोटे आकार के परिवार के सदस्यों की जीवन-निर्वाह की बेहतर सुविधा सुलभ होती है। जिस प्रकार सीमित सदस्यों वाला छोटा परिवार सुखी तथा समृद्ध जीवन व्यतीत करता उसी प्रकार सीमित जनसंख्या होने पर देश के सभी निवासियों को जीवन-निर्वाह की आवश्यक सुविधा सरलता से सुलभ ही जाती हैं। इस प्रकार के तुलनात्मक विश्लेषण तथा विचार-विमर्श से छात्रों में जनसंख्य स्थिति सम्बन्धी वांछनीय चेतना विकसित की जा सकती है।

मूल्यांकन

उपर्युक्त मूल्यों, संकल्पनाओं तथा अवधारणाओं के विकास का मूल्यांकन करने में प्रपत्र, लिखि तथा मौखिक प्रश्नोत्तर तथा व्यवहार में परिलक्षित परिवर्तनों से सम्बन्धित नियमित अभिलेखों का प्रयो किया जा सकता है। प्रश्न-पत्र तथा प्रपत्र इस ढंग से निर्मित किये जायँ जिनमें छात्रों की रुचियों, आदत अभिवृत्तियों, आस्थाओं के विकास के स्तर का पता चल सके। प्रपत्रों के माध्यम से प्राप्त उनकी प्रतिक्रिय तथा सम्मतियाँ भी निष्कर्ष-निर्धारण तथा भावात्मक पक्ष के विकास के मूल्यांकन में सहायक होंगी।

विद्यालय के प्रांगण, प्रार्थना-स्थल, कक्षा, खेल, सामूहिक कार्य, विशेष समारोहों तथा उत्सवों अवसर पर टोली में कार्य करते समय तथा साथियों, शिक्षकों, परिसर की वस्तुओं आदि के साथ छात्रों व्यवहार एवं गतिविधियों का सावधानीपूर्वक प्रेक्षण किया जाय तथा उनका कक्षावार तथा छात्रवार अ लेख नियमित रूप से रखा जाय। प्रत्येक छात्र के व्यवहार में क्रमिक अनुकूल परिवर्तन अथवा ह्रास की स्थि स्पष्ट की जाय। साथ ही लिखित तथा मौखिक रूप से छात्रों के विकास का मूल्यांकन किया जाय। सन्तो जनक प्रगति वाले छात्रों की सराहना की जाय तथा मन्द गति से विकास करने वाले छात्रों को सुधार त प्रगति के लिए प्रोत्साहित किया जाय। कई विधियों से व्यवहार-परिवर्तन को जाँच कर छात्रों का स मूल्यांकन किया जा सकता है।

नैतिक शिक्षा विषयक पाठ्यक्रम

कक्षा १-२

	उद्देश्य	विषयवस्तु/अधिगम स्थिति	क्रियाकलाप	मूल्यांकन
- प्रेम/देश प्रेम	1- छात्र-छात्राओं में स्वस्थ मनोभाव का विकास करना।	1- ऐसे दो परिवारों की तुलना जिनमें एक में मेलजोल हो, दूसरे में गृह-कलह। दोनों की सुख-शान्ति की तुलना।	1- प्रेम की विजय पर आधारित कहानियाँ-विदुर, शबरी, सुदामा श्रवण कुमार आदि की कथा। महात्मा बुद्ध, गांधी जी आदि के जीवन से ली गयी घटनाएँ, अभिनय। अध्यापकों का स्वयं छात्रों के साथ प्रेमपूर्ण व्यवहार।	
	2- अपने परिवार, सहपाठियों, पड़ोसियों आदि के साथ सहृदयतापूर्ण व्यवहार करने के लिए प्रेरित करना।	2- राष्ट्रीय पर्व, राष्ट्र गान।		
	3- देश तथा देशवासियों के प्रति प्रेम का भाव जागृत करना।			
	4- समस्त जीवों से प्रेम करने के लिए प्रेरित करना।			
2- सत्य	1- छात्रों में सहज ही सत्य का पालन करने की आदत डालना।	1- कोई प्रासंगिक घटना।	1- अध्यापक द्वारा स्वयं आदर्श प्रस्तुत करना।	
	2- मन, वचन तथा कर्म में सत्य का मांग अपनाने के लिए प्रेरित करना।	2- हरिश्चन्द्र के जीवन की घटनाएँ। —	2- महापुरुषों के जीवन की घटनाओं पर आधारित अभिनय, कहानियाँ आदि।	
			3- वार्तालाप, वाद-विवाद, अभिनय आदि।	
3- अहिंसा	1 छात्रों में जीवों के प्रति दया, ममता की भावना विकसित करना।	1- बच्चों को तितली, चीटें, चीटी, तथा अन्य जीवों के प्रति निर्ममतापूर्ण व्यवहार करते हुए देखने पर महापुरुषों के जीवन के प्रसंगों द्वारा—जैसे गौतम बुद्ध द्वारा हंस की रक्षा, अंगुलिमाल की कथा आदि का प्रस्तुतीकरण।		
	2- छात्रों में पालतू जानवरों एवं पक्षियों की देखभाल करने की आदत डालना।			
4- व्यक्तिगत स्वच्छता तथा स्वास्थ्य-रक्षा	1- स्वच्छता के लाभों का बोध कराना।	1- गाँव के एक परिवार का प्रसंग या अन्य कोई उपयुक्त प्रसंग जिसमें सभी सदस्य स्वस्थ हैं। माता-पिता बच्चों की व्यक्तिगत स्वच्छता पर विशेष ध्यान देते हैं।	1- सदर्भित स्वच्छता के बारे में सुनी कहानी के अनुसार छात्र [illegible] की सफाई करेगा।	1- बच्चों में स्वच्छता सम्बन्धी आदतों के विकास का प्रेक्षण।
	2- स्वच्छता तथा स्वास्थ्य के पारस्परिक सम्बन्ध का बोध कराना।		2- सदर्भित प्रसंग पर शिक्षक द्वारा वार्ता।	2- लघु उत्तरीय मौखिक प्रश्न।
	3- छात्रों में स्वच्छ रहने की आदत विकसित करना।			

5- समयानुपालन तथा नियमितता	1- दैनिक कार्यों को समय से करने की आदत का विकास करना।	1- विभिन्न दैनिक क्रियाएँ।	1- अध्यापक का स्वय समयानु पालन करना।	1- समयानुपालन सम्बन्धी आदतों का छात्रों में प्रेक्षण
	2- छात्रों में समयानपालन की प्रवृत्ति विकसित करना।	2- महापुरुषों के जीवन से सम्बन्धित उपयुक्त प्रसंग।	2- किसी एक अच्छे समयानु-पालन करने वाले बालक की कहानी सुनाना। 3- महापुरुषों के जीवन के उपयुक्त प्रसंग सुनाना। 4- कक्षा के किसी समयानुपालन करने वाले बालक का उदाहरण।	2- मौखिक प्रश्न।
6- सव्यवस्था	1- अपनी वस्तुओं को सव्यवस्थित ढंग से रखने की आदत विकसित करना।	1- सम्बन्धित प्रसंग पर उपयक्त लघु वार्ता या कहानी आदि का प्रस्तुतीकरण।	1- कहानी कथन 2- वार्तालाप। 3- कक्षा में तथा घर पर वस्तुओं को सव्यवस्थित ढंग से रखना।	1- छात्रों के व्यवहार में वांछनीय परि-वर्तन का प्रेक्षण। 2- मौखिक प्रश्न।
7- मिलजुल कर काम करने की भावना।	1- घर, विद्यालय, पास-पडोस आदि में मिलजुल कर कार्य करने की प्रवृत्ति विकसित करना।	1- चित्राधारित उपयक्त स्थिति से सम्बन्धित बातें।	1- चित्रों का प्रदर्शन। 2- शिक्षक द्वारा कथा का प्रस्तुतीकरण। 3- विद्यालय में कक्षा पालन एवं 4- विद्यालय में क्यारियाँ छात्रों को टोलियाँ बना कर बनवायी जायें।	1- छात्रों के व्यवहार में वांछनीय परिवर्तन का प्रेक्षण। 2- मौखिक प्रश्न।
8- सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा।	1- श्रमदान जैसे समाज सेवा सम्बन्धी कार्यों में छात्रों को भाग लेने के लिए प्रेरित करना।	1- सम्बन्धित प्रसंग पर आधारित कहानी या वर्णन।	1- शिक्षक द्वारा कहानी कथन। 2- उपयुक्त उदाहरणों का प्रस्तुतीकरण। 3- श्रमदान कार्य में छात्रों का स्वयं भाग लेना।	1- छात्रों के व्यवहार में वांछनीय परिवर्तन का प्रेक्षण। 2- मौखिक प्रश्न।
9- शिष्टाचार	1- माता-पिता, शिक्षकों एवं बड़ों तथा अन्य सभी के प्रति शिष्ट व्यवहार करने की आदत का विकास करना।	1- उपयुक्त कहानी जिसमें शिष्टाचार सम्बन्धी विभिन्न नियमों का समावेश हो। 2- कहानी जिसमें भूल होने पर तुरन्त क्षमा माँगी गयी हो। 3- कहानी जिसमें माता-पिता, गुरु और अतिथि का आदर किया गया हो।	1- संवाद का प्रस्तुतीकरण। 2- संवाद का अभिनय। 3- छात्रों द्वारा शिष्टाचार के नियमों का पालन।	1- छात्रों के व्यवहार में वांछनीय परि-वर्तन का प्रेक्षण। 2- मौखिक प्रश्न।

10- सदाचार तथा सद्व्यवहार	1- छात्रों में सदाचार तथा सद्व्यवहार का विकास करना।	1- सद्व्यवहार के लाभों का बोध कराने वाली उपयुक्त कहानी या अन्य उपयुक्त प्रसंग। सत्य, दूसरों से प्रेम ईमान- दारी।	1- कहानी का प्रस्तुतीकरण। 2- उदाहरणों का प्रस्तुती-करण। 3- छात्रों द्वारा जीवन में सद्-व्यवहार का पालन करना।	..

कक्षा 3

सम्बोध	उद्देश्य	विषयवस्तु/अधिगम स्थिति	शिक्षण अधिगम क्रियाएँ	मूल्यांकन
1- ईश्वर अथवा किसी सर्वोच्च शक्ति में आस्था।	1- सर्वशक्तिमान की शक्ति में विश्वास जागृत करना।	1- प्रार्थना सभा।	1- प्रार्थना एवं भजन, कीर्तन।	1- छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण।
		2- सत्कर्म के लिए उत्प्रेरित करना।	2- विविध धार्मिक पर्व।	2- मौखिक प्रश्न।
- देशप्रेम एवं एकता।	1- देश एवं देशवासियों के प्रति प्रेमभाव विकसित करना। 2- छात्रों में समयानुपालन की आदत का विकास करना।	1- राष्ट्रगान।	1- राष्ट्रगान, देशगान में भाग लेना। 2- घर तथा विद्यालय में सभी काम समय से करना। 3- शिक्षक द्वारा समयानुपालन करते हुए आदर्श का प्रस्तुतीकरण।	.. 2- मौखिक प्रश्न।
	2- सभी सम्प्रदायों के लोगों के साथ मिलजुल-कर रहने की आदत डालना।	2- राष्ट्रीय पर्व। 3- विविध धार्मिक पर्व।	2- राष्ट्रीय पर्व मनाना। 3- विभिन्न धार्मिक पर्वों में रुचि लेना।	
3- समयानुपालन	1- छात्रों को समयानुपालन के लाभों से अवगत करना।	1- समयानुपालन पर आधारित कहानी, कविता, सवाद आदि किसी विधा में पाठ।	1- सम्बन्धित प्रसंग पर आधारित कविता या तुलनात्मक विवरण का प्रस्तुतीकरण।	1- छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण।
1- सत्य-पालन एवं कथनी-करनी में समानता।	1- छात्रों में अपने वचनों के अनुसार कार्य करने की प्रवृत्ति विकसित करना।	1- कथनी और करनी से सम्ब-न्धित कहानी या अन्य कोई उपयुक्त प्रसंग।	1- कहानी कथन।	1- छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण।
	2- इस बात का बोध कराना कि कथनी और करनी में समानता होने पर ही लोग उसकी बात पर विश्वास करते हैं।	2- उपयुक्त उदाहरणों का प्रस्तुतीकरण।	2- उपयुक्त उदाहरण तथा प्रस्तुतीकरण।	2- मौखिक प्रश्न।

			3- शिक्षक द्वारा स्वयं आदर्श का प्रस्तुतीकरण।	,,
5- ईमानदारी	1- छात्रों में ईमानदारी का विकास करना।	1- ईमानदारी पर आधारित नाटक, कहानी या अन्य उपयुक्त प्रसंग।	1- कहानी कथन, नाटक। 2- शिक्षक द्वारा आदर्श का प्रस्तुतीकरण।	,,
6- दूसरों की सहायता तथा सहयोग	1- छात्रों में जरूरतमंदों की सहायता करने की आदत का विकास करना।	1- दूसरों की सहायता पर आधारित कहानी नाटक या अन्य कोई उपयुक्त प्रसंग।	1- कहानी-कथन, वार्ता का प्रस्तुतीकरण। 2- शिक्षक द्वारा आदर्श का प्रस्तुतीकरण।	1- व्यवहार का प्रेक्षण। 2- मौखिक प्रश्न।
7- सहानुभूति	1- छात्रों में सहानुभूति की प्रवृत्ति का विकास करना।	1- सम्बन्धित प्रसंग पर उपयुक्त कहानी।	1- कहानी-कथन, अभिनय। 2- शिक्षक द्वारा आदर्श का प्रस्तुतीकरण।	,, ,,
8- साहस	1- साहस से कठिनाइयों का सामना करने की क्षमता का विकास करना।	1- सम्बन्धित प्रसंग पर आधारित कहानी, नाटक। 2- विपत्ति या अन्याय में भी साहस से काम करने वाले व्यक्तियों की कहानियाँ या नाटक।	1- कहानी-कथन, अभिनय।	,, ,,
9- सामूहिक रूप से कार्य करने की भावना	1- छात्रों में सामूहिक रूप से कार्य करने की भावना का विकास करना।	1- सम्बन्धित विषय वस्तु पर आधारित कहानी, नाटक आदि	1- सामूहिक कार्य करना।	,, ,,
10- श्रम निष्ठा तथा स्वावलम्बन	1- छात्रों में श्रम के प्रति आदर की भावना का विकास करना। 2- स्वावलम्बन की प्रेरणा देना तथा उसके महत्तव में अवगत कराना।	1- श्रम-निष्ठा तथा स्वावलम्बन पर आधारित कहानी, नाटक तथा उपयुक्त प्रसंग।	1- कहानी-कथन।	1- व्यवहार का प्रेक्षण। 2- मौखिक प्रश्न।
11- विद्यालय परिवेश के सम्बन्ध में सृजनात्मक प्रतिभा एवं सौन्दर्य बोध	1- छात्रों में निहित सृजनात्मक प्रतिभा को विकसित करना। 2- सुन्दर एवं श्रेष्ठ वस्तुओं की पसन्द करने एवं उनकी प्रशंसा करने की क्षमता उत्पन्न करना।	1- सम्बन्धित प्रसंग पर आधारित कहानी का पाठ।	1- कहानी-कथन, अभिनय।	1- छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण। 2- मौखिक प्रश्न

कक्षा 4

सम्बोध/मूल्य	उद्देश्य	विषयवस्तु/ अधिगम स्थिति	शिक्षण अधिगम क्रियाएँ	मूल्यांकन
- बड़ों के प्रति आदर	1- छात्रों में उम्र, अनुभव तथा ज्ञान की दृष्टि से बड़े लोगों के प्रति आदरभाव विकसित करना।	पौराणिक कथाएँ, महापुरुषों की जीवन-कथाएँ तथा उनपर आधारित नाटक, संस्मरण आदि या अन्य कोई उपयुक्त प्रसंग।	1- कहानी, अभिनय, वाद-विवाद तथा संवाद आयोजित करना।	1- अभिभावकों से सम्पर्क। 2- छात्रों के व्यवहार का निरिक्षण।
	2- श्रेष्ठ भारतीय परम्पराओं को बनाये रखने के लिए छात्रों को प्रेरित करना।		2- समाचारपत्रों एवं पत्रिकाओं में प्रकाशित प्रासंगिक घटनाओं को सुनाना एवं उन पर संवाद। 3- स्वयं के व्यवहार से उत्तम उदाहरण प्रस्तुत करना।	
- ईमानदारी	1- प्रारम्भ से ही विद्यार्थियों में ईमानदारी एवं सदाशयता का दृष्टिकोण विकसित करना।	कहानी, नाटक, संस्मरण, जीवनियाँ, संवाद आदि।	1- कहानी, अभिनय का आयोजन।	,, ,,
	2- छात्रों को पवित्र आचरण के लिए प्रेरित करना		2- खेलकूद के मैदान में ईमानदारी से खेलने की आदत डालना। 3- शिक्षक द्वारा स्वयं निष्पक्ष व्यवहार का आदर्श प्रस्तुत करना।	,, ,,
- स्वच्छ परिवेश फूले फले देश (स्वच्छता, सुव्यवस्था, स्वास्थ्य, जनसंख्या)	1- छात्रों को व्यक्तिगत एवं पर्यावरणीय स्वच्छता की आवश्यकता एवं उसमे होने वाले लाभों से अवगत करना।	1-पत्र-पत्रिकाएँ, बुलेटिन जरनलस् कहानी, नाटक, कविता, लेख आदि।	विद्यालय में स्वच्छता अभियान चलाना।	1- अभिभावकों से सम्पर्क। 2- छात्रों के व्यवहार का निरीक्षण।
	2- छात्रों मे स्वच्छता सम्बन्धी आदतों का विकास करना। 3- स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के मीधे सम्बन्ध से अवगत कराना। 4- प्रदूषण एवं जनसंख्या समस्या की ओर ध्यान आकृष्ट करना।	2- विद्यालय तथा पास-पड़ोस की स्वच्छता एवं सुव्यवस्था।	2- समाज सेवा के रूप मे गाँव अथवा नगर की स्वच्छता का पयास।	,, ,,
4- देशप्रेम राष्ट्रीय एकता	1- छात्रों मे राष्ट्रीयता की भावना जागृत करना।	1- समाचार, पत्र, पत्रिकाएँ, रेडियो, टी०वी०, कहानी, नाटक, लेख, कविता, गीत आदि।	1- देश की समस्याओं पर वाद-विवाद एवं चर्चा।	
	2- राष्ट्र के विकास मे छात्रों के योगदान की इच्छा को बलवती बनाना।	2- देश की राजनीतिक स्थिति एवं उसके लिए उत्तरदायी कारक।	2- अभिनय, कहानी, गीत, कविता के माध्यम से देशप्रेम का भाव जागृत करना।	,, ,,
		3- स्वहित, जातिहित, राज्यहित आदि से राष्ट्रहित ऊपर है यह भाव पैदा करना।	3- महान राष्ट्र-सेवियों एवं सेनानियों की जीवन गाथा सुनाना।	1- अभिभावकों से सम्पर्क। 2- छात्रों के व्यवहार का निरीक्षण।

5- समयानुपालन एवं अनुशासन	1- छात्रों में समय से आने-जाने, कार्य करने एवं नियमितता की आदत डालना।	1- विद्यालय-आवागमन एवं प्रार्थना-स्थल में छात्रों की उपस्थिति एवं आचरण के आदर्श प्रसंग।	1- शिक्षक द्वारा समयानुपालन का आदर्श प्रस्तुत करना।	,, ,,
	2- विद्यालय तथा उससे बाहर अनुशासित व्यवहार की आदत विकसित करना।	2- कहानी, नाटक, लेख, संस्मरण, घटनाएँ आदि।	2- छात्रों को पंक्तिबद्ध होने, बारी की प्रतीक्षा करने, सही ढंग से उठने-बैठने, बोलने आदि का तरीका सिखाना।	,, ,,
6- दया, सहानुभूति दूसरों की सहायता	1- दुःखी, जरूरतमन्द और असहाय लोगों के प्रति दया एवं सहानुभूति का भाव जागृत करना एवं उनकी सहायता के लिए प्रेरित करना।	1- कहानी, नाटक, जीवनी, संस्मरण, कविता, अथवा अन्य कोई उपयुक्त प्रसंग।	1- सूखा, बाढ़, महामारी, जैसी प्राकृतिक आपदाओं के समय राहत कार्य में सहायता देना।	,, ,,
	2- सहपाठियों के साथ सहानुभूति पूर्ण व्यवहार एवं सहायता के लिए तत्परता।		2- शुल्क आदि न दे पानेवाले सहपाठी की सहायता। 3- कहानी-कथन। 4- अभिनय आदि का आयोजन।	
7- आत्म-सम्मान	1- छात्र अपने गुणों को ही अपने मूल्यांकन की कसौटी समझें, ऐसा दृष्टिकोण विकसित करना।	1- महापुरुषों के जीवन के उदाहरण एवं उनके उपदेश।	1- शिक्षक द्वारा छात्रों के प्रति समानता का व्यवहार और उनके गुणों के लिए उन्हें सम्मान देना।	,, ,,
	2- छात्र अपनी आर्थिक अथवा सामाजिक स्थिति के कारण हीन भाव से ग्रस्त न हों, इसका प्रयास करना।	2- दक्षिण अफ्रीका में आत्म-सम्मान की रक्षा के लिए गांधी जी द्वारा अफ्रीकी सरकार की नीति का विरोध तथा इसी प्रकार के अन्य प्रसंग, कहानियाँ आदि।	2- महापुरुषों के जीवन की घटनाएँ सुनाना।	
8- सृजनात्मक एवं सौन्दर्य-बोध	1- छात्रों में निहित सृजनात्मक प्रतिभा को विकसित करना।	1- विभिन्न प्रकार की कलाएँ संगीत, नृत्य चित्र एवं रंजन कला, वस्तुकला, काष्ठकला, लेखनकला आदि।	1- छात्रों को विभिन्न कलात्मक क्रियाओं में भाग लेने का अवसर देना एवं प्रतिभा के विकास में बढ़ावा देना।	प्रायोगिक परीक्षा
	2- सुन्दर एवं श्रेष्ठ वस्तुओं को पसन्द करने एवं उनकी प्रशंसा करने की क्षमता विकसित करना।	2- प्राकृतिक सौन्दर्य। 3- सुन्दर चित्र, इमारतें, मूर्तियाँ, नृत्य, लोक कलाएँ आदि।		
9- सत्य, अहिंसा	1- इन श्रेष्ठ आदर्शों में विश्वास दृढ़ करना।	1- कोई प्रासंगिक घटना।	1- महापुरुषों के जीवन की कहानी सुनाना।	1- अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन का प्रेक्षण।
	2- इन आदर्शों को व्यवहार में लाना।	2- गाँधी जयंती, बुद्ध-पूर्णिमा महावीर जयंती।	2- अभिनय। 3- विभिन्न जयन्तियों में भाग लेना।	2- मौखिक प्रश्न।

कक्षा 5

क्र०सं०	सम्बोध/मूल्य	उद्देश्य संस्थितियाँ	विषयवस्तु/अधिगम	शिक्षण अधिगम	मुल्यांकन
	समायानुपालन	1- समयपालन के महत्त्व का बोध करना 2- समय से अपना कार्य पूरा करना।	1- रोचक कहानियाँ, विवरण. प्रसंग	1- कहानी सुनाना। 2- समय में विद्यालय आना, प्रार्थना सभा में भाग लेना, गृह कार्य पूरा करना।	1- छात्रों के व्यवहार मे अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण। 2- मौखिक प्रश्न।
	कथनी-करनी में समानता	1- सोची हुई तथा कही हुई बात को पूरा करने की आदत डालना।	1- रोचक कहानी, विवरण।	1- कहानी, विवरण	1- ,,
		2- क्षमता के अनुसार कार्य करने का उत्तरदायित्व लेना।	2- कोई घटना विशेष।	2- वचन पूरा करना	2- ,, ,,
	ईमानदारी	1- ईमानदारी के महत्त्व को समझाना।	1- ईमानदार व्यक्ति अथवा बालक की कहानी	1- कहानी, कथन।	1- ,, ,,
		2- सफलता के लिए सही मार्ग अपनाना।	2- कुछ अन्य रोचक प्रसंग।	2- रोचक प्रसग।	2- ,, ,,
		3- परायी वस्तु को गलत ढंग से प्राप्त करने की इच्छा न करना।		3- छात्रों द्वारा ईमानदारी से कार्य करना। 4- पुरस्कार देना।	
	दूसरों की सहायता करना	1- छात्रों में जरूरतमंद लोगों की सहायता करने की प्रवृत्ति जागृत करना।	1- रोचक, कहानी, विवरण 2- विद्यालय एवं पास-पड़ोस की सहायता की घटनाएँ उदाहरण।	1- कहानी, विवरण। 2- कक्षा में तथा बाहर दूसरों की सहायता करना। 3- अध्यापक द्वारा निर्धन छात्रों की सहायता।	1- ,, ,,
	सहानुभूति	1- दूसरों के दुख में दुखी तथा सुख में सुखी होना।	1- रोचक कहानी. विवरण	1- कहानी कहना	1- छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण।
		2- सहानुभूति के साथ सहयोग एवं सेवा की भावना जागृत करना।	2- कोई अन्य घटना। 3- अन्य प्रसग	2- कक्षा में तथा बाहर किसी से दुख में सहानभूति प्रकट करना।	2- मौखिक प्रश्न।
	साहस	1- कठिन से कठिन स्थिति में भी साहस के साथ काम करने की क्षमता का विकास प्रसंग	1- महापुरुषों के जीवन के रोचक प्रसंग।	1- कहानी. विवरण	1- ,, ,,
		2- आत्म-विश्वास उत्पन्न करना।	2- निकट की कोई अन्य घटना।	2- साहस का उदाहरण। 3- साहस की कविताएँ सुनाना।	2- ,, ,,
	सहयोग	1- एक दूसरे के कार्य में सहयोग देने की क्षमता का विकास करना।	1- रोचक कहानी. विवरण. प्रसग।	1- विवरण. कहानी सस्मरण। प्रस्तुत करना।	1- ,,
		2- मेल एवं एकता की भावना जागृत करना।	2- विद्यालय में सहयोग के उदाहरण।	2- विद्यालय तथा पास-पडोस में आवश्यक-	2-

				तानुसार सहयोग करना।	
		3- देश के विकास में सामर्थ्य के अनुसार सहयोग करना।			
8-	सामूहिक रूप से काम करने की भावना	1- एक दूसरे के साथ मिल-कर कार्य करने की आदत डालना।	1- रोचक प्रसग, विवरण	1- विवरण प्रस्तुत करना।	1- ,,
				2- छात्रों द्वारा टीम कार्य।	
		2- इस बात की अनुभूति कराना कि मिलजुल कर कठिन कार्य भी पूरा किया जा सकता है।	2- विद्यालय में सामूहिक कार्य।		
			3- स्वतंत्रता की कहानी।		
9-	श्रम के प्रति निष्ठा	1- श्रम के महत्त्व को स्पष्ट करना।	1- कोई रोचक प्रसंग घटना या कहानी	1- कहानी सुनना, घटना का वर्णन।	1- छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परि-वर्तन का प्रेक्षण।
		2- श्रम करने के प्रति रुचि जागृत करना।		2- विद्यालय तथा पास-पड़ोस में श्रमदान कार्य।	2- मौखिक प्रश्न।
		3- अपना कार्य स्वयं करना।			
		4- शारीरिक श्रम करने वालों के प्रति सौहार्द का भाव जागृत करना।			
10-	सौन्दर्य-बोध एवं सृजनात्मकता	1- जो कुछ सुन्दर एवं सुरुचिपूर्ण है उसकी सराहना करने की क्षमता उत्पन्न करना।	1- सौन्दर्य बोध।	1- सुन्दरता का प्रेक्षण।	1- ,, ,,
		2- सृजन की क्षमता का विकास करना।	2- कला की क्रियाएँ।	2- अन्य सृजनात्मक कार्य करना।	2- ,, ,,
		3- छात्र में निहित कला-त्मक रुचि एवं प्रतिभा का विकास करना।	3- संगीत, नृत्य, अभिनय आदि।		
11-	सर्वोच्च सता के प्रति आस्था।	1- अपने-अपने धर्म के आदेशों का पालन कर सदाचारी बनना।	प्रार्थना, विविध धर्मों के आदर्श।	1- प्रार्थना। 2- भजन-कीर्तन। 3- विविध पर्व।	1- ,, ,, 2- ,, ,,

कक्षा 6

	सम्बोध	उद्देश्य	विषयवस्तु/अधिगम	क्रियाकलाप	मूल्यांकन
	देशभक्ति	1- बच्चों में देश-प्रेम की भावना जागृत करना।	1- राष्ट्रीय भावना की कविताएँ, देशप्रेम से सम्बन्धित सामूहिक गान।	शिक्षक अपनी बातचीत, व्यवहार एवं क्रियाकलाप द्वारा बच्चों के सम्मुख राष्ट्र-प्रेम का आदर्श प्रस्तुत करें।	1- छात्रों में नैतिक मूल्यों के विकास के मूल्यांकन हेतु एक प्रयत्न तैयार करना जिसमें बच्चों में जागृत एवं विकसित होने वाले मूल्यों का लेखा रखा जाय।
		2- देश के सामने व्यक्तिगत हित एवं अपने परिवार के हित का बलिदान करने की भावना पैदा करना।	2- राष्ट्रहित के लिए अपना सर्वस्व न्यौछावर करने वाले शहीदों की जीवनियों के प्रसंग।		2- समय-समय पर ऐसे क्रियाकलापों का आयोजन जिसमें बच्चों को अपने नैतिक गुणों के प्रदर्शन का अवसर प्राप्त हो। 3- मौखिक एवं लिखित प्रश्न।
	मानव प्रेम	1- सब मनुष्य समान हैं, जन्म, वर्ण, लिंग, रंग के कारण कोई बड़ा-छोटा नहीं होता, इस दृष्टिकोण का विकास करना। 2- मानव का मानव द्वारा शोषण अन्याय है, इस भावना का विकास करना।	इस प्रसंग से सम्बन्धित सामयिक प्रसंगों पर वार्ता, प्रहसन, कहानी।	विद्यालय में कार्यरत चतुर्थ वर्गीय कर्मचारियों के साथ सम्मानपूर्ण मानवीय व्यवहार करना।	,, ,, ,, ,,
3	लोकतन्त्र के प्रतिसमादर	1- लोकतन्त्र में बहुमत की सर्वोपरिता का बोध कराना। 2- लोकतन्त्र के आधार-समानता स्वतन्त्रता एवं भातृत्व-भाव के महत्त्व का बोध कराना।	विद्यालय में बाल सभा, बाल संसद" आदि का संगठन एवं संगठन के पदाधिकारियों का बहुमत से चुनाव।	1- विद्यालय में छात्रों द्वारा अपने मताधिकार का प्रयोग करके बाल सभा का चुनाव कराना। 2- संसद का "मांकसेशन" कराना।	,, ,,
	कर्तव्य-पालन	1- छात्रों में आदर्श नागरिक के गुणों का विकास करना। 2- अपने परिवार, समुदाय एवं राष्ट्र के प्रति कर्तव्यों का बोध कराना।	1- रोचक कहानी, कोई घटना विशेष। 2- महान पुरुषों के जीवन-चरित से उदाहरण।	कक्षा तथा कक्षा के बाहर परिवार तथा समुदाय के प्रति कर्त्तव्यों का पालन करना।	1- छात्रों के प्रतिदिन के व्यवहार में परिवर्तन का प्रेक्षण। 2- मौखिक प्रश्न।

5-	उत्तरदायित्व	1- छात्र अपने उत्तरदायित्वों को समझकर तदनुसार व्यवहार करें, यह प्रवृत्ति विकसित करना। 2- उत्तरदायित्वों का वर्गीकरण करके अपने परिवार, विद्यालय, समुदाय एवं राष्ट्र के प्रति उत्तरदायित्व का बोध कराना।	1- सम्बन्धित प्रसंग पर आधारित वर्तमान समय की घटनाओं पर बातां जैसे सरकारी सम्पत्ति को क्षति पहुँचाना, विद्यालयों में हड़ताल करना यह सब अनुत्तरदायित्व पूर्ण व्यवहार है। अन्त में हानि हमारी भावी पीढ़ी को ही भुगतनी पड़ेगी।	1- इससे सम्बन्धित घटनाओं के चित्र, पोस्टर और चल-चित्र दिखाना।	1- कुछ उत्तरदायित्व सौंप कर उनका मूल्यांकन करना।
6-	ईश्वर में आस्था	1- छात्रों में ईश्वर की सत्ता तथा ईश्वरीय व्यवस्था के प्रति आस्था विकसित करना।	1- ईश-प्रार्थना, भजन तथा पद।	1- शिक्षक द्वारा आदर्श वाचन, भाव-स्पष्टीकरण।	1- प्रश्नोत्तर।
7-	अन्तर्राष्ट्रीय सद्भाव	छात्रों में संसार की सम्पूर्ण मानव जाति के प्रति प्रेम तथा भाईचारे की भावना विकसित करना।	उपयुक्त प्रसंग पर पाठ।		
8-	स्वस्थ तन, स्वस्थ मन।	1- छात्रों में ऐसी आदतों का विकास करना जिससे शरीर एवं मन दोनों स्वस्थ रहें। 2- स्वास्थ्य से सम्बन्धित बातों जैसे सन्तुलित आहार, व्यायाम, स्वच्छता, खेलकूद, सही आसन, सामान्य रोग, विश्राम आदि की जानकारी देना।	1- प्रासंगिक घटना जैसे कक्षा में बीमार बच्चे, महामारी की स्थिति आदि। 2- विद्यालय में सफाई, खेलकूद, रैली, रेडक्रास, प्रतियोगिता। 3- स्वल्पाहार।	1- सफाई अभियान। 2- पी.टी., खेलकूद। 3- प्रतियोगिताएँ।	1- छात्रों में अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन का प्रेक्षण। 2- मौखिक प्रश्न।
9-	श्रमनिष्ठा, सहयोग	1- छात्रों में श्रम के प्रति आदर का भाव जागृत करना। 2- विद्यालय के सभी क्रियाकलापों में एक दूसरों को सहयोग देना।	कक्षा की सफाई, बागवानी, आयोजनों में सहयोग, श्रमदान।	1- घर और स्कूल में बड़ों के कार्य में मदद करना। 2- अपना कार्य स्वयं करना।	

कक्षा 7

सम्बोध	उद्देश्य	विषयवस्तु/अधिगम स्थिति	क्रियाकलाप	मूल्यांकन
कृतज्ञता	छात्रों में कृतज्ञता के गुण का विकास करना।	1- पशु-पक्षियों में कृतज्ञता के गुण के उदाहरण। 2- महापुरुषों की जीवनियाँ तथा अन्य स्रोतों से प्राप्त उपयुक्त प्रसंग।	1- कहानी-कथन। 2- उदाहरणों का प्रस्तुतीकरण। 3- छात्रों द्वारा अभिनय।	1- मौखिक प्रश्नोत्तर। की विधि से। 2- छात्रों के व्यवहार में आये परिवर्तन का प्रेक्षण।
दूसरों के विचार जानने के लिए खुला दिमाग रखना या खुले मस्तिष्क से दूसरों के विचारों के प्रति जिज्ञासा रखना	छात्रों में खुले मन से दूसरों का विचार जानने की प्रवृत्ति विकसित करना।	समवयस्क वर्ग के बच्चों से सम्बन्धित (समस्या) पर चर्चा एवं संवाद, नाटक।	बातों का प्रस्तुतीकरण संवाद या वाद-विवाद का आयोजन।	दिये गये विषय या प्रसंग पर (विद्यालयीय परिवेश) वाद-विवाद में छात्रों की भूमिका का प्रेक्षण।
पहल	छात्रों में पहल (इनीशिएटिव) करने की क्षमता का विकास करना।	प्यासी धरती की तृप्ति के लिए एक बूँद ने पहल की और दूसरी बूँदों ने उसका अनुसरण किया।	शिक्षक नाटकीय ढंग ढंग से कक्षा में स्थिति उत्पन्न करे, यथा-बच्चो, यह ब्लैकबोर्ड/	सम्भावित कुछ स्थितियों (परिवेश) का उदाहरण देते हुए प्रश्न करना कि तुम ऐसी स्थिति
			खिड़की/मेज-कितना गंदा है-इस ओर तुम्हारा ध्यान नहीं आया। कोई न कोई छात्र आगे बढ़ेगा कि उसे साफ कर दे-शिक्षक उस छात्र की प्रशंसा करते हुए कविता पढ़कर बूँद की हिम्मत और पहल की सराहना करने के लिए छात्रों को प्रेरित करेगा।	में क्या करोगे। मूकदर्शक रहोगे, सहायता करोगे, किसी के आगे बढ़ने (पहल) की प्रतीक्षा करोगे या स्वयं सबसे पहले कार्यशील हो जाओगे।
अस्तेय	छात्रों को अस्तेय के वास्तविक अर्थ का बोध कराना तथा अस्तेय की प्रवृत्ति अपनाने के लिए प्रेरित करना।	अस्तेय का अर्थ चोरी न करना, इतना ही नहीं है। जिस वस्तु की हमें आवश्यकता नहीं है उसे रखकर या लेकर किसी जरूरतमंद को उससे वंचित कर देना भी चोरी है। चोरी करने वाला,	शिक्षक अपने बचपन की किसी घटना का रोचक ढंग से वर्णन करके बच्चों को कुछ ऐसी ही घटनाएँ सुनाने को प्रेरित करे—या गाँधी जी के बचपन की बातों या	बच्चों से पूछें कि वे इन चार बातों में से कितनी बातों को नापसंद करते हैं। कितनी बातों से दूर हैं? कौन सी बातें भविष्य में न करने का संकल्प करते हैं? प्रत्येक छात्र से

5-	उत्तरदायित्व	1- छात्र अपने उत्तरदायित्वों को समझकर तदनुसार व्यवहार करें, यह प्रवृत्ति विकसित करना।	1- सम्बन्धित प्रसंग पर आधारित वर्तमान समय की घटनाओं पर वार्ता जैसे सरकारी सम्पत्ति को क्षति पहुँचाना, विद्यालयों में हड़ताल करना यह सब अनुत्तरदायित्व पूर्ण व्यवहार है। अन्त में हानि हमारी भावी पीढ़ी को ही भुगतनी पड़ेगी।	1- इससे सम्बन्धित घटनाओं के चित्र, पोस्टर और चलचित्र दिखाना।	1- कुछ उत्तरदायित्व सौंप कर उनका मूल्यांकन करना।
		2- उत्तरदायित्वों का वर्गीकरण करके अपने परिवार, विद्यालय, समुदाय एवं राष्ट्र के प्रति उत्तरदायित्व का बोध कराना।			
6-	ईश्वर में आस्था	1- छात्रों में ईश्वर की सत्ता तथा ईश्वरीय व्यवस्था के प्रति आस्था विकसित करना।	1- ईश-प्रार्थना, भजन तथा पद।	1- शिक्षक द्वारा आदर्श वाचन, भाव-स्पष्टीकरण।	1- प्रश्नोत्तर।
7-	अन्तर्राष्ट्रीय सद्भाव	छात्रों में संसार की सम्पूर्ण मानव जाति के प्रति प्रेम तथा भाईचारे की भावना विकसित करना।	उपयुक्त प्रसंग पर पाठ।		
8-	स्वस्थ तन, स्वस्थ मन।	1- छात्रों में ऐसी आदतों का विकास करना जिससे शरीर एवं मन दोनों स्वस्थ रहें।	1- प्रासंगिक घटना जैसे कक्षा में बीमार बच्चे, महामारी की स्थिति आदि।	1- सफाई अभियान। 2- पी.टी., खेलकूद। 3- प्रतियोगिताएँ।	1- छात्रों में अपेक्षित व्यवहारगत परिवर्तन का प्रेक्षण।
		2- स्वास्थ्य से सम्बन्धित बातों जैसे सन्तुलित आहार, व्यायाम, स्वच्छता, खेलकूद, सही आसन, सामान्य रोग, विश्राम आदि की जानकारी देना।	2- विद्यालय में सफाई, खेलकूद, रैली, रेडक्रास, प्रतियोगिता। 3- स्वल्पाहार।		2- मौखिक प्रश्न।
9-	श्रमनिष्ठा, सहयोग	1- छात्रों में श्रम के प्रति आदर का भाव जागृत करना।	कक्षा की सफाई, बागवानी, आयोजनों में सहयोग, श्रमदान।	1- घर और स्कूल में बड़ों के कार्य में मदद करना।	
		2- विद्यालय के सभी क्रियाकलापों में एक दूसरों को सहयोग देना।		2- अपना कार्य स्वयं करना।	

कक्षा 7

सम्बोध	उद्देश्य	विषयवस्तु/अधिगम स्थिति	क्रियाकलाप	मूल्यांकन
कृतज्ञता	छात्रों में कृतज्ञता के गुण का विकास करना।	1- पशु-पक्षियों में कृतज्ञता के गुण के उदाहरण। 2- महापुरुषों की जीवनियाँ तथा अन्य स्रोतों से प्राप्त उपयुक्त प्रसंग।	1- कहानी-कथन। 2- उदाहरणों का प्रस्तुतीकरण। 3- छात्रों द्वारा अभिनय।	1- मौखिक प्रश्नोत्तर। की विधि से। 2- छात्रों के व्यवहार में आये परिवर्तन का प्रेक्षण।
दूसरों के विचार जानने के लिए खुला दिमाग रखना या खुले मस्तिष्क से दूसरों के विचारों के प्रति जिज्ञासा रखना	छात्रों में खुले मन से दूसरों का विचार जानने की प्रवृत्ति विकसित करना।	समवयस्क वर्ग के बच्चों से सम्बन्धित (समस्या) पर चर्चा एवं संवाद, नाटक।	बातों का प्रस्तुतीकरण संवाद या वाद-विवाद का आयोजन।	दिये गये विषय या प्रसंग पर (विद्यालयीय परिवेश) वाद-विवाद में छात्रों की भूमिका का प्रेक्षण।
पहल	छात्रों में पहल (इनीशिएटिव) करने की क्षमता का विकास करना।	प्यासी धरती की तृप्ति के लिए एक बूँद ने पहल की और दूसरी बूँदों ने उसका अनुसरण किया।	शिक्षक नाटकीय ढंग ढंग से कक्षा में स्थिति उत्पन्न करें, यथा-बच्चो, यह ब्लैकबोर्ड/ खिड़की/मेज-कितना गंदा है-इस ओर तुम्हारा ध्यान नहीं आया। कोई न कोई छात्र आगे बढ़ेगा कि उसे साफ कर दे-शिक्षक उस छात्र की प्रशंसा करते हुए कविता पढ़कर बूँद की हिम्मत और पहल की सराहना करने के लिए छात्रों को प्रेरित करेगा।	सम्भावित कुछ स्थितियों (परिवेश) का उदाहरण देते हुए प्रश्न करना कि तुम ऐसी स्थिति में क्या करोगे। मूकदर्शक रहोगे, सहायता करोगे, किसी के आगे बढ़ने (पहल) की प्रतीक्षा करोगे या स्वयं सबसे पहले कार्यशील हो जाओगे।
अस्तेय	छात्रों को अस्तेय के वास्तविक अर्थ का बोध कराना तथा अस्तेय की प्रवृत्ति अपनाने के लिए प्रेरित करना।	अस्तेय का अर्थ चोरी न करना, इतना ही नहीं है। जिस वस्तु की हमें आवश्यकता नहीं है उसे रखकर या लेकर किसी जरूरतमंद को उससे वंचित कर देना भी चोरी है। चोरी करने वाला,	शिक्षक अपने बचपन की किसी घटना का रोचक ढंग से वर्णन करके बच्चों को कुछ ऐसी ही घटनाएँ सुनाने की प्रेरित करें—या गाँधी जी के बचपन की बातों या	बच्चों से पूछें कि वे इन चार बातों में से कितनी बातों को नापसंद करते हैं। कितनी बातों से दूर हैं? कौन सी बातें भविष्य में न करने का संकल्प करते हैं? प्रत्येक छात्र से

			चोर को चोरी करते हुए देखकर चुप रहने वाला तथा चोरी का इरादा करने वाला-चारो चोर हैं: इस विषय वस्तु को लेकर कहानी/नाटक।	उन्ही के द्वारा साहस पूर्ण अभिव्यक्ति के उदाहरण देते हुए बच्चों को कहानी पढ़ने या नाटक करने के लिए प्रेरित करें।	कहें कि एक पर्ची पर लिखकर स्वयं रख लें और फिर एक माह बाद पर्ची में देखें कि क्या वह अपना संकल्प पूरा कर पाया है।
5-	सहनशीलता	छात्रों में ऐसी सहन-शक्ति का विकास करना जिससे वे प्रति-कूल परिस्थितियों, दुर्जनों आदि के प्रति सहनशील रहकर उनका सुधार कर अपने अनुकूल उन्हें ढाल सकें क्योंकि यही वास्त-विक विजय है।	कहानी के माध्यम से-उसी वय-वर्ग के बालक /बालिकाओं की कहानी जिसमें सहन-शील रहकर बच्चों ने न केवल अपने बराबर वालों में सुधार किया वरन् अपने से बड़ों को भी अच्छा बनने पर मजबूर कर दिया	शिक्षक दो-एक उदा-हरण परिवेश और महापुरुषों के जीवन से देकर बच्चों से पूछें कि उन्हें उन व्यक्तियों की कौन सी बात पसन्द है। फिर कहानी/पाठ पढ़ने को दें।	1- पाठ पढ़ने के पश्चात वही प्रश्न दोहरायें कि किस गुण के कारण सफलता सम्भव हुई। 2- प्रश्नोत्तर लिखने को कहें कि उसके स्थान पर तुम होते तो कैसे परिस्थि-ति का सामना करते? 3- किसी घटना के द्वारा वास्तविक परिस्थितियां उत्पन्न होने पर छात्रों के व्यवहार का प्रेक्षण करें।
6-	भारतीय संस्कृतिक विरासत की गौरवानुभूति	छात्रों में उनके भारतीय होने तथा युग-युग से चली आ रही सांस्कृतिक विरासत के प्रति गौरव की भावना जागृत करना तथा विकसित करना।	एक नाटक जिसमें विभिन्न संस्कृतियों वाले विदेशी पात्रों यथा यूरो-पीय, अमरीकन, अफ्रीकी, चानी, ईरानी, अरब और भारतीय पात्रों जैसे हिन्दू, मुस-लमान, सिक्ख, ईसाई आदि की भूमिका हो, और उसके द्वारा उसके द्वारा विभिन्न संस्कृतियों का गौरव स्पष्ट हो।	शिक्षक प्रयत्न करके यथा सम्भव विभिन्न देशों के लोगों के सुन्दर चित्र इकट्ठे करके कक्षा में प्रदर्शित करें एवं प्रश्नोत्तर के माध्यम से विषयवस्तु स्पष्ट करें।	1- नाटक के अन्त में मौखिक प्रश्न। 2- नाटक कराते समय इस बात पर ध्यान देना कि कितने बच्चे भारतवासियों का रोल करना चाहते हैं।
7-	राष्ट्रीय एकता	राष्ट्रीय एकता की भावना पुष्पित तथा पल्लवित करना।	"	"	"
8-	विश्वप्रेम	विश्व-प्रेम, वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना अंकुरित करना।	"	"	"
9-	सर्वधर्म-समभाव	सर्वधर्म समभाव को जागृत एवं विकसित करना।	"	"	"
10-	शान्तिप्रियता	उन्हें शान्तिप्रिय बनाने का प्रयास करना।	"	"	"

11-	संसाधनों, परिवेश तथा प्राणि-जगत के संरक्षण की भावना।	छात्रों में संसाधनों, परिवेश तथा प्राणि-जगत के संरक्षण की भावना का विकास करना।	मानव, पशु-पक्षी, प्राकृतिक साधनों की आपसी निर्भरता उजागर करने वाली कहानी, नाटक, वाद-संवाद।	शिक्षक छात्रों का ध्यान वर्षा कम होने तथा देर से होने की ओर आकृष्ट करायें। मिट्टी के कटाव सिंचाई की समस्या आदि को सामने रखें। बिजली गाँव-गाँव में न पहुँचने का कारण पूछें।	1- मौखिक प्रश्न। 2- लेख या वाद-विवाद प्रतियोगिता।
12-	आशावादिता	1- छात्रों में प्रसन्नचित्त रहकर जीने एवं कार्य करने के गुण का विकास करना। 2- छात्रों में हर बात/परिस्थिति के अच्छे पहलू को देखने की आदत का विकास करना।	सम्बन्धित मूल्यों पर आधारित स्तरानुकूल कहानी, वर्णन या अन्य उपयुक्त प्रसंग।	1- कहानी-कथन। 2- वार्ता का प्रस्तुतीकरण। 3- छात्रों द्वारा पठन। 4- विचार-विमर्श।	1- प्रश्नोत्तर। 2- छात्रों के व्यवहार का प्रेक्षण। 3- सामूहिक घटना को लेकर प्रतिक्रियाओं की अभिव्यक्ति।

कक्षा 8

सम्बोध	उद्देश्य	विषयवस्तु/अधिगम स्थिति	शिक्षण-अधिगम क्रियाएँ	मूल्यांकन
1- देशप्रेम	1- छात्रों में देश के प्रति सम्मान तथा गौरव की भावना विकसित करना। 2- देश सेवा तथा स्वतंत्रता की रक्षा हेतु दृढ़ संकल्प का विकास करना।	1- देश के गौरवशाली अतीत का बोध कराने वाले प्रसंग। 2- महान देशभक्तों के संघर्ष एवं बलिदान से सम्बद्ध प्रसंग। 3- स्वतन्त्रता–संघर्ष के वीरों के योगदान का परिचय। 4- देश के विकास के कार्यक्रमों और समाज सेवा के कार्यों में योगदान विषयक पाठ या प्रसंग।	1- शिक्षक द्वारा वार्ता का प्रस्तुतीकरण आदर्श वाचन, उदाहरणों का प्रस्तुतीकरण, तुलनात्मक विवेचन। 2- छात्रों द्वारा वाचन, चर्चा तथा विचार-विमर्श में सहभागिता। 3- राष्ट्रीय विकास तथा समाज सेवा के कार्यक्रमों में योगदान करना।	1- राष्ट्रीय पर्वों के समय राष्ट्र-ध्वज, राष्ट्रगान के प्रति छात्रों के व्यवहार का प्रेक्षण। 2- मौखिक तथा लिखित प्रश्नों के उत्तर। 3- विविध राष्ट्रीय कार्यक्रमों में छात्रों के योगदान का नियमित अभिलेख।

राष्ट्रीय सपदा की सुरक्षा।	1- छात्रों में रेल, बस, विद्यालय, चिकित्सालय, पार्क जैसी सार्वजनिक सेवा की सम्पदा की सुरक्षा के प्रति चेतना विकसित करना।	सार्वजानिक सेवा तथा सुविधाओं से सम्बन्धित भवनों, वाहनों एवं अन्य सम्पदा को क्षति से बचाने के उपायों के बारे में जानकारी देने और वांछनीय प्रवृत्ति विकसित करने हेतु उपयुक्त सामग्री या प्रेरक प्रसंग।	1- शिक्षक द्वारा वार्ता का प्रस्तुतीकरण, आवश्यकतानुसार स्पष्टीकरण।	1- प्रश्नों के माध्यम से वांछनीय अभिवृत्ति के विकास की जाँच।
			2- वार्तालाप तथा विचार-विमर्श में छात्रों की सहभागिता।	2- छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण।
	2- उनमें राष्ट्रीय सम्पत्ति की सुरक्षा के लिए स्थिति के अनुसार आवश्यक कदम उठाने की योग्यता का विकास करना।		3- स्थिति उत्पन्न होने पर छात्रों द्वारा सम्पत्ति की सुरक्षा हेतु आवश्यक उपाय करना।	
बड़ों के प्रति समादर की भावना।	1- माता-पिता, शिक्षकों, अपने से बड़ों के प्रति सम्मान की भावना विकसित करना।	1- सम्बन्धित मूल्य पर आधारित उपयुक्त प्रसंग।	1- शिक्षक द्वारा पाठ का आदर्श वाचन, विषय-वस्तु का स्पष्टीकरण।	1- मौखिक तथा लिखित प्रश्नोत्तर।
	२. समवयस्कों तथा छोटों के प्रति स्नेहपूर्ण व्यवहार की प्रवृत्ति विकसित करना।	2- रामायण, महाभारत, पुराण या महापुरुषों के जीवन से गृहीत प्रेरक प्रसंग।	२ -	2- छात्रों के व्यवहार का नियमित रूप से प्रेक्षण तथा अभिलेखों का रख-रखाव।
			2- छात्रों द्वारा सामग्री का पठन, चर्चा तथा विचार-विमर्श में भाग लेना।	
			3- बड़ों का स्वागत, उनसे बातचीत में शिष्ट भाषा का प्रयोग, उनके लिए स्थान खाली करना।	
समानुपालन	1- छात्रों में समय से सभी काम पूरे करने की प्रवृत्ति का विकास करना।	1- महापुरुषों के जीवन के प्रेरक प्रसंगों पर आधारित पाठ।	1- शिक्षक द्वारा आदर्श वाचन, स्वयं अपनी दिनचर्या से आदर्श का प्रस्तुतीकरण।	1- प्रश्नोत्तर। 2- व्यवहार का प्रेक्षण। 3- नियमित अभिलेख।
	2- उनमें समय के सदुपयोग के प्रति चेतना विकसित करना।	2- विद्यालय के आदर्श बालक या शिक्षक के उदाहरण पर आधारित वार्ता।	2- छात्रों का अपने सभी दैनिक कार्य तथा पुस्तकालय की किताबें समय से लौटाना, विद्यालय समय से आने-जाने, शुल्क जमा करने गृह कार्य पूरा करने में समयानुपालन करना।	
साहस तथा निर्भीकता	1- छात्रों में कठिन तथा प्रतिकूल स्थितियों का साहसपूर्वक सामना करने	प्राचीन साहित्य के अंशों, प्रसिद्ध याद्धाओं के साहसपूर्ण कार्यों, पर्वता	1- शिक्षक द्वारा आदर्श वाचन तथा विषयवस्तु का स्पष्टीकरण करना।	1- प्रश्नोत्तर। 2- दी गई स्थितियों के सम्बन्ध में प्रति-

	की क्षमता विकसित करना।	रोहियों, अन्तरिक्ष यात्रियों आदि से गृहीत प्रसंगों का पाठ।		क्रियाओं की अभिव्यक्ति।
	2- सच्चाई को निर्भीकता के साथ कहने का गुण विकसित करना। 3- साहसपूर्ण कार्य करने के लिए उत्प्रेरित करना।		2- छात्रों द्वारा पठन तथा विचार-विमर्श में सहभागिता।	
मादक द्रव्यों के सेवन से बचना।	1- छात्रों को मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाली हानियों से परिचित कराना।	सम्बन्धित अभिव्यक्ति के विकास हेतु रोचक शैली में प्रस्तुत प्रसंग।	1- शिक्षक द्वारा वार्ता, कहानी या वर्णन शैली में प्रस्तुत पाठ का प्रस्तुतीकरण।	1- प्रश्नोत्तर। 2- दिये गये बिन्दुओं के बारे में राय या सम्मति का संकलन।
	2- उन्हें मादक द्रव्यों के सेवन से दूर रहने के लिए उत्प्रेरित करना।		2- छात्रों का चर्चा तथा विचार-विमर्श में भाग लेना।	
भेदभाव रहित सद्व्यवहार तथा मानव प्रेम	1- छात्रों में जाति, धर्म, भाषा, क्षेत्र, लिंग आदि के आधार पर भेदभाव से ऊपर उठकर सद्व्यवहार करने की प्रवृत्ति विकसित करना।	जाति, धर्म, भाषा, क्षेत्र, लिंग आदि के भेद मनुष्य द्वारा बनाये गये हैं, इस तथ्य का बोध करने वाले और मनुष्य की मूलभूत एकता को उजागर करने वाले प्रसंग पर पाठ।	1- शिक्षक द्वारा विषय-वस्तु का प्रस्तुतीकरण तथा स्पष्टीकरण।	1- प्रश्नोत्तर।
	2- संसार की सम्पूर्ण मानव जाति को एक परिवार समझने की प्रवृत्ति विकसित करते हुए छात्रों में भाईचारे की भावना का विकास करना।		2- छात्रों द्वारा पठन तथा विचार-विमर्श में सहभागिता।	2- छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण।
राष्ट्रीय एकता	1- छात्रों में स्वदेश के प्रति अनुराग, अतीत के प्रति गौरव की अनुभूति तथा राष्ट्र के सम्मान की रक्षा के लिए बलिदान की भावना विकसित करना।	सम्बन्धित मूल्य के निकास में सहायक प्रसंग पर आधारित पाठ	1- शिक्षक द्वारा पाठ का वाचन तथा अर्थ का स्पष्टीकरण। 2- छात्रों द्वारा चर्चा और विचार-विमर्श में भाग लेना।	1- प्रश्नोत्तर। 3- छात्रों के व्यवहार का प्रेक्षण।
	2- व्यक्तिगत या परिवार के हित की तुलना में समाज तथा देश के हित को अधिक महत्त्व देने की प्रवृत्ति का विकास करना।			
सर्वधर्म-सद्भाव	1- छात्रों में सब धर्मों के प्रति समझदारी तथा समादर का भाव विकसित करना।	स्तरानुकूल उपयुक्त प्रसंग, कविता, सम्वाद या किसी अन्य विधा में पाठ।	1- शिक्षक द्वारा आदर्श वाचन तथा विषय-वस्तु का स्पष्टीकरण।	1- प्रश्नोत्तर। 2- छात्रों के व्यवहार में वाछनीय परिवर्तन का प्रेक्षण।

	2- उन्हें अपने धर्म के साथ साथ अन्य धर्मों की अच्छी बातों के प्रति ग्रहणशील बनाना।			2- छात्रों द्वारा पठन तथा चर्चा में भाग लेना।
वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा तर्कपूर्ण चिन्तन।	1- पढ़ी या सुनी हुई बात की प्रामाणिकता जान लेने पर ही उसे स्वीकार करने की प्रवृत्ति विकसित करना।	सम्बन्धित योग्यताओं के विकास में सहायक उपयुक्त प्रसंग।	1- शिक्षक द्वारा पाठ का प्रस्तुतीकरण।	1- प्रश्नोत्तर।
	2- अन्य विश्वासों तथा रूढ़िगत सस्कारों का उन्मूलन कर तर्कपूर्ण चिन्तन क्षमता विकसित करना।		2- छात्रों द्वारा पठन तथा विचार-विमर्श में सहभागिता।	2- छात्रों के व्यवहार तथा कार्य शैली में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण।
सन्तुलित आहार विषयक चेतना।	1- छात्रों में सन्तुलित आहार की आवश्यकता तथा शरीर पर उसके प्रभाव के प्रति चेतना जागृत करना।	सन्तुलित आहार के अवयवों को शरीर में कमी होने पर उसके प्रभावों का बोध कराने वाले तथा पौष्टिक आहार के लाभों पर प्रकाश डालने वाले प्रसंगों पर आधारित पाठ।	1- शिक्षक द्वारा पाठ का प्रस्तुतीकरण तथा विषय-वस्तु का स्पष्टीकरण।	1- प्रश्नोत्तर द्वारा छात्रों के ज्ञान तथा वांछनीय अभिवृत्ति के विकास की जाँच।
	2- उन्हें सन्तुलित आहार के अवयवों को भोजन में सम्मिलित करने के लिए उत्प्रेरित करना।		2- छात्रों द्वारा पठन तथा विचार-विमर्श में सहभागिता।	2- छात्रों की भोजन सम्बन्धी आदतों तथा उसके आहार का प्रेक्षण एवं सूचना-संकलन।
			3- छात्रों द्वारा सन्तुलित आहार के अवयवों तथा उनसे सम्बन्धित भोजन-सामग्री के चार्ट का निर्माण।	
राष्ट्रीय विकास तथा अपनी समृद्धि के सन्दर्भ में जनसंख्या नियंत्रण की महत्ता।	1- छात्रों को सीमित परिवार के लाभों से अवगत कराकर उनके सम्बन्ध में अनुकूल चेतना विकसित करना।	अपेक्षित ज्ञान प्रदान करने तथा अनुकूल अभिवृत्ति विकसित करने हेतु उपयुक्त प्रसंग या रोचक विधा में प्रस्तुत पाठ।	1- शिक्षक द्वारा पाठ का वाचन तथा विषयवस्तु का स्पष्टीकरण।	1- प्रश्नोत्तर द्वारा सम्प्राप्तियों की जाँच।
	2- उन्हें राष्ट्रीय विकास के संदर्भ में जनसंख्या को स्थिर रखने की आवश्यकता का बोध कराना।		2- छात्रों द्वारा पठन तथा चर्चा, वार्तालाप का विचार-विमर्श में भाग लेना।	2- दी गयी स्थिति के सम्बन्ध में प्रतिक्रिया, राय या सम्मति अभिव्यक्त करने का अवसर देना।

खण्ड—३

पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रिया कलाप

तथा

खेलकूद तथा योगासन

पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों का आयोजन

विद्यालय एक ऐसी संस्था है जहां समाज, राष्ट्र तथा संसार की अनेकानेक आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले नागरिकों का निर्माण होता है। शैक्षिक संस्थायें बालकों-बालिकाओं में अनेकानेक मानवीय मूल्यों का विकास करती है। बालक-बालिका के स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन तथा स्वस्थ चिन्तन शक्ति का विकास विद्यालय परिसर में होता है। स्नेह,सहानुभूति, सहयोग, सद्भाव, सहकारिता, श्रमशीलता, विनम्रता, आज्ञाकारिता, अनुशासन-प्रियता, देश-प्रेम आदि अनेक सद्गुणों का विकास होता है।

बालक-बालिका के सर्वांगीण विकास के लिए पाठ्येतर एवं पाठ्य-सहगामी क्रियाकलापों का आयोजन महत्वपूर्ण होता है। विद्यालय के कतिपय बालक-बालिका को अपनी प्रतिभा-प्रदर्शन का अवसर, जनपदीय, मण्डलीय, राज्यस्तरीय प्रतियोगिताओं में मिल जाता है, किन्तु बहुसंख्यक बालक-बालिका ऐसे होते हैं, जिनको उक्त प्रतियोगिताओं में भाग लेने का अवसर नहीं मिल पाता है। ऐसे बालकों-बालिकाओं के प्रतिभा-प्रदर्शन का अवसर

विद्यालयों में दिया जाना चाहिए। विद्यालय के प्रधान, सहायक अध्यापक को चाहिए कि बालक-बालिकाओं को पाठ्येतर तथा पाठ्यसहगामी क्रियाकलापों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें, उनमें स्वस्थ एवं सद् प्रतिस्पर्धा के भावों को जगाने के लिए पूरे विद्यालय को कई सदनों में बांट देवें। प्रत्येक सदन का नामकरण ऐतिहासिक पुरुषों, स्वतंत्रता-संग्राम सेनानियों, समाज-सेवियों राष्ट्रीय आन्दोलनों में भाग लेने वाले प्रमुख व्यक्तियों, क्रान्तिकारियों के नाम पर किया जाये, जिससे बालक-बालिकाओं में अपने देश की महान-विभूतियों के विषय में जानकारी हो, आत्म-सम्मान, आत्मगौरव के भावों का उदय हो। प्रधान एवं सहायक अध्यापकों की सुविधा के लिए कुछ नाम इस प्रकार हो सकते हैं—अशोक सदन, चन्द्रगुप्त सदन, प्रताप सदन, शिवाजी सदन; पटेल सदन, सुभाष-सदन, राजेन्द्र-प्रसाद-सदन, शास्त्री सदन, गांधी-सदन, तिलक-सदन, चन्द्रशेखर-सदन, आजाद-सदन (अबुल कलाम), जवाहर-सदन, सरोजनी-सदन, इन्दिरा-सदन, गार्गी-सदन, मैत्रेयी-सदन, लक्ष्मीबाई-सदन आदि। सभी सदनों के झण्डे अलग-अलग रंगों में बनाए जायं।

प्रत्येक सदन को दो भागों में विभक्त किया जाय। कनिष्ठ वर्ग तथा वरिष्ठ वर्ग। कनिष्ठ वर्ग के अन्तर्गत कक्षा ८ तक के छात्र तथा वरिष्ठ वर्ग में कक्षा ९से १२ तक के छात्र सम्मिलित किये जायं। उन सदनों की प्रतिस्पर्धाएं पाठ्येतर क्रिया-कलाप-खेल, व्यायाम, आसन, धावन, प्रक्षेपण, कूद आदि के कार्यक्रम तथा पाठ्य-सहगामी क्रिया-कलाप-अन्त्याक्षरी, वाद-विवाद, लोकगीत, लोकनृत्य, कार्य-गीत, नाटक, कहानी कथन, निबंध, सुलेख-निबन्ध आदि में करायी जांय। जो सदन विजयी हो उसे पुरस्कृत किया जाय। पुरस्कार पाठ्येतर तथा पाठ्यसहगामी क्रिया-कलापों में अलग-अलग दिए जायं और उसके बाद दोनों प्रतियोगिताओं के सम्मिलित करने के पश्चात जिस सदन के सर्वाधिक अंक हो उस सदन की सर्वश्रेष्ठ नेता मानकर अलग से पुरस्कार दिया जाय।

इस प्रकार की प्रतिस्पर्धात्मक प्रतियोगिता से सभी बालकों-बालिकाओं को अपनी विभिन्न प्रकार की प्रतिभाओं को उभारने तथा विकसित करने का अवसर मिलेगा और बच्चों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होगा।

इन प्रतियोगिताओं के साथ ही साथ सदन वार "गुडफिजिक" प्रतियोगिता का भी आयोजन हो। इस प्रतियोगिता के आयोजन से बच्चे का शरीर पुष्ट, बलिष्ठ होगा तथा उसमें अपनी मांशपेशियों को उभारने के लिए अनेक प्रकार के व्यायाम-कुश्ती, मलखम्भ, एथेलेटिक्स, एजिलिटी, जिमनास्टिक आदि के प्रति रुचि बढ़ेगी। फलतः स्वास्थ्य-रक्षा की भावना के उभार के साथ, संयमित एवं नियमित जीवनचर्या अपनाने के लिए प्रोत्साहन भी मिलेगा। बच्चा भविष्य के लिए शारीरिक दृष्टि से उपयुक्त भी होगा तथा संकटकाल में देश की रक्षा करने वाला स्वस्थ एवं कुशल नागरिक भी बनेगा। सदनवार विभिन्न प्रकार की पाठ्येतर तथा पाठ्यसहगामी क्रिया-कलापों की प्रतिस्पर्धात्मक प्रतियोगिताओं के आयोजन के लिए विद्यालय में निम्नलिखित उपकरणों एवं सामानों की व्यवस्था अपने स्रोत से अथवा जनसहयोग से करने की व्यवस्था करनी चाहिए।

पाठ्येतर क्रिया-कलापों के लिए वांछित एवं आवश्यक उपकरण निम्नवत् है :—

(क) **धावन हेतु**— स्टार्टिंग गन, टाईमकीपर, विजयस्तम्भ, फिनिशपोसीटी, स्टापवाच, लेनड्राटोकन, स्कोर-शीट, क्लिपबोर्ड, हर्डिल, झण्डियां, रंगीन छोटे-छोटे डण्ड (रिलेरेस के लिए) आदि।

(ख) **प्रक्षेपण**— क्रिकेटबाल, टेनिसबाल, गोला, चक्र, जेवलिन, हैमर, स्कोरशीट, क्लिपबोर्ड, टेप आदि।

(ग) **कूद**— लट्ठा, टेप, स्टैण्ड, फावड़ा, जम्पिग पिट, पोलवाल्ट स्टैण्ड, स्कोरशीट, क्लिपबोर्ड आदि।

इनके अतिरिक्त प्रत्येक स्पर्धा के लिए स्टेशनरी आवश्यक मात्रा में अवश्य हो।

निर्णायक-स्टार्टर, सहायक स्टार्टर, टाइम कीपर-३, जजेज-३, रेफरी, ट्रेक इवेन्ट्स, थ्रोज-इवेन्ट्स, जम्पिग इवेन्ट्स, जूरी आफ अपील ३ अथवा ५ सदस्य तथा मार्शल आफ दि मीट होने चाहिए।

पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों की प्रतियोगिता हेतु निम्नलिखित उपकरण आवश्यक हैं—

(क) वाद्य-यंत्र—हारमोनियम, ढोल, तबला, झाल, मंजीरा आदि।

(ख) पहनावे के सामान—घुंघरू, पेटी, मुकुट, टोपी तथा अन्य प्रकार के पहनने के कपड़े।

ग) रंगमंच हेतु—दरी, पर्दा, रस्सी, प्रकाश व्यवस्था हेतु पेट्रोमैक्स आदि।

स्टेशनरी का भी प्रावधान किया जाना अपेक्षित है। प्रत्येक पाठ्यसहगामी क्रियाकलापों की प्रतियोगिताओं के निर्णय हेतु तीन निर्णायक तथा प्रतियोगितावार संयोजक, व्यवस्थापक का होना भी आवश्यक है। सफल आयोजन हेतु निष्ठा तथा लगन आवश्यक है।

पाठ्येतर एवं पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप

- बच्चों को शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक विकास द्वारा सक्षम एवं स्वस्थ नागरिक बनाना।
- राष्ट्र की रक्षा के लिए शारीरिक क्षमता, कठोर श्रम, साहस, सहनशीलता, अनुशासन तथा देशभक्ति की भावना का प्रस्फुरण करते हुए उनमें सांस्कृतिक एवं साहित्यिक अभिरुचि पैदा करना।
- विभिन्न प्रकार के पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों में दक्षता प्राप्त करने हेतु अभ्यास कराते हुए परिस्थिति-आकलन की क्षमता का विकास करना।
- बच्चों में छिपी हुई प्रतिभाओं को विकसित करना, जिससे वे राष्ट्र-हित चिन्तक बन सकें।
- मानवीय एवं जीवन-मूल्यों की शिक्षा द्वारा परिवार, समाज तथा अपने लिए उन्हें उपयोगी बनाना।
- स्वस्थ मनोरंजन की क्रियाओं में भाग लेने हेतु प्रेरित करना।
- बच्चों में सदाचरण एवं सद्गुणों का विकास करते हुए बड़ों के प्रति सम्मान की भावना का विकास करना।

पाठ्येतर एवं पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप, अध्यापक-अध्यापिका के लिए सामान्य निर्देश

पाठ्येतर एवं पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप सम्बन्धी शिक्षा देते समय शिक्षक-शिक्षिका को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :—

) पाठ्येतर एवं पाठ्यसहगामी क्रियाकलाप ऐसे स्थान पर कराए जायं जो स्वच्छ हो, खुला हो और किसी प्रकार की गन्दगी आसपास न हो।

बालक-बालिका की शारीरिक स्वच्छता का निरीक्षण कर लिया जाय। यदि बालक-बालिका व्यक्तिगत रूप से स्वच्छ शरीर अथवा वेशभूषा में न हो, तो उन्हें स्वच्छ होकर आने का निर्देश दें।

बालक-बालिका पूर्णतया स्वस्थ हों, किसी प्रकार के रोग से ग्रसित न हों।

बालक-बालिका को प्रसन्न मुद्रा में लाकर तथा मानसिक रूप से तैयार करके ही पाठ्येतर तथा पाठ्य-सहगामी क्रियाकलापों में लगाया जाय।

शिक्षक-शिक्षिका को अपनी वेशभूषा, वाणी एवं व्यवहार कुशलता से बालक-बालिका को अपनी ओर आकृष्ट करना चाहिए।

शिक्षक-शिक्षिका को भी आदेश अथवा निर्देश दें उसमें स्नेह एवं वात्सल्य भाव का आभास अवश्य होता रहे।

बालक-बालिका की मुद्रा अथवा कार्यप्रणाली त्रुटिपूर्ण होने पर उसे सुधारने का प्रयास करना चाहिए। बालक-बालिका को उनके द्वारा की गयी त्रुटियों पर डांटा, फटकारा न जाय, अपितु प्रेमपूर्वक सुधारने का प्रयास किया जाय। शारीरिक दण्ड कदापि न दिया जाय।

पाठ्येतर एवं पाठ्यसहगामी क्रियाकलापों की क्रिया की शिक्षा देते समय अथवा अभ्यास कराते समय शिक्षक-शिक्षिका को स्वस्थ एवं प्रसन्न मुद्रा में रहना चाहिए।

पाठ्येतर एवं पाठ्यसहगामी क्रियाकलापों का अभ्यास क्रमशः एवं धीरे-धीरे कराया जाय। अभ्यास कराते समय क्रिया विशेष के सम्बन्ध में आवश्यक नियमों की जानकारी भी बच्चे को दी जाय।

(१०) पाठ्येतर क्रियाकलाप—धावन, प्रक्षेपण, कूद-व्यायाम, आसन, खेल, मलखम्भ, तैरना आदि का अभ्यास कराते समय बालक-बालिका के वय एवं शारीरिक शक्ति का ध्यान रखा जाय। अभ्यास कराते समय आवश्यकतानुसार विराम अथवा विश्राम अवश्य दिया जाय।

(११) शिक्षक-प्रशिक्षक को अभ्यास कराते समय किसी प्रकार की नशीली वस्तु जैसे बीड़ी, सिगरेट, पान, तम्बाकू आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए अन्यथा उनकी देखीदेखा बच्चों में कुटेव पड़ जाने की संभावना है।

(१२) पाठ्येतर क्रियाकलापों की शिक्षा के माध्यम से बालक-बालिका में श्रम-निष्ठा, सद्भाव, सहयोग, सहकारिता, सहिष्णुता, विनम्रता, अनुशासन आदि भावों का विकास किया जाय।

(१३) पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों की शिक्षा के माध्यम से बच्चों में स्वच्छता, साहस, शिष्टाचार, छुआछूत निवारण, नैतिकता, आज्ञापालन, स्वास्थ्यप्रद रहन-सहन, राष्ट्रीय आदर्श और अच्छी नागरिकता तथा देश एवं राष्ट्रप्रेम की भावना का विकास किया जाय।

(१४) पाठ्यसहगामी कार्यक्रमों की शिक्षा इस प्रकार दें कि बच्चों में सादा जीवन-उच्च विचार, सामाजिक न्याय, जीवों के प्रति दया आदि गुणों का विकास होकर उनको सद्कार्य करने की प्रेरणा मिले।

(१५) पाठ्येतर क्रियाकलाप का अभ्यास कराते समय निर्दिष्ट नियमावली का ध्यान रखें। विषयों से स्वयं अलग हों। विभिन्न क्रियाओं के आयोजन में स्थानीय विशेषज्ञों की सहायता लें।

(१६) इस स्तर पर प्राणायाम न कराये जायं। इस स्तर के बालकों को केवल लम्बी सांस खींचते हुए फिर धीरे धीरे श्वांस छोड़ने का अभ्यास कराया जाय।

(१७) पाठ्येतर क्रियाकलाप, व्यायाम, आसन आदि का अभ्यास कराने से पूर्व पुराने अभ्यासों की पुनरावृत्ति अवश्य कराया जाय।

(१८) इस स्तर से छात्रों को सीधा खड़ा होना, कदम ताल करना, चलते-चलते मुड़ जाना आदि अभ्यास शारीरिक व्यायाम गिनती के साथ हो सकता है। यदि वाद्य यंत्र के साथ चलने का अभ्यास हो तो अच्छा है।

(१९) कक्षा ६, ७, ८ के छात्रों से कुछ आसन कराये जा सकते हैं। इनके बारे में अलग से आगे दिया गया है

(२०) शिक्षक हमेशा ध्यान रखें कि जो भी पाठ्येतर अथवा पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप कराये जाय उस समय स्वस्थ मन-चित्त से कार्य करें। बच्चों की मानसिकता एवं शारीरिक क्षमता का अवश्य ध्यान रखा जाय

पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप

पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप क्यों ?

छात्र-छात्राओं के व्यक्तित्व के सर्वांगीण तथा सन्तुलित विकास की दृष्टि से पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों व भूमिका अत्यधिक महत्वपूर्ण है। पाठ्यक्रम में कक्षावार निर्धारित विषयों के अन्तर्गत दिये गये अधिगम बिन्दुओं का पठन-पाठन बच्चों के मानसिक विकास, ज्ञान-वर्धन, भावात्मक तथा चारित्रिक विकास के लिए निस्सन्देह अत्यधिक उपादेय है किन्तु उनकी अभिरुचियों, प्रवृत्तियों तथा वांछनीय अभिवृत्तियों को विकसित करने और आत्माभिव्यक्ति की क्षमता का संवर्द्धन करने में पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप बहुत अधिक सहायक हैं। वस्तुतः पाठ्यक्रम के अनुसार विषय-शिक्षण के साथ-साथ विद्यालयीय कार्यक्रम के अन्तर्गत चलने वाली गतिविधियां ही पाठ्य सहगामी क्रियाएं हैं। बच्चों में पहल करने, कार्यक्रमों का स्वयं आयोजन तथा संचालन करने, कार्यक्रमों में भाग लेने, रुचियों के अनुसार आत्माभिव्यक्ति की क्षमताओं का विकास करने के उद्देश्य से विद्यालयों में पाठ्

सहगामी क्रियाकलापों का आयोजन सर्वाधिक आवश्यक है।

शिक्षण तथा शैक्षिक पर्यवेक्षण के क्षेत्रों के अनुभवप्राप्त विद्वज्जनों का यह सामान्य अनुभव रहा है कि विद्यालयों मे कक्षाशिक्षण के माध्यम से छात्रों में लिखित अभिव्यक्ति की क्षमता का तो विकास होता है किन्तु मौखिक अभिव्यक्ति का पक्ष प्राय: उपेक्षित रह जाता है। फलस्वरूप यह देखा गया है कि प्रश्नों या पृच्छाओं के लिखित उत्तर देने में समर्थ छात्र भी उनके मौखिक रूप से उत्तर देने में संकोच या कठिनाई का अनुभव करते हैं। इसका मूल कारण यही है कि कक्षाशिक्षण के समय उन्हें मौखिक अभिव्यक्ति का यथेष्ट अवसर नहीं दिया जाता है। इसके अतिरिक्त यह तथ्य भी महत्वपूर्ण है कि श्रोताओं या सभा के समक्ष अपनी बात को प्रभावपूर्ण ढंग से कहने या कहानी, कविता आदि को प्रस्तुत करने से छात्रों में आत्मविश्वास का विकास तो होता ही है, उन्हें गौरव की अनुभूति भी होती है और वे आत्माभिव्यक्ति का अवसर प्रदान करने वाले अधिक से अधिक कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए उत्प्रेरित होते हैं।

मिडिल स्तर पर कक्षा ६, ७ तथा ८ के छात्र-छात्राओं के मानसिक स्तर को दृष्टि में रखते हुए पाठ्यसहगामी क्रियाकलापों के अन्तर्गत, लोकगीत, भजन, कहानी, कविता, चुटकुले, भाषण, अन्त्याक्षरी, विषम-द्वन्द्व, एकांकी आदि का आयोजन कर उन्हें आत्माभिव्यक्ति की क्षमता का विकास करने हेतु अवसर प्रदान करना आवश्यक है। 'सरल से कठिन की ओर' सूत्र का ध्यान रखते हुए छात्रों को स्थानीय लोकगीत, भजन, गीत आदि सुनाने, देखी हुई घटना को अपने शब्दों में वर्णन करने, पढ़ी या सुनी हुई कहानी को अपने शब्दों में सुनाने, कंठस्थ कविता का पाठ करने, सामयिक महत्व के प्रसंग पर अपने विचार व्यक्त करने, एकांकी, संवाद या नाटक में भाग लेने, भाषण, वाद-विवाद प्रतियोगिता तथा विषय-द्वन्द्व में भाग लेने के लिए उत्प्रेरित करना अधिक उपयुक्त होगा। इस प्रकार के कार्यक्रमों में भाग लेने से छात्रों का संकोच-भाव दूर होगा, वे अपने विचारों तथा भावों को तार्किक क्रम तथा संयत स्वर में प्रवाहपूर्ण ढंग से व्यक्त करने में अभ्यस्त होंगे। उनमें दूसरों के विचारों को धैर्य तथा शान्ति के साथ सुनने, सुनी बात पर चिन्तन तथा मनन करने और उपयुक्त ढंग से अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करने की क्षमता का विकास होगा।

उपर्युक्त विन्दुओं को दृष्टि में रखते हुए यह समीचीन प्रतीत होता है कि मिडिल स्तर की कक्षाओं के छात्र-छात्राओं की रुचियों, आकांक्षाओं तथा प्रवृत्तियों का ध्यान रखते हुए विद्यालयों में प्रति सप्ताह नियमित रूप से साहित्यिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाय जिससे छात्रों को अपनी-अपनी रुचि के कार्यक्रमों में भाग लेने का अवसर प्राप्त ही सके। मिडिल स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों के आयोजन के उद्देश्य निम्नवत् हो सकते हैं :—

उद्देश्य :

- छात्र-छात्राओं के स्थानीय परिवेश, उनकी रुचियों तथा आकांक्षाओं का ध्यान रखते हुए उपयुक्त ढंग के कार्यक्रमों के आयोजन द्वारा उनकी मौखिक अभिव्यक्ति की क्षमता का विकास करना।
- विविध प्रकार के साहित्यिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमों में उनकी रुचि विकसित कर उनमें आधिकाधिक भाग लेने के लिए छात्रों की उत्प्रेरित करना।
- उनमें स्वस्थ प्रतियोगिता का भाव विकसित कर उन्हें वाद-विवाद प्रतियोगिता, विषय-द्वन्द्व जैसे कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए प्रेरणा प्रदान करना।
- उनमें आत्मविश्वास तथा धैर्य के साथ अपने विचारों तथा भावों को तार्किक क्रम में उचित हाव-भाव के साथ व्यक्त करने की क्षमता का विकास करना।
- उन्हें दूसरों के तर्कों तथा विचारों को धैर्यपूर्वक सुनकर शिष्ट भाषा में उपयुक्त ढंग से अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करने के योग्य बनाना।
- उनमें नाटक, संवाद या एकांकी में भाग लेते समय पात्र तथा प्रसंग के अनुसार भावानुकूल भाषा में बोलने की क्षमता का विकास करना।

पाठ्य सहगामी क्रियाएं :

मिडिल स्तर पर साहित्यिक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमों के अन्तर्गत निम्नलिखित पाठ्य सहगामी क्रियाओं का आयोजन किया जा सकता है :—

देखी हुई घटना या गतिविधि का अपने शब्दों में वर्णन, स्थानीय परिवेश से सम्बद्ध प्रसंग पर विचार प्रकट करना, स्थानीय या अन्य कंठस्थ लोकगीत, भजन आदि का गायन, कविता की भावानुकूल ढंग से प्रस्तुति, कहानी-कथन, चुटकुले या भ्रमण-निरीक्षण से प्राप्त अनुभव सुनाना, संवाद, एकांकी या नाटक में भाग लेना, अन्त्याक्षरी प्रतियोगिता, भाषण या वाद-विवाद प्रतियोगिता में भाग लेना, विषय-द्वन्द्व में भाग लेना, सामूहिक गान, क्रियात्मक गीत या प्रयाण गीते में भाग लेना आदि।

आयोजन सम्बन्धी संकेत :

छात्र-छात्राओं की रुचियों, मानसिक स्तर तथा कार्यक्षमता का ध्यान रखते हुए पहले सरल तथा बच्चों के परिवेश एवं अनुभव क्षेत्र से सम्बद्ध पाठ्य सहगामी क्रियाओं का आयोजन समीचीन होगा। प्राइमरी स्तर पर छात्रों ने जिन पाठ्य सहगामी क्रियाओं में भाग लिया होगा उनमें आगे भाग लेने में उन्हें कोई संकोच या कठिनाई न होगी। धीरे-धीरे उन्हें अपेक्षाकृत अधिक कुशलता वाली क्रियाओं में भाग लेने के लिए उत्प्रेरित किया जा सकता है। इन पाठ्य सहगामी क्रियाओं के आयोजन के प्रसंग में निम्नलिखित विन्दु विशेष रूप से ध्यातव्य हैं :

प्रेक्षित घटना, अनुभव या परिवेश की गतिविधि का वर्णन :

प्रारम्भ में छात्रों को साहित्यिक या सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेने हेतु उत्प्रेरित करने के उद्देश्य से यह उपयुक्त होगा कि उन्हें अपने परिवेश की किसी प्रेक्षित घटना, स्थिति या उससे सम्बद्ध अनुभव का वर्णन करने का अवसर दिया जाय। बच्चों ने अपने पड़ोस में भालू या बन्दर का नाच, रामलीला, त्योहारों के समय आयोजित नृत्य या उत्सव आदि को देखा होगा। छात्रों को इस प्रकार की मनपसंद घटना या गतिविधि का अपने शब्दों में वर्णन करने के लिए उत्प्रेरित किया जा सकता है। इसी प्रकार वर्षा या वसन्त ऋतु, खेतों की फसल, त्योहार मनाने का अनुभव, परिवार में विवाह या अन्य समारोह के आयोजन आदि से सम्बन्धित अपने अनुभवों, विचारों एवं प्रति-क्रियाओं का अपने शब्दों में वर्णन करने के लिए छात्रों को प्रेरित किया जाना चाहिए। इस प्रसंग में यह ध्यान रखने योग्य है कि छात्रों को निर्विघ्न रूप से अपनी बात कहने का अवसर दिया जाय। छात्र भाषा या उच्चारण सम्बन्धी अशुद्धियां कर सकते हैं किन्तु बीच में उन्हें टोकना या उनकी अशुद्धि को शुद्ध करने का प्रयास उनके विचार-प्रवाह तथा बोलने के क्रम को भंग कर सकता है। अतः उन्हें बोलते समय बीच में टोकना उचित नहीं है। शिक्षक छात्रों द्वारा की गयी अशुद्धियों की शान्तिपूर्वक नोट करते रहें तथा कार्यक्रम के अन्त में उनकी ओर छात्रों का ध्यान आकृष्ट करते हुए उन्हें शुद्ध रूप से अवगत करायें तो यह उपयुक्त तथा अधिक लाभप्रद होगा। यह भी ध्यान रखने योग्य है कि प्राइमरी स्तर की प्रारम्भिक कक्षाओं में छात्रों की भाषा में स्थानीय बोली के शब्दों का प्रयोग सम्भव है किन्तु धीरे-धीरे उन्हें मानक भाषा के प्रयोग की ओर अग्रसर किया जाना चाहिए और मिडिल स्तर तक यह अपेक्षित है कि छात्र सरल तथा स्तरानुकूल शुद्ध भाषा में अपनी बात कहने में समर्थ हो सकें।

लोकगीत, भजन, क्रियात्मक तथा प्रयाण गीत, कविता का भावानुकूल ढंग से प्रस्तुतीकरण :

प्रारम्भ में बच्चों की झिझक दूर करने तथा उन्हें सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहज रूप से भागीदार बनाने के लिए उन्हें लोकगीत, स्थानीय भजन, सामूहिक गान आदि का अवसर देना अधिक उपयुक्त है। अपने परिवार तथा पड़ोस में बच्चे जिन लोकगीतों, भजनों आदि की सुनते रहे हैं वे उन्हें सहज रूप में कंठस्थ हो जाते हैं और उन्हें गाकर प्रस्तुत करने में वे सरलतापूर्वक तैयार हो जाते हैं। इन लोकगीतों में होली, फाग, सावन, विरहा, मल्हार, कजरी, देवी गीत, देवारी आदि अकेले गाने या समूह में गाने का अवसर दिया जा सकता है। यदि बच्चा अकेले गाने में संकोच का अनुभव करता है तो उसे पहले समूह के साथ गाने का अवसर देना अधिक उपयुक्त होगा और बाद में उसे अकेले गाने के लिए उत्प्रेरित किया जा सकता है। इसी प्रकार ग्रामीण क्षेत्र या स्थानीय परिवेश में समुदाय में प्रचलित भजन, कीर्तन या अन्य प्रकार के गीतों को गाने का अवसर देना उपयुक्त होगा। कुछ सामूहिक गान सामूहिक

नृत्य के साथ गाये जाते है, अत: छात्रों की मानसिक उपयुक्तता तथा स्थिति की अनुकूलता को दृष्टि में रखते हुए उन्हें लोकनृत्य से सम्बद्ध लोकगीत या समूह-गान का अवसर दिया जा सकता है।

क्रियात्मक गीत तथा प्रयाण गीत सामूहिक गान के ही भेद हैं जो समवेत स्वर में गाये जाते हैं। निराई, गुड़ाई, फसल की कटाई या कृषि की अन्य किसी क्रिया से सम्बद्ध क्रियात्मक गीत गाने का छात्रों को पहले से अभ्यास कराना आवश्यक है। एक साथ स्वर मिलाकर गाना तथा साथ-साथ भावानुकूल ढंग से क्रिया करना इस प्रकार के गीतों के महत्वपूर्ण पक्ष हैं। बच्चे इस प्रकार के गीतों में बड़े उत्साह से भाग ले सकते हैं। प्रयाण गीत भी सामूहिक रूप से गाया जाता है जिसमें बच्चे पंक्तिबद्ध होकर अनुशासित ढंग से कदम मिलाकर आगे बढ़ते जाते हैं और एक साथ शारीरिक क्रिया करते हुए गीत गाते जाते हैं।इस प्रकार के प्रयाण गीत या मार्चिंग सांग को गाते समय छात्र चुस्ती तथा स्फूर्ति के साथ कदम मिलाकर चलने की क्रिया करते हैं और गीत भी गाते हैं।

कंठस्थ कविता को भावानुकूल ढंग से प्रस्तुत करना भी छात्रों के लिए रोचक कार्य है किन्तु अकेले कविता को गाकर प्रस्तुत करने के लिए पहले से इसका अभ्यास करना आवश्यक हैं। कविता में निहित भावों, उपयुक्त स्वर, लय तथा आरोह-अवरोह के साथ कविता प्रस्तुत करने का श्रोताओं पर वांछित प्रभाव पड़ता है। अत: शिक्षकों को कविता-प्रस्तुतीकरण के लिए छात्रों की विशेष रूप से सहायता की जानी चाहिए।

कहानी-कथन, चुटकुले तथा हास्य-व्यंग्यपूर्ण प्रसंगों का वर्णन :

कहानी कहना या सुनाना एक कला है। बच्चे परिवार में दादा-दादी या बड़े-बूढ़ों से बड़े चाव से कहानियां सुनते हैं। उन्हें पशु-पक्षियों, देवी-देवताओं या परियों की अनोखी कहानियां सुनने में बहुत आनन्द मिलता हैं। सुनी या पढ़ी हुई कहानियों को बच्चे सुनाते ही बड़े चाव से हैं। शिक्षक को इस प्रसंग में यह प्रयास करना चाहिए कि छात्रों को स्तरानुकूल रोचक, ज्ञानवर्द्धक तथा शिक्षाप्रद कहानियां अधिक से अधिक पढ़ने तथा सुनने को मिलें। बच्चे अपने शब्दों में उन कहानियों को सरलतापूर्वक सुना सकते हैं। कहानी-कथन के अभ्यास से बच्चों में मुख्य विन्दुओं के क्रमानुसार वर्णन की क्षमता का विकास होता हैं। चुटकुले या हास्य-व्यंग्यपूर्ण प्रसंग सुनने-सुनाने में भी बच्चों को विशेष आनन्द की अनुभूति होती है। इनमें किसी को वाक्चातुर्य द्वारा मूर्ख बनाने या अपने स्वार्थ की इस प्रकार सिद्धि की बात का उल्लेख होता है जिसे सुनने से सहज ही हंसी आती है तथा सबका मनोरंजन होने के साथ ही कोई शिक्षाप्रद बात भी सुनने को मिलती है। कहानी, चुटकुले या रोचक प्रसंग सुनाने का अभ्यास होने से छात्रों में सरलतापूर्वक अपने विचारों तथा भावों को क्रमबद्ध रूप से प्रस्तुत करने की क्षमता का विकास होता है। कहानी-कथन के प्रसंग में यह ध्यान रखने योग्य है कि उसमें आये परतों के बीच संवाद या वार्तालाप के भी प्रसंग आते है। अत: कहानी सुनाने वाले को पात्र, प्रसंग तथा मन:स्थिति के अनुसार भाषा में बोलना चाहिए। इस सम्बन्ध में छात्रों का ध्यान आकृष्ट कर उन्हें आवश्यकतानुसार भावानुकूल भाषा के प्रयोग में अभ्यस्त किया जाना चाहिए।

संवाद, एकांकी या नाटक में भाग लेना :

मिडिल स्तर के छात्र-छात्राओं को ऐतिहासिक प्रसंगों, वर्तमान सन्दर्भ के उपयुक्त सामाजिक या राष्ट्रीय महत्व के प्रसंगों पर आधारित संवादों, एकांकी या नाटकों में भाग लेने के लिए उत्प्रेरित किया जा सकता है। कुछ ऐसे संवाद या एकांकी हो सकते हैं जो सामाजिक कुरीतियों, अन्धविश्वासों या रूढ़िगत संस्कारों पर प्रहार करते हों। इनमें भाग लेने का छात्रों के मस्तिष्क पर भी वांछनीय प्रभाव पड़ सकता है तथा उनमें अभिनय की क्षमता का भी विकास होने में मदद मिलती है। इस प्रसंग में यह उल्लेखनीय है कि संवाद, एकांकी या नाटक में ऐसे प्रसंग आते हैं जन उनके पात्रों को हर्ष, विषाद, दया, सहानुभूति, करुणा, घृणा, अमर्ष, कौतूहल, आश्चर्य आदि भावों को अभिव्यक्त करना होता हैं और तदनुसार उचित बलाघात, स्वराघात तथा अनुतान के साथ भाषा बोलनी होती है। प्रसंग की आवश्यकता के अनुसार हाव-भाव के साथ उपयुक्त भाषा न बोलने से पात्र का वक्तव्य अर्थहीन तथा उसकी भूमिका निष्प्रभाव हो जाती है। अत: शिक्षकों को इस सम्बन्ध में विशेष रूप से ध्यान देना होगा छात्रों को संवाद, एकांकी या नाटक में भाग लेने के लिए पहले ही भली प्रकार तैयारी करायी जाय। अभिनय करने वालों को पात्रों के समय, स्थिति तथा प्रचलन के अनुसार भूषा धारण करनी होती है तथा शिष्टाचार का पालन करना होता

है। उदाहरणार्थ प्राचीन या मध्यकालीन इतिहास के प्रसंग पर आधारित एकांकी या नाटक में भाग लेने वालों को उस समय प्रचलित भूषा धारण करना आवश्यक होगा और तत्कालीन प्रचलित रीति-रिवाजों के अनुसार उपयुक्त ढंग से भूमिका का निर्वाह करना होगा अन्यथा पात्रों की भूमिकाएं प्रभावहीन होने के साथ-साथ उपहासास्पद हो जायंगी। इस दृष्टि से यह अपेक्षित है कि शिक्षक समय, पात्र तथा स्थिति का ध्यान रखते हुए छात्रों को संवाद, एकांकी या नाटक में भाग लेने के उपयुक्त ढंग से तैयार करें, तभी उनका अभिनय सार्थक तथा प्रभावपूर्ण हो सकता है।

अन्त्याक्षरी, भाषण तथा वाद-विवाद प्रतियोगिता :

छात्रों की अन्त्याक्षरी प्रतियोगिता में भाग लेने का अवसर प्राइमरी स्तर से दिया जाता है। इस प्रकार की प्रतियोगिता में बच्चे बहुत ही रुचि तथा उत्साह के साथ भाग लेते हैं। प्रतियोगी दल को पराजित करने के लिए छात्र सुनियोजित ढंग से तैयारी करते हैं। रामचरित मानस की चौपाइयों को कंठस्थ करने से उन्हें प्रतियोगिता में भाग लेने योग्य बनने में बड़ी सहायता मिलती है। मिडिल स्तर पर यह अपेक्षित है कि छात्र रामचरित मानस की चौपाइयों के अतिरिक्त अपनी पाठ्यपुस्तक की अन्य कवियों की रचनाओं तथा पाठ्यक्रम से बाहर की स्तरानुकूल रचनाओं को कंठस्थ करें। इस उद्देश्य से छात्रों को कविताओं के संग्रह तथा स्तरानुकूल पुस्तकें सुलभ करायी जानी चाहिए। चौपाइयों के साथ-साथ दोहों, सोरठा, सवैया, कवित्त या अन्य अनेक प्रकार के छन्दों की विविधता होने तथा उन्हें सुस्वरता के साथ गाकर सुनाने से अन्त्याक्षरी प्रतियोगिता बहुत रोचक; सरस तथा प्रभावपूर्ण हो जाती है। अन्त्याक्षरी प्रतियोगिता में भाग लेने वाले छात्रों को आत्मविश्वास तथा धैर्य के साथ रचना सुनानी चाहिए किसी अन्य प्रतियोगी को टोकना या स्वयं सुनाने में जल्दबाजी करना उचित नहीं है। शिक्षकों को अन्त्याक्षरी प्रतियोगिता के नियमों का सम्यक् पालन करने हेतु छात्रों को पहले से उपयुक्त ढंग से अभ्यस्त करना चाहिए।

भाषण तथा वाद-विवाद प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए विशेष तैयारी की आवश्यकता होती है। स्तरानुकूल प्रासंगिक विषय पर भाषण देने का निर्देश छात्रों को दिया जा सकता है। भाषण के लिए छात्रों को अलग-अलग प्रकरण या विषय दिये जा सकते हैं। ऐसी स्थिति में छात्र अपने-अपने निर्दिष्ट विषय पर विचार प्रकट करते हैं किन्तु उसमें जय-पराजय या प्रतियोगिता की भावना निहित नहीं होती। फिर भी विचारों की तार्किकता, उनकी क्रमबद्ध प्रस्तुति तथा उपयुक्त भाषा के प्रयोग का भाषण के प्रभावी या प्रभावहीन होने में असर पड़ता ही है। अतः भाषण की तैयारी में छात्रों की आवश्यकतानुसार सहायता की जानी चाहिए। वाद-विवाद प्रतियोगिता में जय पराजय की भावना निहित है, अतः पक्ष-विपक्ष में प्रभावपूर्ण तर्क जुटाने, विपक्षी के तर्कों को काटने तथा अपने पक्ष को प्रभावपूर्ण ढंग से प्रस्तुत करने का परिणाम अनुकूल ही होता है। इस दृष्टि से छात्रों को वाद-विवाद प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए तैयार करने में शिक्षकों का मार्गदर्शन तथा उनकी सक्रिय सहायता बहुत आवश्यक है। प्रतियोगिता में भाग लेने से पहले पूर्वाभ्यास कराया जाना भी बहुत आवश्यक है क्योंकि इससे छात्रों को त्रुटिसुधार तथा आवश्यक संशोधन का अवसर मिल जाता है।

विषय-द्वन्द्व :

मिडिल स्तर पर विषय-द्वन्द्वों ((Subject Matches)) का आयोजन छात्रों में ज्ञान-वर्द्धन के लिए स्वस्थ प्रतियोगिता की भावना विकसित करने में बहुत सहायक होता है। इसके आयोजन में एक ही कक्षा या वर्ग के छात्रों को दो दलों में या एक कक्षा के दो खण्डों के छात्रों की टीमों में इतिहास, भूगोल, विज्ञान आदि विषयों के द्वन्द्व या मैच का आयोजन किया जा सकता है। एक टीम के छात्र सम्बन्धित विषय के विविध प्रकरणों के ज्ञान से सम्बद्ध प्रश्न पूछते हैं और प्रतियोगी टीम के सदस्यों के उनके उत्तर देते हैं। उत्तर न दे पाने और प्रश्नकर्ता टीम द्वारा उत्तर देने पर विपक्ष के अंक कटते हैं। इस प्रकार जय-पराजय का निर्णय होता है। वस्तुतः विषय द्वन्द्व एक प्रकार का शास्त्रार्थ है। इसके माध्यम से छात्रों में ज्ञान-संवर्द्धन तथा ज्ञान की शुद्धता के लिए स्वस्थ प्रतियोगिता की भावना विकसित की जा सकती है।

मूल्यांकन :

वस्तुत: पाठ्य सहगामी क्रियाओं में अधिकाधिक भाग लेने के लिए छात्रों को उत्प्रेरित करना उनके व्यक्तित्व के सन्तुलित विकास के लिए आवश्यक है। अत: इसमें उत्तीर्ण या अनुत्तीर्ण करने का प्रश्न उचित नहीं है, फिर भी इन कार्यक्रमों में भाग लेने में उनकी रुचि बढ़ाने तथा उत्साहित करने के उद्देश्य से छात्रों की सहभाषिता का अभिलेख रखना निस्सन्देह आवश्यक तथा उपयोगी है। मूल्यांकन की दृष्टि से शिक्षक छात्रों की कार्यक्रमों में सहयोगियता, कार्य के स्तर, लगन, उत्साह आदि को दृष्टि में रखते हुए श्रेणी-निर्धारण कर सकते हैं। मन्द गति से कार्यक्रमों में भाग लेने वाले छात्रों को निरन्तर उत्साहित करना भी अत्यावश्यक है। सहभागिता की आवृत्ति बढ़ने तथा क्रमिक प्रगति का लेखा-जोखा रखकर छात्रों के समग्र मूल्यांकन में सहायता प्रदान की जा सकती है। अन्त्याक्षरी प्रतियोगिता, वाद-विवाद प्रतियोगिता, विषय-द्वन्द्व आदि ऐसे कार्यक्रम हैं जिनमें प्रतिभागी टीमों की जीत-हार का निर्णय अंकों के आधार पर किया जाता है। अत: इनमें मूल्यांकन कार्य स्वत: हो जाता है किन्तु इस प्रसंग में यह तथ्य ध्यान देने योग्य है कि पराजित टीम के किसी सदस्य छात्र का कार्य उत्तम कोटि का हो सकता है। इसलिए यह अपेक्षित है कि पाठ्य सहगामी क्रियाओं में सहभागिता का छात्रवार अभिलेख रखा जाय।

छात्रों के मूल्यांकन के प्रसंग में यह उचित प्रतीत होता है कि पाठ्य सहगामी क्रियाओं में छात्रों की सहभागिता तथा उनके कार्य के स्तर एवं गुणवत्ता के आधार पर किये गये मल्यांकन को बच्चों के समग्र मूल्यांकन का एक भाग बना दिया जाय अथवा उन्हें इससे सम्बन्धित प्रशस्ति पत्र या प्रमाण पत्र अलग से देने की व्यवस्था की जाय। मूल्यांकन के अन्तर्गत ऐसी व्यवस्था किये जाने से छात्र तथा शिक्षक दोनों ही पाठ्य सहगामी क्रियाओं के आयोजन तथा उनमें भाग लेने में अधिकाधिक रुचि एवं उत्साह से कार्य करेंगे।

खेल— भारत में खेले जाने वाले प्रमुख खेलों में कबड्डी, खो-खो भारत के प्रमुख खेल है। इसके अतिरिक्त फुटबाल तथा बालीबाल के खेल ऐसे खेल हैं जो कम लागत से खेले जा सकते हैं। खेल का जीवन में अपना महत्व है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए श्रम आवश्यक है। शारीरिक श्रम कई प्रकार से किए जा सकते हैं जैसे टहलना, आसन, व्यायाम, कुश्ती, तैरना तथा खेल आदि। बच्चे स्वभाव में ही खेलना पसन्द करते हैं। अत: उनको खेलने का अवसर दिया जाना समीचीन ही नहीं अपितु उनके स्वास्थ्य सम्बर्धन के लिए आवश्यक है। खेलने से बालकों में अनेक मानवीय गुणों का विकास होता है जैसे श्रमशीलता, सहानुभूति, मातृभाव, दया, करुणा, सहयोग सहकारिता आदि।

कबड्डी—अध्यापक बच्चों की बतावें कि कबड्डी भारत का प्राचीन खेल है। इसमें किसी प्रकार के उपकरण की आवश्यकता नहीं होती है। खेल का मैदान भी बड़ा नहीं होता है। खेल के मैदान की लम्बाई १३ मीटर तथा चौड़ाई ८ मीटर होती है। किन्तु महिलाओं और बालकों के लिए लम्बाई ११ मीटर तथा चौड़ाई ६ मीटर होती है। वाक लाइन ((Baulk Line))मध्य रेखा के दोनों ओर ३ मीटर की दूरी पर खींची जाती है। महिलाओं और बालकों के लिए २.५ मीटर की दूरी होती है।

खेल के मैदान के बगल में १ मीटर की चौड़ाई का बना सेमलावी कहलाता है। रेडर एक सांस में जब तक कबड्डी-कबड्डी कहता रहता है उसे कान्ट कहते हैं। क्रीड़ा खेल की मध्य रेखा को मार्च रेखा कहते है जहां से कबड्डी पढ़ाना शुरू किया जाता है।

खेल के नियम— खेल के नियम की जानकारी शिक्षक बालक बालिका को देवें। यह खेल दो टीमो के मध्य होता है। प्रत्येक टीम में १२-१२ खिलाड़ी माने जाते हैं किन्तु ६-६ खिलाड़ी सक्रिय रूप से खेल के मैदान में भाग लेते हैं। कबड्डी का खेल २०-२० मिनट की दो पालियों का होता है। बालिकाओं तथा बच्चों के लिए १५-१५ मिनट की होती है। पालियों के मध्य ५ मिनट का आवकाश होता है।

रेडर द्वारा छुए जाने पर अथवा तकनीकी कारणों से आउट हुए प्रत्येक खिलाड़ी पर विपक्षी को एक अंक मिलता है और पूरी टीम के आउट हो जाने पर विपक्षी को ५ अंक का सूलोना मिलता है। और खेल के अंत में जिनके अधिकतम अंक होते हैं वह टीम विजयी घोषित कर दी जाती है। यदि अन्त में दोनों टीमों के अंक बराबर

होते हैं तो प्रत्येक टीम के शेष बचे हुए खिलाड़ियों के मध्य ५-५ मिनट की दो पालियां और होंगी यदि तब भी समान अंक रहें तो जिस टीम ने प्रथम अंक अर्जित किया है उसे विजयी घोषित कर दिया जाता है।

खेल के मध्य में खिलाड़ियों के घायल हो जाने की दशा में खेल में अधिकतम दो खिलाड़ी बदले जा सकते हैं।

सन् १९८३ से कबड्डी के खेल के रूप में नवीनतम परिवर्तन जो किया गया है निम्नवत है। कबड्डी की फील्ड बालकों-बालिकाओं के लिए जो बनेगी उसमें बाक रेखा (Baulk line)स्पर्श रेखा की ओर (End Line) (अंतिम रेखा) के बीच बाक लाइन के समान्तर एक मीटर की दूरी पर एक पाण्ड रेखा और खींची जायेगी जिसके अंदर रेडर का पूरा शरीर जाना आवश्यक है।

खेल के दौरान सभी खिलाड़ियों के अलग-अलग पीठ और सीने पर नम्बर लिखे होने चाहिए। सबके पास बनियान और नेकर होना चाहिए। चिकने पदार्थ शरीर पर लगाकर बढ़े हुए नाखून या नुकीली अंगुलियां पहन कर खेलना मना है। नशीले पदार्थ अथवा उत्तेजक औषधि खाकर भी खेलना वर्जित है।

पढ़ाते समय रेडर केवल कबड्डी-कबड्डी शब्द का उच्चारण करेगा। यदि रेडर की सांस विपक्षी खेमें में टूट जाती है। अथवा वह विपक्षी द्वारा पकड़ लिया जाता हैं। तो वह आउट माना जायेगा। विपक्षी रेडर की सांस बन्द करने के लिए रेडर का मुंह बन्द नहीं कर सकता है। और न रेडर को धक्का देकर फील्ड से बाहर नहीं कर सकता है। अम्पायर खिलाड़ियों को खतरनाक खेल अथवा जान लेवा खेल के लिए चेतावनी दे सकता है।

खेल के निर्णायक—खेल में दो अम्पायर होते हैं जिनका निर्णय अन्तिम होता है। खेल में एक रेफ्री भी होता है जो विवाद की दशा में इनके निर्णयों में सुधार कर सकता है। दो लाइन मैन होते हैं जो एक-एक क्षेत्र के आउट होने वाले खिलाड़ियों का हिसाब रखते हैं। और वेटिंग ब्लाक पर निगाह रखते हैं और अम्पायर की वांछित सहायता करते हैं।

खो-खो—अध्यापक बतावें कि यह भारतीय खेलों में बहुत लोकप्रिय खेल है। उसका मैदान ३४, मीटर लम्बा तथा १६ मीटर चौड़ा होता है। मैदान के चारों तरफ ३ मीटर चौड़ी लम्बी गली होती है जिसे 'लाबी' कहते हैं। पूरे मैदान में ८ खाने बने होते हैं और प्रत्येक खाने २० तथा ३० सेमी० के होते हैं। उपकरण के नाम पर केवल दो लकड़ी के खम्भे होते हैं जो फील्ड के मध्य में ३० सेमी० चौड़ी रेखा पर एक दूसरे से २४.४ मीटर की दूरी पर होते हैं।

खेल के नियम—अध्यापक छात्रों को खेल के नियम बताते हुए बतावें कि यह खेल ९-९ खिलाड़ियों से युक्त दो टीमों के बीच होता है। खेल प्रारम्भ होने के पहले टास होता है। टास जीतने वाला कप्तान 'रनिंग' अथवा चेकिंग' में से कोई भी ले सकता है। 'चेंजर' में से ८ फील्ड के मध्य बने चौखाने में बैठते हैं जिसमें प्रत्येक खिलाड़ी का मुंह एक दूसरे की विपरीत दिशा में होता हैं। और सबा खिलाड़ी एक्टिव चेंजर होता है। जो फील्ड में गड़े किसी खम्भे से खेल प्रारम्भ कर सकता है। खम्भों के बीच से मध्य रेखा पार नहीं कर सकता हैं और खम्भों के मध्य पीछा करते हुए विपरीत दिशा में घूम नहीं सकता। पीछा करते समय चेंजर बैठे हुए खिलाड़ियों की पीठ छूकर खो दे सकता है और खुद उसी स्थान पर उसी दिशा में मुंह करके बैठ जायेगा। यह क्रम पाली समाप्ति तक चलता रहेगा।

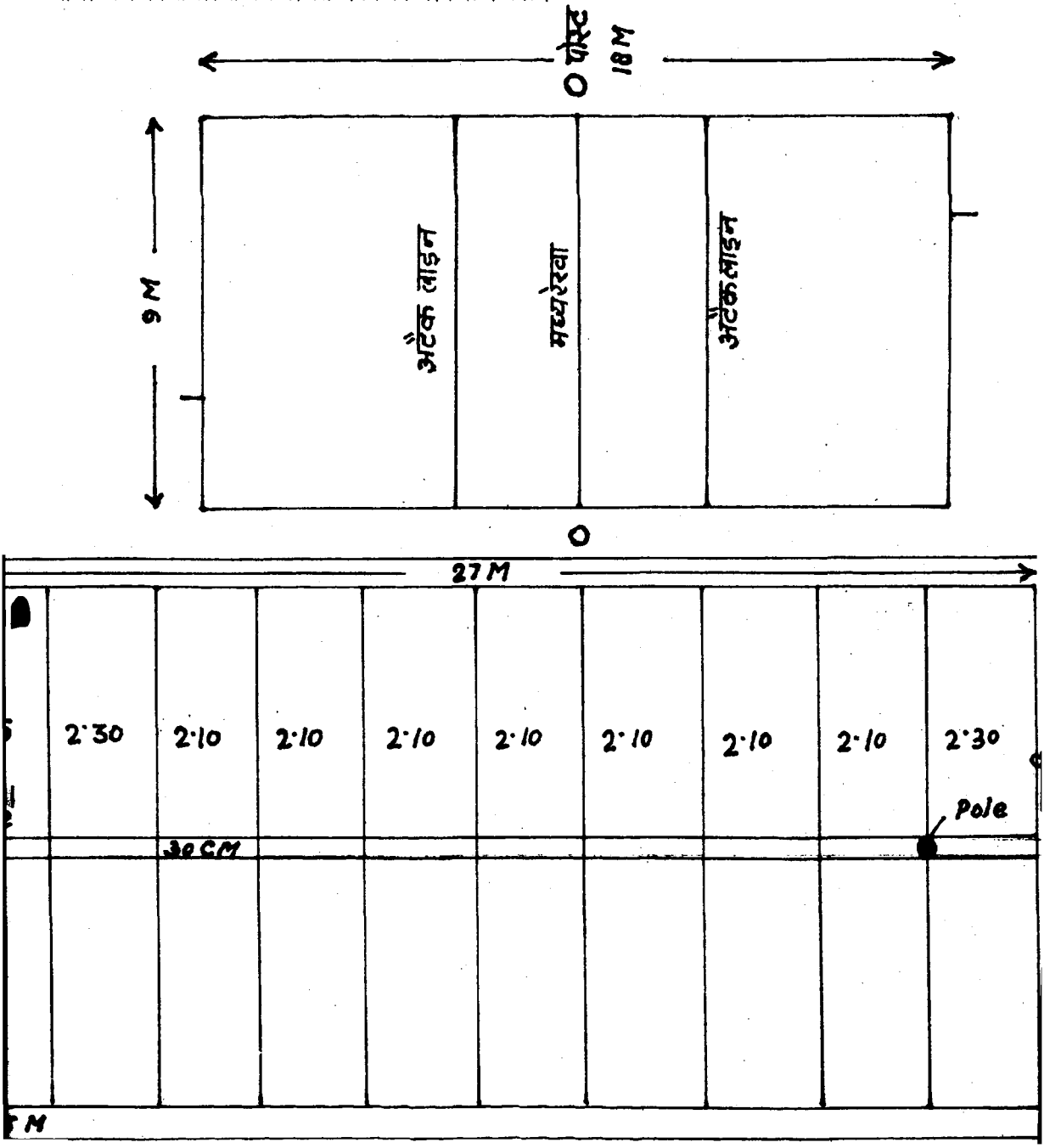
भागने वाली टीम के तीन खिलाड़ी खेल शुरू होते ही सर्वप्रथम फील्ड में प्रवेश करेंगे और दो मैदान के अंदर किसी भी दिशा में भागकर खेलेंगे। एक्टिव चेंजर खेल के मैदान से बाहर भागने पर कारनर आउट माना जा सकता है। इन तीन खिलाड़ियों के आउट हो जाने पर दूसरे तीन खिलाड़ी उसी टीम के खेल में भाग लेंगे और उनके आउट होने पर अन्तिम तीन खिलाड़ी भाग लेंगे।

उनके आउट होने पर दोनों टीम का कार्य बदल जायेगा। रनर का काम उसी समय तय करना पड़ता है जब तक समय पूरा न हो जाय।

लोना के लिए कोई अतिरिक्त अंक नहीं मिलता। यदि टीम अपनी पाली समाप्त करते समय १२ अंक से पीछे हो तो उसे 'फालोआन' अर्थात् दूसरी पाली में पुनः तुरन्त खेलने के लिए विवश किया जा सकता है। खेल

की समाप्ति पर जिस टीम के अंक अधिक होते हैं वह टीम विजयी घोषित कर दी जाती है। किन्तु अंक बराबर होने की दशा में एक-एक पाली पुनः खेलना होता है। फिर भी यदि अंक बराबर हो जाये तो पुनः खेला जायेगा।

खेल के निर्णायक—खेल के अधिकारियों के सम्बन्ध में अध्यापक बालकों को जानकारी देवें कि खेल के संचालन हेतु दो अम्पायर, एक रेफरी, एक टाईम कीपर तथा एक स्कोरर की आवश्यकता होती है। दोनों अम्पायर लाबी में खड़े होकर मध्य रेखा के एक-एक भाग के खेल का निरीक्षण करते हैं। दोनों अम्पायरों के मध्य किसी बात पर यदि मतभेद हो जाय तो रेफरी का निर्णय अन्तिम माना जाता है। रेफरी ही पालियों की समाप्ति पर तथा खेल की समाप्ति पर अर्जित अंकों की घोषणा करेगा।

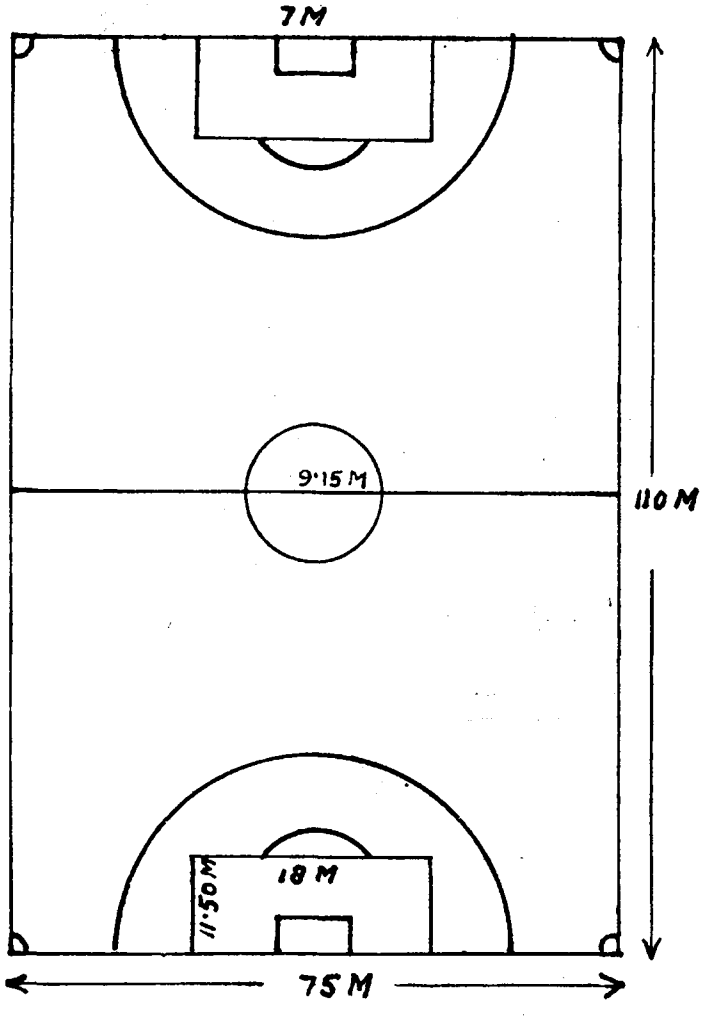


फुटबाल

अध्यापक बच्चों को बतावें कि फुटबाल का खेल भारत में ही नहीं अपितु विश्व के अनेक देशों में बहु प्रचलित खेल है। फुटबाल के खेल की अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिस्पर्धाएं होती हैं। यह खेल हाकी, क्रिकेट, टेनिस, बैडमिंटन, बास्केट बाल की तुलना में कम खर्चीला हैं और बालकों, बालिकाओं के लिए प्रिय खेल हैं।

यह खेल दो टीमों के मध्य खेला जाता है। प्रत्येक टीम में १५-१५ खिलाड़ी नामांकित होते हैं किन्तु एक साथ ११-११ खिलाड़ी ही साथ खेलते हैं शेष खिलाड़ी घायल होने, खिलाड़ी के अस्वस्थ होने की दशा में प्रतिस्थापित किये जाते हैं।

खेल का मैदान साफ, समतल, कांटे विहीन भूमि पर होना चाहिए। मैदान की अधिकतम लम्बाई १२० मीटर तथा चौड़ाई १० मीटर होती है। मैदान की कम से कम लम्बाई १० मीटर तथा चौड़ाई ४५ मीटर होती है। अन्तर्राष्ट्रीय मैचों में मैदान का अधिकतम क्षेत्र ११० मीटर × ७५ मीटर तथा न्यूनतम क्षेत्र १०० मीटर तथा ६४ मीटर होता है पूरे मैदान को दो बराबर भागों में बांट दिया जाता है और दोनों ओर दो झंडियां लगा दी जाती हैं। फुटबाल के मैदान का रेखांकित चित्र निम्नवत है—



खेल के नियम—शिक्षक बालक -बालिकाओं को खेल के नियम बताते हुए बतावें कि खेल का प्रारम्भ दोनों टीमों के कप्तानों के बीच टास से प्रारम्भ होता है। टास जीतने वाले टीम का कप्तान अपनी इच्छानुसार फील्ड के भाग को चुनता है। खेल का प्रारम्भ मैदान के बीचों-बीच बनी रेखा के मध्य वृत्ताकार क्षेत्र से प्रारम्भ होता है। वृत्त में बाल रखकर रेफरी बाल को गति देता है। इसके बाद दोनों टीमों के खिलाड़ी खेल प्रारम्भ करते हैं। बाल को हाथ से छू जाने पर 'हैण्ड' दिया जाता है। खेल में खिलाड़ियों की स्थिति इस प्रकार होती है। १ गोल कीपर, १ फुल बैक, २ आफ बैक, १ राइटइन १ राइट आउट, १ लेफ्ट इन, १ लेफ्ट आउट तथा तीन खिलाड़ी सेंटर फारवर्ड के रूप में खेलते हैं। बाल फील्ड के बाहर जा रहा है या नहीं इसको देखने के लिए लाइन मैन होते हैं जिनके हाथों में झण्डियां होती हैं। बाल को ज्यादा रोकना, विपक्षी को रुकावट पैदा करना, विपक्षी के गोल से क्षेत्र में पहले से उपस्थित रहकर गेंद को गोल में फेंकना, जूते से विपक्षी को ठोकर मारना, गिराना, फाउल माना जाता है। बाल सीमा-रेखा के बाहर जाने पर विपक्षी को थ्रो का अवसर मिलता है। दो खिलाड़ी प्रतिस्थापित किये जा सकते हैं।

खिलाड़ियों की सामान्यतया वेश-भूषा जरसी और **नेकर** होती है। पांव में ऐसे जूते पहने जाते हैं जिनकी बनावट चमड़े कैनवेस अथवा रबड़ से होती है। नुकीले, सख्त ठोकर वाले जूते वर्जित है।

बाल का भार सामान्यतया ३९६ से ४५३ ग्राम होता है। बाल की परिधि २७″ से २८″ तक की होती है। बाल का बाह्य कवर चमड़े अथवा मान्य वस्तु का बना होता है।

उपकरण—बाल के अतिरिक्त, १० झण्डियां, सीटी, गोल पोल, गोल घेरने के लिए लकड़ी के तख्ते, गोल के पीछे लगाने के लिए, सन, अथवा जूट अथवा सूत अथवा नायलोन की जाली स्कोर सीट।

अधिकारी—१ रेफरी, २ लाइन मैन, २ गोल निरीक्षक, १ स्कोरर।

रेफरी के निम्नलिखित कार्य हैं—रेफरी की वेश-भूषा खिलाड़ियों से भिन्न होनी चाहिए।

(क) फुटबाल खेल के नियमों को लागू करना।
(ख) खेल का रिकार्ड रखना।
(ग) विवेकानुसार आवश्यकता पड़ने पर खेल को बन्द करना।
(घ) खेल के मध्य नियमोलंघन करने वाले खिलाड़ी को खेलने से रोकना।
(ङ) खेल प्रारम्भ होने के लिए सिग्नल देना।
(छ) टीम के विजयी होने की घोषणा करना।
(ज) खिलाड़ियों के अतिरिक्त किसी अन्य व्यक्ति के मैदान में प्रवेश के लिए वर्जित करना।

लाइनमैन के कार्य—

(अ) रेफरी की सहायता करना।
(ब) बाल के आउट आफ प्ले जाने की दशा में यह बताना कि कौन सी टीम 'कारनर किक', 'गोल किक' या 'थ्रोइन' लगाने की हकदार होगी।
(स) अपने क्षेत्र की लाइन पर ध्यान रखना और यह देखना कि बाल लाइन के बाहर अथवा भीतर है।

गोल रक्षक के कार्य

(अ) यह देखना कि बाल गोल के भीतर गया है अथवा नहीं।
(ब) गोल कीपर के बाल पकड़ने की अवधि, शाट लगाते समय कितनी दूरी तक दौड़ता है।
(स) बाल की छीना झपटी तो नहीं करता है।

स्कोरर का कार्य केवल रेफरी द्वारा निर्णीत गोल का अभिलेख रखना होता है।

खेल की अवधि—

खेल की अवधि सामान्यतया ४५-४५ की दो पालियों में ९० मिनट की होती है। बीच में ५ मिनट का मध्यावकाश दिया जाता है। अवधि का घटाना या बढ़ाना टीम अथवा रेफरी पर निर्भर करता है। बालकों तथा महिलाओं

की दशा में खेल की अवधि ६० से ८० मिनट तक की होती है किन्तु मध्यावकाश ५ मिनट का ही होता है।

बाल का आउट आफ प्ले होना— निम्नलिखित दशा में बाल आउट आफ प्ले माना जाता है—

(अ) बाल के गोल लाइन अथवा 'टच लाइन' के पृथ्वी स्पर्श करते हुए अथवा उठते हुए पार करना।

(ब) रेफरी द्वारा खेल रोक दिए जाने पर।

बाल का इन प्ले होना—

बाल हमेशा इन प्ले रहता है किन्तु निम्नलिखित अवस्था में भी बाल इन प्ले रहता है :—

(अ) गोल पोस्ट, क्रासवार, कारनर प्लेग पोस्ट से टकरा कर लौटने पर

(ब) रेफरी अथवा लाइनमैन से टकरा जाने पर

(स) नियमोलंघन होने पर रोके ज़ाने की दशा में

आफ साइड—

निम्नलिखित दशा में खिलाड़ी आफ साइड माना जाता है और उसके 'आफ साइड' होने पर विपक्षी टीम को 'फ्री किक' लगाने का अधिकार प्राप्त हो जाता है।

(१) बाल के अन्यत्र होने की स्थिति में विपक्षी के गोल लाइन के निकट होने पर।

(२) विपक्षी के दो खिलाड़ी के उसके अतिरिक्त गोल लाइन के निकट होने पर।

(३) यदि वह सीधे बाल, गोल किक, कारनर किक, थ्रोइन अथवा बुली के समय रेफरी के द्वारा बाल गिराये जाने पर, बाल प्राप्त कर लेने पर।

(४) यदि वह खेल के मैदान के आधे भाग पर होता है जहां खेल नहीं होता रहता है।

उपरोक्त का पालन करते हुए खिलाड़ी को निम्नलिखित कौशलों को प्रदर्शित करते हुए खेलना चाहिए :—

(१) पासिंग—

(क) पूरा बाल दोनों पैरों के भीतर से पास करना।

(ख) पूरा बाल दोनों पैरों के बाहर से पास करना।

(२) किकिंग—.

(१) लो ड्राइव (इन स्टेप किक दोनों पैरों से)

(२) ड्राप शाट

(३) कारनर किक

(४) फुल वाली (वन्ट किक को मिलाते हुए)

(३) ड्रिवलिग—

(क) दोनों पैरों की सहायता से बाल को लेकर भागना।

(ख) बाल को पैरों के बाहरी भाग से बढ़ाते हुए, पैर के संपर्क के साथ भागना।

(४) फिनरिग—

(क) भागते हुए स्वाभाविक ढंग से फिनरिंग करना।

(ख) ड्रिवलिंग फास्ट—तेजगति से ड्रिवलिंग करना, विरोधी से बाल बचाते हुए भागना।

(५) ट्रेपिंग—

बाल कन्ट्रोल तथा उसका प्राप्त करना।

(१) नीचे से आते हुए बाल को पैर के तलवे से रोकना।

(२) उछलते हुए बाल को पैर के तलवे से रोकना।

(३) ऊंचाई से गिरते हुए बाल को पैर से रोकना।

(४) ऊंचाई से आते हुए बाल को पैर के भीतरी अथवा बाहरी भाग से रोकते हुए आगे-पीछे दांए-बांए करना या दिशा बदलना।

(६) **हेडिंग—**

(क) खड़े होकर या दौड़ते हुए कुदकर बाल को विभिन्न दिशा में आवश्यकतानुसार हेड करना।

(ख) शोल्डर चार्ज्ड अथवा साइड ट्रेकिंग करना।

(७) **थ्रोइंग—**

(क) खड़े अवस्था म बाल [illegible]।

(ख) स्टार्ट लेकर थ्रो करना।

(ग) दिशा बदलते हुए बाल को फेंकना।

८) **गोल रक्षा—**

गोल रक्षक की वेशभूषा सामान्य खिलाड़ियों से होनी चाहिए।

(क) नीचे से आते हुए बाल को पकड़ना या मारना।

(ख) कमर की ऊंचाई तक आने वाले बाल को पकड़ना और शाट लगाना।

(ग) ऊपर से आने वाले बाल को पकड़ना और फेकना दूरी पर।

(घ) सिर के ऊपर से आते हुए बाल को हाथ के सहारे दिशा बदलते हुए आउट करना।

(ङ) कारनर किक अथवा पेनाल्टी किक को सावधानीपूर्वक रोकना।

कारनर किक—जब रक्षकदल के किसी खिलाड़ी के द्वारा बाल गोल लाइन पार कर जाता है तो कारनर होता है और कारनर प्लेग पोस्ट से विपक्षी टीम का खिलाड़ी कारनर से बाल को किक करता है, उसे कारनर किक कहते हैं। कारनर किक की अवस्था में प्रतिपक्षीदल का खिलाड़ी बाल-परिधि से ९ मीटर दूर होता है और तब तक बाल नहीं छूता जब तक कि रक्षक दल का खिलाड़ी बाल न छू ले।

पेनाल्टी किक—

रक्षक टीम के खिलाड़ी द्वारा पेनाल्टी एरिया में अथवा बाहर निम्नलिखित अपराध करने की दशा में पेनाल्टी एरिया आक्रामक टीम के खिलाड़ी द्वारा किए गए अपराध के कारण दिया जाता है।

१) प्रतिपक्षी को किक करने अथवा किक करने का प्रयास करना।

२) प्रतिपक्षी को अवरोध उत्पन्न करना।

३) प्रतिपक्षी पर कूद पड़ना।

४) प्रतिपक्षी पर आक्रमण करना।

५) प्रतिपक्षी पर पीछे से चोट पहुंचाना।

६) प्रतिपक्षी को मारना अथवा मारने के लिए प्रयत्न करना।

७) प्रतिपक्षी को पकड़ना।

८) प्रतिपक्षी को धक्के देना अथवा ढकेलना।

९) बाल को देर तक पकड़े रहना।

अध्यापक बच्चे को बतावें कि पेनाल्टी होने पर 'फ्री किक' विरोधी टीम द्वारा दिया जाता है। पेनाल्टी किक, पेनाल्टी मार्क से लगाया जाता है। रक्षक टीम के खिलाड़ी पेनाल्टी एरिया के बाहर तथा आक्रामक टीम के खिलाड़ी गोलपोस्ट तथा गोल लाइन के बीच स्थिर होकर खड़े होते हैं। बाल के गतिशील होने तथा पेनाल्टी एरिया पार करने के पश्चात दोनों टीमों के खिलाड़ी बाल खेलना प्रारम्भ कर देते हैं।

बालीबाल

शिक्षक बालकों को बतावें कि बालीबाल का खेल सस्ता, मनोरंजक एवं स्वास्थ्यवर्धक खेल है। यह छोटे से मैदान में खेला जाता है। इस खेल का प्रचलन नगर तथा ग्राम क्षेत्रों में समान रूप से है। भारत जैसे विकासशील देश के लिए यह खेल सर्वथा उपयोगी है। खिलाड़ी नियमित अभ्यास से खेल के कौशल में दक्षता प्राप्त कर लेता है। यह खेल १० डिग्री सेन्टीग्रेड तापमान में भी खेला जा सकता है।

खेल का मैदान—बालीबाल के खेल का मैदान १८ मीटर लम्बा और ९ मीटर चौड़ा होता है। मैदान के बीचों बीच एक मध्य रेखा खींची जाती है। जिसके दोनों किनारों पर लट्ठा गाड़ दिया जाता है। मध्य लाइन से ३ मीटर की दूरी पर अटैक लाइन होती है। मैदान समतल काटों से विहीन साफ सुथरा होना चाहिए। मैदान के चारों ओर २ मीटर दूरी तक किसी प्रकार के व्यवधान, रुकावट अथवा अड़चन पैदा करने वाले कारक नहीं होना चाहिए। मैदान के बाहर दोनों ओर ३ मीटर चौड़ाई दाहिने और सर्विस एरिया होती है। जो १५ सेमी० लम्बी ५ सेमी० चौड़ी अन्तिम रेखा के खड़ी २० सेमी० पीछे खींची जाती है। मैदान में खड़े खम्भे को मिलाती हुई एक जाल होती है जिसकी लम्बाई ९.५० मीटर तथा चौड़ाई १ मीटर होती है जिसके खाने चौकोर होते हैं। खानों का आकार ऐसा होता है कि गेंद उसमें से निकल न सके। जमीन से जाल की ऊंचाई पुरुषों के लिए २.४३ मीटर, महिलाओं तथा बच्चों के लिए २.२४ मीटर होती है।

गेंद—गेंद का आकार ६५ से ६७ से०मी० का होता है। गेंद चमड़े के कवर ब्लेडर से युक्त होती है। गेंद का भार हवा भरने के बाद २५० से २८० ग्राम तक होता है। अन्तर्राष्ट्रीय मैचों में २७० ग्राम भार की गेंद का प्रयोग होता है।

खेल के सामान्य नियम—प्रत्येक टीम में १२-१२ खिलाड़ी नामांकित रहते हैं, किन्तु ६-६ खिलाड़ी ही एक साथ खेलते है। अन्य खिलाड़ी आवश्यकता पड़ने पर प्रतिस्थापित होते हैं। प्रतिस्थापन का कार्य टीम के कप्तान अथवा प्रशिक्षक की अनुमति से होता है।

खेल का प्रारम्भ 'टास' से होता है। टास जीतने वाली टीम का कप्तान फील्ड के किस भाग में अपनी टीम खड़ी करेगा तय करता है। खेल का प्रारम्भ कौन सी टीम करेगी यह भी तय करता है।

टीम के ६ खिलाड़ियों में से तीन खिलाड़ी आगे तथा तीन खिलाड़ी अटैक लाइन के पीछे खड़े होंगे जो दुबारा सर्विस करने पर घड़ी की सुई की तरह घूमते रहेंगे। गेंद मैदान के पीछे बनी सर्विस एरिया से एक हाथ से उछाल कर दूसरे हाथ से मारकर विपक्षी पाली में भेजी जाती है। प्रत्येक टीम यह प्रयास करती है कि बाल जमीन पर गिरने न पावे। सर्विस करने वाली टीम यदि विपक्षी के मैदान वाले भाग में गेंद गिरा देती है, पर विपक्षी कोई अति कर देता है तो एक अंक सर्विस करने वाली टीम को मिलता है अन्यथा सर्विस बदल दी जाती है। सामान्य रूप से यदि गेंद भूमिका स्पर्श करने कोई दल तीन से अधिक बार गेंद खेल ले, गेंद स्पर्श कर ले, सर्विस करते समय रोटेशन गड़बड़ हो जाय, खिलाड़ी जाल छू ले, केन्द्र रेखा पार कर जाय या जाल के ऊपर दूसरे बाल में हाथ से प्रहार करे या रक्षक आक्रामक बन जाय तो ऐसी दशा में—

(अ) दल सर्विस का अधिकार खो देगा।

अथवा

(ब) विपक्षी को एक अंक मिल जाएगा। रेफरी अनुचित व्यवहार के लिए खिलाड़ी को दण्डित कर सकता है

एक दल द्वारा १५ अंक बना लेने पर किन्तु २ अंक के अन्तर होने पर खेल जीत जाएगा। पूरा खेल ५ या सेट का होता है। ३ या २ सेट जीतने वाली टीम विजयी होती है। प्रत्येक सेट के बीच में २ मिनट का अवकाश होगा किन्तु चौथे और पांचवें सेट में ५ मिनट का अवकाश होगा।

खेल के निर्णायक अधिकारी—एक रेफरी एक अम्पायर, एक स्कोरर दो या आवश्यकतानुसार चार लाइन मैन होते हैं।

रेफरी के दायित्व एवं अधिकार क्षेत्र :—

रेफरी का स्थान जाल से ५० सेमी० ऊपर होना चाहिए जिससे वह खेल का पूर्ण निरीक्षण कर सके।

रेफरी का दायित्व होता है कि—

(क) खेल का नियंत्रण करे।

(ख) रेफरी का फैसला अन्तिम फैसला होता है।

(ग) खेल के प्रारम्भ से अन्त तक रेफरी की बातों को अन्य निर्णायक अधिकारियों एवम् खिलाड़ियों को मानना होगा।

अम्पायर—अम्पायर का स्थान रेफरी से दूसरी ओर नेट के पास होना चाहिए। अम्पायर के निम्नलिखित कार्य हैं :—

(क) किसी खिलाड़ी के मध्य रेखा अथवा जाल पार करने पर सीटी बजाना।

(ख) समय का हिसाब रखना।

(ग) रेफरी आवश्यकता पड़ने पर अपनी राय देना।

(घ) अम्पायर के सीटी बजाने पर गेंद सरक सकती है।

गणक की स्थिति रेफरी के दूसरी ओर अम्पायर के पीछे होनी चाहिए जिससे अम्पायर द्वारा दिए निर्णयों को अंकित कर सके।

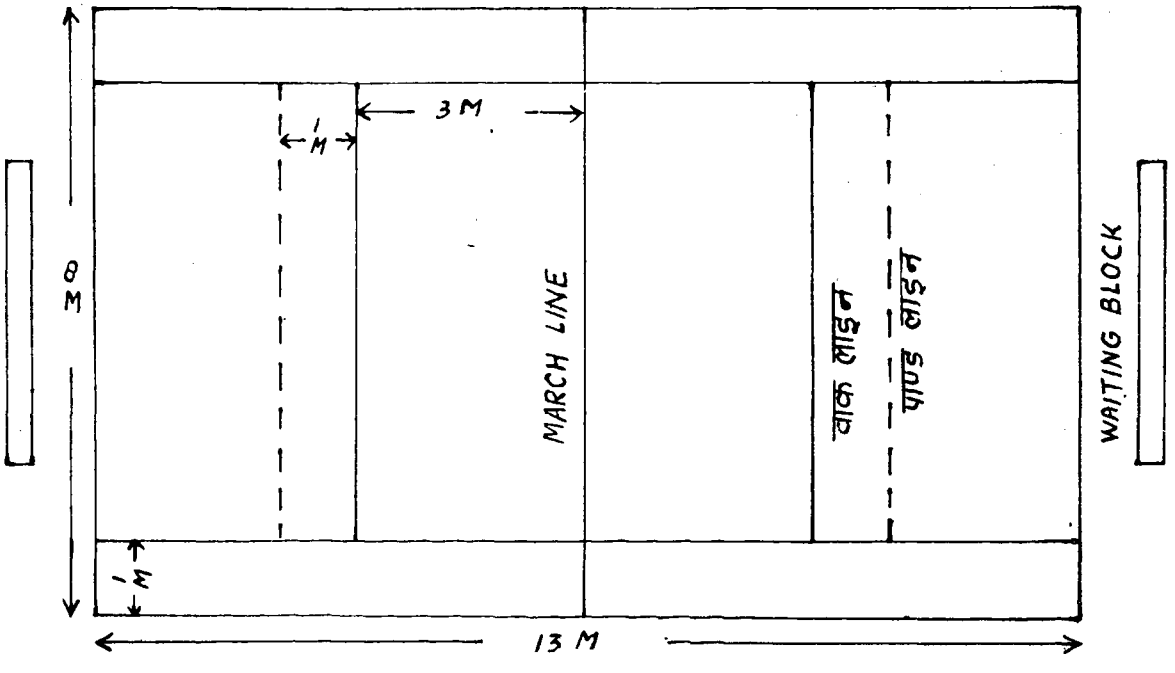
निम्नलिखित अवस्था में सर्विस बदली जा सकती है :—

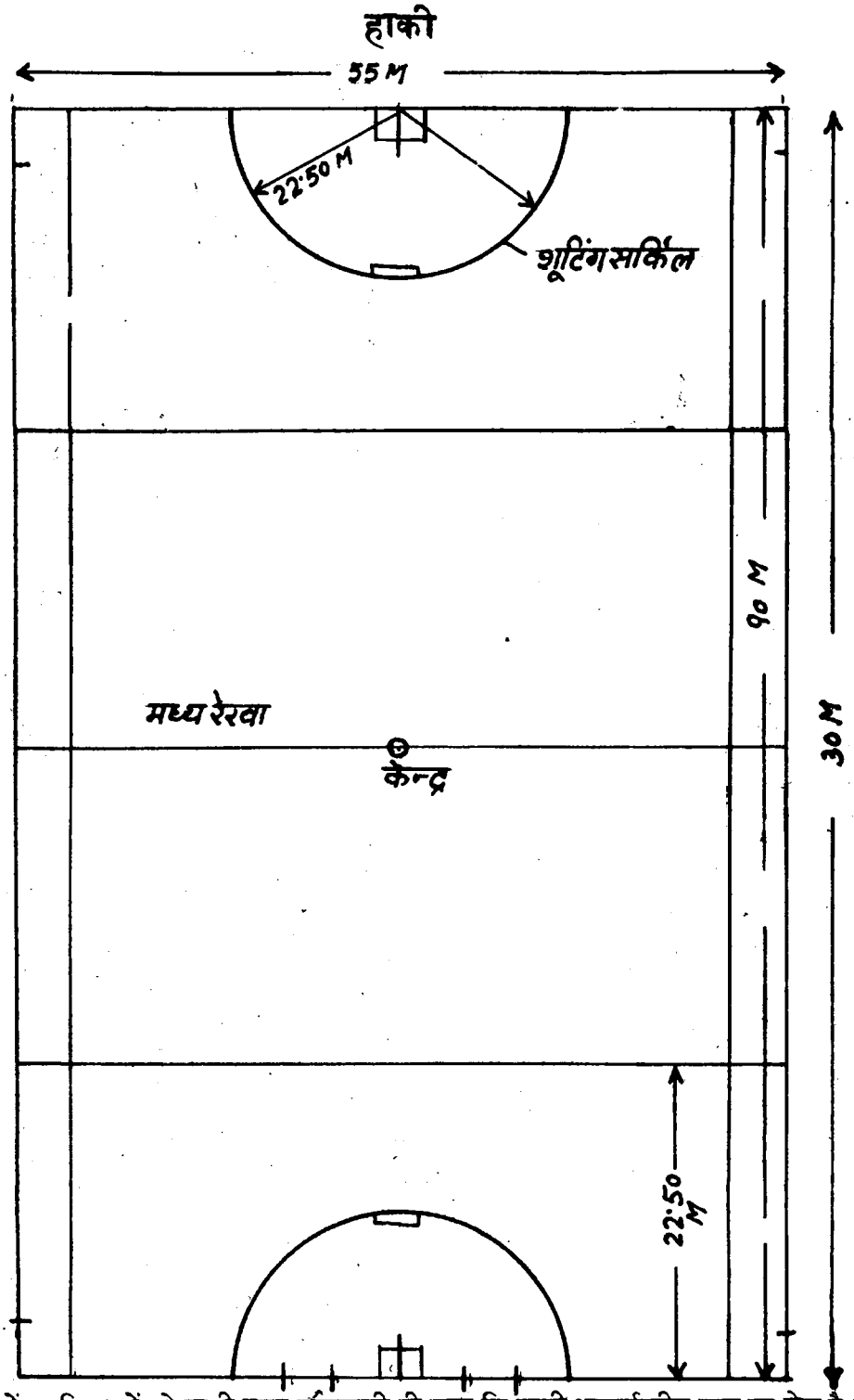
(१) गेंद के जाल के छू जाने पर।

(२) गेंद के जाल के नीचे से निकल जाने पर

(३) गेंद के सर्विस करने वाले खिलाड़ी के टीम के खिलाड़ी द्वारा स्पर्श कर लेने पर।

(४) बाल के जाल से टकरा कर वापस आ जाने पर।





हाकी

बालकों, बालिकाओं को हाकी द्वारा जानकारी दी जाए कि हाकी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर का खेल है। भारत की हाकी टीम विगत वर्षों में विश्वजेता टीम रही है। श्री के०डी० सिंह बाबू हाकी के जादूगर कहे जाते थे।

क्रीड़ा क्षेत्र— हाकी का मैदान १० मीटर लम्बा तथा ५५ मीटर चौड़ा आयताकार होता है। मैदान के मध्य में केन्द्रीय रेखा खींची जाती है और गोल रेखा से दोनों ओर २२.५-२२.५ मीटर की दूरी पर रेखा खींची जाती है। चौड़ाई के मध्य में २.७५ मीटर चौड़ा गोल होता है। गोल के मध्य बिन्दु से १३.५०-१३.५० मीटर की दूरी को मिलानेवाले १४.४० अर्द्धव्यास का एक वृत्त बनाया जाता है, जिसको 'सूटिंग लाइन' कहते हैं। गोल की चौड़ाई ३.७२ मीटर होती है जो चारों ओर लकड़ी के तख्ते से घिरा होता है। गोल पोस्ट की ऊंचाई २.१० मीटर होती है जो जाल से घिरा होता है। गोल पोस्ट के बीचोबीच ६.३० मीटर की दूरी पर एक गोला बना दिया जाता है। जहां बाल मारा जाता है।

खेल के नियमों की जानकारी शिक्षक बच्चों को कराते हुए बतावें कि :—

हाकी का खेल दो टीमों के बीच खेला जाता है। प्रत्येक टीम में ११-११ खिलाड़ी होते हैं। अस्वस्थ अथवा घायल होने की दशा में दो खिलाड़ी नामांकित खिलाड़ियों में से प्रतिस्थापित किए जा सकते हैं। गोलकीपर १ फुल बैक २ हाफ बैक १ राइट इन १ राइट आउट १ लेफ्ट इन १ लेफ्ट आउट तथा तीन खिलाड़ी सेन्टर फारवर्ड के रूप में खेलते हैं। फुल बैक सूटिंग सर्किल के बाहर नहीं जा सकता। आफ बैक गोल पोस्ट से २२.५० मीटर की रेखा को नहीं पार करता। सभी खिलाड़ी अपने-अपने स्थान से खेलते हैं।

फील्ड के चारों ओर प्राय: १ मीटर ऊंची झण्डियां गाड़ दी जाती हैं। इसके अतिरिक्त लाइन मैन के हाथों में भी झण्डियां रहती हैं जो बाल के बाहर जाने की बता देता है। हाकी को कन्धे से ऊपर उठाना, किसी खिलाड़ी के पीछे से बाल छीनने का प्रयास करना, एक टीम के खिलाड़ी द्वारा जानकर अथवा अनजान में गोल लाइन के बाहर बाल फेंक देना, किसी खिलाड़ी के पांव से बाल का टकरा जाना, खेलते समय खिलाड़ी को धक्के देना अपराध माना जाता है। खेल का प्रारम्भ केन्द्र से वुल्ली द्वारा होता है।

उपकरण— बाल को सफेद रंग के चमड़े का बुना हुआ होता है और जिसका वजन १.२५ से १.५० ग्राम तक होता है, स्टिक का भार पुरुषों के लिए ८५० ग्राम महिलाओं तथा बच्चों के लिए ६५० ग्राम, सीटी, झण्डियां १-१०, जाल २, गोल पोस्ट के लट्ठे-६, पटरे लकड़ी के ८, स्कोर सीट क्लिप।

खिलाड़ी की वेश-भूषा—सामान्यतया रबड़ के तल्ले का जूता, मोजा, हाफ पैण्ट, हाफ कमीज या जरसी।

गोल रक्षक की वेश भूषा— लेगपैड, किकर दस्ताना, मास्क, जूता, खिलाड़ियों से भिन्न रंग का हाफ पैण्ट या हाफ कमीज अथवा जरसी।

अम्पायर—दो होते हैं। इनको ब्लेजर ब्लाउज पहनना आवश्यक है जिसका रंग टीम के खिलाड़ियों की वेश-भूषा के रंग से भिन्न हो।

अधिकारी (निर्णायक) दो अम्पायर, दो लाइन मैन, दो गोल निरीक्षक, एक टाइम कीपर, एक स्कोरर।

अवधि—खेल ३५-३५ की अवधि की दो पालियों में खेला जाता हैं। बीच में पांच मिनट का मध्यावकाश दिया जाता है।

मूल कौशल—खिलाड़ियों को निम्नलिखित मूल कौशलों का ज्ञान कराते हुए हाकी खेलने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।

(१) हाकी का पकड़ना (२) बाल को हिट करना (३) बाल को रोकना (४) पुश (५) पास करना (६) क्लिक (७) ड्रिवलिंग (८) टेकलिंग (९) बुली करना (१०) गोल रक्षा करना (११) अपनी-अपनी पोजीशन पर खेलना।

व्यायाम तालिका—पी०टी० टेबुल

अध्यापक निम्नलिखित व्यायाम तालिका को लिखे हुए क्रम में बालकों-बालिकाओं से करावें।

अभ्यास सं० १

(१) दोनों हाथ कन्धे के सीध में सामने ले जाना।
(२) हाथों की हथेली नीचे की ओर।
(३) दोनों हाथ पीछे की ओर ले जाना।
(४) हथेलियां ऊपर की ओर होंगी।
(५) एड़ी उठाकर हाथ को छूते हुए ऊपर उठाना।
(६) हथेलियां आमने सामने होंगी।
(७) हाथों को सामने नं० १ तथा नं० २ की अवस्था में लाना।
(८) दोनों हाथ नीचे करते हुए सावधान की स्थिति में हो जाना।

अभ्यास सं० २

(१) दोनों हाथ कन्धे के सीध में सामने ले जाना।
(२) आधा बैठना, हथेली नीचे की ओर।
(३) पुनः सावधादी की स्थिति में खड़ा होना।
(४) हाथों को पीछे ले जाना।
(५) आधा बैठना हथेलियां ऊपर की ओर।
(६) पुनः सावधान की स्थिति में खड़ा होना।
(७) दोनों हाथों को ऊपर ले जाना, हथेलियां आमने सामने।
(८) आधा बैठना।
(९) पुनः सावधान की स्थिति में खड़े होना।

अभ्यास सं० ३

(१) सावधान की अवस्था में सामने हाथ ले जाकर ताली बजाना।
(२) हाथ को कन्धे के सीध में अगल-बगल फैलाते हुए चुटकी बजाना।
(३) पुनः हाथ सामने लाकर ताली बजाना।
(४) सावधान की अवस्था में खड़ा हो जाना।

अभ्यास सं० ४

सावधान की अवस्था में :—

(१) दोनों हाथों को सामने फैलाकर मुट्ठी बांधना।
(२) दोनों हाथों को मुट्ठी बांधे हुए मोड़ना।
(३) हाथ अगल बगल ले जाना तथा हथेली नीचे की ओर।
(४) सावधान की स्थिति में आना।

अभ्यास सं० ५

सावधान की स्थिति में :—

(१) उछलकर पांव अगल-बगल खोलना, हाथों को सामने ले जाना, हथेली नीचे की ओर।
(२) धड़ झुकाते हुए जमीन को छूना, किन्तु घुटना मुड़े।
(३) धड़ सीधा करते हुए खड़ा होना, हाथ सामने हो।
(४) पुनः सावधान की अवस्था में आना।

अभ्यास सं० ६

सावधान की स्थिति में :—

(१) घुटनों को मोड़ते जमीन पर बैठना।
(२) दोनों हाथ घुटनों के बीच में हो।
(३) दोनों घुटनों को सीधा करते हुए पैर सामने फैलाना।
(४) घुटनों को मोड़ते हुए पुनः न० १ तथा २ की स्थिति में बैठना।

अभ्यास सं० ७

सावधान की स्थिति में :—

(१) पावों को अगल-बगल खोलकर खड़े होना।
(२) बायीं ओर मुड़कर बाएं पांव के नीचे ताली बजाना।
(३) दाएं मुड़कर दाएं पांव के नीचे ताली बजाना।
(४) सिर के ऊपर ताली बजाना।

यही क्रम पीछे घूमकर चलाना तथा पुनः पूर्ववत् हो जाना।

अभ्यास सं० ८

बैठकर :

(१) बाएं पांव के सामने ताली बजाना।
(२) बायीं ओर ताली बजाना।
(३) दांयीं ओर ताली बजाना।
(४) पीछे की ओर ताली बजाना।

पुनः खड़े होकर सावधान हो जाना।

पूर्व अभ्यासों के साथ निम्न रूप अभ्यास करना ६-७-८ में शिक्षक द्वारा कराया जाए :—

अभ्यास सं० ९

सावधान की स्थिति :—

(१) उछलकर पांव अगल-बगल खोलना।
(२) दोनों हाथ कमर पर।
(३) धड़ को मोड़ते हुए बाएं हाथ से दाहिने पैर के अंगूठे को छूना।
(४) धड़ को मोड़ते हुए दाएं हाथ से बाएं पैर के अंगूठे को छूना।
(५) पुनः धड़ सीधा रखते हुए खड़े हो जाना। उसकी आवृत्ति करायी जाय।

अभ्यास सं० १०

सावधान की स्थिति में :—

(१) उछल कर दोनों पांव खोलना।
(२) दोनों हाथों को सिर के पीछे ले जाना।
(३) धड़ को आगे, पीछे, दाएं, बाएं मोड़ना।
(४) पुनः पूर्ववत् सावधान की स्थिति में हो जाना।

अभ्यास सं० ११

सावधान की स्थिति में :—

(१) उछलकर पांवों को खोलना।
(२) बाएं पांव, दाएं पांव, सामने सिर के ऊपर ताली बजाना।

यह क्रम चारों दिशाओं में घूम कर करना।

अभ्यास सं० १२

सावधान की स्थिति में :—

(१) दोनों पावों को उछलकर खोलना।

(२) कन्धे के सीध में हाथों की पृथ्वी के समानान्तर फैलाना।

(३) हाथों की हथेलियां नीचे की ओर हो, हाथों को तीन बार पक्षी के पर की तरह हिलाना।

(४) हाथों को तीन बार हिलाने के पश्चात ऊपर ले जाकर दोनों हाथों से ताली बजाना।

विशेष—पूर्व माध्यमिक स्तर की कक्षाओं के सामूहिक व्यायाम अथवा कक्षा व्यायाम के रूप में सभी अभ्यास कराए जाएं, किन्तु प्राइमरी स्तर (कक्षा १ से ५ तक) केवल ८ अभ्यास ही कराए जाएं।

आहार

मानव जीवन के संतुलित एवं पूर्ण विकास के लिए जहां एक ओर आसन, व्यायाम और खेल आवश्यक है, वहीं उन क्रियाओं से होने वाली शारीरिक क्षति की पूर्ति के लिये उत्तम एवं संतुलित आहार का महत्व भी निर्विवाद है।

शिक्षक बच्चों को बतायें कि सामान्य धारणा है कि कीमती मेवे और फल खाने वाला व्यक्ति ही स्वस्थ रहता है और कीमती फल और मेवें, अण्डा, मांस, मछली का आहार रूप में प्रयोग ही लाभदायक है। सामान्य जन की यह धारणा भ्रममूलक हैं। कीमती मेवे और फलों के स्थान पर मौसम के फलों का प्रयोग समान रूप से लाभप्रद है। मूंगफली में बादाम से ज्यादा शक्ति और ऊर्जा प्राप्त होती है। अंकुरित अन्न बादाम से बढ़कर उपयोगी है। अण्डे की तुलना में गाजर में अधिक विटामिन 'ए' है। आंवला, नीबू, केला, अमरूद, आम, बेल, आदि ऐसे अनेक मौसमी फल हैं जो स्वास्थ्य के लिये, लाभप्रद सुरुचिपूर्ण और किफायती भी हैं। हरी शाक-सब्जी, प्याज, लेहसुन, अदरक, पुदीना, पालक, सोया, धनियां, मेथी, चने का हरा साग अनेक प्रकार के ऊर्जादायक पोषक तत्वों से परिपूर्ण हैं। इनके प्रयोग से मनुष्य स्वस्थ एवं प्रसन्नचित्त भी रह सकता है भारत जैसे विकासशील देश के सामान्य नागरिकों के लिये, ये सभी फल, शाक-सब्जी सुलभ भी है। मूंगफली और तिल खाकर, तेल तथा दूध-दही खाकर घी की आवश्यकता की पूर्ति की जा सकती है। निम्न तालिका से स्पष्ट हो जायेगा कि बालक-बालिकाओं के लिये संतुलित आहार किन-किन वस्तुओं की कितनी मात्राओं में आवश्यकता है। आहार कब उपयोगी होगा बताते हुए अध्यापक बतायें कि संतुलित आहार का प्रयोग तभी लाभप्रद होगा कि जब भूख लगने पर खाया जाय तथा जबा-चबाकर खाया जाय। ताजा खाया जाय और स्वस्थ मन से स्वच्छ स्थान पर बैठकर खाना खाया जाय। अन्यथा विपरीत अवस्था होने पर संतुलित आहार हानिकारक हो सकता है।

शिक्षक भोजन तालिका से बच्चों की अवगत करा दें।

प्राथमिक विद्यालय (कक्षा-१ से ५ तक) के बालक-बालिकाओं के लिए

	निरामिष (ग्राम)	सामिष (ग्राम)
अन्न	२५०	२५०
दालें	७०	६०
शाक-सब्जी	७५	७५
आलू व कन्द	५०	५०
फल	५०	५०
दूध	२५०	२००
वसा व तेल	३०	३०

मांस व मछली		३०
घी	५०	५०

जूनियर हाई स्कूल (कक्षा ६ से ८ तक) के बालक/बालिकाओं के लिए

अन्न	३२०	३२०
दालें	७०	६०
शाक-सब्जी	१००	१००
आलू व कन्द	७५	७५
फल	५०	५०
दूध	२५०	२००
वसा व तेल	३५	३०
मांस व मछली	—	
घी	५०	५०

संतुलित आहार के साथ संयमित जीवन और नियमित जीवन चर्चा भी स्वस्थ रहने के लिए उपयोगी एवं आवश्यक है। शिक्षक को चाहिए कि बालकों को इस तथ्य से अवगत कराते हुए व्यायाम, खेल, आसन की शिक्षा दें और स्वयं तदनुकूल आचरण करे, जिससे बच्चों पर अच्छा प्रभाव पड़े।

मूल्यांकन

यद्यपि प्रदेश के समस्त विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा, खेल-कूद तथा अन्य पाठ्य सहगामी कार्यक्रम स्काउटिंग गाईडिंग, रेडक्रास तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम को पाठ्यक्रम का अग माना गया है। किन्तु इनका प्रभावी मूल्यांकन न हो सकने के कारण, इन कार्य कलापों पर समुचित ध्यान नहीं दिया जा रहा है। इन कार्यक्रमों के मूल्यांकन का छात्र-छात्राओं के वार्षिक परीक्षा फल में समुचित स्थान न हो सकने के कारण छात्र-छात्रा इन कार्यक्रमों को गम्भीरता के साथ नहीं लेते हैं। इसके साथ-साथ विद्यालय की सामान्य परीक्षण व्यवस्था में मूल्यांकन पद्धति के अभाव में विद्यालय का प्रबन्ध तंत्र भी इन कार्यक्रमों को सुव्यवस्थित रूप से चलाए जाने के प्रति उदासीन रहता है। इन परिस्थितियों में बालक-बालिकाओं में पाठ्येत्तर तथा पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों के प्रति रुचि का अभाव पाया जाता है तथा उनके व्यक्तिगत स्तर का उन्नयन भी नहीं हो पाता।

अतः यह आवश्यक है कि इन कार्यक्रमों को विद्यालय के क्रियाकलापों और पाठ्यक्रम में उचित स्थान दिया जाय तथा छात्र-छात्राओं में उत्साह, शारीरिक क्षमता तथा मातृत्वभाव आदि के विकास की दिशा में समुचित कदम उठाया जाय। यह देखा जाता है कि पाठ्येत्तर तथा पाठ्य सहगामी क्रिया-कलापों के मूल्यांकन पद्धति के मार्ग दर्शन के अभाव में विद्यालयों के अध्यापकों द्वारा कार्यक्रमों के मूल्यांकन के प्रति उदासीनता बरती जा रही है।

उस स्थिति के निवारणार्थ पाठयेत्तर तथा पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों के सम्बन्ध में विद्यालयों में निम्न-लिखित पद्धति से मूल्यांकन किया जा सकता है।

पाठ्येत्तर तथा पाठ्य सहगामी कार्यों के लिये वर्ष भर में अन्य विषयों की भांति १०० अंकों के अन्तर्गत मूल्यांकन किया जाय।

खेलकूद के कार्यक्रमों के मूल्यांकन में निम्नलिखित तीन गुणों का विकास शिक्षक द्वारा किया जाना आवश्यक है।

(१) सतत् प्रयास एवं अभ्यास (उपस्थिति) (२) खेल भावना (जीत में विनम्रता, हार में उत्साह एवं अनुशासन), (३) कार्यक्रमों व्यक्तिगत उपलब्धि।

पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों का मूल्यांकन करते समय निम्नलिखित गुणों के विकास पर शिक्षक द्वारा बल दिया जाय।

(१) अभिरुचि (२) लगन एवं निष्ठा (३) विचार एवं कार्य परिवर्तन की दिशा (४) उभरते संस्कार-सदाचार, संयम, आज्ञाकारिता, (५) उपलब्धि (व्यक्तिगत)।

धनुरासन

१. धनुरासन की विधि—

धनुरासन की मुद्रा

शिक्षक बच्चों को पेट के बल लेट कर अपने दोनों हाथों को दोनों बगलों में फैलाने का आदेश दें। फिर बच्चों को पांवों को घुटने पर से मोड़ कर हाथों से टखनों को दृढ़तापूर्वक पकड़ने का आदेश दें। यदि कठिनाई हो तो पैर के अंगूठों को ही पकड़ने को कहें। शरीर में लचीलापन रखते हुए अध्यापक बच्चों को सांस खींचने का आदेश दें। अध्यापक यह ध्यान रखें कि बच्चों के सिर तथा गर्दन सीधे रहें। उनके हाथ तने रहें जिससे शरीर का भार मार पेट पर पड़े। फिर अध्यापक बच्चों को सांस को छोड़ते हुए पृथ्वी पर वापस लौटने का आदेश दें। इनों पैरों को पृथ्वी पर लाकर बच्चे हाथों को बगल के पास करते हुए पेट के बल लेटे रहें। इस प्रकार आसन का एक क्र पूरा होता है। तीन मिनट विश्राम के बाद उक्त आसन को दोहराएं। शिक्षक उपर्युक्त आसन बच्चों से चार बार रायें।

नोट—शिक्षक स्वयं उपर्युक्त आसन करके बच्चों को दिखायें तब उनसे करवायें।

धनुरासन से लाभ— यह आसन शरीर के जोड़ों को सक्रिय तथा पुष्ट बनाता है। पेट की सभी मांस-पेशियों र इसका प्रभाव पड़ता है तथा उनकी विकृतियां दूर होती हैं। अनेक प्रकार के पेट के रोग दूर होते हैं तथा पाचन क्ति तीव्र होती है। यह आसन पेट और नितम्ब-प्रदेश की चर्बी को घटाता तथा मेरुदंड में लचीलापन लाकर पेट पीड़ा को दूर करता है। इससे छाती, फेफड़े तथा गर्दन पुष्ट एवं क्रियाशील बनते हैं, फूला हुआ पेट पिचक जाता सांस का रोग दूर हो जाता है, गला, सांस, छाती, पसली तथा स्नायुमंडल पुष्ट होते हैं। बात और गठिया रोग भी यह आसन लाभप्रद हैं।

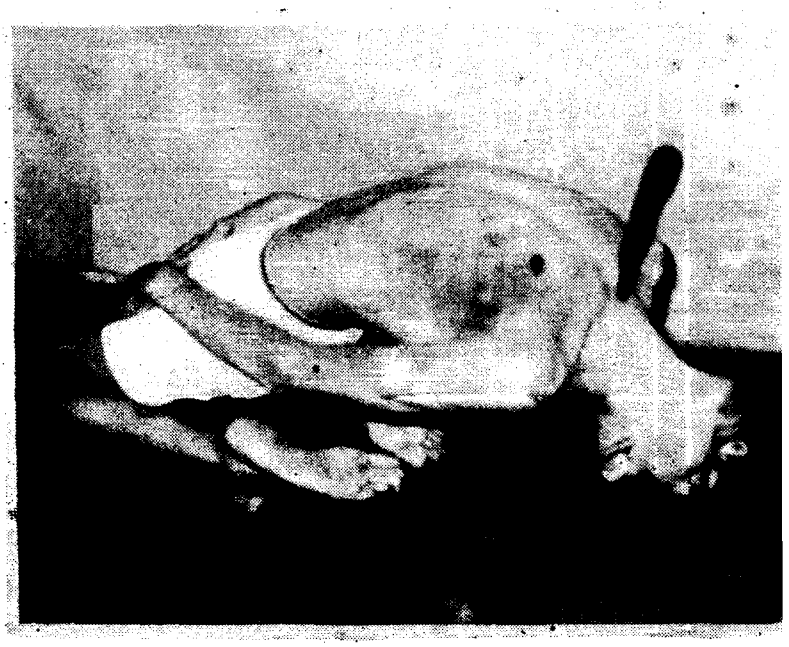
२. पश्चिमोत्तानासन :

१. बच्चों को सामान्य स्थिति में फर्श पर पीठ के बल लेटने को कहिए।
२. दोनों हाथों को कान से मिलाते हुए सिर की ओर सीधा फैलाने को कहिए।
३. कमर से ऊपर के भाग को ऊपर उठाने को कहिए जिससे बैठने की मुद्रा में आ जायं लेकिन पैर सीधे फैले हों, दोनों पैरों के घुटने और एडियां परस्पर मिली रहें।
४. दाहिने हाथ से दाहिने पैर का और बायें हाथ से बायें पैर का अंगूठा पकड़ने को कहिए।
५. सिर को दोनों बाहों के बीच से नीचे झुकाने को कहिए। बच्चे पहले नाक से घुटने को फिर मस्तक से घुटने को छूने का प्रयास करें। ऐसा कराते समय ध्यान रखें कि बच्चों के पांव ऊपर की ओर उठने न पायें वरन् फर्श पर सटे रहें।
६. सांस धीरे-धीरे लेने और छोड़ने का अभ्यास कराइए।
७. बच्चे पहले सिर को घुटने से हटा कर धड़ सीधा करें और सामान्य स्थिति में आयें।

यह आसन कम से कम ४.५ बार करना चाहिए। समय तीन मिनट का दें।

लाभ :—इस आसन को नियमित रूप से करने से शरीर सुडौल बनता है और आवश्यक मोटापा कम होता है। पाचन क्रिया ठीक रहती है। यकृत प्लीहा सम्बन्धी रोग एवं मधुमेह रोग में लाभ होता है।

३. उत्तानकूर्मासन



शिक्षक बच्चों से निम्नलिखित विधि से उत्तानकूर्मासन करायें—

(१) दोनों घुटनों को मोड़कर जमीन पर रखना।
(२) दोनों पांवों की एड़ियों को मिलाते हुए नितम्बों के नीचे ले जाना।
(३) धड़ सीधा तथा तना हुआ रखना।
(४) दोनों हत्थों की कोहनियों का सहारा लेते हुए पीछे लेटना।
(५) सिर जमीन पर टिकाना।
(६) कमर को ऊपर उठाते हुए पूरे शरीर का भार घुटनों एवं सिर पर तौलना।

यह आसन कमर घुटनों तक गले के रोगों में लाभदायक है।

४. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

शिक्षक बच्चों से निम्नलिखित ढंग से आसन करायें:—

(१) जमीन पर बैठ कर बायें पांव की एड़ी को दाहिने नितम्ब के नीचे गुदे के पास ले जाना।
(२) दाहिने पैर की उठाकर बायें घुटने के पास जमीन पर रखना।
(३) बायीं भुजा से दाहिने घुटने को कांख में दबाते हुए दाहिने पैर के पंजे को पकड़ना।
(४) दाहिने हाथ को कमर के पीछे घुमाकर इस प्रकार लाना कि नाभि के पास दाहिनी जांघ से दाहिने हाथ की उंगलियां लग जायं।
(५) गर्दन को दाहिनी ओर इस प्रकार घुमाना कि ठुड्डी दाहिने कंधे में लग जाय।

यह आसन पेट के कीड़ों को मारने तथा मधुमेह की बीमारी में लाभदायक है।

५. उत्कटासन

विवरण :—अध्यापक निम्नलिखित प्रकार से छात्र/छात्राओं को इस आसन का अभ्यास करायें :—

(१) छात्र/छात्रा सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को एक दूसरे के समानान्तर कन्धे की सीध में सामने की ओर फैलाते हुए पैर के पंजों पर पूरे शरीर का भार डालें।

(२) इसके बाद धीरे-धीरे घुटनों को सामने झुकाते हुए एड़ियों को कड़ी रखते हुए पंजों के बल बैठने का उपक्रम करें।

(३) घुटने और नितम्ब समरेखा में आने पर रुक जायं। रीढ़ की हड्डी सीधी, एड़ियां जमी हुई और पैर के घुटने तथा अंगूठे एक सीध में रखें।

(४) एक मिनट इसी स्थिति में रहने के बाद हाथों को यथास्थिति में रखते हुए उठने की प्रक्रिया प्रारम्भ करें। इस क्रिया की सात-आठ बार दुहरायें।

(५) आसन आरम्भ करते समय गहरा श्वास लेकर अंदर रोकें तथा आसन में स्थित होने के बाद श्वास स्वाभाविक रूप से लें।

विशेष :—

(१) यह आसन पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों के लिए अधिक लाभदायक है।

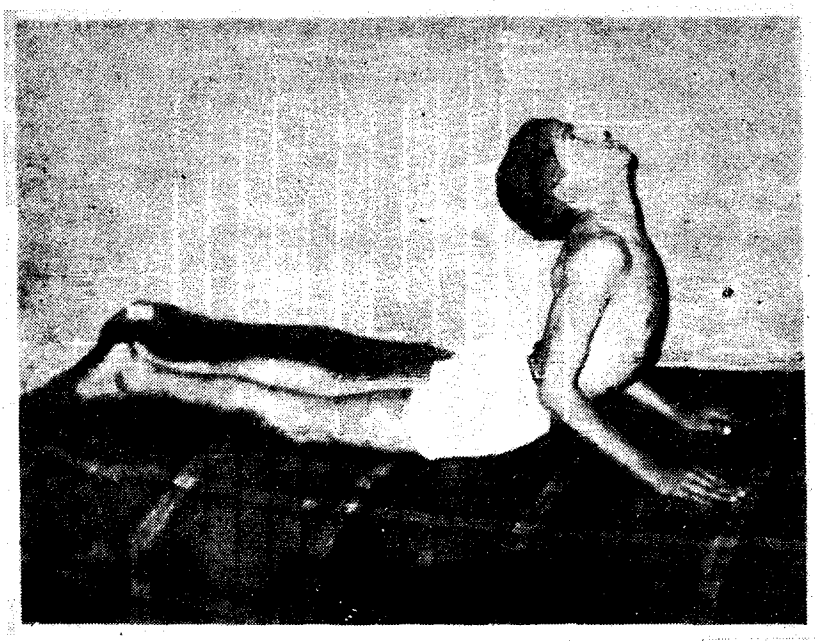
(२) इसके अभ्यास से कब्ज, अरुचि, अपच, अफारा आदि उदरविकार दूर होते हैं।

(३) शरीर में स्फूर्ति आती है।

(४) भूख लगती है तथा पांवों की कमजोरी दूर होती है।

(५) बेरी बेरी के रोग में यह आसन अत्यंत लाभकारी है।

६. भुजंगासन



विवरण

जमीन पर पेट के बल पट लेट जाना चाहिए। दोनों हाथों की हथेलियों को पेट के पास दोनों ओर जमीन पर मजबूती से टिका देना चाहिए। फिर श्वास को धीरे-धीरे खींचते हुए सिर समेत धड़ को सर्प की भांति धीरे-धीरे ऊपर उठाना चाहिए। रीढ़ की हड्डी पीछे की ओर झुकाना चाहिए। यथाशक्ति उस स्थिति में स्थिर रहकर फिर श्वास को धीरे-धीरे निकालते हुए पूर्वास्थिति में आना चाहिए। ऊपर जाने और वापस आने की क्रिया कम से कम ६ बार करना चाहिए।

विशेष :— इसमें नाभि से नीचे का भाग पैर के अंगूठे तक जमीन पर सटा रहता है। आसन की पूर्ण अवस्था में दोनों हाथ कन्धे की सीध में सीधे तने रहेंगे।

इस आसन से कब्ज दूर होता है, भूख बढ़ती है, बढ़ा हुआ पेट घट जाता है।

विधि :—

१. एक पर पेट के बल पट लेट जाना दोनों हथेलियां जमीन पर पेट के पास दोनों ओर रखना।
(२) हथेलियों पर हाथ सीधा करते हुए धड़ व गर्दन पीछे की ओर उठाना।
(३) धीरे-धीरे हाथ व धड़ गर्दन समेत वापस लाना।
(४) सीधे लेट जाना।

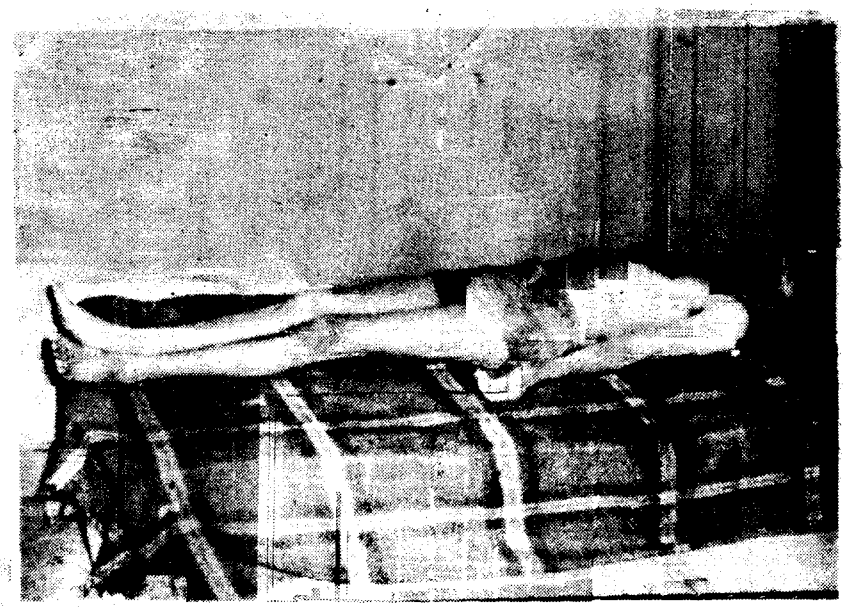
७. बद्ध पद्मासन

शिक्षक निम्नलिखित ढंग से आसन का अभ्यास बच्चों से करायें—

(१) पद्मासन पर बैठना।
(२) बायें हाथ को पीछे से घुमाकर बायें पांव का अंगूठा पकड़ना।
(३) दायें हाथ को पीछे से घुमाकर दाहिने पैर का अंगूठा पकड़ना।
(४) धड़ सीधा रहे।

इस आसन से मन एकाग्र रहता है। गुर्दे सम्बन्धी रोगों में यह लाभदायक है।

८:. शवासन



शिक्षक निम्नांकित ढंग से बालकों-बालिकाओं को शवासन करायें :—

(१) जमीन पर चित लेट जाना।
(२) समस्त शरीर शिथिल रहे।
(३) दोनों हाथ जांघों के पास रहे तथा हथेली ऊपर रहे।
(४) शरीर ऐसा निष्क्रिय तथा ढीला रहे जैसा मृतक मनुष्य का होता है।

विभिन्न आसनों के पश्चात यह आसन करना आवश्यक है। इससे विभिन्न आसनों के करने से शरीर मे तनाव होता है वह दूर हो जाता है। इससे नयी शक्ति एवं चेतना प्राप्त होती है।

खण्ड-४
पर्यावरणीय शिक्षा

मानव विकास की कहानी पर्यावरण के विभिन्न घटकों से जुड़ी हुई हैं। इनमें प्राकृतिक पर्यावरण के कारक अधिक महत्वपूर्ण हैं। प्राकृतिक पर्यावरण के अन्तर्गत वस्तुतः भूमि, धरातल, चट्टान, खनिज, जलस्रोत, जलवायु, मिट्टी, जीव जन्तु, वनस्पति आदि मुख्य हैं। मनुष्य ने अपनी विभिन्न आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए इनका दोहन किया है। आज मनुष्य की सभी सुख-सुविधाएं पर्यावरण तथा उसके विभिन्न घटकों की देन हैं।

आज बढ़ती हुई जनसंख्या की अनेकानेक आवश्यकताओं को पूरा करने के प्रयास में तथा औद्योगीकरण और आधुनिकीकरण की प्रक्रिया में व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से पर्यावरण का अविवेकपूर्ण दोहन हुआ है। इसके विध्वंस से पर्यावरण में असंतुलन बढ़ता जा रहा है। मिट्टी के निरन्तर कटाव से मिट्टी की उपजाऊ शक्ति घटती जा रही है। वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, वन-विनाश, जल प्रदूषण आदि से मानव जीवन बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। इससे लोगों का स्वास्थ्य गिर रहा है तथा निकट भविष्य में उत्पादन के घटने की आशंका है। पर्यावरण ह्रास की इस स्थिति से आज समग्र विश्व चिन्तित है। ऐसी आशंका व्यक्त की जा रही है कि यदि ऐसी ही स्थिति बनी रही तो पृथ्वी पर मानव जीवन असंभव हो जायेगा। पर्यावरण के संरक्षण एवं विकास के लिए बहुमुखी प्रयास अपेक्षित हैं।

इनमें पर्यावरणीय शिक्षा का महत्व सर्वोपरि है। पर्यावरणीय शिक्षा के माध्यम से छात्रों में प्रारंभ से ही पर्यावरण-संरक्षण की भावना विकसित की जा सकती है तथा पर्यावरण के प्रति उनमें उचित अभिवृत्ति विकसित की जा सकती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति १९८६ में भी पर्यावरणीय शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्ता को स्वीकार कर कार्यक्रम आयोजित करने पर बल दिया गया है। अतः इस बात पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है कि प्रारम्भिक कक्षाओं से ही पर्यावरणीय शिक्षा को पाठ्यक्रम का अंग बनाया जाय।

सामान्य उद्देश्य —

(१) क्षेत्रीय पर्यावरण और वास्तविकताओं पर आधारित अन्य अनेक गतिविधियों को विकसित करने में पर्यावरण का उपयोग करना।

(२) बालक-बालिका में निरीक्षण और अन्वेषण द्वारा प्रकृति तथा मानव के मध्य स्थित अन्तःसम्बन्धों को समझने की क्षमता विकसित करना।

(३) यह क्षमता विकसित करना कि बालक-बालिका अपने ही शरीर के काम करने की प्रक्रिया को अच्छी प्रकार से समझें और जानें कि मनुष्य प्रकृति का अंग है।

(४) कम से कम समय में परिस्थितिजन्य आवश्यकता का ज्ञान कराना।

(५) परिस्थिति की, पर्यावरण संरक्षण, बन्य जीवन, सामाजिक वानिकी, कृषि, उद्योग, स्वास्थ्य, पोषण, आहार आदि से सम्बद्ध पक्षों का बोध कराना।

अध्यापक के लिए सामान्य निर्देश—

(१) अध्यापक पर्यावरणीय शिक्षा को एक स्वतंत्र विषय न समझें, अपितु कक्षा में पढ़ाये जाने वाले विषयों को क्षेत्रीय पर्यावरण तथा वास्तविकताओं पर आधारित गतिविधियों को आधार मानकर पढ़ायें।

(२) शिक्षक बतायें कि पर्यावरणीय शिक्षा का अर्थ है विद्यालय परिसर, पास-पड़ोस तथा जनपद में प्राप्त वस्तुएं। इनको उपयोग में लाते हुए विषय शिक्षण करें।

(३) शिक्षक बालक-बालिकाओं में अवलोकन निरीक्षण की क्षमता का विकास करते हुए मानव और प्रकृति के पारस्परिक सम्बन्ध का ज्ञान करायें।

(४) शिक्षक छात्र-छात्राओं की जिज्ञासा प्रवृत्ति के परिशमन, परिमार्जन एवं परिशोधन हेतु विषय अध्यापन के साथ प्रकृति के स्वरूप को बतायें।

(५) शिक्षक वर्तमान परिवेश में पर्यावरण के संरक्षण की आवश्यकता की जानकारी कराते हुए भूगोल, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, कृषि का अध्यापन करें। शिक्षक कहानी, भावगीत, कविता, चुटकुले कहते हुए पर्यावरण सम्बन्धी ज्ञान दें।

(६) शिक्षक पर्यावरणीय शिक्षा देते समय कक्षा के पर्यावरण को स्वस्थ, सुमधुर बना कर रखें।

(७) शिक्षक बालक/बालिका द्वारा पूछे गये प्रश्नों का उत्तर, मानव तथा प्रकृति के साथ तादाम्य को स्पष्ट करते हुए देने का प्रयास करें।

पर्यावरणीय शिक्षा

अधिगम-विन्दु :

पर्यावरण-पर्यावरण के घटक, पर्यावरणीय प्रदूषण, प्रदूषण के निराकरण के उपाय। प्राकृतिक पर्यावरण—नदी, पहाड़, झरना, वन, पर्यावरण तथा प्राणि जगत का सम्बन्ध, जल, जल-प्रदूषण, कारण तथा निवारण, वायु वायु-मण्डल, लाभप्रद तथा हानिप्रद गैसें, वायुमण्डल का संतुलन, वायु-प्रदूषण, कारण तथा निवारण, मृदा प्रदूषण मृदाक्षरण मृदा संरक्षण सामाजिक वानिकी, आहार, पोषण, जीवाणुरहित भोजन, पर्यावरण का संरक्षण, वृक्षा

रोपण, वन-संरक्षण, मृदा-संरक्षण, परिस्थितिक संकट—राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय प्रयास।

शिक्षण-संकेत :

शिक्षकों के लिए यह बात विशेष रूप से ध्यान देने योग्य है कि शिक्षण-अधिगम के प्रभावी साधन के रूप में स्थानीय पर्यावरण का अधिकाधिक प्रयोग करने पर बल दिया जा रहा है। पर्यावरण में अधिगम की विषयवस्तु भी निहित है तथा अध्यापन विद्या के साधन के रूप में भी उसका उपयोग प्रभावी सिद्ध होगा। शिक्षक छात्रों को स्थानीय पर्यावरण का प्रेक्षण करने हेतु ले जायं तथा प्रेक्षित वस्तुओं का सारांश या मुख्य विन्दु नोट करने के लिए उन्हें निर्देश दें। कक्षा में वापस आने पर वार्तालाप द्वारा छात्रों से पर्यावरण के सम्बन्ध में ज्ञात तथ्य व्यक्त कराये जायं। छात्रों की अपूर्ण बातों को पूरा करते हुए शिक्षक स्पष्ट कर सकते हैं कि प्राकृतिक पर्यावरण तथा सामाजिक पर्यावरण के मेल से समग्र पर्यावरण का निर्माण होता है। प्राकृतिक पर्यावरण के घटकों में पर्वत, नदियां, झील, झरना, पठार, मैदान, वन, वर्षा, बादल, हवा, ओस, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी तथा अन्य जीव-जन्तु मुख्य हैं। परिवार, पड़ोस, समुदाय, स्कूल, डाकघर, बाजार, अस्पताल, दुकान, दफ्तर, कारखाने आदि सामाजिक पर्यावरण के अन्तर्गत सम्मिलित हैं। प्राणिजगत का पर्यावरण से अन्योन्याश्रित सम्बन्ध है। पर्यावरण का संरक्षण मनुष्य सहित सभी प्राणियों के लिए आवश्यक है, अतः पर्यावरण संरक्षण के सम्बन्ध में अनुकूल चेतना विकसित की जानी चाहिए।

प्रस्तावित क्रियाएं—

१. शिक्षक बालकों को उनके निकट पर्यावरण का प्रेक्षण करायें। आस-पास के धरातल, मिट्टी, चट्टान, खनिज, जल, जीव जन्तु का छात्र सावधानी से प्रेक्षण करें। शिक्षक प्रश्नों के माध्यम से मानव के लिए उनकी उपयोगिता का बोध करावें। प्राकृतिक पर्यावरण के साथ-साथ सामाजिक पर्यावरण की ओर भी छात्रों का ध्यान आकर्षित किया जाय।

२. छात्र मिट्टी कोअनावश्यक रूप से क्षरित न करें। मिट्टी के कटाव से मिट्टी की उपजाऊ शक्ति नष्ट हो जाती है। अतः आवश्यक है कि मिट्टी का कटाव न होने दें। सड़कों के किनारे, रेल लाइनों के किनारे मिट्टी काटने से लोगों को रोकें।

३. छात्र जल के आस-पास के विभिन्न स्रोतों जैसे नदी, तालाब, झील, सागर, कुआं के जल को गंदा न होने दें, न ही उनमें सड़ी-गली चीजें अथवा मरे पशु फेंकें। इससे जल प्रदूषित हो जाता है और हमारे प्रयोग योग्य नहीं रहता है। जल स्रोत के स्थानों को गंदा होने से बचायें। आस-पास के तालाबों में पशुओं को न जाने दें और न ही उनमें गंदे कपड़े धोयें। शिक्षक इस ओर उनका ध्यान आकर्षित करें। सिंचाई तथा जल विद्युत उत्पादन के लिए जल के महत्व को स्पष्ट किया जाय।

४. आस-पास के जीव-जन्तु हमारे लिए उपयोगी हैं। अतः छात्र उन्हें न तो कष्ट दें, न ही उनकी हिंसा करें। शिक्षक छात्रों को 'पशु विहार', 'पक्षी विहार' बनाने की आवश्यकता की जानकारी करा सकते हैं।

५. वायु मण्डल में हम सभी सांस लेते हैं। स्वस्थ रहने के लिए शुद्ध वायु चाहिए। छात्र वायुमण्डल को प्रदूषित न करें। मल-मूत्र का त्याग दूर करें, गंदी वस्तुओं को दूर फेंकें, मरे जानवरों को ज़मीन में गाड़ देना उचित होगा। कारखानों की चिमनियों, वाहनों से जो प्रदूषण हो रहा है, उससे बचने के लिए अधिक से अधिक वृक्षारोपण करें। वे छात्रों को स्पष्ट करें कि वृक्ष प्रदूषित वायु को छात्र शुद्ध करते रहते हैं।

६. वृक्षारोपण कार्यक्रम में भाग लें। विद्यालय प्रांगण तथा बंजर भूमि में वृक्ष लगाये जायं। सभी छात्र वृक्षारोपण करें तथा उनकी देखभाल करें। उन्हें 'वन संरक्षण' के ढंग बताये जायं। शिक्षक समुदाय के सहयोग इस कार्यक्रम को प्रभावी ढंग से आयोजित करें।

७. छात्रों को स्पष्ट किया जा सकता है कि कारखानों, भवनों तथा सड़कों के निर्माण में इस बात का ध्यान रखा जाय कि इन प्रयोजनों के लिए कृषि योग्य भूमि को न लगाया जाय।

८. छात्रों को निकटवर्ती अच्छे जंगल, जलस्रोतों तथा चारागाहों के अच्छे प्रबंध का प्रेक्षण कराकर उनकी उपयोगिता का बोध कराया जाय।

९. इस स्तर पर छात्रों को अपने जनपद तथा क्षेत्र विशेष की पर्यावरण की समस्याओं से भलीभांति परिचित कराते हुए उन्हें उनके संरक्षण के प्रति उचित अभिवृत्ति विकसित की जा सकती है। यथावसर उन्हें पर्यावरण सम्बन्धी समस्याओं को निकट से समझने का मौका देना चाहिए। प्रश्नों के माध्यम से उनसे उपाय सुलझाने का निर्देश दिया जाय।

१०. शिक्षक छात्रों को पर्यावरण के विभिन्न घटकों के मध्य सन्तुलन बिगड़ने से होने वाली हानियों से परिचित करायें। इस हानि को रोकने और सन्तुलन स्थापित करने के व्यावहारिक उपाय छात्र सोच सकते हैं।

मूल्यांकन—

किसी विषय की शिक्षा प्रदान करने के साथ-साथ परीक्षा शिक्षा से सम्बद्ध महत्वपूर्ण अंग और प्रक्रिया है। शिक्षण करने के पश्चात यदि मूल्यांकन न किया जाय तो न तो शिक्षार्थी की प्रगति का आभास हो पायेगा और न ही शिक्षक को अपने कार्य की सफलता का। मूल्यांकन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमे शिक्षण के उद्देश्यों की प्राप्ति का बोध होता है। छात्रों की सम्प्राप्ति का मूल्यांकन करते समय उनकी मानसिक क्षमता का विकास, पर्यावरण के सम्बन्ध मे जागरूकता उनके संरक्षण के सम्बन्ध में उनके प्रयास का मूल्यांकन करना चाहिए। इस हेतु छात्रों को लिखित प्रश्न तो दिये ही जा सकते हैं साथ ही साथ उनके व्यवहारगत अपेक्षित परिवर्तनों की प्रगति की जानकारी भी की जानी चाहिए। यह भी जानना उचित होगा कि छात्रों में पर्यावरण के प्रति भावनात्मक एवं उचित अभिवृत्ति तथा आदतों का विकास कहां तक हुआ है। शिक्षक छात्रों के दिन-प्रतिदिन के कार्यों, उनके व्यवहार आदि के प्रेक्षण के आधार पर उनकी प्रगति का तथा शिक्षण के उद्देश्यों की प्राप्ति की मूल्यांकन करना चाहिए। कुछ मौखिक प्रश्नों तथा साक्षात्कार के द्वारा व्यवहारगत परिवर्तनों का जायजा लिया जा सकता है। छात्रों के दैनिक कार्यों की प्रगति का अभिलेख रखा जाना उचित होगा। उसके आधार पर भी प्रगति का आभास हो सकेगा। मूल्यांकन के लिए कुछ अंक (लिखित व्यवहारगत परिवर्तन, मौखिक आदि) निर्धारित किये जा सकते हैं और छात्रों को श्रेणी प्रदान की जा सकती है।

पर्यावरणीय शिक्षा

प्रस्तावित पाठ्यक्रम

(अ) पर्यावरण—जल, वायु, भोजन का सम्यक् ज्ञान तथा उनका प्रदूषण से संरक्षण। जनपद तथा क्षेत्र विशेष का पर्यावरण।

(ब) स्थलमण्डल—नदी, पहाड़, झरना, जंगल का पर्यावरण से सम्बन्ध।

(स) जल प्रदूषण—प्रदूषण के प्रमुख कारण, निराकरण के उपाय। अशुद्ध जल को शुद्ध करने की विधि, जीवन में जल की उपयोगिता, पर्यावरण संरक्षण में जल का महत्व।

(द) आकाशमण्डल—(वायुमण्डल)—वायुमण्डल में पायी जाने वाली प्रमुख लाभप्रद तथा हानिकर गैसें वायु के अवयव। शुद्धवायु की जीवन में उपयोगिता। शुद्धवायु प्राप्त करने के उपाय।

(य) मृदा—मृदा प्रदूषण—कैसे ? मृदा प्रदूषण का पर्यावरण पर प्रभाव। मृदा प्रदूषण दूर करने के उपाय। मृदा प्रदूषण तथा सामाजिक वानिकी।

(ज) प्रदूषण की रोकथाम—दैनिक जीवन में बच्चों में स्वस्थ आदतों के विकास द्वारा जल, वायु, मृदा, भोजन प्रदूषण को रोकना।

(ह) पर्यावरण संरक्षण—वृक्षारोपण, मृदा कटाव को रोकना, भूमि संरक्षण। वन सम्पदा की सुरक्षा, वृक्षों को न काटना। वन सम्पदा तथा भूमि संरक्षण की जानकारी तथा पर्यावरण। पारिस्थितिक संकट। राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय प्रयास।

खण्ड-५

स्काउटिंग तथा रेडक्रास

बच्चे समाज के अभिन्न अंग हैं। ये ही समाज और राष्ट्र के भावी नागरिक हैं। किसी देश की शक्ति उसके नागरिक होते हैं। अच्छे नागरिक वे होते हैं जो समाज तथा राष्ट्र को अपना समझते हुए निःस्वार्थ भाव से समाज की सेवा में लगे रहते हैं। शिक्षा, छात्रों को उपयोगी नागरिक बनाने का सशक्त माध्यम है। प्रारम्भ में बच्चों की जो नीव पड़ जाती है, जीवन पर्यन्त चलती रहती है। हमें छात्रों को समाज के उपयोगी नागरिक बनाने के उद्देश्य से ऐसे शैक्षिक कार्यक्रम चलाने होंगे जिससे उनमें उचित आदतों एवं अभिवृत्तियों का विकास हो सके। स्काउटिंग तथा रेडक्राम की जीवनोपयोगी शिक्षा इस स्तर के छात्रों को देने की आवश्यकता है। इन कार्यक्रमों से छात्रों में दया, प्रेम, सहयोग, मिलजुल कर कार्य करना, सहिष्णुता, समाज सेवा, राष्ट्रप्रेम आदि उपयोगी अभिवृत्तियों का विकास होगा। इससे वे समाज और राष्ट्र के उपयोगी नागरिक बन सकेंगे।

उद्देश्य :—

(१) जीवनोपयोगी शिक्षा द्वारा बालक को अपने आप को वातावरण के अनुकूल बनाने के लिए सक्षम बनाना।

(२) उपलब्ध सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियों द्वारा बालक को आर्थिक निर्भरता की शिक्षा देते हुए उसका संतुलित विकास करना एवं उज्ज्वल भविष्य का निर्माण करना।

(३) समुदाय के लिए उपयोगी कार्य में सहयोग देना।

शिक्षकों को चाहिए कि विद्यालय में इस स्तर के छात्रों के लिए समाज सेवा के कार्यक्रम आयोजित करें, उन्हें स्काउटिंग तथा रेडक्रास की शिक्षा दें। उन क्रियाकलापों में प्रत्येक छात्र को सहभागी बनायें।

सामान्य उद्देश्य—

(१) छात्र/छात्राओं में व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूप से शारीरिक श्रम के प्रति निष्ठा उत्पन्न करना।

(२) अपने को समाज का उपयोगी सदस्य समझते हुए समाज के हित में कार्य करने हेतु सतत प्रयत्नशील रहना।

(३) बालक-बालिकाओं में सामूहिक कार्य करने तथा मानवीय मूल्यों जैसे आत्म विश्वास, सहयोग, सहिष्णुता, सद्भावना, सहानुभूति आदि के प्रति उचित दृष्टिकोण विकसित करना।

(४) विभिन्न सामुदायिक कार्यों, सामाजिक सेवाओं को समझने में सहायता देना।

(५) बालक-बालिकाओं में प्रकृति प्रेम, जीवों पर दया पर्यावरण संरक्षण की भावना का विकास करना।

(६) जनसंख्या विस्फोट से उत्पन्न स्थिति का बोध कराना।

(७) बाढ़, अकाल, महामारी जैसे प्राकृतिक प्रकोप के समय समाज की सेवा करना।

अध्यापक के लिए सामान्य निर्देश :—

(१) शिक्षक-शिक्षिका को स्वस्थ एवं प्रसन्न मुद्रा में विलय का शिक्षक करना चाहिए।
(२) यथावसर बालक-बालिका को व्यावहारिक ज्ञान देने के लिए समुदाय के बीच ले जाना चाहिए।
(३) स्काउटिंग/गाइडिंग शिक्षा हेतु भ्रमण कार्य का आयोजन करना चाहिए।
(४) रेडक्रास प्रशिक्षण हेतु प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र चिकित्सालय ले जाकर शिक्षण देना चाहिए और कभी-कभी विद्यालय में कुशल एवं अनुभवी चिकित्सक या विशेषज्ञ को बुलाकर व्याख्यान का आयोजन करना चाहिए।
(५) राष्ट्रीय पर्वों के आयोजन तथा व्यवस्था का ज्ञान कराना चाहिए।
(६) समुदाय की आवश्यकताओं एवं समस्याओं को समझने हेतु बालक-बालिका को स्वतंत्र रूप से समुदाय में जाने, निरीक्षण करने तथा अपनी निरीक्षण आख्या देने को प्रोत्साहित करना चाहिए।
(७) विभिन्न गांठों, फांसों एवं बन्धनों की शिक्षा देते समय स्वयं आदर्श प्रस्तुत करते हुए बालक-बालिका को तदनुकूल कार्य करने हेतु उत्साहित करना चाहिए।
(८) सेतु निर्माण, शिविर निर्माण, शिविरार्जन का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया जाय।
(९) प्राथमिक चिकित्सा के **अनुकृत्यात्मक** आदर्श प्रस्तुत किये जायं।
(१०) बालक-बालिका की विषयगत तथा वस्तुगत जिज्ञासा को प्रसन्नतापूर्वक समाधानित एवं निराकृत करना चाहिए।

शिक्षण अधिगम विन्दु तथा शिक्षण संकेत

छात्रों में उपयोगी सामाजिक गुणों के विकास हेतु सैद्धान्तिक शिक्षण के साथ-साथ उन्हें व्यावहारिक ज्ञान देना आवश्यक है ताकि वे समाज में प्रत्यक्ष रूप से समाज सेवा के कार्य कर सकें। इससे व्यक्तिगत लाभ के साथ-साथ सामाजिक एवं राष्ट्रीय लाभ स्पष्ट परिलक्षित होंगे। प्राइमरी स्तर पर छात्रों में सदाचार, शिष्टाचार के नियमों का अभ्यास कराते हुए उनमें सामाजिक भावना के विकास के कार्यक्रम कराये जा चुके हैं। इस स्तर पर छात्र मानसिक तथा शारीरिक दृष्टि से परिपक्व हैं, उनके द्वारा समाज सेवा के अन्य कार्य कराये जाने अपेक्षित हैं। शिक्षक उन्हें समाज सेवा के लाभों से परिचित करायें। उन्हें स्पष्ट किया जाय कि इन कार्यों से सब का सामूहिक लाभ होता है, मिलजुल कर कार्य करने की भावना बढ़ती है, आपस में मेलजोल बढ़ता है तथा कठिन से कठिन कार्य सरल हो जाता है। इससे समाज आगे बढ़ता है तथा राष्ट्र उन्नति करता है। हम समाज के अंग हैं, समाज हमारा है—इस लक्ष्य से सामाजिक कार्यों में हाथ बंटाने से छात्रों को नहीं हिचकिचाना चाहिए।

प्रस्तावित क्रियाकलाप—

१. छात्र स्थानीय जल स्रोतों को प्रदूषण से बचायें, उन्हें गन्दा न होने दें। पानी पीने के स्थानों को साफ-सुथरा रखें। नदी, तालाब, कुएं की सफाई में सहयोग करें। उनमें गंदी या सड़ी-गली वस्तुएं न डालें।

२. विद्यालय प्रांगण को साफ-सुथरा रखने तथा आकर्षण बनाने के लिए श्रमदान कार्यों में रुचिपूर्वक भाग लें। यह एक पवित्र कार्य है। गांव की गलियों, नालियों तथा रास्तों की सफाई में मिल-जुलकर सहयोग करें।

३. बड़े छात्र छोटे छात्रों को आवश्यक मदद करें। कमजोर तथा बीमार छात्रों की सहायता करें।

४. विद्यालय प्रांगण की आकर्षक एवं साफ-सुथरा रखने हेतु छोटे छात्रों को दूर या उचित स्थान पर मल तथा मूत्र त्याग हेतु ले जायें।

५. वृक्ष तथा पेड़-पौधे हमारे बड़े काम के हैं। इनसे हमें अनेक उपयोगी वस्तुएं प्राप्त होती हैं। अतः छात्र ऐसे पौधे लगायें जो उपयोगी हैं, उन्हें खाद तथा पानी दें, अनावश्यक रूप से इनकी पत्तियों तथा टहनियों को न तोड़ें और न उन्हें उखाड़ें। विद्यालय अथवा समुदाय के वृक्षारोपण कार्यक्रम में सहयोग करें तथा कार्यक्रम को सफल बनायें।

६. शिक्षक समय-समय पर श्रमदान कार्यों का विद्यालय तथा समुदाय में आयोजन करें। छात्रों को उनमें भाग लेने के लिए अभिप्रेरित किया जाय। इससे उनमें शारीरिक श्रम के प्रति निष्ठा की भावना जागृत होगी।

७. समाज की सम्पत्ति उनकी है अतः वें उन्हें हानि न पहुंचायें, ट्रेनों, बसों पर पथराव न करें, रास्ते में बिजली के बल्ब न तोड़ें आदि।

८. विकलांगों, असहायों, स्त्रियों, बीमार व्यक्तियों की सहायता करना उनका धर्म है। छात्र समाज के ऐसे वर्गों के लोगों की भरपूर सहायता करें।

९. छात्र अपने पास-पड़ोस में निरक्षर व्यक्तियों को साक्षर बनायें। इसके लिए रात्रि कालीन प्रौढ़ कक्षाएं चला कर वे समाज की सेवा कर सकते हैं। शिक्षक समुदाय के निरक्षर लोगों की सूची बनायें तथा छात्र अवकाश के समय उन्हें साक्षर बनायें।

१०. अनेक प्राकृतिक आपदाएं जैसे बाढ़, सूखा, अकाल, महामारी के समय छात्र पीड़ितों की सहायता के लिए सदैव तैयार रहें। इस हेतु छात्रों की टोलियां बना दी जानी चाहिए।

११. समुदाय के सामूहिक कार्यों जैसे पर्व, उत्सव, आदि के समय तथा शादी-विवाह के अवसरों एवं सामूहिक भोज में सक्रिय रूप से भाग लेकर योगदान करें।

शिक्षक उनके कार्यों का समय-समय पर निरीक्षण कर उन्हें उचित मार्ग दर्शन दें। अच्छे समाजसेवी छात्रों को पुरस्कार तथा प्रोत्साहन दिया जाय।

स्काउटिंग, गाइडिंग तथा रेडक्रास

आज समस्त विश्व आतंकवाद, अशान्तपूर्ण वातावरण से संत्रस्त है। विकासशील देशों में तो अनेक प्रकार के ऐसे संकट हैं जिनसे बचने का प्रयास विकासशील देश कर रहे हैं। भारत एक विकासशील देश है और आज की परिस्थितियों—आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक की भव्य एवं निराशामय स्थिति को देखते हुए स्काउटिंग तथा गाइड की शिक्षा और उसका प्रशिक्षण, आवश्यक है। स्काउटिंग तथा गाइडिंग क्या है ? उसे व्याख्यानों तथा परिभाषाओं द्वारा परिभाषित नहीं किया जा सकता हैं। स्काउटिंग गाइड की शिक्षा सिद्धान्त की शिक्षा नही है अपितु व्यवहार की शिक्षा है, प्रशिक्षण है। स्काउटिंग गाइडिंग की सफलता और प्रभावोत्पादकता पूर्णतः इस बात पर निर्भर करती है कि उसे सिखाने वाले शिक्षक और सीखने वाले शिक्षार्थी दोनों ही उसकी भावना का पूर्णतः तादात्म्य कर लें। स्काउटिंग, गाइडिंग के सिद्धान्तों को आत्मसात करने के पश्चात उनको व्यवहार में ढाल सकें। सामान्य व्यक्ति स्काउटिंग गाइड को तभी समझ सकेंगे जबकि स्काउट बिरादरी के प्रत्येक सदस्य के विचारों और कार्यों को उस भाव से ओत-प्रोत देख सकेंगे।

आज के पद और धन के छीन-झपट के झंझावात से निकलने हेतु एक महान सामाजिक क्रान्ति की आवश्यकता है और यह क्रान्ति वही कर सकते हैं जिनका शरीर स्वस्थ हो और आचरण शुद्ध हो, जिनके ईश्वर में विश्वास हो और तकनीकी क्षमता विद्यमान हो। यह कार्य केवल स्काउटिंग गाइड की शिक्षा से ही संभव है। स्काउटिंग-गाइड में गुण पैदा करने की क्षमता है। स्काउटिंग-गाइड बिरादरी एक ऐसी बिरादरी है, जो देश, धर्म, जाति वर्ग सम्प्रदाय के संकुचित घेरे के बाहर रह कर निःस्वार्थ भाव से देश-जाति के कल्याण के लिये सदैव प्रयत्नशील रहती है। यही कारण है कि स्काउटिंग गाइड का जन्म होते ही सारे विश्व में उसका प्रचार-प्रसार हो गया। स्काउट हमेशा सुचारु सेवा भाव पर बल देता है, असहाय एवं अपंगों की सहायता करता है।

स्काउट गाइड का मूलभूत सिद्धान्त है—तैयार रहो। जिसका आशय है कि स्काउट गाइड सदैव असहायों एवं अपंगों-दुखियों की सहायता करने के लिये तैयार रहता है। आज की परिस्थितियों में स्काउट गाइड की शिक्षा अनिवार्य रूप से दिये जाने की आवश्यकता है। स्काउट गाइड के शिक्षक प्रशिक्षण को चाहिये कि वे बड़ी ही निष्ठा तथा तल्लीनता से बालकों-बालिकाओं में स्काउट गाइड के मूलभूत सिद्धान्तों को आत्मसात करायें और अपने व्यवहार तथा कार्य से उनमें देश सेवा, असहाय एवं अपंग सेवा के भाव भरते हुए देश काल के अनुसार कार्य कर सकने की क्षमता का विकास करें।

शिक्षण अधिगम विन्दु :

मुख्य विषय क्षेत्र—(१) प्राकृतिक ज्ञान. पेड़ पौधों, पशु पक्षियों, जीव-जन्तुओं तथा मौसम आदि का ज्ञान।

(२) **शिविर** जीवन-नगर गांव की आबादी से हटकर अनेक छोटे-छोटे तरीकों से जीवन को सुखमय बनाने की जानकारी, स्काउट कला का अभ्यास. टोली प्रणाली में रहना. सामूहिक जीवन व्यतीत करना, भोजन बनाना डेरे लगानी तथा उन्हें सजाना आदि।

(३) प्राण रक्षा-प्राथमिक चिकित्सा. डूबते को बचाना, भीड़ को नियंत्रित करना. बनावटी सांस देना मरीजों की सेवा आदि।

(४) व्यस्तता-बालकों को साहसी तथा निडर बनाना, स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान, सहनशीलता, सहिष्णुता।

(५) देश भक्ति-स्वावलम्बन, राष्ट्रगीत, देशगीत. सिंहनाद, समाजसेवा आदि।

(६) पथ प्रदर्शन-गांठें लगाना, पुल बनाना. मचान तथा सीढ़ी बनाना, नक्शे बनाना तथा पढ़ना आदि।

कक्षा ६ में छात्रों को उसके झण्डे, सिंहनाद, गीत गाना, स्वास्थ्य के नियमों की सामान्य जानकारी, पी०टी० कसरतों का नियमित अभ्यास, प्रार्थना, झण्डागान का याद होना, खोज के चिह्नों की जानकारी तथा उनका प्रयोग, रस्सी का प्रयोग, विभिन्न प्रकार की गांठें लगाने—खूंटा, जुलाहा गांठ बांधना, स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना, प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी—कटने, जलने, झुलसने, नाक से खून गिरने आदि की जानकारी करायी जाय।

विधि—शिक्षक बालकों को स्काउट गाइड की व्यावहारिक शिक्षा प्रदान करें। उनसे नियमित से प्रार्थना में भाग लेने तथा सिंहनाद करने—जैसे—'जन्म जहां पर हमने पाया, अन्न जहां का हमने खाया, वस्त्र जहां का हमने पहना—वह है प्यारा देश हमारा, उसकी रक्षा हम करेंगे, हम करेंगे, हम करेंगे, तन से करेंगे, मन से करेंगे, धन से करेंगे—आदि का अभ्यास प्रतिदिन करायें।

शिविर लगाना—गांवों आदि में शिविर लगा कर शिक्षक छात्रों के कर्त्तव्यों का बोध करावें। शिक्षक उनके अन्य लोगों, जीव जन्तुओं के प्रति क्या कर्त्तव्य है, उनकी जानकारी कराकर व्यावहारिक ज्ञान दें। वे छात्रों को सामूहिक जीवन व्यतीत करने के गुणों से उन्हें परिचित करावें। वे अपनी आवश्यकता की वस्तुओं को स्वयं निर्मित कर लेने की क्षमता का विकास करायें।

समाज सेवा तथा भलाई के कार्यों के लिए बालक-बालिकाओं को पास-पड़ोस में ले जाकर स्वच्छता अभियान में उन्हें लगाया जाय जिससे उनमें निःस्वार्थ सेवा की भावना जागृत हो। किसी बालक को चोट लगने पर स्काउट गाइड को प्राथमिक चिकित्सा कार्य में लगाया जाय। जैसे घाव की सफाई, पट्टी बांधना, स्ट्रेचर बनाकर उन्हें ले जाना आदि।

कक्षा—७ में बालक-बालिकाओं को फायरिंगकैम्प के साधारण उपकरणों की जानकारी, खुले में आग जलाना, आग बुझाना, आग बुझाने के लिए पानी, मिट्टी, बालू के प्रयोग की जानकारी, सूखी घास को जलने से रोकना, घर में गैस रिसाव को रोकने की जानकारी, कैम्पास द्वारा दिशाओं की जानकारी, समुदाय परिसर तथा विद्यालय में समाज सेवा कार्य करना। विभिन्न प्रकार के प्रदूषण समस्या की जानकारी, वार्तालाप तथा रिपोर्ट लिखना।

विधि : छात्रों को कैम्प फायरिंग की शिक्षा हेतु हाइक कार्य में लगाया जाय। टिम्बर हिच, रोलिंग हिच का ज्ञान देने के साथ मार्ग के चिह्नों की जानकारी दी जाय। हाइक में बालक-बालिका अपनी टोली के साथ भ्रमण कार्य, अन्वेषण कार्य करने के साथ ही साथ पाक कला का भी कार्य करते हैं। यहां उनकी पाक कला क्षमता का विकास होता है। एक साथ भोजन करने से छुआछूत के भाव मिटते हैं तथा आपस में प्रेमभाव का उदय होता है। यहीं पर बालक को सिंहनाद जैसे सदाचार से रहना सीखो, मधुर वचन बोलना सीखो आदि करायें जायं। मेले, उत्सवों आदि में स्काउट गाइड को ले जाकर उनमें समाज सेवा का भाव जागृत किया जाय। स्थानीय परिसर में बनावटी आग लगाकर आग बुझाने की कला की जानकारी दी जाय। टोली में बैठाकर विचार-विमर्श का आयोजन कराया जाय। उन्हें विद्यालय तथा पास-पड़ोस की स्वच्छता में लगाया जाय ताकि उनमें सेवा के भाव विकसित हों तथा श्रम के प्रति निष्ठा उत्पन्न हो सके। रात्रि में तारों को दिखाकर दिशा का ज्ञान कराया जाय। रात में रोशनी द्वारा विभिन्न संकेतों से शिक्षक उन्हें परिचित करायें। शिविर के आवश्यक उपकरणों की जानकारी कराते हुए शिविर के महत्व के बारे में बताया जाय।

शिविर अवधि अथवा विद्यालय अवधि में ही बालक-बालिकाओं को टोली में बांटकर पट्टी बांधना, स्ट्रेचर बनाना; मरीजों को ले जाने तथा उनकी सेवा करने का प्रशिक्षण दिया जाय। इस प्रशिक्षण के समय शिक्षक उन्हें विभिन्न प्रकार के गांठों की जानकारी करायें।

भ्रमण कार्य तथा विद्यालय की सफाई के समय छात्रों को नकशे की जानकारी दी जाय। कदम अथवा लाठी द्वारा दूरी नापने की जानकारी दी जा सकती है।

कक्षा—८ में छात्रों को शिविर कला, विभिन्न प्रकार की तिरछी गांठ, तम्बू लगाना तथा उखाड़ना, आश्रय स्थल का निर्माण करना, तैरना, तैरने में सुरक्षात्मक उपाय, ऊंचाई तथा गहराई का अनुमान लगाना, नकशा बनाना तथा पढ़ना, उसके चिह्नों की जानकारी, नकशे के अनुसार मार्ग पर चलना, चाकू-कुल्हाड़ी के प्रयोग की जानकारी, सुरक्षा के नियम, भोजन बनाना, पायनिरिंग योजना बनाना, सायकिल से चलना तथा पैदल मार्च करना, साहसिक यात्राओं में भाग लेना, नदी पार करना, आत्म-सुरक्षा, जनसंख्या शिक्षा पर वार्तालाप करना, महत्वपूर्ण स्थलों का भ्रमण तथा वार्ता करना, पास-पड़ोस के प्रमुख व्यक्तियों के नाम पता करके डायरी में लिखना, उनसे सम्पर्क करना, समाज सेवा हेतु उनसे सलाह लेना, भलाई के कार्य करना, प्राथमिक उपचार के नियमों की जानकारी आदि हो जानी चाहिए।

विधि—कक्षा ८ के छात्र-छात्राओं की इस अवस्था में बुद्धि का विकास हो जाता है और उसका शरीर भी विकसित हो जाता है। यह वह अवस्था होती है, जब बालक-बालिका को व्यावसायिक निर्देशन की जरूरत पड़ती है। इस अवस्था के बालक-बालिकाओं को स्काउटिंग गाइड की शिक्षा गहन रूप में दी जानी चाहिए। शिक्षक उनकी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दें तथा उनमें स्वस्थ रहने की आदत विकसित करनी चाहिए। शिक्षक उन्हें नित्य प्रति सफाई के कार्य में लगावें। श्रमदान के कार्यों का महत्व बताते हुए उन्हें पास-पड़ोस, गांव तथा विद्यालय के सफाई अभियानों में भागीदारी बनावें। शिक्षक गांव से बाहर शिविर लगावें, छात्रों को उसमें ले जायें। वे शिविर में छात्रों टोलियों में बांट कर उन्हें कार्य सौंप दें। शिक्षक उन्हें रास्ते में लगे विभिन्न चिह्नों की जानकारी कराते जाय। इस प्रकार के भ्रमण तथा शिविर कार्य में शिक्षक छात्रों को नकशे तथा उसके अध्ययन की जानकारी करावें। उन्हें ऊंचाई तथा गहराई का अनुमान लगाने, दूरी की जानकारी, लट्ठे तथा कदमों के द्वारा करने का अभ्यास कराया जाय।

शिविर में रात्रि निवास के समय तारों के द्वारा दिशा का बोध शिक्षक करायें। भूमितल की बनावट, ऊंचाई-नीचाई आदि को जानने के लिए कंटूर का ज्ञान शिक्षक छात्रों को दें। शिविर लगाते समय कूड़ादान बनाने की जगह, रसोईघर, वाचनालय का स्थान, विश्रामालय आदि के उचित स्थान की जानकारी छात्रों को दी जाय। शिविर में विभिन्न प्रकार की उपयोगी गांठों के बारे में बताया जाय। कुल्हाड़ी, चाकू, लाठी, रस्सी, खूंटे आदि की अवश्यकता तथा उनके प्रयोग के सही तरीके बताये जायं। शिविर लगाने तथा उनके उखाड़ने के सही तरीके बताये जायं तथा उनका पर्याप्त अभ्यास कराया जाय।

शिविर तक पहुंचने की हाईक रिपोर्ट स्काउट-गाइड से तैयार करायी जाय। शिविर में खाना बनाने का अभ्यास कराया जाय। वे कभी-कभी अकेले-अकेले भी खाना बनावें। इससे बालकों में स्वावलम्बन की आदत का विकास होगा इससे खुले स्थान में सीमित साधनों में भोजन बनाने की जानकारी उन्हें होगी। शिविर की अवधि में छात्रों को कई मनोरंजनात्मक क्रियाकलापों में भाग लेने को प्रोत्साहित किया जा सकता है। शिक्षक इन कार्यों में उन्हें भरपूर सहयोग दें।

समुदाय, परिवार तथा विद्यालय की सेवा, भूले-भटकों की सहायता, अपंगों की सेवा भाव छात्रों में जागृत की जाय। इस हेतु शिक्षक उन्हें समुदाय में ले जाकर अभ्यास करायें तथा वास्तविक जीवन में उन्हें कार्य करने का अभ्यास दें। कभी-कभी विद्यालय तथा सार्वजनिक स्थान पर जनसंख्या शिक्षा, प्रदूषण पर वाद-विवाद अभिनय, गीतों का आयोजन किया जाय। सभी गाइड में उनमें भाग लें। समाज में व्याप्त अंध विश्वासों तथा बुराइयों के निराकरण की आवश्यकता तथा उपाय की जानकारी शिक्षक उन्हें दें।

शिक्षक उन्हें प्रमुख स्थलों का भ्रमण करावें। ऐसे स्थल ऐतिहासिक, धार्मिक, औद्योगिक आदि हो सकते हैं। शिक्षक उनके सम्बन्ध में वार्तालाप करें तथा उनसे विचार-विमर्श करें। मुख्य निष्कर्षों को छात्र अपनी डायरी में नोट करते जायं।

साहसी होना स्काउट गाइड का गुण है। इस हेतु उन्हें टोली में बांटकर साहसिक यात्राएं करायी जायं। इसके दौरान उन्हें पुल बनाने, नदी पार करने, तैरने कठिनाइयों से निबटने का सही प्रशिक्षण दिया जाय। नदी या झील में तैरने की सही जानकारी तथा सुरक्षात्मक उपाय का पर्याप्त अभ्यास कराया जाय।

स्काउट गाइड को कुशल प्राथमिक चिकित्सक होना चाहिए। उसके पास प्राथमिक चिकित्सा के सभी सामान रहना चाहिए। विद्यालय के स्काउट गाइडों को दो टोलियों में बांटकर प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी प्रतियोगिता का आयोजन शिक्षक शिविर में करा सकते हैं। इन आयोजनों में मुर्छा, गले, हाथ, पांव की बीमारी, आकस्मिक चोट, हड्डी की साधारण चोट आदि की चिकित्सा का अभ्यास कराया जाय। स्ट्रेचर बनाना, गांठें लगाना, पट्टी बांधना आदि का अभ्यास कराया जाना चाहिए।

'सोद्देश्य और सार्थक शारीरिक कार्य की दृष्टि से कार्यानुभव को, जो सीखने की प्रक्रिया का अंग है और जिसका परिणाम किसी सामग्री के रूप में अथवा समाजोपयोगी सेवा के रूप में प्राप्त होता है, शिक्षा के सभी स्तरों पर आवश्यक घटक के रूप में माना जाता है और उसे सुनियोजित तथा स्तरीकृत कार्यक्रमों के रूप में प्रदान किया जाता है। इसके अन्तर्गत छात्रों की रुचियों, योग्यताओं, आवश्यकताओं तथा शैक्षिक स्तर बढ़ने पर उनके ज्ञान में तथा कौशल में होने वाली वृद्धि के स्तर के अनुरूप कार्यों का समावेश किया जाता है। यह अनुभव कार्य-जगत में उनका प्रवेश होने पर सहायक सिद्ध होता है।"

—राष्ट्रीय शिक्षा नीति १९८६

"S.U.P.W. may be described as purposive meaningful manual work, resulting in either goods or services which are useful to the community. Purposive, productive work and services related to the needs of the students and community will prove meaningful to the learner. Such work must not be performed mechanicly but must include planning, analysis and detailed preparation at every stage, so that it is educational in essence. Adoption of improved tools and material, where available, and the adoption of modern techniques will lead to an appreciation of the needs of a progressive society based on technology."

—ईश्वर भाई पटेल समिति

"शिक्षा की भूमिका आगे बढ़ाने की होती है। इसके माध्यम से उन विचारों और भावनाओं का विकास होता है, जो देश की एकता, वैचारिक शक्ति, मन-मस्तिष्क की स्वतन्त्रता को बढ़ावा देती है और इस प्रकार समाजवाद, धर्मनिरपेक्षता और लोकतंत्र के, जो हमारे संविधान की प्रमुख विशेषताएँ हैं—लक्ष्यों की प्राप्ति में सहायक होती हैं।"

—राष्ट्रीय शिक्षा नीति १९८६

"विभिन्न सांस्कृतिक रूपों से परिपूर्ण हमारे समाज में शिक्षा का उद्देश्य ऐसे सर्वव्यापी और सनातन मूल्यों को बढ़ावा देना होना चाहिए जो देशवासियों की एकता में सहायक हो। इस प्रकार के मूल्यों की शिक्षा से धार्मिक कट्टरता, सुधार विरोधी तत्व, हिंसा और भाग्यवादिता के उन्मूलन में सहायता मिलनी चाहिए।"

—राष्ट्रीय शिक्षा नीति १९८६

स्काउटिंग/गाइडिंग के सम्बन्ध में विचार

"यह मानव के हाथ में है कि वह अपने आपको शांति का वरदान तथा उसके कारण सबको समृद्धि एवं आनन्द प्राप्त कराये।"

—लार्ड बैडेन पावेल

"इसके लिए सबसे पहला कदम है, ईर्ष्या, घृणा तथा द्वेष के स्थान पर मंगल कामना, सहनशीलता, सत्य एवं न्याय की भावना जागृत करना।"

—लार्ड बैडेन पावेल

"जब हम मृत्यु को प्रकृति के हाथों नहीं सौंपना चाहते तो हमें जन्म भी नहीं सौंपना चाहिए।"

—इन्दिरा गांधी

"पृथ्वी ने करोड़ों वर्षों से हम सबका पोषण किया है परन्तु इसके दोहन में लगे हमारे आधुनिक उपकरणों एवं तेजी से बढ़ती आबादी के भार ने पृथ्वी के पर्यावरण की सहनशक्ति की सीमा लाँघने की आशंका उत्पन्न कर दी है।"

—राजीव गांधी

"हमारा कर्त्तव्य है कि हम भावी पीढ़ी को उससे और अधिक शुद्ध पर्यावरण हस्तांतरित करें जैसा कि हमें मिला था।"

—राजीव गांधी

"हमारे जन जीवन को बाढ़, भूमि-स्खलन, सूखे तथा प्रदूषण से मुक्त रखने का सबसे सुगम उपाय वृहद् स्तर पर वृक्षारोपण ही है आप भी राष्ट्रीय महत्त्व के इस कार्य में अपना सहयोग प्रदान करें तथा खेत की मेड़ों, घरों के अहातों, विद्यालय प्रांगणों, सामूहिक चरागाहों एवं जहाँ कहीं भी भूमि उपलब्ध हो उचित प्रजातियों के वृक्ष लगायें और उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करें। पर्यावरण सन्तुलन बनाये रखने पर ही मानव का अस्तित्व निर्भर है।"

—पर्यावरण निदेशालय, उत्तर प्रदेश द्वारा प्रकाशित पैम्फलिट से उद्धृत

संख्या --८७७/१५-३-८७

प्रेषक,

श्री जगदीश चन्द्र पन्त,
प्रमुख सचिव,
शिक्षा एवं खेलकूद
उत्तर प्रदेश शासन ।

समग्र विद्यार्थी विकास से ही
कुशल जनशक्ति मिलेगी

सेवा में,

१—शिक्षा निदेशक (बेसिक), उत्तर प्रदेश, लखनऊ ।
२—शिक्षा निदेशक (माध्यमिक), उत्तर प्रदेश, लखनऊ/इलाहाबाद ।
३—निदेशक, राज्य शैक्षिक प्रशिक्षण एवं अनुसंधान परिषद, उ० प्र०, लखनऊ ।
४—निदेशक खेलकूद, उत्तर प्रदेश, लखनऊ ।
५—निदेशक, युवा कल्याण, उत्तर प्रदेश, लखनऊ ।
६—निदेशक, प्रशिक्षण एवं सेवायोजन, उत्तर प्रदेश, लखनऊ ।
७—निदेशक, संस्थागत वित्त, उत्तर प्रदेश, लखनऊ ।
८—निदेशक, स्थानीय निकाय, उत्तर प्रदेश, लखनऊ ।

लखनऊ : दिनांक ६ मार्च १९८७

विषय : प्राथमिक, पूर्व माध्यमिक, माध्यमिक एवं उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में कार्यानुभव रोजगारपरक शिक्षा, स्काउट-गाइड, प्राथमिक चिकित्सा, नैतिक शिक्षा एवं अन्य शिक्षणेत्तर कार्यक्रमों तथा योग, व्यायाम एवं खेलकूद की दिशा देने के उद्देश्य से विभिन्न स्तरों पर विद्यार्थी विकास समितियों का गटन ।

महोदय,

शिक्षा अनुभाग-३

उपर्युक्त विषय के संबन्ध में यह कहने का निदेश हुआ है कि यद्यपि प्रारम्भिक तथा माध्यमिक स्तर की शिक्षा व्यवस्था में सामान्य

शैक्षिक कार्यक्रमों के आयोजन एवं उनमें विद्यार्थियों के मूल्यांकन होते रहते हैं, परन्तु इसके साथ-साथ विद्यार्थियों को कार्यानुभव, रोजगारपरक शिक्षा, नैतिक शिक्षा, स्काउट-गाइड, प्राथमिक चिकित्सा एवं अन्य शिक्षणेत्तर कार्यक्रमों में तथा योग, व्यायाम एवं खेलकूद में नियमित प्रशिक्षण देने, उनमें कौशल व दक्षता उत्पन्न कराने और मूल्यों के विकास कराने एवं इनके मूल्यांकन की सम्प्रति कोई व्यवस्था नहीं है।

२—इसलिए विद्यालयों में इन कार्यक्रमों का नियमित आयोजन करने, इन्हें दिशा देने तथा विद्यार्थियों के विकास में स्थानीय समुदाय का सक्रिय सहयोग प्राप्त करने के लिये राज्यपाल महोदय ने प्रदेश के विकास खंड नगर और जनपद स्तर पर विद्यार्थी विकास समितियों का गठन किये जाने हेतु अपनी स्वीकृति प्रदान कर दी है। इन समितियों का प्रत्येक विकास खंड, नगर तथा जनपद में गठन निम्नवत् होगा :—

विकास खण्ड विद्यार्थी विकास समिति

(१) खण्ड विकास अधिकारी	अध्यक्ष
(२) जनपद के विकास खण्ड स्तर के लीड बैंक का प्रतिनिधि	सदस्य
(३-५) विकास खंड के ३ जूनियर हाई स्कूलों के प्रधानाध्यापक (स्कूल के अकारादि क्रम में एक शैक्षिक वर्ष के लिये)...	सदस्य
(६-८) सहायक विकास अधिकारी, पंचायत/सहकारिता/ उद्योग	सदस्य
(९-११) स्थानीय ग्रामोद्योग के तीन प्रतिनिधि	सदस्य
(१२) जिला स्काउट कमिश्नर का प्रतिनिधि	सदस्य
(१३) जिला गाइड कमिश्नर का प्रतिनिधि	सदस्य
(१४) क्षेत्रीय युवा कल्याण अधिकारी	सदस्य-सह सचिव
(१५) क्षेत्रीय प्रति उप विद्यालय निरीक्षक अथवा सहायक बालिका विद्यालय निरीक्षिका (जिनके कार्य क्षेत्र में विकास खण्ड का सबसे अधिक क्षेत्र हो)	सदस्य सचिव
(१६) उक्त के अतिरिक्त प्रनि उप विद्यालय निरीक्षक अथवा सहायक बालिका विद्यालय निरीक्षिका जिनके कार्य क्षेत्र में विकास खण्ड का कोई अंश हो।	सदस्य

३—इस समिति में अन्य सदस्य सहयोजित किये जा सकते हैं— विशेषकर ऐसे शिक्षक जो व्यवसायपरक शिक्षा का प्रशिक्षण जनपद संदर्भ केन्द्र पर प्राप्त कर चुके हों।

नगर विद्यार्थी विकास समिति

४—प्रत्येक नगर महापालिका/नगर पालिका के लिये भी एक नगर विद्यार्थी विकास समिति होगी जिसका गठन निम्नवत् होगा :—

(१)	प्रशासक नगर महापालिका/अधिशासी अधिकारी	अध्यक्ष
(२)	जनपद लीड बैंक का प्रतिनिधि	सदस्य
(३-५)	महानगर/नगर क्षेत्र के जूनियर हाई स्कूलों के तीन प्रधानाध्यापक (स्कूल के अकारादि क्रम में एक शिक्षा वर्ष के लिए)	सदस्य
(६-८)	स्थानीय लघु एवं गृह उद्योगों के तीन प्रतिनिधि	सदस्य
(९)	नगर चीफ वार्डेन नागरिक सुरक्षा	सदस्य
(१०)	जिला स्काउट कमिश्नर का प्रतिनिधि	सदस्य
(११)	जिला गाइड कमिश्नर का प्रतिनिधि	सदस्य
(१२)	शिक्षा अधीक्षिका	सदस्य
(१३)	शिक्षा अधीक्षक	सदस्य-सचिव

५—इस समिति में अन्य सदस्य विशेषकर खेल कूद के विशेषज्ञ सहयोजित किये जा सकते हैं। व्यवसायपरक शिक्षा का जनपद संदर्भ केन्द्र प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षक भी इसमें सहयोजित किये जायें।

विकास खण्ड तथा नगर विद्यार्थी विकास समिति के कार्य

६—(क)—अपने कार्यक्षेत्र के प्राइमरी और मिडिल स्कूलों में उनके विद्यार्थियों को कार्यानुभव, स्काउट-गाइड की गति-विधियों एवं शिविरों के आयोजन, रेडक्रास, सांस्कृतिक कार्यक्रम, योग, व्यायाम, खेल एवं नैतिक शिक्षा को सिखाने का कार्यक्रम तैयार करना, नगर/विकास खण्ड में यदि राजकीय दीक्षा विद्यालय की इकाई हो, तो उसे सुदृढ़ करना और शिक्षकों के प्रशिक्षण कार्यक्रम के क्रियान्वयन की समीक्षा करना तथा दिशा प्रदान करना। यह समिति अपने प्रस्ताव समय-समय पर जनपद विद्यार्थी विकास समिति को भेजेगी और उस समिति के निर्देशों का कार्यान्वयन सुनिश्चित करेगी।

(ख) विकास खण्ड या नगर के प्राइमरी और मिडिल स्कूलों में खेलकूद, योग एवं व्यायाम के नियमित आयोजन की व्यवस्था करना और उनकी देख-रेख करना।

(ग) इन सभी कार्यक्रमों की प्रगति का मूल्यांकन नियमित ढंग से कराना तथा अन्तर-विद्यालयी, विकास खण्ड/नगर स्तरीय प्रतियोगितायें आयोजित करना और विजयी विद्यालयों की जनपद, मण्डल तथा राज्य स्तर की प्रतियोगिताओं में भाग लेने हेतु व्यवस्था करना।

(घ) कक्षा ८ पास कर और उपरोक्त प्रशिक्षण प्राप्त कर पढ़ाई छोड़ देने वाले विद्यार्थियों को कृषि, कुटीर उद्योग एवं अन्य क्षेत्रों में स्वरोजगार प्रारम्भ करने के लिए आर्थिक एवं अन्य सहायता की व्यवस्था करना।

(च) मनोनीत सदस्यों का नामांकन करना।

जनपद विद्यार्थी विकास समिति

७—प्रत्येक जनपद में एक जनपद विद्यार्थी विकास समिति बनायी जायेगी जिसका गठन निम्नवत् होगा:—

(१)	अपर जिलाधिकारी (विकास)/प्रोजेक्ट निदेशक	अध्यक्ष
(२)	जनपद के लीड बैंक के प्रबन्धक	सदस्य
(३-४)	जनपद के व्यावसायिक शिक्षा संदर्भ केन्द्र उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के प्रधानाचार्य	सदस्य
(५)	जिला ग्रामोद्योग अधिकारी	सदस्य
(६)	जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी	सदस्य
(७)	जनपद के आई० टी० आई० के प्रधानाचार्य	सदस्य
(८)	नेहरू युवक केन्द्र के यूथ कोआर्डिनेटर	सदस्य
(९)	जिला खेलकूद अधिकारी	सदस्य
(१०-११)	जिला स्काउट कमिश्नर/गाइड कमिश्नर	सदस्य
(१२)	जिला युवा कल्याण अधिकारी	सदस्य-सह सचिव
(१३)	जिला विद्यालय निरीक्षक/सह जिला विद्यालय निरीक्षक ...	सदस्य-सचिव

८—इस समिति में अन्य सदस्य सहयोजित किये जा सकते हैं विशेष उत्तर प्रदेश स्तर के संदर्भ केन्द्र (जैसे जन विद्यापीठ, हल्द्वानी) में प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षक।

जनपद विद्यार्थी विकास समिति के कार्य

९—(क) जनपद के हाईस्कूल और इण्टर कालेजों में उनके विद्यार्थियों की कार्यानुभव, स्काउट-गाइड की गतिविधियों एवं शिविरों के आयोजन, रेडक्रास, सांस्कृतिक कार्य एवं नैतिक

ा को सिखाने का कार्यक्रम तैयार करना, उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में शिक्षक प्रशिक्षण स्थापित कराना व उन्हें सुदृढ़ कराना, माध्यमिक विद्यालयों को शनैः शनैः कम्युनिटी टेकनिक के रूप में विकसित करना और इन कार्यक्रमों के क्रियान्वयन की समीक्षा करना दिशा प्रदान करना। विद्यालयों के बाहर विद्यार्थियों द्वारा सामुदायिक कार्यक्रमों के ोजन हेतु अन्तर्विभागीय सहयोग की व्यवस्था कराना एवं ऐसे कार्यक्रम निर्धारित कर ा क्रियान्वयन करना। यह समिति विकास खण्ड एवं नगर विद्यार्थी विकास समिति को -समय पर समुचित निर्देश देगी और उनके प्रस्तावों पर उचित निर्णय लेगी।

(ख) जनपद के हाईस्कूल और इण्टर कालेजों में खेलकूद के नियमित आयोजन की था करना और उसकी देख-रेख करना।

(ग) इन सभी कार्यक्रमों की प्रगति का मूल्यांकन नियमित ढंग से कराना और विजयी लयों को मण्डल तथा राज्य स्तर की प्रतियोगिताओं में भाग लेने हेतु व्यवस्था करना।

(घ) माध्यमिक शिक्षा प्राप्त कर एवं उपरोक्त प्रशिक्षण प्राप्त कर पढ़ाई छोड़ देने विद्यार्थियों की कृषि, कुटीर उद्योग तथा अन्य क्षेत्रों में स्वरोजगार प्रारम्भ करने के लिये क एवं अन्य सहायता की व्यवस्था करना एवं ऐसे व्यवसायों के माड्यूल तैयार कराना।

(च) मनोनीत सदस्यों का नामांकन करना।

तियों का कार्यकाल एवं बैठकें

१०—विकास खण्ड, नगर तथा जनपद स्तर की समितियों के मनोनीत सदस्यों का ाल मनोनयन के कैलेण्डर वर्ष तक का होगा। जब तक नया नाम मनोनीत न हो जाय, क पुराने मनोनीत सदस्य काम करते रहेंगे। प्रत्येक समिति की बैठक त्रैमास में कम से क बार होगी। समिति कार्य प्रणाली, बैठक का स्थान, समय आदि का निर्धारण, -सचिव द्वारा अध्यक्ष के परामर्श से किया जायेगा।

११—ये आदेश कृषि उत्पादन आयुक्त, सचिव, ग्राम्य विकास, एवं सचिव, नगर विभाग के परामर्श और सहमति के उपरान्त जारी किये जा रहे हैं।

१२—अतः अनुरोध करना है कि इन कार्यक्रमों के क्रियान्वयन हेतु आवश्यक विस्तृत शीघ्र निर्गत करने का कष्ट करें।

साभिवादन,

भवदीय,

जगदीश चन्द्र पन्त,

प्रमुख सचिव, शिक्षा।

संख्या—८७७/(१)/१५-३-८७ तद्दिनांक

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :—

१—समस्त जिला विद्यालय निरीक्षक, उत्तर प्रदेश ।

२—समस्त उप शिक्षा निदेशक, उत्तर प्रदेश ।

३—समस्त मण्डलीय बालिका विद्यालय निरीक्षिका, उत्तर प्रदेश ।

४—समस्त जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी, उत्तर प्रदेश ।

५—समस्त मण्डलीय सहायक शिक्षा निदेशक (बेसिक), उत्तर प्रदेश ।

६—समस्त जिला युवा कल्याण अधिकारी, उत्तर प्रदेश ।

७—समस्त क्षेत्रीय खेलकूद अधिकारी, उत्तर प्रदेश ।

८—सचिव, उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा परिषद्, इलाहाबाद ।

९—स्काउट कमिश्नर, उत्तर प्रदेश ।

१०—सचिव, उत्तर प्रदेश बेसिक शिक्षा परिषद्, इलाहाबाद ।

११—गाइड कमिश्नर, उत्तर प्रदेश ।

१२—समस्त विभागाध्यक्ष, उत्तर प्रदेश ।

१३—समस्त सचिव, उत्तर प्रदेश शासन ।

आज्ञा से,
गोविन्द बल्लभ पन्त
संयुक्त सचिव, शिक्षा ।

ग्राम्य विकास (१) अनुभाग

संख्या—१६३७/३८/१/८७ तद्दिनांक

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :—

१—समस्त उप विकास आयुक्त, उत्तर प्रदेश ।

२—समस्त अपर जिलाधिकारी (विकास)/प्रोजेक्ट निदेशक, उत्तर प्रदेश ।

३—समस्त जिलाधिकारी, उत्तर प्रदेश ।

४—समस्त मण्डलायुक्त, उत्तर प्रदेश ।

आज्ञा से,
कुश वर्मा
संयुक्त सचिव, ग्राम्य विकास ।

नगर विकास (४) अनुभाग

संख्या—११४१/११-४-१९८७ तद् दिनांक

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :—

१—निदेशक, स्थानीय निकाय, उत्तर प्रदेश, लखनऊ ।

२—प्रशासक, समस्त नगर महापालिकायें, उत्तर प्रदेश ।

३—प्रशासक/जिलाधिकारी, समस्त नगर पालिकायें, उत्तर प्रदेश ।

४—अधिशासी अधिकारी, समस्त नगर पालिकायें, उत्तर प्रदेश ।

आज्ञा से,
चन्द्रशेखर गुप्ता
उप सचिव, नगर विकास

प्रेषक,

गोविन्द नारायण मिश्र,
शिक्षा निदेशक (बेसिक),
शिविर कार्यालय,
निशातगंज, लखनऊ।

सेवा में,

समस्त जिला विद्यालय निरीक्षक, उत्तर प्रदेश।
समस्त जिला वेसिक शिक्षा अधिकारी, उत्तर प्रदेश।

पत्रांक : शि० नि० (बेसिक)/२१७३९-२०१०/८७-८८, लखनऊ, दिनांक अप्रैल २३, १९८७

विषय :—प्राथमिक, पूर्व माध्यमिक, माध्यमिक एवं उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में कार्यानुभव, रोजगार परक शिक्षा, स्काउट-गाइड, प्राथमिक चिकित्सा, नैतिक शिक्षा एवं अन्य शिक्षणेत्तर कार्यक्रमों तथा योग, व्यायाम, एवं खेलकूद की दिशा देने के उद्देश्य से विभिन्न स्तरों पर विद्यार्थी समितियों का गठन।

———

महोदय,

आप अवगत हैं कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति (१९८६) ने शिक्षा को वर्तमान तथा भविष्य के निर्माण का अनुपम साधन माना है। इसे मूर्त रूप देने के लिए राष्ट्रीय शिक्षा नीति वर्तमान शैक्षिक व्यवस्था में नवीन स्वरूप प्रदान करने हेतु कृत संकल्पित है। इसमें उन मूल्यो को विशेष रूप से महत्व प्रदान किया गया है जिससे शिक्षा जन-जीवन से अधिक संबद्ध करते हुये विज्ञान एवं प्रौद्योगिक के विकास का महत्तम लाभ लेते हुए नैतिक एवं सामाजिक मूल्यों का पोषण कर सकें। वस्तुतः राष्ट्रीय शिक्षा नीति का संकल्प एक ऐसी पीढ़ी को तैयार करता है जो नये विचारों की सतत सृजनशीलता के साथ आत्मसात कर सकें। उसमें मानवीय मूल्यों और सामाजिक न्याय के प्रति गहरी प्रतिबद्धता प्रतिष्ठित हो।

२—यह निर्विवाद है कि कुशल जनशक्ति ही राष्ट्र निर्माण का आधार हो सकती है। इस निमित्त समग्र विद्यार्थी विकास एव सामाजिक अनिवार्यता है। प्रयोजन की सिद्धि हेतु प्रमुख सचिव, शिक्षा एव खेलकूद, उत्तर प्रदेश शासन ने राज्य में विविध स्तरों पर विद्यार्थी

विकास समितियों की गठन प्रक्रिया एवं उनके कार्यों के संबंध में अपने पत्रांक ८७७/१५-३-८७ दिनांक ६ मार्च, १९८७ द्वारा अवगत कराते हुये त्वरित कार्यान्वयन की अपेक्षा की है।

३—इन विविध स्तरीय समितियों से अपेक्षा है कि वे ऐसी ठोस एवं व्यवहारिक कार्य विधि अपनावे जिससे छात्रों का शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं सौन्दर्यापरक विकास हो सकें। वैज्ञानिक प्रवृत्ति और लोकतांत्रिक तथा आध्यात्मिक मूल्यों से आत्मसात हों, सामाजिक-आर्थिक परिवेश के प्रति वे जागरुक हों, तब श्रम के प्रति उनमें निष्ठा हो। धर्म-निरपेक्षता एवं सामाजिक न्याय के सिद्धान्तों के प्रति उनमें आस्था हो तथा समग्र रूप से देश की एकता,, सम्मान और विकास के प्रति वे आत्मप्रेरित हो।

४—आप इससे भी अवगत हैं कि स्काउट-गाइड, प्राथमिक चिकित्सा, खेलकूद साहित्यिक-सांस्कृतिक कार्यक्रम, कार्यानुभव, रोजगार परक शिक्षा, समाजोत्पादक कार्य नैतिक शिक्षा, योग-व्यायाम एवं खेलकूद आदि शिक्षणेत्तर कहे जाने वाले कार्यक्रमों को अब तक पाठगाम्मी कार्यकलापों में माना जाता रहा है। वस्तुतः राष्ट्रीय शिक्षा नीति के परिप्रेक्ष्य ये सभी कार्य अब बालक के सर्वांगीण विकास के आधार माने गये हैं और सामान्य शैक्षिक कार्यक्रमों की ही भाँति अब इन्हें शैक्षिक उन्नयन का अभिन्न अंग माना गया है। इन कार्यक्रमों के नियमित प्रशिक्षण देने, कौशल और दक्षता उत्पन्न कराने तथा विद्यालयों में इन कार्यक्रमों को नियमित रूप से आयोजित कराने हेतु प्रदेश में विकास-खण्ड स्तर, नगर तथा जनपद स्तर पर जो विद्यार्थी विकास समितियां गठित की जा रही हैं उनकी सफल क्रियान्वयन हेतु शिक्षा विभाग से सम्बद्ध सभी अधिकारियों, कर्मचारियों तथा अध्यापकों का सक्रिय योगदान तो होये ही,, साथ ही शिक्षा में रुचिवान सामान्य नागरिकों का भी लगभग अपेक्षित है।

५—विकास खण्ड, नगर तथा जनपद स्तर पर इन समितियों द्वारा सम्पन्न किये जाने वाले कार्यों में विविध स्तरीय शिक्षा विभाग के अधिकारी, कर्मचारी तथा अध्यापक गण किस रूप में और किस स्तर पर क्या योगदान करेगें तथा कैसे समन्वित होंगे इसकी रूपरेखा वार्षिक कार्यक्रम निर्धारण हेतु बेसिक तथा माध्यमिक निदेशालयों की अलग-अलग समितियाँ गठित की जायेगी तथा इन दोनों निदेशालयों के कार्यक्रमों को समन्वित करने के लिये दोनों निदेशालयों के जनपद स्तर के कार्यकर्ताओं की एक समन्वय समिति भी गठित की जायेगी। इन समितियों का गठन निम्नवत् होगा :—

(क) बेसिक निदेशालय स्तर पर प्रारम्भिक समिति केन्द्रीय विद्यालय स्तर की जिसका गठन निम्नवत् होगा :—

(१) क्षेत्रीय प्रति उप विद्यालय निरीक्षक	अध्यक्ष
(२) क्षेत्रीय सह बालिका विद्यालय निरीक्षिका	उपाध्यक्ष

(३)	प्रधानाध्यापक, केन्द्रीय विद्यालय	सदस्य सचि
(४)	केन्द्रीय विद्यालय से सम्बद्ध एक प्राइमरी विद्यालय के प्रधानाध्यापक	सदस्य सह सचि
(५)	जूनियर हाई स्कूल का एक अध्यापक	सदस
(६)	प्राइमरी विद्यालय का एक अध्यापक	सदस
(ख)	विकास खण्ड स्तर पर गठित की जाने वाली समिति के सदस्य निम्नवत् होगें—	
(१)	प्रति उप विद्यालय निरीक्षक	अध्य
(२)	सहायक बालिका विद्यालय निरीक्षिका (यदि हो तो)	उपाध्य
(३-४)	विकास खण्ड स्थित एक बालक तथा बालिका जूनियर हाई स्कूल के प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका।	सदस
(५)	जूनियर हाईस्कूलों का एक अध्यापक	सदस
(ग)	जनपद स्तर पर बेसिक शिक्षा निदेशालय से सम्बद्ध कार्यकर्ताओं की समिति का गठन निम्नवत् होगा :—	
(१)	जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी	अध्य
(२)	जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी (महिला)	उपाध्य
(३)	उप विद्यालय निरीक्षक	सदस्य सचि
(४)	उप बालिका विद्यालय निरीक्षिका	सदस्य सह सचि
(५)	मुख्यालय स्थित दीक्षा विद्यालयों के प्रधानाध्यापक/ प्रधानाध्यापिका	सदस
(६)	मुख्यालय स्थित प्रति उप विद्यालय निरीक्षक/सह बालिका विद्यालय निरीक्षिका	सदस
(७)	दीक्षा विद्यालय के एक अध्यापक/एक अध्यापिका	सदस
(घ)	जनपद स्तर पर माध्यमिक निदेशालय से सम्बद्ध कार्यकर्ताओं की समिति का गठन निम्नवत् होगा :—	
(१)	जिला विद्यालय निरीक्षक	अध्य
(२)	सह जिला विद्यालय निरीक्षक	सदस्य सचि
(३)	मुख्यालय स्थित राजकीय इन्टर कालेज, के प्रधानाचार्य	उपाध्य
(४)	मुख्यालय स्थित राजकीय बालिका इण्टर कालेज को प्रधानाचार्या	सदस
(५)	मुख्यालय स्थित राजकीय इण्टर कालेज, राजकीय बालिका इण्टर कालेज, मान्यता प्राप्त इण्टर कालेज तथा बालिका इण्टर कालेज के एक-एक अध्यापक/अध्यापिका	सदस

(ङ) बेसिक शिक्षा निदेशालय तथा माध्यमिक शिक्षा निदेशालय में कार्यक्रमों को समन्वित कर उनका सफल क्रियान्वयन सुनिश्चित किये जाने हेतु जनपद स्तर की समिति का गठन निम्नवत् होगा :—

(१)	जिला विद्यालय निरीक्षक	अध्यक्ष
(२)	जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी	उपाध्यक्ष
(३)	जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी (महिला)	सदस्य
(४)	सह जिला विद्यालय निरीक्षक	सदस्य सचिव
(५)	मुख्यालय स्थित सहायता प्राप्त बालक/बालिका इन्टर कालेज के प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या	सदस्य
(६)	मुख्यालय स्थित राजकीय बालक/बालिका इन्टर कालेज के प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या	सदस्य
(७)	उप विद्यालय निरीक्षक	सदस्य सह सचिव

समिति में आवश्यकतानुसार अन्य सदस्य भी सहयोजित किये जा सकते है।

६—ये समितियों के प्रमुख सचिव शिक्षा एवं खेलकूद, उत्तर प्रदेश के संदर्भित पत्र में ल्लिखित विविध स्तरीय विद्यार्थी विकास समितियों से सम्पर्क तथा समन्वय स्थापित कर र्यक्रमों के सम्पादन में अपेक्षित सहयोग प्रदान करेगी। प्रारम्भिक रूप में ये समितियां र्भित पत्र में वर्णित क्रिया कलापों को दृष्टिगत करते हुये अपने कार्यक्रम निर्धारित करेगे। क निदेशालय तथा माध्यमिक निदेशालय की समन्वय समिति अपने कार्यक्रमों को अन्तिम रूप प्रदान कर इन विविध स्तरीय विद्यार्थी विकास समितियों के कार्यक्रमों को सफल ाने में अपना सक्रिय अंशदान करेगी।

७—यह परिपत्र शिक्षा निदेशक (माध्यमिक) की सहमति से प्रेषित किया जा रहा ह।

८—आशा है, विभिन्न स्तरीय विद्यार्थी विकास समितियों के गठन एवं उनके प्रभावी ान्वयन से सम्पूर्ण शिक्षा जगत उद्वेलित होगा और एक नये युग के सूत्रपात में हम समर्थ सकेंगे।

भवदीय,

गोविन्द नारायण मिश्र

शिक्षा निदेशक (बेसिक), उत्तर प्रदेश,

शिविर कार्यालय, निशातगंज,

लखनऊ।

पृष्ठांकन संख्या शि० नि० (बे०)/१७३६–२०१०/८७–८८, तद्दिनांक ।

प्रतिलिपि निम्नलिखित अधिकारियों को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही प्रेषित है :—

(१) मण्डलीय उप शिक्षा निदेशक, उत्तर प्रदेश ।

(२) मण्डलीय बालिका विद्यालय निरीक्षिका, उत्तर प्रदेश ।

(३) मण्डलीय सहायक शिक्षा निदेशक (बेसिक), उत्तर प्रदेश ।

(४) उप विद्यालय निरीक्षक/निरीक्षका, उत्तर प्रदेश ।

(५) अपर शिक्षा निदेशक (बेसिक), मुख्य कार्यालय, इलाहाबाद ।

(६) संयुक्त शिक्षा निदेशक (बेसिक), मुख्य कार्यालय, इलाहाबाद ।

(७) सचिव, बेसिक शिक्षा परिषद, उत्तर प्रदेश, इलाहाबाद ।

(८) उप शिक्षा निदेशक (प्राइमरी), उत्तर प्रदेश, इलाहाबाद ।

(९) वैयक्तिक सहायक शिक्षा निदेशक (माध्यमिक), उ० प्र०, लखनऊ ।

(१०) वैयक्तिक सहायक निदेशक, रा० शै० प्राप, ६ माल एवेन्यू, लखनऊ ।

गोविन्द नारायण मिश्र
शिक्षा निदेशक (बेसिक), उत्तर प्रदेश
शिविर कार्यालय, निशातगंज,
लखनऊ ।

NIEPA DC
D03961

Sub. National Systems Unit,
National Institute of Educational
Planning and Administration
17-B, Sri Aurobindo Marg, New Delhi-110016
DOC. No. 3961
Date 18/9/87