प्राथमिक

शिक्षक-संदर्शिका

- कार्यानुभव
- नैतिक शिक्षा
- खेल, व्यायाम तथा योगासन
- पर्यावरणीय अध्ययन
- बालचर

NIEPA DC
D03963

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्,
उत्तर प्रदेश, लखनऊ

Sub. National Systems Unit,
National Institute of Educational
Planning and Aministration
17-B,Sri Aurbindo Marg, New Delhi-110016
DOC. No. 3262
Date 18/9/87

शिक्षक-संदर्शिका (प्राथमिक)

प्रकाशक :
निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
उत्तर प्रदेश, लखनऊ

© उत्तर प्रदेश सरकार

प्रथम संस्करण : सितम्बर, 1987

मुद्रक : प्रेम प्रिंटिंग प्रेस, 257-गोलागंज, लखनऊ-18

प्राक्कथन

राष्ट्रीय विकास के प्रमुख उपकरणों में अब शिक्षा को मुख्य निवेश के रूप में स्वीकारा गया है। आने वाले युग की चुनौतियों ने शिक्षा प्रणाली को ऐसे समाज के पुनर्गठन का दायित्व सौंपा है, जो भविष्य में बदलती हुई आवश्यकताओं के अनुरूप हो, जहाँ वर्तमान के साथ भविष्य को भी जिया जा सके। समय की इसी आवश्यकता के संदर्भ में राष्ट्रीय शिक्षा नीति–1986 तथा उसकी क्रियान्वयन योजना का एक वृहत कार्यक्रम हमारे सम्मुख है।

शिक्षा नीति में कहा है—

"सबसे बड़ा काम है शैक्षिक पिरामिड की बुनियाद को सुदृढ़ बनाना, उस बुनियाद को जिसमें इस शताब्दी के अन्त तक लगभग दो सौ करोड़ लोग होंगे।" इस बुनियाद को सुदृढ़ करने में यदि शिक्षक अपनी भूमिका का निर्वहन कर सके, तो शिक्षा नीति में अध्यापक पर व्यक्त की गई आस्था सार्थक होगी। राष्ट्र का भविष्य मानव संसाधनों के विकास पर निर्भर करता है, अत: समग्र रूप से बच्चों को प्राथमिक शिक्षा सुलभ कराने में पोषण, स्वास्थ्य, पर्यावरण के प्रति चेतनता और काम की दुनिया के साथ सामंजस्य—सभी को दृष्टिगत रखना है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति के आलोक में प्रदेश शासन ने यह निर्णय किया है कि—"प्रारंभिक स्तर की शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थी के व्यक्तित्व में निम्नलिखित संकल्पनाओं, गुणों एवं योग्यताओं को समाविष्ट करना होगा—

(क) साक्षरता, अंक ज्ञान, लेखन क्षमता का विकास तथा स्वाध्याय में रुचि।

(ख) कृषि एवं किसी गृह उद्योग में दक्षता, लोक संस्कृति से लगाव।

(ग) स्वास्थ्य एवं स्वच्छता, संतुलित आहार, खेल व व्यायाम।

(घ) व्यावहारिक शिष्टाचार, सहयोग, सहिष्णुता, श्रम के प्रति आस्था, संयम और साहचर्य की भावना का विकास।

(च) प्रकृति प्रेम व जीवों पर दया, पर्यावरण रक्षा, ललित कलाओं से प्रेम।

(छ) जनसंख्या विस्फोट की भयानकता का बोध।

(ज) सब राष्ट्रों, जातियों व धर्मों के प्रति आदर की भावना।

(झ) व्यवहार व दृष्टिकोण में नैतिक मूल्यों का समावेश तथा विवेक को प्रधानता।

(ट) लड़कियों में गृह संचालन की क्षमता का विकास और लड़कों में परिवार की गरिमा की संकल्पना तथा संचालन का विकास।

उपर्युक्त के माध्यम से विद्यार्थी में स्वस्थ शरीर, स्वच्छ मन एवं सभ्य समाज की संकल्पना संभव हो सकेगी। प्रयास हो कि उसमें आत्म-निर्भरता की क्षमता का विकास हो जिससे उसका आत्म-विश्वास जागे और वह आत्म-निर्भर हो सके। वह यह माने कि मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता आप है।"

विद्यालयी परिवेश में इनके क्रियान्वयन की दृष्टि से पठन-पाठन के नये उपागम की जरूरत समझी गई, जो अध्यापकों के मार्गदर्शन के लिये "शिक्षक-संदर्शिका" के रूप में प्रस्तुत की जा रही है। प्रस्तुत संदर्शिका के निर्माण में राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् के प्रारंभिक शिक्षा विभाग (राज्य शिक्षा संस्थान) के सहयोगियों ने जो परिश्रम किया है, उसके लिये मैं आभार व्यक्त करता हूँ।

जगदीश चन्द्र पन्त
प्रमुख सचिव (शिक्षा)
उत्तर प्रदेश शासन

शिक्षकों से

राष्ट्रीय शिक्षा नीति में कहा गया है कि मानव इतिहास के आदि काल से शिक्षा का विकास एवं प्रसार होता रहा है। प्रत्येक देश अपनी सामाजिक-सांस्कृतिक अस्मिता को अभिव्यक्ति देने और पनपाने के लिये और साथ ही समय की चुनौतियों का सामना करने के लिये अपनी विशिष्ट शिक्षा प्रणाली विकसित करता है। मुद्दतों से चले आ रहे, उन सिलसिलों को नई दिशा देने की जरूरत हो जाती है। आज वही समय है।

शिक्षा द्वारा जिस पुनर्निर्माण की संकल्पना की गई है, उसके लिये शिक्षा का प्रासंगिक होना जरूरी है, विकासशील देश के परिप्रेक्ष्य में यह और भी जरूरी है। अगले दशक नये तनावों और समस्याओं के साथ अभूतपूर्व अवसर भी प्रदान करेंगे। उन तनावों से निपटने और अवसरों से फायदा उठाने के लिये मानव संसाधन को नये ढंग से विकसित करना होगा। शिक्षा ही इस विकास का एक सशक्त साधन है। प्राथमिक शिक्षा उसकी प्रथम कड़ी है। उस कड़ी के साथ बस्ते की दुनिया को जोड़ना है, उसे खुशनुमा और समाजोपयोगी भी बनाना है क्योंकि राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अनुसार भारतीय विचार-धारा में मनुष्य स्वयं एक बेशकीमती संपदा है, अमूल्य संसाधन है। जरूरत इस बात की है कि उसकी परवरिश गतिशील एवं संवेदनशील हो और सावधानी से की जाय। इसी दृष्टि से प्राथमिक स्तर के पाठ्यक्रम में कुछ नये आयाम जुड़े हैं। छात्र-छात्राओं के सन्तुलित विकास की दृष्टि से नैतिक शिक्षा, समाजोपयोगी उत्पादक कार्य, समाज सेवा, खेलकूद, योगासन, स्काउटिंग तथा रेडक्रास और पर्यावरण आज हमारी विद्यालयी शिक्षा के प्रमुख अंग के रूप में रेखांकित किये गये हैं तथा इन्हीं महत्त्वपूर्ण विषयों की प्रकृति, शिक्षण के उद्देश्यों, शिक्षण अधिगम क्रियाओं तथा मूल्यांकन की नवीन तथा उपयुक्त विधाओं से अवगत कराने के उद्देश्य से प्रस्तुत संदर्शिका की रचना की गई।

अब इसके क्रियान्वयन की सफलता शिक्षक की आस्था, क्षमता और सूझ-बूझ पर निर्भर करती है। इसकी उपादेयता तभी है जब आप इसे पढ़ें, समझें-समझाएँ और फिर अपनी क्षमताओं को पहचानते हुए रास्ते की तलाश करें।

गीता के अनुसार 'यो यच्छ्द्ध स एव स:'। व्यक्ति की जैसी श्रद्धा होती हैं, वैसा ही वह होता है। आपके जीवन की यही श्रद्धा, जीवन मूल्यों के प्रति प्रतिबद्धता बन, भावी पीढ़ी को नई दिशा दे सके, यही मेरी शुभकामना है।

संदर्शिका के प्रणेता के रूप में प्रमुख सचिव श्री जगदीश चन्द्र पन्त के बहुमूल्य दिशा निर्देश एवं प्रोत्साहन के लिये मैं उनके प्रति अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ।

प्रस्तुत संदर्शिका की विषय-वस्तु के निर्धारण एवं विकास में प्रारम्भिक शिक्षा विभाग (राज्य शिक्षा संस्थान) के सहयोगियों ने जो प्रयास किया है, उसके प्रति मैं आभार व्यक्त करता हूँ। श्रीमती रजनी रैना का भी मैं आभारी हूँ जिन्होंने इसके सम्पादन तथा आवश्यकतानुसार कतिपय अंशों के पुनर्लेखन में विशेष सहयोग दिया।

डॉ० लक्ष्मी प्रसाद पाण्डेय
निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान
और प्रशिक्षण परिषद्
लखनऊ

अनुक्रमणिका

क्रमांक	प्रकरण			पृष्ठ
	खण्ड 1			
1.	**कार्यानुभव**	..	..	3
	(क) समाजोपयोगी उत्पादक कार्य की संकल्पना, उद्देश्य, अपेक्षित दक्षताएँ, उपयोगिता, कार्य स्थितियों का क्षेत्र, कार्यक्रम तथा क्रियाओं के चयन में आवश्यक बिन्दु, तथा शिक्षकों के दायित्व	..	..	3
	(ख) शिक्षण अधिगम बिन्दु तथा शिक्षण संकेत (कक्षा 1, 2, 3, 4 तथा 5 के लिए)	..	..	7
	(i) कृषि तथा पशुपालन	..	..	7
	(ii) स्वास्थ्य और पर्यावरणीय स्वच्छता	..	..	8
	(iii) भोजन	..	..	9
	(iv) आश्रय	..	..	9
	(v) वस्त्र	..	..	10
	(vi) सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा मनोरंजन	..	..	10
	(vii) सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा	..	..	11
	(ग) प्रारम्भिक स्तरीय पाठ्यक्रम (पाठ्यक्रम कक्षा 1, 2, 3, 4 तथा 5)	..	..	30
	खण्ड 2			
2.	**नैतिक शिक्षा**	..	..	35
	(क) नैतिक शिक्षा क्यों ?	..	..	37
	(i) प्राथमिक स्तर पर नैतिक शिक्षा के उद्देश्य	..	..	37
	(ii) अधिगम बिन्दु तथा शिक्षण संकेत	..	..	39
	(iii) कक्षा 1 से 5 के लिए नैतिक मूल्य	..	..	
	(ख) अध्यापन विधियाँ तथा व्यावहारिक कार्यक्रम	..	..	45
	नैतिक शिक्षा का पाठ्यक्रम कक्षा 1 से 5 के लिए	..	..	54
	अध्यापकों के कर्तव्य	..	..	68
	खण्ड 3			
3.	**पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप (व्यायाम, खेल तथा योगासन)**	..	..	73
	(क) पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों का महत्त्व	..	..	75
	(i) सामान्य उद्देश्य	..	..	76
	(ii) अध्यापक/अध्यापिका के लिए सामान्य निर्देश	..	..	76
	(iii) पाठ्य सहगामी क्रियाओं का महत्त्व एवं आवश्यकता	..	..	78
	(iv) आयोजन सम्बन्धी संकेत	..	..	79

क्रमांक	प्रकरण	पृष्ठ
	(ख) पाठ्येतर क्रियाएँ—शारीरिक व्यायाम, खेल तथा योगासन शारीरिक शिक्षा का मनोवैज्ञानिक आधार	82
	(i) आयुगत विशेषताओं से सम्बन्धित अनुभूतियाँ तथा प्रक्रियाएँ	83
	(ii) व्यायाम तालिका (कक्षा 1 से 5 के लिए)	87
	(ग) सामूहिक व्यायाम तालिका (पी० टी० टेबिल)	96
	(घ) (i) कुछ प्रमुख खेल तथा खेल नियम	99
	(ii) शारीरिक विकास के लिए खेल, क्रीड़ा	106
	(iii) साधारण खेल सामग्री एवं क्रियात्मक खेल	106
	(ङ) योगासन एवं यौगिक सूक्ष्म व्यायाम	114
	खण्ड 4	
4.	**पर्यावरणीय अध्ययन**	125
	(क) प्रस्तावित पाठ्यक्रम एवं पर्यावरण शिक्षा का महत्त्व	125
	(i) अध्यापकों के लिए सामान्य निर्देश	126
	(ii) प्राइमरी स्तर (कक्षा 1 से 5 तक)	126
	(ख) अधिगम बिन्दु, शिक्षण संकेत एवं प्रस्तावित क्रियाएँ	127
	(ग) मूल्यांकन	128
	खण्ड 5	
5.	**स्काउटिंग/गाइडिंग तथा रेडक्रास की महत्त्वपूर्ण भूमिका**	133
	(क) स्काउटिंग/गाइडिंग की मूल भावना	133
	(i) अध्यापकों के लिए सामान्य निर्देश	134
	(ii) शिक्षण अधिगम बिन्दु तथा शिक्षण संकेत	135
	(ख) कब/बुलबुल का विकास क्रम	137
	(ग) स्काउटिंग एवं रेडक्रास	138
	(i) प्रस्तावित क्रियाएँ	140
	(ii) स्काउट प्रतिज्ञा, प्रार्थना एवं प्रेरणात्मक गीत	142
	(iii) कुछ सिंहनाद	145
	खण्ड 6	
6.	**मूल्यांकन विधा तथा विभिन्न विद्यार्थी विकास समितियों का गठन**	148
	(क) विद्यालय में आयोजित होने वाले कार्यानुभव तथा खेलकूद कार्यक्रमों के मूल्यांकन की व्यवस्था	149
	(ख) मूल्यांकन प्रक्रिया के प्रमुख बिन्दु	157
	(ग) कार्यानुभव तथा खेल-कूद का मूल्यांकन (संचयी अभिलेख)	160
	(घ) विभिन्न स्तरों पर विद्यार्थी विकास समितियों का गठन	164

खण्ड 1

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य तथा समाज सेवाएं

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य तथा समाज सेवाएं

1. समाजोपयोगी उत्पादक कार्य की संकल्पना

बालकों के बहुमुखी 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 कर सकें। वही पढ़ा-लिखा व्यक्ति समाज की उपयोगी इकाई बन पाता है, जो शरीर से भी स्वस्थ होता है। हमारा देश कृषि प्रधान है। अतः सन्दर्शिका में प्रारम्भ में उन क्रियाओं के कराने पर अधिक ध्यान दिया गया है जो बालक के आस-पास होती हैं।

शिक्षा को सामाजिक और आर्थिक रूपान्तरण का सबसे सशक्त साधन माना जाता है। इसीलिए समाज की आवश्यकताओं के अनुसार भावी नागरिकों का निर्माण करने के लिए तदनुरूप शिक्षा-व्यवस्था अपनायी जाती है। प्राचीन भारतीय शिक्षा पद्धति उस युग और समाज की आवश्यकताओं के अनुरूप थी जिससे युगीन मान्यताओं के अनुरूप नागरिकों का निर्माण किया जाता था। भारत में अंग्रेजी राज्य की स्थापना के बाद अंग्रेजों ने भारत में अंग्रेजी शिक्षा पद्धति को लागू किया। अंग्रेजों द्वारा लागू की गयी शिक्षा पद्धति का उद्देश्य भारत का हित करना नहीं था अपितु ब्रिटिश साम्राज्य की सुरक्षा एवं उसके विस्तार के लिए शुभ चिन्तकों तथा शासन का कार्य चलाने के लिए अल्प वेतनभोगी कर्मचारियों को तैयार करना था। इस शिक्षा पद्धति में पुस्तकीय शिक्षा पर विशेष बल दिया गया था जिससे देश के पढ़े-लिखे लोगों में शारीरिक श्रम करने के प्रति अरुचि और शारीरिक श्रम करने वालों के प्रति उपेक्षा का भाव विकसित हुआ। स्वाधीनता-संग्राम का नेतृत्व जब गाँधीजी ने सँभाला तब उन्होंने राजनीतिक स्वतंत्रता-प्राप्ति के साथ-साथ सामाजिक और आर्थिक नव निर्माण की योजना भी देश के समक्ष रखी। शिक्षा पद्धति में परिवर्तन हेतु गाँधीजी ने बेसिक शिक्षा पद्धति की योजना रखी। उन्होंने बेसिक शिक्षा पद्धति द्वारा शिक्षा को जन-जीवन की आकांक्षाओं एवं आवश्यकताओं से जोड़ने का महत्त्वपूर्ण कार्य किया। इस शिक्षा पद्धति में शिल्प को प्रमुख स्थान दिया गया जिससे शिक्षा जीवनोपयोगी और सार्थक हो। यह भी आशा की गयी यदि शिल्प-शिक्षण कुशलतापूर्वक किया गया तो उससे इतनी आय भी हो सकेगी कि विद्यालय का खर्च निकल सकेगा। किन्तु अन्यान्य कारणों से शिल्प विषयक कार्यक्रमों का क्रियान्वयन प्रभावी ढंग से नहीं हुआ जिससे इस कार्यक्रम से अपेक्षित लाभ नहीं मिल सका।

कोठारी शिक्षा आयोग ने विकासोन्मुख भारत की आवश्यकताओं और देश के सामाजिक-आर्थिक उन्नयन के लिए उपयुक्त शिक्षा पद्धति पर विचार किया। आयोग द्वारा दस वर्षीय शिक्षा योजना प्रस्तावित की गयी। इस दस वर्षीय पाठ्यक्रम में 'कार्यानुभव' नामक विषय क्षेत्र को प्रमुख स्थान दिया गया। कार्यानुभव को वस्तुतः महात्मा गाँधी द्वारा प्रतिपादित बेसिक शिक्षा पद्धति का ही पर्याय कहा जा सकता है। आयोग ने कहा—"इसे विज्ञान और तकनालोजी के उपयोग तथा कृषि और उद्योग के उत्पादन से सम्बद्ध किया जाना चाहिए। कार्यानुभव के माध्यम से हाथों के प्रयोग से सीखने, संगठित उत्पादन कार्य में निहित भौतिक वस्तुओं और मानव के सम्बन्धों को समझने की आन्तरिक दृष्टि और लक्ष्यों की सह प्राप्ति होनी चाहिए।" कार्यानुभव को पाठ्यक्रम में स्थान देने के सम्बन्ध में यह कहा गया कि बच्चे के व्यक्तित्त्व का संगत विकास करने के लिए उसके बौद्धिक विकास के निमित्त उसे विभिन्न विषयों के अध्ययन की सुविधा ही नहीं अपितु ऐसे अवसर भी प्रदान करने चाहिए, जिससे वह हाथ से काम कर सके और उसके प्रति वह सही दृष्टिकोण भी बना सके। इसके अतिरिक्त स्कूल की दुनिया और कर्म की दुनिया के मध्य वर्तमान खाई को भी पाटने की आवश्यकता है। आयोग के विचार से बेसिक शिक्षा पद्धति में प्रस्तावित शिल्प क्रियाएँ मूलतः ग्रामीण क्षेत्रों के रोजगार के अनुरूप शिल्पों पर आधारित थीं।

शिक्षा आयोग (1964-66) की सिफारिशों पर पुन: विचार करने के लिए ईश्वर भाई पटेल शिक्षा समिति का गठन किया गया। इस समिति ने विद्यालयी शिक्षा पाठ्यक्रम पर पुन: विचार किया और अनेक महत्त्वपूर्ण संशोधनों की संस्तुति की। समिति ने शिक्षा आयोग (1964-66) द्वारा प्रस्तावित 'कार्यानुभव' के स्थान पर 'समाजोपयोगी उत्पादक कार्य' रखने की संस्तुति की। पटेल शिक्षा समिति के विचार से यद्यपि यह आशा की गयी थी कि कार्यानुभव प्रत्येक स्तर के पाठ्यक्रम का अभिन्न अंग होगा किन्तु शिक्षण अधिगम प्रक्रिया में इससे समुचित स्थान नहीं मिल सका। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद द्वारा जो पाठ्यक्रम और पाठ्य सामग्री विकसित की गयी उसमें पुस्तकीय ज्ञान को ही बढ़ावा मिला। समिति का यह भी विचार था कि कार्यानुभव में 'समाजोपयोगी' पक्ष का भी अभाव था।

पटेल शिक्षा समिति ने समाजोपयोगी उत्पादक कार्य को उस मानवीय श्रम के रूप में परिभाषित किया जो सोद्देश्य और सार्थक हो तथा जिससे समुदाय के लिए उपयोगी वस्तु या सेवा के रूप में प्राप्ति हो। शिक्षा के संदर्भ में श्रमपरक क्रिया तभी सोद्देश्य होगी जब उससे शैक्षिक आवश्यकताओं की पूर्ति हो। इसीलिए केवल काम करने के लिए काम किये जाने पर बल नहीं दिया जाना है अपितु प्रत्येक प्रक्रिया के क्या, क्यों और कैसे पर ध्यान दिया जाना है जिससे प्रक्रिया को केवल यांत्रिक ढंग से बिना सोचे समझे न किया जाय वरन् उसे बुद्धिमत्ता पूर्ण ढंग से किया जाय। इसी प्रकार पाठ्यक्रमीय क्रिया-कलाप उसी समय सार्थक हो जाता है जब वह शिक्षार्थी और समुदाय की आवश्यकताओं से सम्बन्धित हो। यह सार्थकता उस समय और भी बढ़ जाती है जब उसका सम्बन्ध मनुष्य की मूलभूत आवश्यकताओं—भोजन, वस्त्र, आवास, स्वास्थ्य आदि से हो। पटेल समिति ने इस बात पर भी बल दिया कि समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के अन्तर्गत लिये गये क्रिया-कलाप श्रमपरक हों क्योंकि केवल श्रमपरक कार्यों से ही श्रम के प्रति गरिमा का भाव एवं कठोर शारीरिक श्रम की क्षमता का विकास होगा। समिति ने इस बात पर भी बल दिया है कि इस प्रकार के कार्य से वस्तु या सेवा के रूप में कुछ उत्पादन भी होना चाहिए जो आर्थिक लाभ या समाज सेवा के रूप में हो सकता है। प्राथमिक कक्षाओं में बच्चों द्वारा तैयार की गयी वस्तु का कोई विशेष आर्थिक महत्त्व नहीं होगा। इस प्रकार समाजोपयोगी उत्पादक कार्य वह क्रिया-कलाप है जो सोद्देश्य और सार्थक हो तथा जिससे समुदाय के लिए उपयोगी वस्तु या सेवा की प्राप्ति हो तथा उससे शारीरिक श्रम करने के लिए प्रेरणा प्राप्त हो। ये क्रियाएँ समुदाय में प्राप्त वस्तुओं तथा स्थानीय आवश्यकताओं से सम्बन्धित हों।

अत: समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के पाठ्यक्रम में ऐसे विषयों को चुना जाना चाहिए जो बच्चे के व्यक्तित्व एवं पारिवारिक जीवन, भोजन, घर, वस्त्र, संस्कृति, मनोरंजन सम्बंधी कौशलों का विकास कर सकें।

उद्देश्य

प्राइमरी स्तर (कक्षा 1 से 5) पर समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के निम्नलिखित उद्देश्य हैं—

(1) छात्र-छात्राओं में अपने परिवार तथा समुदाय की मूलभूत आवश्यकताओं जैसे भोजन, वस्त्र, आवास, स्वास्थ्य, मनोरंजन आदि को समझ सकने की क्षमता उत्पन्न करना।

(2) उनमें शारीरिक श्रम के प्रति निष्ठा उत्पन्न करना तथा शारीरिक श्रम करने के लिए उन्हें अभिप्रेरित करना।

(3) उनमें समाज का उपयोगी सदस्य बनने की भावना जागृत करना तथा उन्हें समाज के हित में उपयोगी कार्य करने के लिए अभिप्रेरित करना।

(4) छात्र-छात्राओं में आत्म-विश्वास, सहिष्णुता, सहयोग, सहानुभूति, अनुशासन, समयानुपालन एवं सामूहिक कार्य के प्रति उचित दृष्टिकोण विकसित करना।

(5) छात्र-छात्राओं में विभिन्न प्रकार के कार्यों को समझने की क्षमता उत्पन्न करना।

(6) उन्हें उत्पादन के कार्यों में धीरे-धीरे भाग लेने हेतु प्रोत्साहित करना।

(7) उनमें स्थानीय पर्यावरण का प्रेक्षण करने तथा समस्या के त्वरित समाधान हेतु योग्यता विकसित करना।

(8) उन्हें सीखने के साथ-साथ उपार्जन करने के लिए समर्थ बनाना।

(9) उनमें समाज का उपयोगी नागरिक बनने की लालसा उत्पन्न करना तथा जनहित के कार्यों में भाग लेने की रुचि उत्पन्न करना ।

(10) उन्हें प्रकृति प्रेम, जीवों पर दया तथा पर्यावरण-रक्षा हेतु तैयार करना ।

अपेक्षित दक्षताएँ

उपर्युक्त उद्देश्यों को दृष्टिगत रखते हुए प्राइमरी स्तर पर विभिन्न समाजोपयोगी क्रिया-कलापों का आयोजन किया जाना चाहिए ताकि छात्र-छात्राओं में निम्नलिखित दक्षताओं का विकास हो सके—

1. अपने परिवेश के विभिन्न उत्पादक कार्यों एवं व्यवसायों का निरीक्षण करने की क्षमता का विकास करना, जिससे वे अपने परिवेश के उत्पादक कार्यों एवं व्यवसायों तथा समुदाय को उनसे होने वाले लाभों को जान सकें ।
2. अपने उपयोग की वस्तुओं को साफ-सुथरे ढंग से रखना, जिससे उनमें हाथ से काम करने की प्रवृत्ति का विकास हो सकें ।
3. विद्यालय में काम करते समय नायक के निर्देशों का पालन करना तथा काम करने के प्रति रुचि एवं उत्साह प्रदर्शित करना, जिससे बच्चों में विद्यालय एवं समुदाय में उत्साह तथा सहयोग से कार्य करने की प्रवृत्ति का विकास हो सके ।
4. काम करते समय सामान का दुरुपयोग न हो—इस बात का ध्यान रखना, जिससे बच्चों में काम करते समय संसाधनों के उचित प्रयोग की प्रवृत्ति का विकास हो सके ।
5. कार्य स्थिति में विभिन्न उपकरणों का निरीक्षण करना तथा प्रयोग के समय निर्देशों का पालन करना, जिससे बच्चों में उपकरणों के सुरक्षात्मक ढंग से प्रयोग उनके उचित रख-रखाव की प्रवृत्ति का विकास हो सके ।
6. कार्य करते समय स्वच्छता और सफाई बनाये रखने के निर्देशों का पालन करना, जिससे बच्चों में कार्य स्थल को साफ-सुथरा रखने की प्रवृत्ति का विकास हो सके ।
7. अपनी आवश्यकता की चीजों को स्वयं जुटा सकना ।
8. सीखने के साथ-साथ कुछ कमाई कर सकना तथा समाज सेवा कर सकना ।

उपयोगिता—

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य सीखने का एक विशाल क्षेत्र है और साधन भी । इस क्षेत्र से बालक सोद्देश्य एवं सार्थक ढंग से शारीरिक-श्रम के आधार पर स्वयं, अपने घर, विद्यालय तथा समुदाय के लिए कोई वास्तविक काम की चीज बनाता या समाज सेवा का काम करता है । आरम्भ में इससे बालक के व्यक्तित्व का विकास होगा और आगे चलकर वह विज्ञान और प्रौद्योगिकी अभिमुखी लोकतांत्रिक समाज में एक उत्पादक और सामाजिक एकता में आस्था रखने वाला व्यक्ति बनेगा । यद्यपि समाजोपयोगी उत्पादक कार्य में उत्पादन एवं शारीरिक श्रम दोनों ही अपेक्षित हैं परन्तु प्राइमरी स्तर पर मांस-पेशियों के संचालन एवं बालक-बालिकाओं की सामान्य प्रवृत्तियों (कौतूहल, रचना, अनुकरण) की संतुष्टि तथा आत्माभि-व्यक्ति का अवसर प्रदान करने के लिए घर तथा पाठशाला में नैत्यिक कार्यों में हाथ बँटाना तथा बड़ों की सहायता करना और अपने काम, समय के सदुपयोग एवं मनोरंजन के लिए कुछ सरल वस्तुओं को बनवाने का कार्य प्रस्तावित है । प्राइमरी स्तर पर समाजोपयोगी क्रिया-कलापों के आयोजन से निम्नलिखित लाभ होंगे—

1. बच्चों की जन्मजात सहज प्रवृत्तियों (खेल, क्रिया, जिज्ञासा, अनुकरण आदि) की संतुष्टि होगी ।
2. उनकी मांसपेशियों तथा ज्ञानेन्द्रियों के विकास हेतु उचित प्रशिक्षण मिलेगा ।

3. बालकों के हाथ, पाँव, आँख, मस्तिष्क का सही सामंजस्य समाज के वास्तविक परिप्रेक्ष्य में तथा रुचिकर परिस्थितियों में होगा ।
4. उनकी सृजनात्मक शक्तियों का विकास होगा ।
5. वे सरल उपकरणों का सुरक्षात्मक ढंग से कुशलतापूर्वक प्रयोग करने में समर्थ होंगे ।
6. वे हाथ से स्वयं काम कर श्रम के प्रति निष्ठावान तथा परिश्रम करने वालों के प्रति श्रद्धावान होंगे ।
7. उनमें आगे चलकर किसी व्यवसाय को सीखने या अपनाने के लिए आवश्यक प्रारंभिक ज्ञान तथा कौशल का विकास होगा जिससे वे दक्ष एवं कुशल कारीगर बन सकेंगे ।
8. आधुनिक युग में वे अपने दैनिक जीवन के साधारण काम की वस्तुओं की उचित देख-रेख तथा सामान्य मरम्मत, सुधार आदि में स्वावलम्बी बन सकेंगे ।
9. वे राष्ट्र के उत्पादन में सक्रिय साझीदार बनकर बढ़ती आबादी से उत्पन्न गरीबी तथा बेकारी को दूर करने में सहयोग करेंगे ।
10. वे प्राकृतिक साधनों, समाज के लिए उपयोगी वस्तुओं और उपकरणों का अपव्यय या उनकी अनावश्यक तोड़-फोड़ नहीं करेंगे ।
11. उनमें काम करने तथा मिल-जुल कर कार्य करने से धैर्य, सहिष्णुता, सहानुभूति, सहयोग की भावनाएँ पुष्ट एवं दृढ़ हो सकेंगी ।
12. इससे बालक के शरीर, मन तथा संवेगों और सामाजिक चरित्र का उचित और सामंजस्यपूर्ण विकास हो सकेगा ।

उपर्युक्त बातों को ध्यान में रखकर समाजोपयोगी उत्पादक कार्य को पाठ्यक्रम में उचित स्थान देना आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण है। विद्यालय की समय-सारणी में इन क्रिया-कलापों को उचित स्थान दिया जाना अपेक्षित है। समय-सारणी में कुछ कालांश इसके लिए निर्धारित करना आवश्यक है।

कार्य स्थितियों का क्षेत्र

समाजोपयोगी उत्पादक क्रिया-कलापों के अन्तर्गत क्रियाओं का चयन करने के लिए निम्नलिखित क्षेत्रों को चुना जा सकता है :—

(क) कृषि तथा पशुपालन
(ख) स्वास्थ्य तथा पर्यावरणीय स्वच्छता
(ग) भोजन
(घ) आश्रय
(ङ) वस्त्र
(च) सांस्कृतिक तथा मनोरंजनात्मक क्रिया-कलाप
(छ) सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा

ये क्षेत्र हमारी मूलभूत आवश्यकताओं से सम्बन्धित हैं। इनके लिए पर्याप्त अवसर विद्यालय, घर तथा समुदाय में प्राप्त हो सकते हैं।

कार्यक्रम तथा क्रियाओं के चयन में आवश्यक बिन्दु

समाजोपयोगी उत्पादक क्रिया-कलापों का चयन करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना होगा :—

1. क्रिया-कलाप छात्रों के स्तर तथा उनकी क्षमता के अनुकूल हों ।

2. उनमें शारीरिक श्रम अवश्य निहित हो।
3. उनके लिए आवश्यक कच्चा माल स्थानीय रूप से अथवा सरलता से उपलब्ध हो सके।
4. क्रियाएँ स्थानीय समुदाय की आवश्यकताओं के अनुरूप हों।
5. तैयार वस्तु या की गयी सेवा का लाभ छात्र तथा समुदाय को मिल सके।
6. उनसे छात्रों में समस्या समाधान की क्षमता तथा छात्रों की सृजनात्मक क्षमताओं का विकास हो सके।
7. उनसे छात्रों में जीवनोपयोगी मानव मूल्यों का विकास हो सके।

शिक्षकों के दायित्व

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के शिक्षण तथा क्रिया-कलापों के आयोजन एवं संचालन में शिक्षक की भूमिका बड़ी महत्त्वपूर्ण है। क्रिया-कलापों के आयोजन का नियोजन, प्रबन्ध तथा संचालन उन्हें स्वयं करना होगा। इसके लिए उन्हें अपने सहयोगी बन्धुओं से विचार-विमर्श कर विस्तृत योजना पहले से ही कर लेनी होगी। छात्रों के साथ मित्र बन कर उनका नेतृत्व करते हुए आदर्श प्रस्तुत करना होगा। क्रिया-कलापों के प्रभावपूर्ण ढंग से क्रियान्वयन, संचालन में समुदाय, स्थानीय शिल्पकार तथा विशेषज्ञ, विभिन्न विभागों में कार्यरत अधिकारी से सम्पर्क कर उनका सहयोग प्राप्त करना शिक्षक का कर्त्तव्य है। इसके लिए उन्हें विद्यालय तथा समुदाय में अनुकूल वातावरण बना कर एक कुशल संगठनकर्त्ता के रूप में कार्य करना होगा। क्रिया-कलापों के सम्बन्ध में केवल सैद्धान्तिक ज्ञान दे देना काफी नहीं है, अपितु उन्हें उनके आयोजन में सक्रिय रूप से भाग लेकर छात्रों के साथ मिलकर कार्य करना होगा तथा छात्रों का उचित मार्ग दर्शन करना होगा। कार्य करते समय उन्हें छात्रों के प्रयास की सराहना करते हुए छात्रों को प्रोत्साहित करना होगा।

विभिन्न कक्षाओं के लिए प्रस्तावित पाठ्यक्रम अंत में दिया गया है। उन कार्यक्रमों के क्रियान्वयन एवं आयोजन हेतु आवश्यक निर्देश एवं विधियाँ नीचे दी जा रही हैं। शिक्षक स्थानीय परिस्थितियों में उनमें परिवर्तन कर सकते हैं, ताकि छात्रों में अपेक्षित कुशलताओं तथा दक्षताओं का विकास हो सके।

2. शिक्षण अधिगम बिन्दु तथा शिक्षण संकेत

कक्षा 1 व 2

इकाई—1 **कृषि तथा पशुपालन**

उद्देश्य

(1) विभिन्न सब्जियों, फलों तथा अनाजों के बीजों को पहचान सकने की क्षमता उत्पन्न करना।
(2) बीजों की बोआई कर सकना।
(3) फूल तथा सब्जियाँ उगा सकना।
(4) खेती के सामान्य उपकरणों की पहचान कर उनका उचित रख-रखाव कर सकना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप तथा अभ्यास

1. शिक्षक छात्रों को विभिन्न प्रकार की सब्जियों, फलों तथा अनाजों के बीजों को दिखायें। वे छात्रों को बतायें कि कुछ बीज फूलों से, कुछ फलों से, कुछ तनों तथा कुछ दानों के रूप में होते हैं।
2. शिक्षक छात्रों को सब्जियों के बीज जैसे आलू, सेम, भिण्डी, बैंगन, लौकी, मूली, गाजर, गोभी, पालक, मेथी आदि की पहचान करायें उन्हें यह भी बतायें कि इनमें से कुछ जाड़ों में, कुछ गर्मियों में तथा कुछ बरसात में बोयी जाती हैं। छात्र नमूने इकट्ठे करें।
3. फलों के बीज प्राय: गूदे के अन्दर होते हैं—मौसमी फलों के बीज का संग्रह छात्रों से कराया जाय।

4. शिक्षक मौसम के अनुसार छात्रों से सब्जियों के बीजों की बोआई करायें। उगने पर उनमें छात्र खाद तथा पानी डालें।
5. छात्र विद्यालय की क्यारी में टमाटर, पपीता, गोभी, मिर्च, बैंगन आदि के बीज डालें तथा नर्सरी उगायें। शिक्षक उनकी रोपाई करायें।
6. शिक्षक बतायें कि कुछ बीज तनों के रूप में होते हैं जैसे गन्ना। गन्ने का तना काट कर जिसमें तीन अँखुए हों, जमीन में गाड़ दिया जाता है। अँखुओं से पौधा निकलता है।
7. छात्र विभिन्न खाद्यान्न जैसे गेहूं, जौ, मक्का, बाजरा, ज्वार, दलहन जैसे—अरहर, चना, मटर, मसूर, उर्द, मूंग, तिलहन जैसे सरसों, अलसी, सोयाबीन आदि के बीजों का संग्रह करें।
8. छात्रों को बताया जाय कि किन बीजों को किन-किन मौसमों में बोया जाता है। स्थानीय खेतों पर प्रेक्षण कराकर छात्रों को जानकारी दी जाय।
9. छात्रों से निम्नलिखित सूची बनवायी जाय—

विभिन्न मौसमों में उगायी जाने वाली फसलों के नाम लिखें—

मौसम	अनाजों के नाम	दलहन की फसलें	फल	सब्जियाँ
1. जाड़ा				
2. गर्मी				
3. बरसात				

10. छात्रों से विभिन्न पौधों जैसे गोभी, बैंगन, टमाटर की रोपाई करायी जाय। छात्र अपने घरों में भी रोपाई करें।
11. कृषि कार्य में आने वाले प्रमुख औजारों जैसे खुर्पी, दराँती, हँसिया, कुदाल, फावड़ा, हैण्डहो की पहचान छात्रों को करायी जाय। इनसे हाथ-पैर कटने का डर रहता है, अत: इनका प्रयोग अत्यन्त सावधानी से कराया जाय। उन्हें यह भी बताया जाय कि ये किन-किन कामों में प्रयोग में आते हैं। छात्र उन्हें उचित ढंग से रखें।

इकाई—2 स्वास्थ्य और पर्यावरणीय स्वच्छता

उद्देश्य

(1) छात्रों में व्यक्तिगत तथा विद्यालय की स्वच्छता की आवश्यकता का बोध कराना।
(2) उनमें स्वस्थ आदतों का विकास करना।
(3) उनमें श्रम के प्रति गरिमा का भाव विकसित करना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को स्वस्थ आदतों के महत्त्व की जानकारी करायें और बतायें कि इससे शरीर निरोग होता है तथा कार्य क्षमता में वृद्धि होती है।
2. छात्रों को उचित समय पर सोने, सुबह जल्दी उठने, अपने शरीर तथा वस्त्रों की नियमित सफाई का महत्त्व बतायें।
3. छात्र नियमित रूप से शौच जायें तथा उचित स्थान पर मलमूत्र त्याग करें।

4. वे अपनी आँख, नाक, कान, बाल, दाँत तथा नाखून की भली भाँति प्रतिदिन सफाई करें। अध्यापक उनका निरीक्षण करें तथा आवश्यकतानुसार निर्देश दें। उनके स्वास्थ्य का रिकार्ड रखा जाय।
5. कक्षा के छात्र अपनी कक्षा के कक्ष में प्रति दिन झाड़ू लगायें तथा दरवाजे-खिड़की की पोछाई करें।
6. कूड़े को दूर गड्ढे में डालें अथवा कूड़ेदान में डालें।

इकाई—3 **भोजन**

उद्देश्य

(1) भोजन की आवश्यकता का बोध कराना।
(2) भोजन करने के ढंग से परिचित कराना।
(3) भोजन के सामान्य पदार्थों की जानकारी करना।
(4) भोजन बनाने तथा परोसने में बड़ों को मदद करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ

शिक्षक छात्रों को भोजन के महत्त्व के सम्बन्ध में प्रश्न करके भोजन के महत्त्व की जानकारी करायें। उन्हें बताया जाय कि सफाई से तथा उचित ढंग से पौष्टिक भोजन करें। भोजन में अनाज, फल, दूध, हरी सब्जी, मांस, अण्डा होना चाहिए।

(1) छात्र भोजन के सामान्य पदार्थों की सूची निम्न वर्गों में बनायें जैसे—अनाज, सब्जियाँ, दूध-घी, फल, मांस-मछली आदि। मौसम के अनुसार इनकी सूची बनायें।
(2) छात्र पता लगायें कि भोजन के पदार्थ कहाँ-कहाँ से मिलते हैं।
(3) वे भोजन करने से पहले तथा बाद में हाथ-मुंह को भली-भाँति साफ करें।
(4) वे अपने जूठे बरतनों को स्वयं साफ करें।
(5) भोजन पकाने में तथा परोसने में बड़ों की मदद करें।
(6) विद्यालय में मध्याहार के वितरण में बड़े छात्रों की मदद करें।
(7) घर में रसोई वाटिका लगाने में बड़ों की सहायता करें।

इकाई—4 **आश्रय**

उद्देश्य

(1) रहने के लिए घर की आवश्यकता का बोध कराना।
(2) विभिन्न मौसमों में—गर्मी, सर्दी तथा बरसात से बचने के लिए घर की आवश्यकता का बोध कराना।
(3) घर बनाने के विभिन्न पदार्थों की जानकारी कराना।
(4) घर की सफाई एवं चीजों का उचित रख-रखाव की आवश्यकता की जानकारी कराना।
(5) शौचालय, वाश बेसिन, स्नानागार का उचित उपयोग तथा जल स्रोतों की स्वच्छता का महत्त्व बताना।

प्रस्तावित क्रियाएँ

अध्यापक छात्रों को रहने के लिए मकान की आवश्यकता की जानकारी करायें। यह स्पष्ट करें कि विभिन्न मौसमों में गर्मी, लू, सर्दी तथा वर्षा से बचने के लिए मकान की आवश्यकता होती है। छात्रों को विभिन्न प्रकार के मकान जैसे छप्पर, फूस, मिट्टी, ईंट-बालू, सीमेंट, लकड़ी, पत्थर के बने मकान दिखायें जायँ। मकान को साफ-सुथरा रखने की

जानकारी दी जाय। इससे बीमारियाँ नहीं फैलती हैं। मकान में चीजों को उचित ढंग से रखा जाना चाहिए।

1. छात्र स्थानीय मकानों का प्रेक्षण कर ज्ञात करें कि मकान बनाने में प्रायः किन सामग्रियों का प्रयोग अधिक किया गया है।
2. वे अपने घरों की नियमित सफाई करें, नाली साफ करें।
3. वे अपनी वस्तुओं को उचित स्थान पर उचित ढंग से रखें।
4. पशुओं के रहने के स्थान की अलग व्यवस्था।
5. मकान में पर्याप्त प्रकाश एवं धूप के लिए व्यवस्था।
6. कागज के साधारण खिलौने बनाना तथा उनसे सजावट करना।
7. मिट्टी के खिलौने बनाना।

इकाई—5 **वस्त्र**

उद्देश्य

(1) विभिन्न ऋतुओं में वस्त्रों की आवश्यकता से परिचित कराना।

(2) वस्त्रों के उचित ढंग से रख-रखाव की जानकारी कराना।

प्रस्तावित क्रियाएँ—

अध्यापक छात्रों को वस्त्र की आवश्यकता का बोध करायें। उन्हें बतायें कि गर्मी, लू, सर्दी से बचने के लिए वस्त्रों की आवश्यकता पड़ती है। गर्मियों में सूती तथा जाड़ों में गर्म कपड़ों की जरूरत होती है। वस्त्रों की नियमित सफाई होनी चाहिए। शिक्षक उनके वस्त्रों का निरीक्षण करें तथा उन्हें साफ-सुथरा रखने के लिए प्रेरित करें।

1. छात्र विभिन्न मौसमों में प्रयोग किये जाने वाले वस्त्रों की सूची बनायें।
2. वे अपने छोटे वस्त्रों जैसे रूमाल, बनियान, मोजे आदि की स्वयं धुलाई करें। धोने के बाद सुखायें। सूती तथा गर्म कपड़े की धुलाई का आसान तरीका बतायें तथा करायें।
3. वस्त्रों को उचित स्थान पर टाँगें। विद्यालय ड्रेस को साफ-सुथरा रखें।
4. वे गंदे तथा साफ कपड़ों को अलग-अलग रखें।
5. अपने बस्ते को साफ रखें।
6. वे घर में वस्त्रों की धुलाई करने में बड़ों की सहायता करें, धुले वस्त्रों को सुखाने में मदद करें।

इकाई—6 **सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा मनोरंजन—**

उद्देश्य

(1) मनोरंजन की आवश्यकता की जानकारी कराना।

(2) मनोरंजन के विभिन्न साधनों से परिचित कराना।

(3) पर्वों तथा त्योहारों की जानकारी कराना।

(4) विभिन्न पर्वों पर सजावट करने की जानकारी कराना।

(5) आकर्षक चित्रों का संग्रह करना।

प्रस्तावित क्रियाएँ—

अध्यापक छात्रों को बालगीत, भावगीत कक्षा में सुनायें। कविता पाठ भी करें। उचित लय, स्वर में कविता सुनाने तथा गीत गाने के लिए प्रेरित करें। छात्र सामूहिक नृत्य में भाग लें। शिक्षक विभिन्न उत्सवों पर छात्रों से मदद लें।

उन्हें सजावट करने, झण्डियाँ बनाने तथा फूलों की माला बनाना सिखायें।

1. छात्र व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूप से कविता पाठ करें, गीत गायें तथा नृत्य करें।
2. स्थानीय लोक, संस्कृति के अनुरूप कार्यक्रमों का आयोजन करें, लोक गीतों एवं लोक नृत्यों का आयोजन किया जाये।
3. विभिन्न उत्सवों की तैयारी में छात्र बड़ों की मदद करें। विद्यालय की सजावट में बड़े छात्रों का सहयोग करें।
4. रंगीन कागज तथा फूलों से माला बनायें।
5. अध्यापक सजावट करने में अच्छे छात्रों को पुरस्कार प्रदान करें।
6. सजावट करने का कार्य भी लोक कलाओं पर आधारित स्थानीय प्राप्त वस्तुओं से किया जाय।

फूलों की माला बनाना

सामग्री—स्थानीय फूल, सुई-तागा।

विधि—अध्यापक फूलों की माला बनाने का प्रदर्शन छात्रों के सम्मुख करें। फिर छात्र फूलों से माला बनायें तथा आवश्यकतानुसार उनका प्रयोग करें। इस प्रकार विभिन्न अवसरों के लिए स्थानीय फूलों से माला बनाने का कार्य छात्र स्वयं कर सकते हैं।

झण्डी बनाना

सामग्री—रंगीन पन्नीदार कागज, सुतली या तागा, गोंद, कैंची।

विधि—रंगीन कागज को तिकोने Δ मोड़ कर काट लें फिर रस्सी फैलाकर उसमें एक-एक कटे कागज को निम्नलिखित चित्र की भाँति एक-एक कर चिपका दें। एक रंग के बाद दूसरे रंग का कागज लगाया जा सकता है। इस प्रकार झण्डियाँ तैयार हो जायेंगी। पहले शिक्षक छात्रों को समझायें फिर कई छात्र मिल कर आवश्यकतानुसार झण्डियाँ तैयार करें। इनका प्रयोग कक्षा की सजावट करने, रंग-मंच की सजावट करने में विभिन्न अवसरों पर किया जा सकता है।

इकाई—7 **सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा**

उद्देश्य

(1) श्रम के प्रति छात्रों में निष्ठा उत्पन्न करना।
(2) समाज का उपयोगी सदस्य बनने की भावना का विकास करना।
(3) शिष्टाचार की आदतों का विकास करना।
(4) अपना कार्य स्वयं करने की क्षमता का विकास करना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

समाज का एक उपयोगी सदस्य बनने तथा समाज के हित के लिए कार्य करने के लिए छात्रों को प्रारंभ से ही तैयार किया जाना चाहिए। शिक्षक छात्रों में उचित आदतों के विकास हेतु निम्नलिखित प्रक्रिया अपना सकते हैं—

(1) छात्र सबेरे उठते ही अपने माता-पिता तथा फिर अन्य बड़ों को मिलने पर हाथ जोड़ कर प्रणाम करें। विद्यालय में गुरुओं को प्रणाम करें।
(2) कक्षा में अध्यापक अथवा अन्य किसी के आने पर खड़े हो जायें। कहने पर ही बैठें।
(3) बड़ों से विनम्रता से पूछें तथा विनम्रता से ही किसी बात का उत्तर दें।
(4) खेल के मैदान अथवा प्रार्थना सभा में पंक्तिबद्ध होकर चलें, एक दूसरे को धक्का न दें।
(5) छोटे-मोटे सफाई के कार्य जैसे—कमरे की सफाई, दरवाजे खिड़की पोछना स्वयं करें।

(6) रास्ते तथा प्रांगण से कागज के टुकड़े, काँच के टुकड़ों, केले के छिलकों को उठाकर कूड़ेदान अथवा कूड़े के गड्ढों में ही डालें। रास्ते में पड़े कांटों को उठाकर दूर फेंक दें।

(7) समुदाय में विभिन्न जल स्रोतों को गन्दा होने से बचायें।

कक्षा–3

इकाई—1 कृषि तथा पशुपालन

उद्देश्य

(1) क्षेत्र में प्रचलित विभिन्न प्रकार के फूलों के पौधों तथा वृक्षों की पहचान कर सकना।

(2) विभिन्न प्रकार के उर्वरकों की पहचान कर सकना।

(3) कटिंग लगाने तथा नर्सरी बनाने की जानकारी कराना।

(4) दुधारू पशुओं की पहचान कर सकना।

(5) गमले में पौध लगाना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को स्थानीय परिवेश में पाये जाने वाले विभिन्न प्रकार के फूल-पौधों तथा वृक्षों का प्रेक्षण करायें। छात्रों को जानकारी करायी जाय कि कौन से फूल तथा फल गर्मियों, जाड़ों तथा बरसात में होते हैं। छात्र निम्न तालिका बनायें––

मौसम	फूलों के नाम/फलों के नाम
1. जाड़ा	
2. गरमी	
3. बरसात	

2. छात्र को परिवेश में पाये जाने वाले वृक्षों से परिचित कराते हुए उनसे होने वाले लाभ स्पष्ट किये जायँ। उन्हें यह भी स्पष्ट किया जाय कि छात्र उन्हें नष्ट न होने दें। वे उनकी रक्षा करें। वे फल प्राप्त होने वाले वृक्षों की सूची बनावें।

3. खाद या उर्वरक डालने से पौधे तेजी से बढ़ते हैं। खाद कई प्रकार की होती है —(1) गोबर की खाद (2) कूड़े करकट की खाद (3) हरी खाद (4) रासायनिक खाद। छात्र खादों का प्रेक्षण करें तथा पौधों में खाद डालें।

4. गुलाब आदि पौधों की कटिंग लगाना शिक्षक बतायें। छात्र उनकी कटिंग लगाकर पानी खाद डालें।

5. पास पड़ोस में पाये जाने वाले पालतू एवं जंगली जानवरों की पहचान करायें।

6. यदि हम घरों में पशु या पक्षी पालें तो उनकी देखभाल भी करें। विशेष रूप से रहने के स्थान की भी स्वच्छता एवं भोजन पानी की भी व्यवस्था करें।

7. छात्र गमलों में मिट्टी तथा खाद भर कर उनमें पौध जैसे—फूल आदि की लगायें तथा उनमें खाद-पानी डालते रहें। सब्जियों के बीज जैसे—लौकी, नेनुआ, तरोई के बीज भी वे गमलों में लगा सकते हैं।

8. सांप, ततैया, बिच्छू, मधुमक्खी आदि जहरीले कीड़ों के काटने के इलाज की जानकारी करायें।

इकाई—2 स्वास्थ्य तथा स्वच्छता

उद्देश्य

(1) स्वस्थ एवं निरोग रहने के आवश्यक नियमों की जानकारी ।

(2) छात्रों को शारीरिक स्वच्छता, वस्त्र की स्वच्छता, घर तथा विद्यालय की स्वच्छता के महत्व से परिचित कराना ।

(3) शारीरिक श्रम करने की आदत का विकास करते हुए स्वस्थता एवं सफाई की आदत डालना ।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

शिक्षक उदाहरण देकर सफाई, स्वच्छता एवं पर्यावरण की स्वच्छता के महत्व के सम्बन्ध में छात्रों का ध्यान आकर्षित करें तथा अच्छे स्वास्थ्य एवं सफाई की आवश्यकता एवं उसके लाभ के सम्बन्ध में पास-पड़ोस का उदाहरण देकर बतायें। इस सम्बन्ध में कोई कहानी भी स्मरण हो तो उन्हें बच्चों को सुनायें ।

1. शिक्षक यह बतायें कि स्वस्थ, प्रसन्न एवं निरोग रहने के लिए शरीर, वस्त्र तथा घर की सफाई बहुत ही आवश्यक है । वे उनमें स्वस्थ आदतों का विकास करें, प्रतिदिन प्रार्थना सभा में उनके बाल, नाखून, आँख, कान, नाक, वस्त्र आदि का निरीक्षण करें और सफाई के ढंग बतायें । उन्हें प्रतिदिन शरीर की सफाई करके विद्यालय आने को कहें ।
2. उन्हें कक्षा की सफाई, प्रांगण की सफाई के लिए अभिप्रेरित करें तथा शिक्षक स्वयं भी उनके साथ करें ।
3. छात्र अपने शरीर के अंगों की सफाई करें तथा वस्त्रों को साफ-सुथरा रखें ।
4. छात्र घर तथा कक्षा में झाड़ू लगायें, दरवाजे तथा खिड़कियों से धूल साफ करें । जाला साफ करें ।
5. अपनी वस्तुओं को झाड़-पोंछकर उचित स्थान पर रखें ।
6. घर तथा विद्यालय में फर्नीचर तथा टाट पट्टी की सफाई करें ।
7. कूड़े को कूड़ेदान में डालें ।
8. उचित स्थान पर ही मल-मूत्र त्याग करें ।
9. अध्यापक विद्यालय में सफाई अभियान चलायें तथा टोली अनुसार स्वच्छता का दायित्व बच्चों को सौंपें तथा टोली को इनके लिये अंक प्रदान करें, पुरस्कृत करें ।

इकाई—3 भोजन

उद्देश्य

1. पौष्टिक भोजन की आवश्यकता से छात्रों को परिचित कराना तथा पर्यावरण में उपलब्ध सस्ते पौष्टिक अनाज, फल व सब्जियों के उपयोग के लाभ बताना ।
2. मौसम के अनुसार विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ उगा सकने की क्षमता छात्रों में विकसित करना ।
3. भोजन पकाने तथा परोसने में बड़ों की मदद करने की अभिवृत्ति विकसित करना ।
4. भोजन करने के उचित तरीकों से परिचित कराना ।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को यह स्पष्ट करें कि भूख लगने पर ही हमें भोजन करना चाहिए । भोजन द्वारा हम स्वस्थ तथा निरोग रहते हैं । इससे हमारी कार्य करने की शक्ति बढ़ती है ।
2. प्रश्नों के माध्यम से शिक्षक ज्ञात करें कि छात्र विभिन्न मौसमों में क्या-क्या खाते हैं ? क्या उनमें भोजन के सभी आवश्यक तत्व रहते हैं, यदि नहीं तो उन्हें पौष्टिक भोजन के महत्व के बारे में बतायें ।

3. छात्रों को बताया जाय कि भोजन में अनाज के अलावा पर्याप्त मात्रा में दूध, फल, सब्जियाँ भी खाना आवश्यक है। साथ ही सस्ते पौष्टिक आहार के विषय में बताया जाये। इनसे शरीर को ताकत मिलती है तथा शरीर निरोग रहता है। हरी सब्जियों का प्रयोग खूब करना चाहिए।
4. छात्र मौसम के अनुसार यदि घर या विद्यालय में जमीन है तो हरी सब्जियाँ उगायें। वे गर्मियों में भिण्डी, नेनुआ, तरोई, लौकी आदि, जाड़ों में शलजम, गोभी, टमाटर, धनिया, बैंगन, मिर्च आदि उगा सकते हैं।
5. भोजन पकाने में छात्र बड़ों की मदद करें। छात्रों को बताया जाय भोजन को कड़ी आँच पर तथा देर तक पकाने से पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं। अतः धीमी आँच पर कम से कम पकाया जाय। कुछ सब्जियाँ जैसे—मूली, गाजर, खीरा आदि को कच्चा खायें तो अच्छा है।
6. छात्र भोजन परोसने में बड़ों की मदद करें। विद्यालय में मध्याह्नर वितरण में बड़े छात्रों को सहयोग करें।
7. भोजन को सदैव ढक कर रखें।
8. वे अपने जूठे बरतनों को राख या धोने के पाउडर से स्वयं साफ करें तथा बरतनों की धुलाई में बड़ों की सहायता करें।
9. छात्रों को बताया जाय कि खाना खाने से पहले भली-भांति हाथ-पैर धो लें। फिर बाद में दाँत, मुंह, हाथ ठीक से साफ करें।
10. भोजन को सदैव ढक कर रखें अन्यथा मक्खियों के बैठने से बीमारी फैलती है।

इकाई—4 **आश्रय**

उद्देश्य

1. स्थानीय समुदाय के लोगों के विभिन्न व्यवसायों से छात्रों को परिचित कराना।
2. समुदाय के विभिन्न व्यवसायों के अन्तर्गत होने वाले कार्यों तथा उनके महत्व का ज्ञान कराना।
3. समुदाय के कार्यों के प्रति सद्भावना उत्पन्न करना।
4. उन्हें मोती की माला, कतरनों की माला, रद्दी तथा बचे सामान से खिलौने बनाने की दक्षता विकसित करना।
5. स्थानीय लोक कलाओं पर आधारित वस्तुओं को बनाना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक स्थानीय समुदाय में होने वाले विभिन्न व्यवसायों बढ़ईगिरी, लुहारगिरी, टोकरी बनाना, पंखा बनाना आदि का प्रेक्षण करायें। प्रेक्षण कराते समय कच्चे माल के स्रोत, तैयार माल की खपत तथा उनकी कार्य विधि के सम्बन्ध में भी स्पष्टीकरण करें। छात्र निरीक्षण करें कि किस प्रकार विभिन्न लोग किसी एक कार्य में सहयोग कर रहे हैं।
2. छात्र घर में प्रयुक्त खाली पाउडर के या अन्य उपलब्ध डिब्बों या मिट्टी के बर्तनों को प्राकृतिक रंगों से रंगें, जैसे—पीली मिट्टी, पत्तियों के रस, हल्दी इत्यादि से पेंट करके उसमें मिट्टी भरें तथा पौध लगायें। ऐसे डिब्बों में प्लास्टिक या कागज के फूल लगाकर गुलदस्ते भी बना सकते हैं।

सामग्री

3. **लटकन बनाना**—खाली पाउडर के डिब्बों को थोड़ा लम्बाई में काटकर मिट्टी भर कर उसमें प्लास्टिक के फूल लगाकर लटकन बनायें।
4. मिट्टी के बर्तनों में फूल एवं हरी या सूखी पत्तियाँ लगाना।

माला बनाना

सामग्री—मोती, सुई-तागा ।

निर्देश—शिक्षक को चाहिए कि छात्रों की सहायता से विभिन्न नाप, प्रकार तथा रंग के मोतियों को छात्रों से अलग-अलग करायें तथा छात्रों के सम्मुख सुई तागे की सहायता से मोतियों को पिरोकर दिखायें ।

क्रिया—छात्र टोलियों में बैठकर मोतियों, चूड़ी के टुकड़ों, शीशे के मोतियों से माला बनायें ।

इसी प्रकार छात्र घर में कपड़ों की कतरनें इकट्ठी करें । छोटी-बड़ी कतरनों को अलग-अलग छाँटकर सुई-तागों की सहायता से माला बना सकते हैं । विभिन्न रंगों की कतरनों को एक क्रम में रखकर सिलाई करते जायें । कतरनों से गुड्डे, गुड़िया भी बनायें ।

मिट्टी के खिलौने बनाना

मिट्टी के खिलौने बनाने के लिए किसी तालाब या अन्य स्थान की चिकनी मिट्टी का प्रयोग करना चाहिए ।

मिट्टी तैयार करना—मिट्टी को भिगो कर गूँथ लेना चाहिए। इतनी गुँथाई हो जाय कि मिट्टी फटने न पाये तथा हाथ में न चिपके ।

कार्य विधि—मिट्टी की बत्ती बनाकर पहले सरल चीज जैसे—दवात आदि बनवायी जाय फिर उससे फल जैसे—आम, अमरूद, बैंगन, लौकी बनायें तथा धूप में सुखाकर रंगें । पहले शिक्षक प्रदर्शन करें । फिर छात्र बनायें । मूर्तियों के साँचे बाजार से लेकर उनकी सहायता से छात्र विभिन्न आकार की मूर्तियाँ तथा गुड्डे-गुड़िया भी बना सकते हैं। उन्हें धूप में सुखाकर रंगों से रंगें ।

ठप्पा बनाना

शिक्षक आलू तथा भिण्डी काटकर रंगों द्वारा कागज या दफ्ती पर ठप्पे बनवा सकते हैं । इससे सजावट के लिए बढ़िया डिजाइन तैयार कर सकते हैं ।

दृश्य आकृति बनाना

सामग्री—कागज के रंगीन टुकड़े, मोती, चिड़िया के पंख गोंद या लेई ।

विधि—छात्र दफ्ती या मोटे कागज पर रंगीन कागज मोती, चूड़ी के टुकड़े, कांच के टुकड़े तथा चिड़िया के पंख आदि चिपका कर दृश्य चित्र बनायें । पानी दिखाने के लिए नीला कागज चिपका सकते हैं ।

7. शिक्षक छात्रों द्वारा बनायी गयी वस्तुओं से कक्षा कक्ष को सजवायें तथा उनकी प्रदर्शनी भी लगायी जाय । अच्छी एवं आकर्षक वस्तुओं के लिए पुरस्कार की व्यवस्था की जाय ।

8. उपर्युक्त क्रिया-कलापों के आयोजन में शिक्षक को महत्वपूर्ण भूमिका निभानी होगी । उन्हें प्रत्येक कार्य का स्वयं प्रयोग प्रस्तुत करना होगा, तत्पश्चात उनके निर्देशन तथा मार्ग दर्शन में छात्र अपने-अपने कार्य करेंगे । शिक्षक उनका निरीक्षण करेंगे तथा आवश्यकतानुसार उनकी सहायता करेंगे ।

इसी प्रकार घर तथा समुदाय में प्राप्त अनेक रद्दी सामानों का प्रयोग करके उपयोगी खिलौने बनवाये जायें ।

इकाई—5 **वस्त्र**

उद्देश्य

(1) कपड़ों की सफाई एवं उचित स्थान पर रखाना ।
(2) दैनिक प्रयोग में आने वाले वस्त्रों के उचित रख-रखाव की आदत डालना
(3) कपड़ों की साधारण मरम्मत तथा बटन टाँकने की जानकारी कराना ।
(4) सूत कातने का ढंग बताना एवं अभ्यास कराना ।

प्रस्तावित क्रियाएँ

1. शिक्षक छात्रों को दैनिक प्रयोग के वस्त्रों तथा उनकी आवश्यकता का बोध करायें।
2. वे छात्रों में वस्त्रों की उचित सफाई तथा रख-रखाव का अभ्यास करायें। गरम कपड़ों को गरमी के मौसम में उचित ढंग से रखें ताकि उनमें कीड़े न लगें। बक्स में नीम की पत्ती सुखाकर रखें।
3. छात्र अपने वस्त्र स्वयं धोयें तथा उन्हें उचित ढंग से धूप में डालें। रंगीन कपड़ों को छाया में ही सुखायें।
4. आवश्यकता पड़ने पर छात्र अपने कपड़ों की स्वयं मरम्मत करें तथा बटन लगायें। अध्यापक इसकी विधि बतावें।
5. शिक्षक छात्रों को सूत कातना सिखायें। छात्र तकली से सूत कातें। उन्हें तकली तथा पूनी पकड़ने की सही विधि बतायी जाय।
6. छात्र कपड़ों के धोने, इस्त्री करने तथा उनके रख-रखाव में बड़ों की मदद करें।

इकाई—6 सांस्कृतिक कार्यक्रम और मनोरंजन

उद्देश्य

(1) राष्ट्रीय पर्वों पर उपयोग में आने वाले बंदनवारों, झण्डियों आदि के बनाने तथा सजावट करने की जानकारी कराना।
(2) रंग मंच तैयार करने तथा पर्दे की सजावट करने में बड़ों की मदद करना।
(3) कक्षा की सजावट में काम आने वाले चित्रों, पोस्टरों, माडलों की जानकारी कराना।
(4) सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेना।

प्रस्तावित क्रियाएँ

1. अध्यापक राष्ट्रीय पर्वों के मनाने में भाग लेने के लिए छात्रों को प्रोत्साहित करें तथा उनका महत्त्व बताते हुए मनाने की विधि बतायें।
2. वे छात्रों की मदद से पर्वों के मनाने का आयोजन करें एवं विद्यालय की सजावट करें।
3. छात्र रंगीन कागज, झण्डियों, चित्रों आदि से सजावट करें।
4. केले व आम के पत्तों से सजावट करें।
5. झण्डारोहण के समय अल्पना बनाकर सजावट की जाय। पर्दे के बिना रंग मंच तैयार किया जाय।
6. रंग मंच तैयार करने, पर्दा लगाने, पर्दा उठाने तथा गिराने में छात्र मदद करें।
7. धार्मिक त्योहारों के अवसर पर विद्यालय में मेलों का आयोजन किया जाय। छात्र उनमें भाग लें। इन अवसरों पर वे अपने घरों की सजावट करें।
8. घरों में ऋतु अनुसार जैसे–सावन में छात्राएँ मेंहदी से अपने हाथ-पैर की सजावट करें, अल्पना बनायें तथा घर की सजावट करें।
9. सांस्कृतिक कार्यक्रमों में विभिन्न वाद्य यंत्रों का अभ्यास करें, लोक गीत गायें। लोक संस्कृति के अनुरूप सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाये। सामूहिक गीतों के गायन का भी अभ्यास किया जाय।
10. सांस्कृतिक कार्यक्रम, भाषण, गीत, खेल आयोजित किये जायें। इनके आयोजन में छात्र भाग लें।
11. सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेने वाले छात्र-छात्राओं को पुरस्कार भी दिया जाय।

इकाई—7 सामुदायिक कार्य तथा समाजसेवा

उद्देश्य

1. छात्रों को शारीरिक श्रम के प्रति निष्ठा उत्पन्न करते हुए उन्हें शारीरिक श्रम के लिए अभिप्रेरित करना।

2. पास-पड़ोस की सफाई, वृक्षारोपण में सहायता एवं उनकी देखभाल करना ।

3. समाज के निर्बल एवं असहाय लोगों की सहायता करने के लिए तैयार करना । जैसे—मेलों में पानी पिलाना, अपाहिजों को सड़क पार करने में सहायता देना, चोट लगने या दुर्घटना होने पर दुर्घटता-घटित व्यक्ति को भी सहायता करना ।

प्रस्तावित क्रिया कलाप

छात्रों में सद्‌गुणों का विकास शिक्षा का उद्देश्य है । अतः शिक्षक समाज सेवा के ऐसे शैक्षिक कार्यक्रमों का आयोजन करे जिनसे छात्रों की उचित अभिवृत्ति एवं आदतों का विकास हो सके ताकि वे समाज के उपयोगी नागरिक बन सकें ।

1. छात्रों को स्पष्ट किया जाय कि वे सड़क पर हमेशा बायीं तरफ चलें तथा सड़क पार करते समय भली-भांति दायें-बायें दोनों ओर देख लें कि कोई सवारी गाड़ी तो नहीं आ रही है । आजकल शहरों-बाजारों में बड़ी भीड़-भाड़ रहती है । अतः छात्र इस आदत को अपनायें ।

2. छात्रों को बताया जाय कि सड़क पर चलते समय सार्वजनिक सम्पत्ति को नुकसान न पहुँचायें । ये उन्हीं की सम्पत्ति है । चलती बसों तथा ट्रेनों पर पत्थर फेंकने से लोगों को चोट तो लग ही सकती है साथ ही तोड़-फोड़ होने से नुकसान भी होगा ।

3. छात्र अपाहिज तथा अन्धों को ठीक रास्ते तथा स्थान पर पहुँचा कर उनकी सेवा करें, भूले भटकों को सही रास्ता बतायें तथा चोट आदि लगने पर उनकी मदद करें ।

4. गर्मियों में तथा त्योहार एवं मेलों के अवसर पर टोली बनाकर लोगों को पानी पिलाने का कार्य कर सकते हैं । शिक्षक इन कार्यों के करने के लिए छात्रों को प्रोत्साहित करें ।

5. शिक्षक विद्यालय तथा समुदाय में श्रमदान कार्य जैसे—नाली की सफाई, प्रांगण की सफाई, रास्ता साफ करना आदि में छात्रों को सहभागी बनायें ।

6. वृक्षारोपण कार्यक्रम का महत्त्व छात्रों को स्पष्ट किया जाय । इस कार्यक्रम में छात्र सहयोग करें तथा वृक्षा-रोपण करें । वे लगाये गये पौधों की देख-भाल करें तथा उनमें खाद-पानी डालें ।

कक्षा—4

इकाई—1 कृषि तथा पशुपालन

उद्देश्य

(1) छात्रों को कृषि में प्रयुक्त बीजों की मात्रा से परिचित कराना ।
(2) विभिन्न अनाजों, फलों, सब्जियों की बौआई के समय तथा विधि की जानकारी कराना ।
(3) रासायनिक खादों के प्रयोग की जानकारी कराना ।
(4) गृह वाटिका लगाने के लाभों से परिचित कराते हुए गृह वाटिका लगाने हेतु अभिप्रेरित करना ।
(5) दुधारू पशुओं की देख-भाल करने तथा चारा-दाना देने की भावना विकसित करना ।
(6) घर और विद्यालय के उपकरणों का रख-रखाव ।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. अध्यापक छात्रों को निकट के कृषि फार्मों का प्रेक्षण करायें, किसानों से बात-चीत करायें तथा विभिन्न मौसमों में बोये जाने वाले बीजों की मात्रा की जानकारी करायें । विभिन्न फसलों के लिए बीज की मात्रा भिन्न-भिन्न होती है ।

2. विभिन्न फसलों की बोआई भिन्न-भिन्न मौसमों में होती है तथा उनके बोने की विधि भी अलग-अलग होती है। छात्र ऐसी फसलों की सूची निम्नलिखित तालिका में बनायें—

फसल का नाम	बोआई का मौसम	कटाई का मौसम	बोने की विधि
1—गेहूँ			
2—धान			
3—चना			
4—बाजरा			
5—मक्का			
6—अरहर			
7—गन्ना			
8—सरसों			

3. शिक्षक बतायें कि कुछ फसलों के बीज बोये जाते हैं जैसे—गेहूँ, चना, मक्का आदि। कुछ के पौधे लगाये जाते हैं जैसे—धान, सब्जियाँ आदि तथा कुछ के तनों को काट कर लगाया जाता है। छात्र अपने आस-पास के खेतों पर इनका निरीक्षण करें तथा निम्नलिखित तालिका में सूची बनायें—

फसल जिनके बीज बोये जाते हैं	जिनके पौध लगाये जाते हैं	जिनके तने लगाये जाते हैं
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

4. छात्रों को विभिन्न फसलों के बीज की मात्रा बताई जाय जैसे—

1.	गेहूँ के लिए	1.25 कि० ग्रा० प्रति एअर
2.	धान ,,	40 कि० ग्रा० प्रति हेक्टेयर
3.	चना ,,	400 ग्राम प्रति एअर
4.	मटर ,,	750 ग्राम प्रति एअर
5.	मक्का ,,	200 ग्राम प्रति एअर
6.	बाजरा ,,	50 ग्राम प्रति एअर

इसी प्रकार अन्य फसलों तथा सब्जियों के बीज की मात्रा की जानकारी करायी जाय। छात्र उनकी सूची बनायें।

4. छात्रों को स्पष्ट किया जाय कि फसलों की अच्छी पैदावार के लिए रासायनिक खाद डालना आवश्यक है। गोबर की खाद भी अच्छी होती है। छात्र गड्ढे खोदकर कम्पोस्ट खाद तैयार करें।

5. छात्र घरों में गृह वाटिका लगायें तथा उसमें विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ मौसम के अनुसार पैदा करें। वे उनकी निराई-गुड़ाई करें तथा खाद डालें।

6. शिक्षक छात्रों को बतायें कि दूध भोजन का आवश्यक अंग है। उन्हें दुधारू पशुओं बकरी, गाय, भैंस आदि की देख-भाल करने, चारा-दाना देने के लिए प्रेरित किया जाय। छात्र उनके बछड़ों को नहलायें तथा चारा-दाना दें।

इकाई—2 **स्वास्थ्य तथा स्वच्छता**

उद्देश्य

1. शरीर को स्वस्थ रखने के नियमों से छात्रों को परिचित कराना।
2. राष्ट्र निर्माण में स्वस्थ नागरिकों के योगदान से छात्रों को परिचित कराना।
3. छात्रों में अपने वस्त्रों की सफाई स्वयं करने तथा उनके उचित रख-रखाव की आदत डालना।
4. कपड़ा धोने का पाउडर तथा मंजन बना सकने की क्षमता विकसित करना।
5. पास-पड़ोस के पर्यावरण को स्वच्छ रखने की आदत विकसित करना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को स्वास्थ्य पूर्ण जीवन की आवश्यकता का बोध करायें तथा बतायें कि सफाई रखने से शरीर स्वस्थ और निरोग रहता है। साथ ही वातावरण सुन्दर दिखायी देता है।

2. छात्र अपने शरीर के विभिन्न अंगों तथा वस्त्रों की नित्य सफाई करें। वे अपने आस-पास के प्रांगण तथा रहने के स्थान को साफ-सुथरा रखें।

3. वे अपने दैनिक प्रयोग के वस्त्रों, स्कूल ड्रेस को साफ रखें तथा प्रयोग के बाद उन्हें उचित स्थान पर रखें।

4. प्रतिदिन प्रयोग में आने वाले कपड़ा धोने का पाउडर तथा मंजन स्वयं बनायें—

(क) कपड़ा धोने का पाउडर बनाना

सामग्री

1.	आइडेट पाउडर	450 ग्राम
2.	कपड़ा धोने का सोडा	550 ग्राम
3.	सतरीठा	20 ग्राम
4.	नील	6 ग्राम
5.	रानीपाल	4 ग्राम

विधि—उपर्युक्त मात्रा में सभी सामग्रियों को एक साथ लकड़ी से मल-मल कर मिला लिया जाय और मिली हुई सामग्री को किसी थैले या डिब्बे में बन्द कर दिया जाय। कपड़ा धोने का पाउडर तैयार है।

शिक्षक पहले छात्रों के सम्मुख प्रदर्शन करें फिर छात्र अलग-अलग टोलियों में धोने का पाउडर बनायें।

(ख) मंजन बनाना

प्रति दिन प्रयोग में आने वाला बढ़िया मंजन भी छात्र निम्न विधि से बना सकते हैं—

सामग्री

सूखा आँवला	100 ग्राम
बहेड़ा	100 ग्राम
छोटी हर्र	25 ग्राम
काला नमक	50 ग्राम
मांजू फल	2 फल

क्रिया विधि—पहले इन सभी पदार्थों को दी हुई मात्रा में लेकर खूब बारीक पीस लिया जाय और सबको मिला लिया जाय। फिर महीन कपड़े से छान लिया जाय। बढ़िया मंजन तैयार है। इसे शीशियों में भर कर काम में लाया जाय।

5. घर तथा विद्यालय के सफाई अभियान में भाग लेने के लिए छात्रों को अभिप्रेरित किया जाय।

6. छात्र विद्यालय कक्ष, भवन की सफाई, लिपाई-पुताई, चूना कली से मिलाकर टोलियों में करें। शिक्षक उनका मार्ग दर्शन करें तथा उनके कार्य का निरीक्षण करें।

7. छात्रों को निर्देश दिया जाय कि वे कूड़ा करकट को कूड़ेदान में डालें अथवा दूर कूड़े के गड्ढों में ही फेंकें।

इकाई—3 भोजन

उद्देश्य

(1) शरीर के लिए भोजन की आवश्यकता की जानकारी कराना।
(2) भोजन के मुख्य पदार्थ-अनाज, फल, दूध, सब्जियों की पौष्टिकता के विषय में बताना।
(3) पौष्टिक भोजन के महत्व से परिचित कराना तथा सस्ते पौष्टिक भोजन की जानकारी देना।

प्रस्तावित क्रियाएँ

1. शिक्षक छात्रों को बतायें कि भोजन से शरीर को ऊर्जा मिलती है तथा शरीर नीरोग रहता है।
2. भोजन में पौष्टिकता अधिक होनी चाहिए। साग, दाल, दूध, अण्डा, मांस अवश्य लेना चाहिए। अण्डा तथा मांस के स्थान पर सोयाबीन का प्रयोग किया जाये। मौसमी फल खायें।
3. अच्छी तथा हरी सब्जियों के लिए छात्र रसोई बाटिका लगावें, उसकी निराई गुड़ाई करें।
4. छात्र सामान्य भोजन पकायें। उनका ध्यान आकर्षित किया जाय कि पकाना इतना हो ताकि पौष्टिकता नष्ट न होने पाये।
5. छात्र भोजन पकाने तथा भोजन परोसने में बड़ों की सहायता करें। सामूहिक भोज में सहयोग करें।
6. भोजन में मौसमी फलों को उचित स्थान दें।
7. अपने जूठे बर्तनों की स्वयं सफाई करें।
8. पके भोजन को ढक कर रखें।

इकाई—4 आश्रय

उद्देश्य

(1) स्थानीय परिवेश में विभिन्न व्यवसाय करने वालों की पारस्परिक निर्भरता की जानकारी कराना।
(2) जरूरत की दैनिक वस्तुओं के निर्माण की जानकारी देना जैसे—पंखा, आसनी, खिलौने, गुलदस्ते बनाना।
(3) दैनिक वस्तुओं की टूट-फूट की मरम्मत कर सकने की क्षमता उत्पन्न करना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक स्थानीय परिवेश में पाये जाने वाले जीव जन्तुओं, कीड़े-मकोड़ों, चिड़ियों का प्रेक्षण कराकर उनकी जानकारी करायें। ये किस प्रकार हमारे लिए उपयोगी हैं, शिक्षक स्पष्ट करें।

2. छात्र शिक्षक के निर्देशन में स्थानीय परिवेश में कार्यरत, विभिन्न व्यवसायों में लगे लोगों जैसे—किसान, बढ़ई, लुहार, दर्जी, कुम्हार, भड़भूजा, जुलाहा, शिल्पकार, मोची आदि के कार्यों का निरीक्षण करें। शिक्षक उन्हें यह

बतायें कि ये किस प्रकार एक-दूसरे पर परस्पर निर्भर हैं। छात्र उनके द्वारा प्रयुक्त कच्चे माल, कार्य विधि, निर्मित सामानों की बाजार में बिक्री की जानकारी भी करें, उनसे विचार-विमर्श करें।

3. शिक्षक के निर्देशन में छात्र सजावट के काम में आने वाले खिलौने, गुलदस्ते, गुड़िया, पंखा, आसनी आदि बनायें।

(क) खिलौने बनाना

खिलौना कई वस्तुओं से बनाया जा सकता है —

(1) कागज काटकर

(2) कपड़े में धान की भूसी भरकर

(3) लकड़ी के खिलौने

(4) मिट्टी के खिलौने-साँचे द्वारा

(5) बल्ब से गुड़िया-गुड्डा बनाना।

विद्यालय की महिला शिक्षिकाएँ इन कार्यों में छात्र/छात्राओं का सहयोग कर सकती हैं। छात्रों द्वारा बनाये गये खिलौने की रंगाई आवश्यकतानुसार की जाय।

(ख) गुलदस्ता बनाना

सजावट के लिए गुलदस्ता उपयोगी हैं। यह दफ्ती काटकर तथा पुराने पाउडर के डिब्बे को काटकर बनाया जा सकता है।

दफ्ती द्वारा दीवार के सहारे टाँगने वाला गुलदस्ता बनवाया जाय।

इसी प्रकार पुराने पाउडर के डिब्बे से गुलदस्ता बनाकर उसमें प्लास्टिक के बढ़िया फूल सजाये जा सकते हैं या हरी तथा सूखी टहनियों को सजा सकते हैं।

(ग) पंखा बनाना

दैनिक प्रयोग में आने वाला पंखा दफ्ती से, ताड़ की पत्ती से, मोटे कागज को मोड़कर बनाया जा सकता है।

क्रिया—(1) 6 से०मी० चौड़ी तथा 30 से०मी० लम्बी कागज की पट्टी लेना।

(2) चौड़ाई से भुजा से $1\frac{1}{2}$ से०मी० पर मोड़ना।

(3) 1/3 से० मी० पीछे मोड़ना इसी तरह पूरे कागज को मोड़ना।

(4) एक किनारे के सारे मोड़ों को नत्थी कर लेना।

(5) खपाचियों को कागज के दोनों ओर कागज की पट्टी की सहायता से चिपका देना।

इस प्रकार पंखा तैयार है।

दफ्ती काटकर पंखा बनवायें फिर एक तरफ बांस की खपाची लगायें।

(घ) आसनी बनाना

सामग्री—(1) कपड़े की कतरनें

(2) सुई-तागा

(3) कैंची

विधि—(1) आसनी बनाने के लिए अनेक रंगों की अधिक से अधिक कतरनें संग्रह करें।

(2) टुकड़ों को रंगों के अनुसार एक साथ सिलना।

(3) सिलते हुए चौकोर आकार बनाना ।

(4) उसके चारों ओर गोट लगाएं ।

इसी प्रकार टाट को चौकोर काट कर आसनी बनायी जा सकती है ।

इकाई—5 वस्त्र

उद्देश्य

1. छात्रों को वस्त्रों को साफ सुथरा रखने तथा उनके उचित रख-रखाव की आदत डालना ।
2. उन्हें अपने फटे कपड़े की मरम्मत स्वयं कर सकने तथा आवश्यकता पड़ने पर तुरपन, बखिया कर सकने की क्षमता विकसित करना ।
3. कपड़ा काटकर गुड्डा-गुड़िया के लिए कपड़ा सी सकना ।
4. कपड़े की कतरनों से सजावट कर सकना तथा उससे चिड़िया आदि बना लेना ।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को अपने वस्त्रों को साफ सुथरा रखने तथा उनके उचित रख-रखाव की जानकारी करायें । छात्र अपने वस्त्र ठीक ढंग से रखें उन्हें बताया जाय कि सूखी नीम की पत्ती या गोली डालकर जाड़ों में प्रयुक्त होने वाले कपड़े सावधानी से रखें ताकि उन्हें कीड़े न काट सकें ।

2. वे अपने वस्त्रों की साधारण मरम्मत जैसे—बटन लगाना आदि स्वयं करें ।

3. शिक्षक स्थानीय परिवेश की किसी महिला अथवा महिला शिक्षिका से कपड़ा काटकर गुड़िया के लिए कपड़ा बनाने की जानकारी छात्रों को करायें । छात्र स्वयं इस कार्य को करें ।

इकाई—6 सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा मनोरंजन

उद्देश्य

(1) पर्व तथा जन्म दिन मनाना ।

(2) सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित करना ।

(3) पिकनिक तथा प्रदर्शनियाँ आयोजित करना ।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. विद्यालय में सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किये जायें । इनमें छात्र लोक-गीत तथा लोक-नृत्यों में भाग लें । इनका पर्याप्त अभ्यास कराया जाय ।

2. सांस्कृतिक कार्यक्रमों के आयोजन की तैयारी में छात्र सहयोग करें एवं आवश्यक सजावट करें ।

3. प्रदर्शनी लगायी जाय । इसमें छात्र अपनी बनायी गई वस्तुओं को सजायें ।

4. पास-पड़ोस में पिकनिक के आयोजन में छात्र सहयोग करें ।

5. जन्म दिन तथा पर्वों पर बधाई दें तथा बधाई कार्ड बनायें ।

6. पाठ्यपुस्तक में आये किसी प्रकरण का छात्र अभिनय करें । रंग मंच की तैयारी करें । इसमें शिक्षक निर्देशन करें ।

इकाई—7 सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा

उद्देश्य

(1) छात्रों को समाज का उपयोगी नागरिक बनाना ।

(2) उन्हें शारीरिक श्रम के प्रति निष्ठावान बनाना।

(3) उनमें सद्‌गुणों का विकास करते हुए समाज में स्त्रियों का आदर कर सकने की क्षमता विकसित करना।

(4) श्रमदान कार्य में उनकी रुचि उत्पन्न करना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा के महत्त्व की जानकारी करायें। यदि पास में इस प्रकार की कोई उपलब्धि हुई हो, तो छात्रों को उसका प्रेक्षण कराया जाय ताकि छात्रों को यह बोध हो सके कि ऐसे कार्यों से पूरे समुदाय के लोगों का लाभ होता है तथा इससे कठिन से कठिन कार्य भी सरल हो जाता है।

2. शिक्षक सामुदायिक शिविर लगायें तथा पास-पड़ोस में रास्तों की सफाई, नाली की सफाई, गली की सफाई छात्रों से करायें। ऐसे गड्‌ढों में जहाँ पानी रुका हुआ हो, मिट्टी का तेल तथा गैमेक्सीन, चूना छिड़कवायें। छात्र अपने विद्यालय तथा घर के पर्यावरण को प्रदूषण से बचायें।

3. श्रमदान कार्य के द्वारा छात्र रास्ता बनायें तथा वृक्षारोपण कार्यक्रम चलायें। 'प्रत्येक छात्र एक पेड़' लगाकर कार्यक्रम को सफल बनवायें। छात्र अपने लगाये गये वृक्षों में नियमित रूप से पानी डालें तथा उनकी देखभाल करें।

4. छात्र भूले-भटकों तथा अपाहिजों को सही रास्ता बतायें तथा पर्व, मेलों, प्रदर्शनी आदि अवसरों पर पानी पिलाने का कार्य कर सकते हैं।

5. छात्र सामूहिक भोज, विवाह, जन्मोत्सवों के अवसर पर कार्यक्रम चलाने में बड़ों की सहायता करें तथा पानी पिलायें। वे खाना परोसने तथा पानी पिलाने में बड़ों को सहयोग दे सकते हैं।

6. महिलाओं का सम्मान किया जाय इस विषय में चर्चा की जाये कि ट्रेन या बस से यात्रा करते समय महिलाओं को बैठने का स्थान दें तथा आवश्यकता पड़ने पर सहयोग दें।

7. शिक्षक उनके क्रिया-कलापों का प्रेक्षण करें तथा आवश्यकतानुसार उन्हें निर्देश दें तथा उनका मार्ग-दर्शन करें।

कक्षा 5

इकाई—1 कृषि तथा पशु पालन

उद्देश्य

1. छात्रों को मुर्गी पालन, बकरी पालन, रेशम तैयार करने, मशरूम उगाने, मधुमक्खी पालन तथा फल संरक्षण की जानकारी देकर उन्हें आय कमाने के योग्य बनाना।

2. उन्हें फलों के प्रयोग से अनेक तरह की वस्तुएँ बनाना तथा फलों को अधिक देर तक संरक्षित रखकर प्रयोग योग्य बनाये रखने की जानकारी कराना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को पौष्टिक भोजन का महत्त्व बतायें। साथ ही पौष्टिक भोजन में मांस, अण्डा तथा दूध की उपयोगिता बतायें। इनके प्राप्ति के साधनों—मुर्गी पालन, बकरी पालन, मधुमक्खी पालन तथा फल संरक्षण के बारे में बतायें। छात्र भी अपने घरों में कोई एक धंधा करें।

2. शिक्षक पास में चल रहे ऐसे फार्मों पर छात्रों को ले जायँ। उनकी पूरी जानकारी दिलाते हुए फार्म के अधिकारियों से वार्ता करायें।

3. इन उद्योगों के लिये मिलने वाली वित्तीय सहायता के विषय में भी बतायें।

(क) बकरी पालन

गाँवों में बकरी पालने का धंधा होता है। इनसे पौष्टिक दूध तथा मांस मिलता है। गाँव के छात्र बकरी पालन धंधा अपना सकते हैं। बकरी सस्ती मिलती है। इनका पालना सरल होता है। इनसे दूध, मांस तथा चमड़ा मिलता है।

(1) छात्र बकरियों के रहने के स्थान को साफ रखें।

(2) बकरियों के बच्चों की सफाई करें।

(3) उन्हें चरागाह में चरायें तथा उन्हें पीपल, पाकड़, बरगद आदि वृक्षों की पत्तियाँ खाने को दें।। हरी घास, भूसा, खली, चूनी, भूसी बकरी के चारे दाने में सम्मिलित होने चाहिए।

(4) बीमार होने पर उनका पशु चिकित्सक से इलाज करायें।

(5) दूध दुहने में उनके बच्चों को पर्याप्त दूध छोड़ देना चाहिए ताकि बच्चे स्वस्थ रहें।

(ख) मुर्गी पालन

मुर्गी पालन से हमें अण्डा तथा मांस प्राप्त होता है। मुर्गे तथा मुर्गियाँ पर्यावरण की सफाई भी करती रहती हैं। पौष्टिक भोजन के साथ-साथ इनकी बिक्री से अतिरिक्त आय होती है। आजकल मुर्गी पालन का धंधा तेजी से विकसित हो रहा हैं।

(1) शिक्षक छात्रों को निकट के किसी मुर्गी पालन केन्द्र का प्रेक्षण करायें तथा उन्हें निम्नांकित जानकारी दें।

(2) आहार–मुर्गी पालन का धंधा अधिक व्यय साध्य नहीं है। एक मुर्गी से वर्ष में लगभग 150 अण्डे प्राप्त होते हैं। इनके भोजन की कोई विशेष व्यवस्था नहीं करनी पड़ती है। मुर्गियाँ दिन भर घूरे, कूड़े-करकट के ढेरों से अपना भोजन ढूंढ़ लेती हैं। ये गन्दगी को साफ करती रहती हैं। आजकल मुर्गियों और चूजों को चुगाने के लिए बने बनाये आहार बाजार में मिलते हैं। इनके अतिरिक्त मक्का का आटा, चोकर, खली आदि भी दी जाती है।

(3) छात्र इन्हें चारा आदि डालें तथा इनकी देखरेख करें। इनके रहने के लिए जालीदार कटघरा बनवा दिया जाय, जिसे दरबा कहते हैं। दरबे में खाने की सामग्री तथा पानी का प्रबंध कर दिया जाय।

(4) मुर्गियों को बीमारी आदि से बचाने के लिए पशु चिकित्सक से राय लेनी चाहिए। उनकी सलाह से चूजों तथा मुर्गियों को सुई लगवाते रहना चाहिए।

(5) छात्र मुर्गी फार्म का हिसाब किताब रखें, जैसे––

(क) आहार पर खर्च

(ख) अण्डा उत्पादन

(ग) अण्डों की बिक्री से प्राप्त धन

(घ) दवाओं पर किया गया व्यय

(ङ) उपकरणों पर व्यय

(च) अन्य आकस्मिक व्यय

(छ) ह्रास मुर्गियों का रिकार्ड

(ग) मशरूम उगाना

मशरूम एक प्रकार का फफूँद है। इसे कहीं-कहीं कुकुरमुत्ता भी कहते हैं। मशरूम में अन्य सब्जियों के मुकाबले कई गुना अधिक प्रोटीन, खनिज, लवण तथा विटामिन्स पाये जाते हैं। संतुलित आहार के कारण देश में इसकी माँग बढ़ती

जा रही है। डाक्टरों की राय में यह हृदय रोगियों, कैंसर के रोगियों, मधुमेह एवं पीलिया, अधिक रक्त चाप वाले रोगियों के लिए अधिक लाभदायक है। इसमें पौष्टिक तत्त्व पाये जाते हैं।

खेती की विधि—इसकी खेती बन्द कमरे में की जाती है। इसके लिए कम्पोस्ट धान या गेहूँ की भूसी से बनायी जाती है। कम्पोस्ट को फर्श पर या पेटियों में एक के ऊपर एक रख कर मशरूम उगाया जाता है। कम्पोस्ट बनाने में लगभग 28 दिन लगते हैं। इस कम्पोस्ट को फैलाकर उसमें बीज बो दिया जाता है। 15-20 दिन में कम्पोस्ट में बीजण फैल जाता है। इसके उपरान्त मिट्टी की एक पर्त फैला दी जाती है। लगभग 15 दिन बाद फसल आना प्रारंभ हो जाती है।

छात्र मशरूम की खेती करें। मशरूम उत्पादन का ठीक समय अप्रैल से सितम्बर तथा अक्टूबर से फरवरी तक है।

(घ) फल संरक्षण

फल संरक्षण का महत्त्व आजकल बढ़ता जा रहा है। इसके अन्तर्गत मौसमी फलों के अचार, मुरब्बा, जैम, जेली बना कर रख दिया जाता है तथा आवश्यकतानुसार उनका प्रयोग किया जाता है। निम्नलिखित कार्य का प्रेक्षण शिक्षक छात्रों को करायें—

(1) आम से अचार बनाना

(2) अमरूद अथवा सेब की जेली बनाना

(3) टमाटर का सॉस बनाना

(4) आँवले का मुरब्बा बनाना।

अगली कक्षाओं में चल रहे इन कार्यों का प्रेक्षण करा कर छात्रों को इनसे परिचित करायें।

(ङ) कीड़े से रेशम तैयार करना

छात्र रेशमी वस्त्रों से परिचित हैं। रेशम का धागा रेशम के कीड़ों से प्राप्त होता है। इसमें तीन कार्य हैं—

(1) शहतूत की पत्ती का उत्पादन

(2) रेशम कीट पालन तथा कोया उत्पादन

(3) कोया सुखाना तथा कोये से धागा प्राप्त करना।

शहतूत की खेती—रेशम के कीड़े शहतूत की पत्तियों को खाते हैं। अतः पहले शहतूत के वृक्ष उगाये जाते हैं। शहतूत के वृक्ष 2-2 फीट की दूरी पर लगाये जाते हैं।

रेशम कीट पालन—रेशम कीट को लकड़ी की ट्रे में रखा जाता है। कीड़ों के ऊपर शहतूत की पत्तियों को काट-काट कर डालते हैं। कीड़े पत्तियों पर चढ़ जाते हैं और उन्हें खाते हैं। 26-27 दिन बाद कीड़े कोये बनाते हैं। जब कीड़ा कोया बनाने को होते हैं तब वे पत्ती खाना बन्द कर देते हैं। 2 दिन के अन्दर ये कोया बना लेते हैं।

कोया उत्पादन—एक औंस कीड़ों से औसत ककून उत्पादन 40 औंस होता है। कहीं-कहीं यह अधिक भी होता है। इन्हीं कोयों से रेशम का धागा प्राप्त होता है।

(च) मधुमक्खी पालन

मधु या शहद स्वास्थ्य के लिए बड़ा लाभदायक है। इसका प्रयोग दवाओं के साथ भी किया जाता है। मधु एक प्रकार की मधुमक्खियों के छत्ते से निकाला जाता है। इसके लिए मधुमक्खी पालन आवश्यक है। मधुमक्खी लकड़ी के बक्सों या पेड़ के खोखलों तथा पेड़ों की शाखाओं में छत्ता लगाती है। मधुमक्खियाँ फलों, फूलों, पत्तियों आदि से रस चूस-चूस कर अपने छत्तों में इकट्ठा करती रहती हैं।

छत्तों को छिपकली आदि से बचाना चाहिए। छात्र इनके छत्तों को नुकसान न पहुँचायें। इन्हीं छत्तों से शहद निचोड़ कर निकाला जाता है।

शिक्षक छात्रों को पहले ऐसे फार्मों का प्रेक्षण करावें। फिर इसे करने हेतु अभिप्रेरित करें।

इकाई—2 स्वास्थ्य तथा स्वच्छता

उद्देश्य

(1) स्वस्थ आदतों का विकास करना।

(2) घर तथा पास-पड़ोस की सफाई में रुचि उत्पन्न करना।

(3) श्रमदान के कार्यों में भाग लेने को प्रेरित करना।

(4) जल तथा वायु प्रदूषण की हानियों से परिचित कराना तथा बचाव के उपाय बताना।

स्वस्थ शरीर रखने के लिये योगासन एवं व्यायाम को नियमित करना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को स्वास्थ्य तथा स्वच्छता सम्बंधी नियमों की जानकारी करायें।
2. शिक्षक के निर्देशन में छात्र विद्यालय भवन, प्रांगण, खिड़की, दरवाजों की सफाई करें। वे घरों में भी सफाई करें।
3. पास के जल के स्रोतों को गंदगी से बचायें ताकि जल गंदा न होने पाये क्योंकि इससे बीमारियाँ फैलती हैं।
4. सोते समय खिड़की खोलकर सोएँ तथा जाड़े के दिनों में कमरे में अंगीठी रख कर न सोएँ, इससे वायु दूषित होती हैं और सोते-सोते दम घुटता है।
5. सड़े-गले फलों, सब्जियों को उचित स्थान पर ही फेंकें तथा मलमूत्र का त्याग भी उचित स्थान पर करें। वायु को प्रदूषित न होने दें।
6. अपने शरीर तथा वस्त्रों की उचित सफाई करें।
7. उन्हें स्थानीय चिकित्सक से छोटी बीमारियों के इलाज हेतु उपायों की जानकारी दी जाय। स्थानीय पौधों की पत्तियों तथा जड़ों का प्रयोग सिखाया जाय जैसे तुलसी की पत्ती, अदरक आदि।

इकाई—3 भोजन

उद्देश्य

(1) शरीर के लिए पौष्टिक भोजन की आवश्यकता की जानकारी कराना।

(2) सस्ता पौष्टिक आहार से परिचित कराते हुए, लेने के लिए अभिप्रेरित करना।

(3) भोजन करते समय उचित आदतों का विकास करना।

(4) रसोई घर में मदद कर सकने की क्षमता विकसित करना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को स्पष्ट करें कि भोजन से शरीर स्वस्थ एवं नीरोग बनता है।

2. छात्रों को पौष्टिक भोजन के लाभ बताये जायँ तथा पौष्टिक भोजन के पदार्थ जैसे—दालें, फल, हरी सब्जी, अण्डा, मांस आदि खाने के लिए प्रेरित किया जाय। चटपटी तथा मसालेदार चीजें खाने से पेट खराब होता है।

3. हरी सब्जी उगाने के लिए छात्र रसोई वाटिका लगायें और भोजन में हरी पत्ती तथा सलाद का अधिकाधिक प्रयोग करें।

4. भोजन पकाने की विधि छात्रों को बतायी जाय। भोजन अधिक देर तक पकाने, तलने-भूनने से पौष्टिकता नष्ट हो जाती है।

5. छात्र भोजन करते समय शांत चित्त एवं प्रसन्न मन से एवं साफ हाथ से भोजन करें। भोजन स्वच्छ स्थान पर बैठ कर करें।

6. भोजन पकाने तथा परोसने की उचित विधि छात्रों को बतायी जाय।

इकाई—4 **आश्रय**

उद्देश्य

1. छात्रों को पास-पड़ोस के विभिन्न व्यवसायों का प्रेक्षण कराना तथा उनकी पारस्परिक निर्भरता का बोध कराना।
2. दैनिक प्रयोग की आवश्यक वस्तुओं को बना सकने की क्षमता विकसित करना।
3. घर की सजावट के लिए विभिन्न वस्तुओं को बनाने की जानकारी देना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को पास-पड़ोस के विभिन्न क्रिया-कलापों/व्यवसायों का प्रेक्षण करायें। उन्हें उनकी क्रियाविधि के सम्बन्ध में स्पष्ट जानकारी दिलायें। यह भी स्पष्ट किया जाय कि विभिन्न व्यवसायों के लोग किस प्रकार परस्पर निर्भर हैं।

2. छात्रों को टाट पट्टी बनाना, निवाड़ बुनना, दफ्ती से पंखा बनाना, आसनी, स्याही बनाना सिखाया जाय। शिक्षकों के लिए निर्देश नीचे दिये जा रहे हैं।

3. घर की सजावट के लिए चित्रों, अल्पना इत्यादि का निर्माण करें। दरवाजे तथा खिड़कियों के पर्दों की सजावट करें।

(क) टाट पट्टी बनाना

टाट पट्टी का प्रयोग प्रायः विद्यालयों में किया जाता है। टाट पट्टी सन की सुतली तथा जूट की रस्सी से बनायी जाती है। इसकी बुनाई साधारण यंत्रों से की जाती है।

सामग्री—1. सन की सुतली
2. जूट की रस्सी
3. अड्डा तथा खूंटे
4. दो राड खूंटे बाँधने के लिए
5. दो राड बय बाँधने के लिए।

क्रिया विधि—ताना बनाना—टाट पट्टी की लम्बाई अनुसार दोनों सिरों पर चौड़ाई का ध्यान रखते हुए दो-दो खूंटे गाड़ दें। दोनों ओर एक-एक राड खूंटों के ऊपरी सिरे पर बाँध दें। फिर सुतली का एक सिरा एक राड में किनारे की ओर बाँध दें और सुतली फैलाते हुए दूसरे राड में घुमाकर पहले राड तक लायें। इस प्रकार एक राड में सुतली को नीचे की ओर से तथा दूसरे राड में ऊपर की ओर घुमाया जाय। यह क्रिया निश्चित चौड़ाई पूरी होने तक की जाय।

बय बनाना—अड्डे को ताने के ऊपर रख लें। बय के राड को उसमें लटका दें। फिर सुतली का एक सिरा राड में बाँध कर ताने के पहले धागे से घुमाते हुए सुतली से पुनः राड में खूंटा गाँठ लगा दें। ताने के समस्त तारों को बय में पिरोया जाना चाहिए। बय बँध जाने के बाद दोनों बयों को एक-दूसरे से सम्बन्धित किया जाय। ताने के सम तथा विषम तारों

के मध्य जिसमें खेवा डाला जाता है उसे दम कहते हैं। अड्डे के ऊपर लगे राड को आगे तथा पीछे खिसकाने से एक बय ऊपर तथा दूसरी बय नीचे हो जायेगी। इसी में बाने की सुतली डाली जाती है।

टाट पट्टी के अड्डे को आगे खिसकाते जायें और बुनाई करते जायें।

शिक्षक आगे की कक्षाओं में चल रही इस क्रिया का प्रेक्षण कराकर छात्रों को सीखने का मौका दें।

पंखा बनाना

शिक्षक छात्रों से दफ्ती का पंखा कैंची से उस आकृति में काट कर बनवायें।

आवश्यकतानुसार उसकी सजावट रंगीन कागज चिपका कर करायें।

स्याही बनाना

छात्रों के लिए स्याही बड़ी उपयोगी है। इसे छात्र स्वयं बना सकते हैं।

सामग्री—नीला रंग 1 औंस, टैनिक एसिड 4 औंस, गैलिक एसिड 2-5 औंस, फेरस सल्फेट 5 औंस, फिनायल 1/4 औंस, हाइड्रोक्लोरिक एसिड 4 औंस।

विधि—पहले $4\frac{1}{2}$ लीटर पानी को हल्का गर्म करें। उसमें गैलिक एसिड तथा टैनिक एसिड मिला दें। उसके बाद हाईड्रोक्लोरिक एसिड मिलायें। एक दूसरे बरतन में $\frac{1}{2}$ लीटर पानी में फिनायल तथा फेरस सल्फेट का घोल तैयार करें। तीसरे बरतन में नीला रंग घोलें। फिर सभी को एक साथ मिला लें। इसे भली भाँति मथ लें। पूरे घोल को एक सप्ताह तक रखें।

एक सप्ताह बाद ऊपर की स्याही निथार ली जाय तथा तलछट को फेंक दिया जाय। फिर इसे छान कर बोतलों में भर दिया जाय।

इसी प्रकार इस कक्षा के छात्र निवाड़ बुनने, टोकरी बनाने, आसनी बनाने, टेबुल मैट बनाने की प्रक्रिया का प्रेक्षण करें ताकि आगे की कक्षाओं में उन्हें सीखने की प्रेरणा मिल सके।

इकाई—5 वस्त्र

उद्देश्य

1. विभिन्न मौसमों में वस्त्रों की आवश्यकता की जानकारी कराना।
2. विभिन्न वस्त्रों—रेशमी, सूती, ऊनी के रख-रखाव की उचित आदत का विकास करना।
3. कपड़ों पर कढ़ाई कर सकना।
4. ऊन से टोपी, मफलर बनाना।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. छात्र विभिन्न प्रकार के वस्त्रों–ऊनी, सूती, रेशमी की स्वयं धुलाई करें। रंगीन वस्त्रों को साये में ही सुखायें।
2. छात्र सुई तागे से मरम्मत करें—शिक्षक उन्हें सिखायें।
3. साधारण ऊन से बुनाई करें। शिक्षक तथा महिला शिक्षिका उन्हें बुनाई सिखायें। छात्र ऊन से टोपी, मफलर बुनें।

इकाई—6 सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा मनोरंजन

उद्देश्य

(1) सांस्कृतिक क्रिया-कलापों की जानकारी कराते हुए मनोरंजनात्मक क्रिया-कलापों की आवश्यकता का बोध कराना।

(2) विभिन्न स्थानीय सांस्कृतिक कार्यक्रमों के संचालन में सहयोग करना तथा भाग लेना ।
(3) रंगमंच तथा पर्दों पर सजावट करना ।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को गीत गाने, नृत्य करने, लोकगीत गाने के लिए अभिप्रेरित करें। छात्र स्थानीय लोकगीत गायें ।
2. विद्यालय में सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन करने में छात्र सहयोग करें ।
3. विभिन्न पर्वों तथा उत्सवों पर विद्यालय तथा घर की सजावट करें ।
4. अवसर के अनुसार रंगीन कागज से झण्डियाँ बनाकर सजावट करें ।
5. छात्र अनेक पत्रिकाओं से आकर्षक, शिक्षा प्रद चित्र काटकर कमरे को सजायें ।
6. मेलों का आयोजन, दंगल का आयोजन, प्रदर्शनी लगाना आदि में छात्र अपने बड़ों की सहायता करें ।
7. वे विद्यालय में रंगमंच तथा पर्दे की सजावट करें ।

इकाई—7 **सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा**

उद्देश्य

(1) छात्रों को समाज सेवा के लिए तैयार करना ।
(2) श्रम करने के लिए अभिप्रेरित करना ।
(3) उनमें सद्गुणों का विकास कर समाजोपयोगी तथा देश प्रेमी नागरिक बनाना ।
(4) पास-पड़ोस के पर्यावरण को स्वच्छ एवं आकर्षक बनाने की आदत का विकास करना ।

प्रस्तावित क्रिया-कलाप

1. शिक्षक छात्रों को समाज के हित के लिए किये कार्य का महत्त्व बतायें। उनमें यह भावना उत्पन्न करें कि हित को ऊपर रखना चाहिए ।

2. श्रमदान कार्य जैसे सफाई अभियान, सड़क निर्माण, रास्ता बनाना आदि शिक्षक समुदाय के सहयोग से आयोजित करें। छात्रों को टोलियाँ बनाकर भाग लेने हेतु प्रेरित करें ।

3. छात्र पास-पड़ोस को स्वच्छ रखें, शौचालय तथा मूत्रालय को साफ रखें। स्वयं खुले मैदान में शौच न जायें।

4. रास्ते तथा सड़कों के किनारे के गड्ढों में मिट्टी डालकर उन्हें पाट दें ।

5. शिक्षक के साथ छात्र ग्राम तथा नगर की मलिन बस्तियों का भ्रमण करें। वहाँ लोगों को स्वच्छता का महत्त्व बतायें तथा वहाँ के निवासियों के साथ मिल कर सफाई करें ।

6. समुदाय में निरक्षर लोगों को पढ़ना लिखना सिखाकर साक्षरता कार्यक्रम को सफल बनाने में अपना सहयोग दें। एक छात्र समुदाय के एक निरक्षर व्यक्ति को चुन ले तथा उसे साक्षर बनाये । यदि कक्षा में बीस छात्र हैं तो वे बीस व्यक्तियों को साक्षर बना सकते हैं ।

7. किसी आकस्मिक दुर्घटना के समय लोगों की सहायता करें ।

8. समुदाय के सामूहिक कार्यों में बड़ों को सहयोग दें ।

प्रारम्भिक स्तरीय पाठ्यक्रम

सामान्य उद्देश्य

(1) छात्र एवं छात्राओं में अपनी, परिवार तथा समुदाय की मूलभूत आवश्यकताओं जैसे–भोजन, वस्त्र, आवास, स्वास्थ्य, मनोरंजन तथा समाज सेवाओं को समझ सकने की क्षमता उत्पन्न करना।

(2) छात्र एवं छात्राओं में शारीरिक श्रम के प्रति श्रद्धा निष्ठा उत्पन्न करना तथा उन्हें शारीरिक श्रम के लिए प्रेरित करना।

(3) उनमें समाज का उपयोगी सदस्य बनने की भावना जागृत करना तथा उन्हें समाज के लिये उपयोगी कार्य करने के लिए अभिप्रेरित करना।

(4) छात्र एवं छात्राओं में आत्म विश्वास, सहिष्णुता, सहयोग, सहानुभूति, अनुशासन, समयानुपालन एवं सामूहिक कार्य के प्रति उचित दृष्टिकोण विकसित करना।

(5) विभिन्न प्रकार के कार्यों को समझने की क्षमता उत्पन्न करना।

(6) उन्हें धीरे-धीरे उत्पादन के कार्यों में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित करना।

(7) छात्र-छात्राओं में प्रेक्षण करने तथा समस्या के त्वरित समाधान हेतु योग्यता का विकास करना।

(8) प्रकृति प्रेम व जीवों पर दया, पर्यावरण रक्षा।

पाठ्यक्रम कक्षा 1 तथा 2

कृषि, पशुपालन से सम्बन्धित विषय

कक्षा—1
बीजों की पहचान,
विभिन्न प्रकार के बीजों की बुवाई व रोपाई,
लाइन से बुवाई का लाभ,
पौध (नर्सरी) डालना,
टमाटर, पपीता, गोभी, मिर्च आदि।

कक्षा—2
अनाज-दलहन, तिलहन एवं प्रचलित फूलों व पौधों की पहचान,
खुर्पी, दराँती, कुदाल, हैण्ड हो की पहचान एवं उपयोग,
रोपाई करना, पपीते की रोपाई, मूली, गाजर, धनिया आदि के पौधों की रोपाई।

(1) **व्यक्तिगत और विद्यालय की स्वच्छता**

–स्वस्थ आदतों का विकास—ठीक समय से सोना, जागना और उठना, नियमित शौच एवं स्वच्छता।

–शारीरिक सफाई—अंगों की पहचान तथा स्वच्छता—आँख, नाक, कान, मुँह, दाँत, जीभ, बाल, हाथ-पैर, नाखून आदि।

–कक्षा-कक्ष की सफाई।

(2) **भोजन**

–भोजन के सामान्य पदार्थ—अनाज, दाल, तिलहन, शाक-सब्जी, टमाटर, पपीता, गोभी, मिर्च, फल, दूध आदि।

–खाने-पीने के बरतनों की सफाई।

–भोजन बनाने में सहायता।

–रसोई बाटिका, खेती आदि कार्यों में बड़ों की सहायता।

(3) **आश्रय**

–घर बनाने की आवश्यकता,

--घर बनाने के आवश्यक पदार्थ,

–कमरे की सफाई तथा अपनी चीजों का उचित रख-रखाव,

--आंगन, बरामदा, नाली, रसोई की सफाई,

–कागज के साधारण खिलौने बनाना—फिरकी, जहाज, नाव।

(4) **वस्त्र**

–वस्त्र की आवश्यकता का बोध होना।

–विभिन्न मौसमों में वस्त्रों का प्रयोग करना।

–छोटे वस्त्र जैसे—रुमाल, मोजा, अन्डरवियर धोना।

–वस्त्रों का उचित रख-रखाव करना।

(5) **सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा मनोरंजन**

–बाल गीत, भाव गीत तथा नृत्य में भाग लेना।

–उत्सवों की तैयारी में सहयोग देना।

–प्रचलित फूलों की पहचान एवं फूलों की माला और झंडी बनाना।

(6) **सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा**

–शिष्टाचार की आदतों का विकास करना।

–पंक्ति में चलने की आदत का विकास करना।

–छोटे-छोटे सफाई के कार्यों को स्वयं करने की आदत डालना जैसे—कागज, पत्तियां और केले के छिलकों को कूड़ेदान में फेंकना।

–रास्ते में पड़े कांच के टुकड़ों, कांटों आदि को हटाना।

पाठ्यक्रम कक्षा—3

कृषि पशुपालन से सम्बन्धित विषय

क्षेत्र में प्रचलित फूलों व वृक्षों की पहचान, उर्वरक-विभिन्न प्रकार के उर्वरकों की पहचान व फूल एवं लताओं का उपयोग करके देखना।

कटिंग लगाना तथा नर्सरी बनाना, दुधारू पशु जाति एवं गुण, गमले में पौधे लगाना।

(1) **स्वास्थ्य तथा स्वच्छता**

–शारीरिक स्वच्छता क्यों ?

–स्वास्थ्य के लिए व्यक्तिगत सफाई।

–घर की छोटी-मोटी सफाई—जाला साफ करना, झाड़ू लगाना, स्वच्छतापूर्वक वस्तुओं को उचित स्थान पर रखना।

–कक्षा तथा विद्यालय प्रांगण की सफाई।

–फर्नीचर की सफाई तथा टाट-पटटी का उचित प्रयोग, कूड़ेदान का प्रयोग।

(2) **भोजन**

–मौसम के अनुसार सब्जियां उगाना, गमले में पौध लगाना ।

–भोजन बनाने में सहयोग करना ।

–अपने जूठे बर्तनों को स्वतः साफ करना ।

–पौष्टिक आहार का साधारण ज्ञान और प्रयोग ।

(3) **आश्रय**

–पास-पड़ोस के लोगों के व्यवसाय की जानकारी ।

–मोती की माला, कतरनों की माला, मिट्टी के खिलौने के साँचे और फल बनाना ।

–पाउडर के डिब्बों को रंगना, उसमें पौधे लगाकर सजावट करना ।

–आलू तथा भिण्डी से ठप्पे लगाना, उँगलियों की सहायता से पेंट करना, कागज कपड़े के टुकड़ों, मोती पंख आदि। चिपका कर दृश्य-आकृति आदि बनाना ।

(4) **वस्त्र**

–सूत कातना ।

–कपड़ों की साधारण मरम्मत , बटन टाँकना ।

–अपने कपड़ों की सफाई और उचित स्थान पर रखना ।

(5) **सांस्कृतिक कार्यक्रम और मनोरंजन**

–पर्दों पर सजावट करना ।

–सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेना एवं तैयारी ।

(6) **सामुदायिक कार्य एवं समाज सेवा**

–सड़क के नियमों का ज्ञान ।

–पास-पड़ोस, गली, सड़क, नाली आदि की सफाई ।

–क्षेत्र में प्रचलित फूलों व वृक्षों की पहचान ।

–पास-पड़ोस के पेड़ पौधों और वृक्षों की देखभाल ।

–वृक्षारोपण में सहयोग ।

–सड़कों पर अपाहिजों को सड़क पार कराना, मेलों में पानी पिलाना, चोट लगने पर सहायता करना ।

पाठ्यक्रम कक्षा—4

कृषि, पशुपालन से सम्बन्धित विषय :—

–कृषि में बीजों की मात्रा, बुवाई का समय व विधि, रासायनिक खादों का उपयोग, गृह-वाटिका लगाना, दुधारू पशुओं को चारा व दाना, बडिंग एवं ग्राफ्टिंग ।

(1) **स्वास्थ्य एवं स्वच्छता**

–व्यक्तिगत सम्पूर्ण सफाई ।

–अपने कपड़ों की उचित ढंग से सफाई तथा उचित रख-रखाव ।

–अपने दैनिक प्रयोग के सामानों की सफाई, सुव्यवस्थित रख-रखाव ।

—कपड़ा धोने का पाउडर, मञ्जन बनाना।
—कूड़े को गड्ढे में डालना।
—घर तथा विद्यालय की सफाई।

(2) **भोजन**
—मौसमी फलों, सब्जियों और अनाज की जानकारी तथा प्रयोग।
—गेहूँ धान, चना, मक्का, मटर आदि उगाने की व्यावहारिक जानकारी।
—पौष्टिक आहार की जानकारी, कुछ सरल रसोई, बागवानी।
—खेती से सम्बन्धित यन्त्रों, कीट नाशक दवाओं, फसलों की बीमारी आदि की जानकारी।

(3) **आश्रय**
—स्थानीय वातावरण के विभिन्न प्रकार के जीव-जन्तुओं, कीड़े-मकोड़े।
—पौधों तथा चिड़ियों को पहचानना एवं उनकी उपयोगिता।
—समुदाय तथा स्कूल में विभिन्न प्रकार के कार्यों का प्रेक्षण।
—विभिन्न प्रकार के व्यवसायों में लगे लोगों की परस्पर निर्भरता को जानना तथा उनका प्रेक्षण करना।
—विभिन्न वस्तुओं से पंखा, आसनी, खिलौने और गुलदस्ते बनाना।

(4) **वस्त्र**
—वस्त्रों की सफाई, उचित प्रयोग तथा रख-रखाव।
—अपने साथ रूमाल रखने की आदत डालना, वस्त्रों की साधारण मरम्मत।
—गुड़िया तथा कठपुतली के कपड़े काटना तथा मरम्मत।

(5) **सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा मनोरंजन**
—विद्यालय में सांस्कृतिक कार्यक्रम की तैयारी, अभ्यास, सजावट में सहयोग।
—विभिन्न कार्यक्रमों में सहभागिता।
—प्रदर्शनी, पर्यटन, पिकनिक की तैयारी में सहयोग।
—जन्म दिन और पर्वों पर बधाई देना।

(6) **सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा—**
—पास-पड़ोस आदि की सफाई में मिट्टी का तेल और चूने का प्रयोग।
—नये वृक्ष लगाना और वृक्षों की देखभाल।
—भूले-भटकों को सही रास्ता बताना।
—स्त्रियों का आदर करना।

पाठ्यक्रम कक्षा–5

कृषि, पशुपालन से सम्बन्धित विषय

मुर्गी पालन व बकरी पालन, कीड़ों से रेशम तैयार करना, मशरूम उगाना, मधुमक्खी पालन, फल-संरक्षण।

(1) **स्वास्थ्य एवं स्वच्छता**
—स्वच्छ एवं स्वस्थ आदतों का विकास।

–घर तथा पास-पड़ोस की सफाई।

–जल, वायु, मृदा प्रदूषण का ज्ञान एवं बचाव के उपाय।

–मञ्जन, बूट पालिश, स्याही, चाक, मोमबत्ती बनाना और प्रयोग।

(2) **भोजन**

–शरीर के लिए भोजन की आवश्यकता, सस्ता पौष्टिक आहार।

–भोजन पकाने एवं परोसने में उचित ढंग से सहयोग देना।

–उचित ढंग से भोजन करना–भोजन आचरण।

–रसोई वाटिका लगाना।

(3) **आश्रय**

–पास-पड़ोस के विभिन्न व्यवसायों का प्रेक्षण।

–निवाड़, टाट-पट्टी, अल्पना बनाना, पत्तों, दफ्ती से पंखा बनाना, मूंज से आसनी, बैग, टेबुल मैट, टोकरी बनाना।

–सोते समय खिड़की दरवाजों को खुला रखना, अंगीठी आदि को अन्दर रखकर न सोना।

–घर की सजावट के लिए विभिन्न वस्तुओं का निर्माण।

–दरवाजों-खिड़कियों के पर्दे बनाना।

(4) **वस्त्र**

–विभिन्न प्रकार के वस्त्रों की देखभाल, धुलाई, मरम्मत और प्रयोग।

–कपड़ों पर विभिन्न प्रकार की कढ़ाई और रंगाई।

–साधारण ऊन से बुनाई मफलर, टोपी।

(5) **सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा मनोरंजन**

–पर्दों पर उचित सजावट और विभिन्न आमानों में समयोचित व्यवहार।

–राष्ट्रीय एकता, नारी उत्थान, शिशुओं की देखभाल आदि से सम्बन्धित सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन।

–विभिन्न अवसरों पर अवसरोचित कार्यक्रमों का आयोजन।

(6) **सामुदायिक कार्य एवं समाज सेवा**

–सोख्ता गड्ढे, मूत्रालय, पास-पड़ोस की सफाई एवं व्यवस्था।

–सड़कों के गड्ढे आदि को भरना।

–मलिन बस्तियों का भ्रमण, स्वच्छता अभियान।

Sub. National Systems Unit
National Institute of Educational
Planning and Administration
17-B,Sri Aurbindo Marg,New Delhi-110016
DOC. No. 3963
Date 18/9/87

खण्ड 2

नैतिक शिक्षा

नैतिक शिक्षा

प्राथमिक स्तर (कक्षा 1 से 5 तक)

नैतिक शिक्षा क्यों

शिक्षा का उद्देश्य छात्रों के व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास करने के साथ ही समाज के लिए उपयोगी नागरिक के रूप में उनका निर्माण करना है। अपने हित, परिवार के हित या व्यक्तियों के समूह के हित की तुलना में समुदाय, समाज तथा देश के हित का स्थान कहीं अधिक ऊँचा है। देश तथा समाज के हितों की रक्षा होने पर ही व्यक्तियों के हितों की रक्षा सम्भव है। इस प्रकार की प्रवृत्ति तथा चिन्तन शैली का विकास मूल्यों की शिक्षा के माध्यम से ही सम्भव है। इसी तथ्य को दृष्टि में रखते हुए विभिन्न स्तरों की शिक्षा के पाठ्यक्रम में नैतिक शिक्षा को स्थान दिया गया है।

संस्कार-निर्माण तथा प्रवृत्तियों के विकास की दृष्टि से बाल्यावस्था अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इस अवस्था में विकसित प्रवृत्तियाँ, अभिवृत्तियाँ तथा निर्मित संस्कार चिरस्थायी होते हैं और व्यक्ति के जीवन में उनका दूरगामी प्रभाव पड़ता है। अतः प्रारम्भ से ही बच्चों में अच्छे संस्कार डालना अपेक्षाकृत अधिक सरल एवं कल्याणकर होता है।

आज समाज में अवांछनीय गतिविधियों के बाहुल्य के कारण छात्रों के व्यक्तित्व का सही दिशा में विकास करने का दायित्व और भी बढ़ गया है। विभिन्न विषयों की पाठ्य सामग्री में यद्यपि मूल्यों की शिक्षा से सम्बन्धित प्रसंग विद्यमान हैं तथापि नैतिक शिक्षा को यथेष्ट महत्त्व देने के उद्देश्य से इसके पाठ्यक्रम के साथ ही एतद्विषयक पाठ्यसामग्री को छात्रों की शिक्षा के अनिवार्य अंग के रूप में स्वीकार किया गया है।

शिक्षकों के कार्य को सरल बनाने के उद्देश्य से नैतिक शिक्षा सम्बन्धी अधिगम बिन्दुओं का उल्लेख करने के बाद प्रस्तुत शिक्षक सन्दर्शिका में शिक्षण संकेत तथा मूल्यांकन के पक्षों की चर्चा की गयी है। इस प्रसंग में यह कहना अनपेक्षित न होगा कि मात्र उपदेशों या व्याख्यानों के माध्यम से नैतिक मूल्यों का विकास सम्भव नहीं है। इसके लिए विद्यालय के परिसर में अनुकूल वातावरण का निर्माण तथा शिक्षकों द्वारा वांछनीय आचरण एवं व्यवहार अपेक्षित हैं। इस दृष्टि से जहाँ शिक्षकों से आदर्श एवं अनुकरणीय व्यवहार की आशा की जाती है वहीं विभिन्न क्रिया-कलापों के माध्यम से छात्रों में मूल्यों का विकास करने के लिए अनुकूल अवसर प्रदान करना भी अत्यावश्यक है। विद्यालय में सांस्कृतिक क्रिया-कलाप, संवाद, नाटक, विचार-विमर्श आदि के आयोजन द्वारा छात्रों को ऐसे अवसर प्रदान करने होंगे जिनमें भाग लेकर वे वांछनीय मूल्यों की महत्ता को समझ सकें साथ ही तदनुकूल आचरण करने के लिए भी प्रेरित हो सकें। समयानुपालन, सद्व्यवहार, सहयोग, शिष्टाचार, अनुशासन आदि की शिक्षा तो छात्रों को परोक्ष रूप से दूसरों के व्यवहार को देखकर ही प्राप्त होता है। अतः इस सम्बन्ध में शिक्षकों की भूमिका अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है। आज की परिस्थितियों के परिप्रेक्ष्य में नैतिक शिक्षा की आवश्यकता के महत्त्व को स्वीकारते हुए जागरूक एवं उत्तरदायित्व की भावना से युक्त शिक्षक निश्चय ही विद्यालयों में ऐसे वातावरण का निर्माण करेंगे जो छात्र-छात्राओं में वांछनीय मूल्यों का विकास करने में सहायक होगा।

प्राथमिक स्तर पर नैतिक शिक्षा के उद्देश्य

नैतिक शिक्षा का मूल उद्देश्य व्यक्ति के चरित्र का निर्माण करना है। इस प्रकार की शिक्षा के द्वारा उसे इस योग्य बनाना है कि वह जीवन मूल्यों के प्रति आस्थावान होकर सद्वृत्तियों एवं सदाचरण के प्रति न केवल आकृष्ट हों अपितु उन्हें अपने जीवन में उतारने में भी समर्थ हो सकें। नैतिक मूल्यों के प्रशिक्षण के अन्तर्गत मानवीय मूल्यों, वैज्ञानिक मूल्यों

तथा सुरुचिपूर्ण खेल भावना सम्बन्धी मूल्यों का विशेष महत्त्व है। मानवीय मूल्य व्यक्ति को अधिक अच्छा मनुष्य बनाने में सहायक होते हैं। इसी प्रकार वैज्ञानिक मूल्यों के द्वारा व्यक्ति में वस्तु निष्ठता, सत्यान्वेषण एवं तर्क पूर्ण चिन्तन की शक्ति का विकास होता है। सुरुचिपूर्णता का गुण व्यक्ति में सौन्दर्य भावना एवं कल्पना शक्ति का विकास करता है और खेल भावना व्यक्ति को जय अथवा पराजय दोनों ही स्थितियों में प्रसन्न एवं उद्वेग रहित रहना सिखाती है। इस प्रकार नैतिक शिक्षा व्यक्ति को समग्र रूप से श्रेष्ठ मनुष्य बनाने, इसके चारित्रिक गुणों का विकास करने में सहायक होती है। इस मूल उद्देश्य के आधार पर नैतिक शिक्षा के विशिष्ट उद्देश्यों का निरूपण निम्नांकित रूप में किया जा सकता है :—

1. बच्चे के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना जिसके अन्तर्गत शारीरिक, बौद्धिक, भावात्मक एवं नैतिक पक्ष विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण हैं।
2. सदाचरण, सद्व्यवहार, उत्तरदायित्व एवं सहयोग पूर्ण नागरिकता का विकास करना।
3. देशभक्ति तथा राष्ट्रीय एकता की भावना का विकास करना।
4. विभिन्न धर्मों के प्रति सहिष्णुता एवं परस्पर भाई-चारे की भावना का विकास करना।
5. ईश्वर अथवा सर्वोच्च सत्ता के प्रति आस्था उत्पन्न करना।
6. माता-पिता एवं बड़ों के प्रति सम्मान की भावना का विकास करना।
7. पशु-पक्षियों सहित समस्त प्राणि जगत के प्रति दया एवं समादर की भावना जागृत करना।
8. सच्चाई, न्यायप्रियता, ईमानदारी तथा सदाचार के गुणों का विकास करना।
9. सहानुभूति, साहस, मानव प्रेम, समानता तथा वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास करना।
10. धैर्य, अहिंसा तथा सभी प्रकार की स्थितियों में प्रसन्नचित्त रहने के गुणों का विकास करना।

अधिगम बिन्दु तथा शिक्षण संकेत

कक्षा 1 और 2

अधिगम बिन्दु

कक्षा 1 और 2 के छात्रों में निम्नांकित नैतिक मूल्यों का विकास किया जाना अपेक्षित है—

प्रेम/देश प्रेम, एकता, सत्य, अहिंसा, स्वच्छता, समयपालन, मिलजुलकर काम करने की भावना, सामुदायिक कार्य, समाज सेवा, शिष्टाचार एवं सद्व्यवहार ।

शिक्षण-संकेत

प्रेम/देश प्रेम, प्राथमिक स्तर पर अध्यापक छात्रों में एकता और मेल-जोल से काम करने की बौद्धिक एवं भावात्मक क्षमताओं को ध्यान में रखते हुए उनमें पारस्परिक प्रेम की भावना का विकास करने का प्रयत्न करें। इस सन्दर्भ में किन्हीं ऐसे दो परिवारों की तुलना उनके सामने प्रस्तुत की जा सकती है जिनमें से एक परिवार के लोग परस्पर मेल-जोल के साथ रहते हों और दूसरे परिवार में आये दिन गृह-कलह होता हो। दोनों ही परिवारों की सुख-दुख की तुलना की जाय और इनके आधार पर बच्चों को स्वयं निष्कर्ष निकाल कर प्रेमपूर्वक व्यवहार करने की प्रवृत्ति को अपनाने के लिए उत्प्रेरित किया जाय। पारिवारिक प्रेम की परिधि को आगे बढ़ाते हुए देश प्रेम तक ले जाया जाय। विद्यालय में राष्ट्रीय पर्वों का आयोजन किया जाय, जिनमें देश प्रेम, सम्बन्धी गीत, संस्मरण, कहानियां तथा अभिनय आदि प्रस्तुत किये जायें। अध्यापक का स्वयं का व्यवहार भी प्रेमपूर्ण होना आवश्यक है। देश प्रेम की भावना के विकास की आधार भूमि पर ही राष्ट्रीय एकता के महत्त्व को उन्हें बताया जाय। बच्चों को अकेले और फिर मिलजुलकर किसी कठिन काम को करने के लिए कहा जाय। परिणाम के आधार पर वे स्वयं निष्कर्ष निकालें कि एकता में बल होता है।

सत्य, अहिंसा और समयपालन—

सत्य पालन के अन्तर्गत मन, वचन और कर्म की एकता का होना आवश्यक है। तात्पर्य यह है कि हम जो कुछ मन में सोचें वही कहें और जो कहें वही करें। बच्चे तो प्रकृति से ही सरल होते है। छल-कपट और असत्य आचरण का अभ्यास तो उन्हें समाज का दूषित वातावरण करा देता है। अतः अध्यापक को प्रारम्भ से ही बच्चों में सत्य के प्रति आस्था जागृत कर उसे जीवन पर्यन्त बनाये रखने का प्रयास करना चाहिए। इसके लिए अध्यापक को अपने स्वयं के आचरण द्वारा आदर्श प्रस्तुत करना चाहिए। सत्य हरिश्चन्द्र की कथा अथवा अन्य प्रासंगिक कथाएं बच्चों को सुनायी जायें। विद्यालय स्तर पर इनका अभिनय भी कराया जा सकता है।

प्रेम की भावना के विकास के साथ ही अहिंसा का अर्थ बच्चों को समझाया जाय। जीवों के प्रति दया एवं ममता का भाव जागृत किया जाय। बच्चे प्रायः तितली, चींटे, चींटी, कुत्ता तथा अन्य जीवों के साथ निर्ममता पूर्ण व्यवहार किया करते हैं। ऐसा न करने के लिए कहने के साथ-साथ उन्हें इस बात का भी अनुभव कराया जाय कि उनके निर्ममता पूर्ण आचरण से जीवों को कितना कष्ट होता है।

समय पालन की शिक्षा के लिए पहली आवश्यकता हैं कि अध्यापक स्वयं समय पालन का ध्यान रखता हो। समय से विद्यालय आना, नियमित रूप से कक्षाएं लेना तथा निर्धारित कार्यक्रमानुसार कार्य करना आदि कुछ ऐसी बातें हैं जिनके द्वारा अध्यापक बच्चों में समयपालन के प्रति आग्रह उत्पन्न कर सकता है। इसके अतिरिक्त कुछ ऐसे उदाहरण लिये जा सकते हैं, जो बच्चों के ही परिवारों में घटित हुए हों अथवा आस-पास के सामाजिक परिवेश से सम्बन्ध

रखते हों और जिनके द्वारा समय पालन करने की प्रेरणा प्राप्त होती हो। समय पालन की शिक्षा का प्रारम्भ बच्चों की दैनिक क्रियाओं से किया जाय।

व्यक्तिगत स्वच्छता, सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा--

शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता की नितान्त आवश्यकता है। अतः अध्यापक इस दिशा में स्वयं अपना आदर्श प्रस्तुत करते हुए कुछ ऐसे प्रसंग बच्चों को सुना सकते हैं जिनके द्वारा व्यक्तिगत स्वच्छता सम्बन्धी लाभ स्पष्ट होते हों। किसी ऐसे परिवार का उल्लेख किया जा सकता है जिसके सभी सदस्य पूर्ण स्वस्थ हों। व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव में यदि कोई बालक अस्वस्थ हो तो उसे भी उदाहरण रूप में लिया जा सकता है। ध्यान रहे व्यक्तिगत स्वच्छता के अन्तर्गत केवल शारीरिक स्वच्छता ही नहीं आती बल्कि आस-पास का वह वातावरण भी आता है जिसके साथ बच्चे का सीधा सम्बन्ध हैं। अतः इनकी स्वच्छता की ओर भी बालक का ध्यान आकृष्ट किया जाय।

सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा के अन्तर्गत कक्षा 1 और 2 के बच्चों से उच्च स्तर पर समाज सेवा सम्बन्धी कार्य करने की अपेक्षा नहीं की जा सकती। हाँ, बीज रूप में इस सामाजिक प्रवृत्ति को इस अवस्था में बोया अवश्य जा सकता है। श्रम के प्रति निष्ठा का भाव बच्चों में उत्पन्न करने के लिए अध्यापक का स्वयं श्रमशील होना आवश्यक है। विद्यालय के छोटे-छोटे काम यथा--कक्षा की सफाई, दीवारों की सफाई एवं सजावट, विद्यालय वाटिका का निर्माण आदि बच्चों द्वारा कराये जा सकते हैं। बल इस बात पर दिया जाय कि बच्चे अपने घर अथवा अपने विद्यालय में इन कामों को अपना समझ कर करें।

शिष्टाचार एवं सद्व्यवहार--

शिष्ट आचरण सम्बन्धी शिक्षा देने का सबसे सबल एवं प्रभावी साधन है शिक्षक का स्वयं शिष्ट एवं सदाचरण सम्पन्न होना। बच्चे बहुत कुछ अनुकरण से ही सीखते हैं। अतः आचरण सम्बन्धी उनके सामने ऐसे उदाहरण रखे जायें जिनसे बच्चा स्वयं अपनों से बड़ों के प्रति आदर करना तथा छोटों के प्रति स्नेह करना सीख सकें। इसके अतिरिक्त विद्यालय में छात्रों द्वारा संवादों का प्रस्तुतीकरण तथा संवादों का अभिनय भी कराया जा सकता है जिनके द्वारा शिष्टाचार सम्बन्धी नियमों तथा शब्दावली के बोध उन्हें हो सकें।

उपर्युक्त नैतिक मूल्यों के विकास के लिए ऊपर जिन शिक्षण संकेतों का उल्लेख किया गया है उनके अतिरिक्त अध्यापक नैतिक शिक्षा के अन्तर्गत कक्षा 1 और 2 के लिए निर्धारित नैतिक शिक्षा सम्बन्धी सन्दर्शिका में दी गयी कहानियों, कविताओं, संस्मरणों आदि का प्रयोग करें।

कक्षा--3

अधिगम बिन्दु

ईश्वर अथवा किसी सर्वोच्च शक्ति में आस्था, देश प्रेम एवं एकता, समयानुपालन एवं सत्य-पालन, ईमानदारी, दूसरों की सहायता एवं सहयोग, सहानुभूति, साहस, सामूहिक रूप से कार्य करने की भावना, श्रम निष्ठा तथा स्वावलम्बन।

शिक्षण-संकेत

ईश्वर अथवा किसी सर्वोच्च शक्ति में आस्था--

सृष्टि का कण-कण किसी अज्ञात शक्ति के द्वारा संचालित है, इस तथ्य का बोध बालकों को होना आवश्यक है। इस बोध के द्वारा उनमें जहाँ उस अज्ञात सत्ता के प्रति आस्था उत्पन्न होगी वहीं प्राणि मात्र के प्रति समानता और ममता

का भाव भी जागृत होगा। अध्यापक छात्रों के सामने कुछ उदाहरण रख सकता है जैसे—नियमित रूप से दिन रात का होना, ऋतुओं का परिवर्तन, निश्चित समय पर सूर्य और चन्द्रमा का उदय और अस्त होना आदि। इन उदाहरणों के अतिरिक्त ईश्वर भक्ति सम्बन्धी प्रार्थनाओं और वन्दनाओं का प्रयोग किया जाय। इन्हें छात्रों को सुनायें फिर उन्हें सुनाने के लिए भी कहें। ईश्वर सर्वव्यापी और सर्वत्र है इस विचार को बालकों में पुष्ट करने के लिए गुरुनानक देव जी के जीवन के उस प्रसंग को छात्रों को सुनाया जा सकता है, जब नानक देव एक तीर्थ स्थान की ओर पैर कर लेट गये थे और इसके लिए किसी तीर्थयात्री ने उन्हें टोक दिया था, तब गुरुनानक ने यही कहा था—मेरे पैर उस ओर कर दो जिधर ईश्वर न हो। मैं तो हर दिशा में और हर स्थान पर उसी के दर्शन करता हूँ। यह जीवन प्रसंग निश्चय ही छात्रों में ईश्वर अथवा किसी सर्वोच्च सत्ता के प्रति आस्थावान बनाने में सहायक होगा।

देश प्रेम एवं एकता

देश प्रेम और राष्ट्रीय एकता दोनों ही एक दूसरे के पूरक हैं। राष्ट्रीय एकता का आधार देश प्रेम ही हैं। अतः देश की एकता और अखण्डता को बनाये रखने के लिए छात्रों में देश प्रेम की भावना का विकास किया जाना नितान्त आवश्यक है। इसके लिए छात्रों के मन में यह बात बैठाल देनी होगी कि किसी परिवार की भांति ही देश या राष्ट्र भी एक बड़ा परिवार है जिसमें विभिन्न भाषा, रंग, रूप, जाति और सम्प्रदाय के लोग रहते हैं। हमें सभी के साथ मेल-मिलाप के साथ रहना है। इस प्रकार की भावना के विकास के लिए अध्यापक महात्मा गांधी, पं० जवाहर लाल नेहरू आदि के जीवन के प्रेरक प्रसंगों को छात्रों को सुना सकते हैं। विद्यालय में राष्ट्रीय पर्वों पर जो आयोजन किये जायें उनमें छात्रों की सहभागिता प्रमुख रूप से हो।

समयानुपालन एवं सत्यपालन

कक्षा 1 और 2 के अन्तर्गत इन दोनों गुणों की चर्चा ऊपर की जा चुकी है। इस प्रसंग में बताई गयी विधियों का प्रयोग अध्यापक कक्षा 3 के अन्तर्गत कर सकते हैं। समयपालन से होने वाले लाभों को उन्हें बताया जाय। सत्यपालन के सन्दर्भ में छात्रों को राजा हरिश्चन्द्र की कथा सुनायी जा सकती है।

ईमानदारी

ईमानदारी एक ऐसा गुण है जिसका प्रभाव व्यक्ति के प्रायः सभी कार्यों और उसके व्यवहार में परिलक्षित होता दिखायी देता है। ईमानदारी का मतलब केवल सच बोलने से ही नहीं होता बल्कि अपने सभी कर्तव्यों को पूरी सच्चाई के साथ पालन करने से होता है। इस प्रसंग में अबू खलीफा की कहानी बच्चों को सुनायी जा सकती है जो कपड़े का व्यापार किया करते थे। कपड़े का एक थान एक जगह से कुछ मसका हुआ था। इसलिए उन्होंने अपने नौकर को हिदायत दे रखी थी कि इस थान को आधी कीमत पर ही बेचना। नौकर उनकी इस हिदायत को भूल गया। उसने एक यात्री को वह थान पूरे दामों में बेच दिया। जब अबू खलीफा को इस बात का पता चला तो वह बड़े चिन्तित और दुःखी हुए। वह इस यात्री की खोज में निकल पड़े और अन्त में उसे खोज ही लिया। उन्होंने उसे कपड़े के थान की आधी कीमत वापस कर दी और गलती के लिए क्षमा भी मांगी। इस प्रकार के कुछ अन्य प्रसंग छात्रों से भी पूछे जा सकते हैं।

सहयोग, सामूहिक रूप से कार्य करने की भावना, श्रम के प्रति निष्ठा व स्वावलम्बन

बच्चों को यह बताने की आवश्यकता है कि सहयोग और सामूहिक रूप से मिल-जुलकर काम करने से कभी-कभी असम्भव और कठिन कार्य भी सम्भव और आसान हो जाते हैं। इस सन्दर्भ में उन्हें राम कथा का वह प्रसंग सुनाया जा सकता है जब लंका पर चढ़ाई करने के लिए राम ने समुद्र पर पुल बनाने के लिए वानर-भालुओं का सहयोग लिया था। सहयोग के द्वारा ही यह कठिन कार्य भी सम्भव और आसान हो गया।

श्रम के प्रति प्रारम्भ से ही बच्चों में निष्ठा का भाव पैदा किया जाय। श्रम का तात्पर्य किसी प्रकार के कठिन परिश्रम से ही नहीं छोटे-छोटे कामों के करने में जो प्रयास जुड़े होते हैं, वे भी परिश्रम की कोटि में ही आते हैं। अतः श्रम के प्रति निष्ठा का भाव पैदा करने के लिए इसकी शुरुआत छोटे-छोटे कामों से ही की जानी चाहिए। अध्यापक स्वयं देखें तथा अभिभावकों को भी बतायें कि बच्चे अपने सभी काम स्वयं करें। विद्यालय की दैनिक सफाई तथा उसे सजाने सँवारने में छात्रों का पूरा-पूरा सहयोग लिया जाय। किन्हीं विशेष पर्वों पर आयोजित होने वाले कार्यक्रमों में भी छात्रों को अधिक से अधिक कार्य करने के अवसर दिये जायँ। इससे उनमें आत्म-विश्वास बढ़ेगा और स्वावलम्बन का भाव जागेगा। इस स्तर पर इतना ही पर्याप्त होगा।

उपर्युक्त नैतिक गुणों के सन्दर्भ में जिन शिक्षण संकेतों की चर्चा की गयी है इनका प्रयोग तो अध्यापकगण करें ही साथ ही कक्षा–3 के लिए निर्धारित नैतिक शिक्षा सम्बन्धी पुस्तक में दी गयी कथाओं, कहानियों तथा कविताओं का उपयोग भी यथास्थान आवश्यकतानुसार करें।

कक्षा 4 तथा 5

शिक्षण अधिगम बिन्दु

कक्षा–4 बड़ों के प्रति आदर, ईमानदारी, देश प्रेम एवं राष्ट्रीय एकता, समयानुपालन एवं अनुशासन, दया एवं सहानुभूति, आत्म सम्मान, सौन्दर्यबोध, सत्य एवं अहिंसा।

कक्षा–5 समयानुपालन, कथनी-करनी में समानता, ईमानदारी, सहानुभूति, सहयोग, सामूहिक रूप से काम करने की भावना, श्रम के प्रति निष्ठा, सौन्दर्यबोध एवं सृजनात्मकता।

शिक्षण संकेत

बड़ों के प्रति आदर, ईमादारी और कथनी-करनी में समानता इन तीनों ही नैतिक गुणों के विकास की चर्चा पिछली कक्षाओं में भी की जा चुकी है। इनके विकास के लिए जिन शिक्षण विधियों का उल्लेख वहाँ किया गया है अध्यापक उन्हीं विधियों का प्रयोग कक्षा 4 और 5 के शिक्षार्थियों के लिए भी करें। इसके अतिरिक्त इन कक्षाओं में शिक्षार्थियों के स्तरानुकूल कुछ अन्य कार्यक्रम भी लिये जा सकते हैं। जैसे बड़ों के प्रति आदर का भाव विकसित करने के लिए तथा शिष्टाचार परक शब्दावली से शिक्षार्थियों को परिचित कराने के लिए बाल सभाओं का आयोजन, परस्पर संवाद तथा संवादों पर आधारित अभिनय कराये जा सकते हैं।

ईमानदारी और कथनी एवं करनी में एकता ये दोनों ही बातें एक दूसरे की पूरक हैं। अतः इन दोनों का विकास साथ-साथ ही किया जाना चाहिए। बच्चों को ईमानदारी पर आधारित कहानियाँ सुनायी जायँ। अभिनय प्रस्तुत किये जायँ। और सबसे बड़ी बात तो यह है कि अध्यापक स्वयं अपने को आदर्श रूप में प्रस्तुत करें। बच्चों पर सबसे अधिक प्रभाव अध्यापक के व्यक्तित्व का ही होगा। कभी-कभी आस-पास भी कुछ घटनायें ऐसी हो जाती हैं जो बड़ा प्रभाव डालती हैं। इनमें ईमानदारी को प्रमाणित करने वाली घटनाएँ भी होती हैं। कभी किसी का कोई कीमती सामान अथवा रुपया आदि रास्ते में गिर जाता है या रिक्शा आदि पर छूट जाता है तो गरीब रिक्शा वाला या इस सामान को रास्ते में पड़ा पाने वाला व्यक्ति उसे उसके मालिक तक पहुँचाने के लिए व्यग्र हो उठता है। उसे सही स्थान तक पहुँचाकर ही सन्तोष की साँस लेता है। इस प्रकार के यदि कुछ उदाहरण हों तो उन्हें बच्चों के सामने रखना चाहिए। बच्चों से भी इस प्रकार की घटनाओं के विषय में पूछा जा सकता है।

देश प्रेम एवं राष्ट्रीय एकता

कक्षा 4 और 5 स्तर के बच्चों में देश प्रेम और राष्ट्रीय एकता की भावना को न केवल भावात्मक स्तर पर विकसित करने की आवश्यकता है अपितु इसके भौतिक एवं आर्थिक आधार भी उन्हें बताये जा सकते हैं। जिस प्रकार भिन्न-

भिन्न अंगों से मिलकर सम्पूर्ण शरीर का निर्माण हुआ है उसी प्रकार भिन्न-भिन्न भौगोलिक और आर्थिक स्थितियों वाले प्रदेशों से मिलकर पूरे राष्ट्र का निर्माण हुआ है। शरीर का कोई भी अंग न तो अनुपयोगी है और न एक दूसरे से असम्बद्ध। किसी भी अंग का महत्त्व किसी दूसरे अंग से कम नहीं होता है। ठीक इसी प्रकार राष्ट्र में समाहित किसी भी प्रदेश का महत्त्व किसी से कम या अधिक नहीं हुआ करता। सबका अपना-अपना महत्त्व और अपनी-अपनी उपयोगिता है। हमारे भोजन, वस्त्र और आवास आदि में जिन-जिन वस्तुओं का उपयोग होता है वे भिन्न-भिन्न प्रदेशों से ही प्राप्त होती हैं। इस तथ्य का बोध बच्चों को भिन्न-भिन्न उदाहरणों द्वारा कराया जाय। इससे उनमें अपने राष्ट्र के प्रति प्रेम और एकता का भाव विकसित होगा। इसके अतिरिक्त बच्चों को नेताजी सुभाषचन्द्र बोस, मौलाना अबुल कलाम आजाद और चक्रवर्ती राजगोपालाचारी जैसे राष्ट्रीय स्तर के नेताओं के जीवन की झलकियाँ प्रस्तुत की जायँ, जो किसी एक प्रदेश के न होकर समूचे राष्ट्र के लिए समर्पित थे।

समयानुपालन एवं अनुशासन

समय का अनुशासन मानना ही समयानुपालन है। अध्यापक देखें कि शिक्षार्थी अपने प्रत्येक कार्य सही समय पर करें। सही समय से तात्पर्य नियमानुसार निर्धारित समय से है। विद्यालय आने से लेकर विद्यालय छोड़ने की अवधि तक बालक अध्यापकों की देख-रेख में ही रहता है। अतः समय पालन की शुरूआत बच्चों के विद्यालय पहुँचने से ही की जानी चाहिए। अध्यापक देखें कि बच्चे सही समय से विद्यालय आयें और सही समय पर ही विद्यालय छोड़ें। अभि-भावकों को भी बतायें कि वे अपने बच्चों को घर पर निश्चित समय पर ही पढ़ने-लिखने, खाने, सोने और जागने के लिए कहें।

दया, सहानुभूति एवं सहयोग

बच्चों में दया एवं सहानुभूति के भाव भी प्रारम्भ से ही विकसित किये जाने चाहिए। निर्बल एवं अशक्त जीवों को हमारी दया की आवश्यकता होती है। इसी सन्दर्भ में राजकुमार सिद्धार्थ के जीवन से जुड़ी उस घटना को बच्चों को सुनाया जा सकता है, जिसका सम्बन्ध एक हंस की प्राण रक्षा से है। सिद्धार्थ के चचेरे भाई देवदत्त ने अपने बाण से आहत कर उस हंस का शिकार किया था किन्तु सिद्धार्थ की करुणा (दया) ने उस हंस को मरने से बचा लिया। उन्होंने उसे गोद में उठाकर उसके शरीर से बाण निकाला, पानी पिलाया और जीवन दान दिया। बच्चे भी दया सम्बन्धी छोटे-छोटे काम कर सकते हैं। किसी अन्धे की अंगुली पकड़कर सही स्थान तक पहुँचा देना, किसी अशक्त को सहारा देना, भूखे को भोजन करा देना दया भाव के ही द्योतक है। ध्यान रहे दया का यह भाव केवल मनुष्य तक ही सीमित नहीं रहना चाहिए, इसका विस्तार प्राणिमात्र तक किया जाना चाहिए।

सहानुभूति का अर्थ है साथ-साथ अनुभव करना अर्थात् किसी के दुःख को देखकर दुःख का अनुभव करना और सुख में स्वयं भी सुख की अनुभूति करना। इस गुण के विकास के लिए अध्यापक जहाँ प्रासंगिक कहानियाँ, कविताएँ आदि सुना सकते हैं वहीं सूखा, बाढ़, महामारी जैसी प्राकृतिक आपदाओं के समय राहत कार्य में बच्चों का सक्रिय सहयोग भी लिया जा सकता है। ऐसे कार्यों से बच्चों में सहानुभूति के साथ-साथ सहयोग का भाव भी विकसित होगा। सहयोग की भावना का विकास विद्यालय में छोटे-छोटे कामों से भी किया जा सकता है, जैसे—विद्यालय वाटिका का निर्माण, प्रांगण की सफाई, विशेष पर्वों पर आयोजित होने वाले कार्यक्रम आदि।

श्रम के प्रति निष्ठा एवं आत्म-सम्मान

श्रम के प्रति निष्ठा की चर्चा पिछली कक्षाओं में की जा चुकी है। इस स्तर पर अध्यापक देखें कि बच्चे श्रम करने से जी न चुरायें। जो भी काम दिया जाय उसे वे प्रसन्नता के साथ करें। विद्यालय वाटिका में क्यारियों के निर्माण का

कार्य, विद्यालय प्रांगण की सफाई तथा विद्यालय की पुताई आदि कुछ कार्य ऐसे हैं जिनमें छात्रों को लगाया जा सकता है। कुछ प्रासंगिक घटनाएँ एवं कहानियाँ सुनाकर भी उन्हें श्रम के प्रति अभिप्रेरित किया जा सकता है।

आत्म-सम्मान का भाव व्यक्ति के चरित्र को ऊँचा उठाता है, किन्तु कभी-कभी अपने विकृत रूप में यही भाव वृथाभिमान का रूप धारण कर लेता है। बच्चों को इससे बचाया जाय। छोटे बच्चों में भी आत्म-सम्मान का भाव बीज रूप में अन्तर्निहित होता है। अध्यापक अथवा अभिभावक द्वारा अकारण डाँटने-फटकारने या दण्ड देने से उसका आत्म-सम्मान आहत होता है। वह परवश होने के कारण कुछ कह तो नहीं पाता किन्तु मर्माहत अवश्य होता है। अतः आत्म-सम्मान का भाव विकसित करने के लिए बच्चे को अनावश्यक रूप से डाँटा-फटकारा न जाय बल्कि विशेष अवसरों पर तथा विशेष कार्यों के लिए उसे पुरस्कृत किया जाय। अध्यापक बच्चों को दक्षिण अफ्रीका में गाँधीजी के साथ घटी घटनाओं का उल्लेख कर सकते हैं जहाँ उन्हें अंग्रेजों और अंग्रेज शासन द्वारा अपमानित किया जाता रहा किन्तु गाँधीजी ने अपना आत्म-सम्मान नहीं खोया। उनका यही आत्म-सम्मान का भाव हिन्दुस्तान की आजादी का कारण बना।

सौन्दर्यबोध एवं सृजनात्मकता

मनुष्य स्वभाव से ही सौन्दर्य प्रेमी होता है। उसके आस-पास जहाँ कहीं भी कुछ सुन्दर है वह उसे अपनी ओर आकृष्ट करता है। सौन्दर्यबोध के द्वारा ही व्यक्ति में कल्पना का विकास होता है जो उसकी सृजनात्मक शक्ति को उत्प्रेरित करती है। व्यक्ति में छिपी सृजनात्मक शक्ति का ही यह परिणाम है कि वह उसे अपनी कल्पना के अनुसार कुछ रचना करने के लिए प्रेरित करती है। काव्य रचना, मूर्ति कला, चित्र कला, संगीत आदि के क्षेत्र में सृजनात्मकता की अभिव्यक्ति सहज रूप में होती है। शिक्षार्थियों में सृजनात्मक शक्ति के विकास के लिए यह आवश्यक होगा कि उसे इस प्रकार के अवसर अधिक से अधिक दिये जायँ जिनमें वह सौन्दर्य बोध कर सकने में समर्थ हो सके। उसके लिए कुछ अधिक करने की आवश्यकता न होगी। प्रकृति में चारों ओर सौन्दर्य ही सौन्दर्य बिखरा पड़ा है। नदी, झरने, पहाड़, लहलहाते खेत, हवा में झूमते वृक्ष, रंग-बिरंगे फूलों से भरी क्यारियाँ, चहचहाते पक्षियों के झुण्ड, तारों से भरा आकाश, सूर्योदय तथा सूर्यास्त इन सभी का अपना सौन्दर्य है। अध्यापक छात्रों का ध्यान इन सबकी ओर आकर्षित करें और उन्हें इन सबका प्रेक्षण करने का अधिक से अधिक अवसर दें।

दूसरे चरण में शिक्षार्थियों से कहा जाय कि उन्होंने जो कुछ देखा और अनुभव किया है उसे वे गद्य में, पद्य में, चित्र में, गीत-संगीत में, जिस रूप में भी चाहें अभिव्यक्त करने का प्रयत्न करें। इस प्रकार की क्रियाओं के द्वारा बच्चों में सौन्दर्य बोध की क्षमता के विकास के साथ-साथ सृजनात्मक शक्ति का भी विकास होगा। छात्रों द्वारा की गयी रचनाओं में अध्यापक आवश्यकतानुसार अपेक्षित सुधार अवश्य करें।

सत्य एवं अहिंसा

बच्चों में सहज रूप में सत्य एवं अहिंसा के गुण विकसित हों, अध्यापक को इस प्रकार का प्रयास करना चाहिए। सत्य के प्रति आग्रह एवं अहिंसा को स्वाभाविक रूप में बच्चों के स्वभाव के अंग के रूप में विकसित किया जाना चाहिए। यह उन पर थोपा हुआ नहीं होना चाहिए। बच्चे यह समझें कि जो कुछ उचित है उसे ही ग्रहण किया जाना चाहिए, तात्कालिक लाभ के लोभ में पड़कर सत्य को त्यागना उचित नहीं है। इसी प्रकार अहिंसा के सम्बन्ध में उनका आचरण और विचार बिल्कुल स्पष्ट होना चाहिए। अहिंसा का तात्पर्य हिंसा न करना मात्र ही नहीं है, अपने व्यापक अर्थ में किसी के मन को न दुखाना भी अहिंसा है। अतः स्पष्ट है कि मन, वाणी और कर्म से ऐसा कुछ भी न किया जाय जो दूसरों को कष्ट पहुंचाने वाला हो। बच्चों में इस प्रकार के संस्कार डालना आसान काम नहीं है। कुछ कहानियाँ अथवा कविताएँ सुनाकर ही इन गुणों का विकास कर पाना सम्भव नहीं है। इसके लिए आवश्यक है कि अध्यापक स्वयं अपने आपको आदर्श रूप में प्रस्तुत करें। अध्यापक का आचरण ही बच्चों के अनुकरण का विषय बनेगा यथा समय

अभिभावकों को भी इसके लिए प्रेरित किया जाय कि वे अपने बच्चों के सामने आदर्श आचरण ही प्रस्तुत करें। इसका बच्चों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। किसी भयंकर भूल के लिए बच्चे को सुधार की दृष्टि से दण्ड अवश्य दें किन्तु छोटी-छोटी बातों के लिए अनावश्यक रूप से उसे डाँटना-फटकारना या मारना-पीटना उचित नहीं है। प्रायः बच्चे भय के कारण भी झूठ बोलने लग जाते हैं। अतः ऐसी स्थिति से बचा जाय और प्रयास यह किया जाय कि बच्चों में स्वभावतः सच बोलने के संस्कार उत्पन्न हों। इन संस्कारों को पुष्ट करने के लिए समय-समय पर इन गुणों की अभिव्यक्ति देने वाले नाटकों का अभिनय प्रस्तुत करना भी लाभप्रद सिद्ध होगा।

यहाँ पर उल्लेखनीय है कि ऊपर जिन नैतिक गुणों के विकास की चर्चा की गयी है और उनके लिए जिन शिक्षण विधियों का संकेत किया गया है, उसके अतिरिक्त इन गुणों के विकास के लिए कक्षा 4 और 5 के लिए निर्धारित नैतिक शिक्षा सम्बंधी पुस्तक में दी गयी अधिगम सामग्री का भी उपयोग आवश्यकतानुसार यथा स्थान किया जाय।

मूल्यांकन

उपर्युक्त सभी कक्षाओं में नैतिक गुणों के विकास की प्रक्रिया के मूल्यांकन का प्रमुख आधार बच्चों के व्यवहार में होने वाले अभीष्ट परिवर्तनों का प्रेक्षण ही होना चाहिए। संस्कारों का निर्माण एक बार नहीं हुआ करता। इनका निर्माण धीरे-धीरे ही होता है और इनमें पुष्टता भी धीरे-धीरे आती है। अतः अध्यापक को बड़े धैर्य के साथ बच्चों के व्यवहारों का अध्ययन करना चाहिए। वह देखें कि शिक्षार्थी विद्यालय सही समय पर आ रहा है या नहीं, बड़ों के प्रति आदर भाव व्यक्त करने में सही शब्दावली का प्रयोग कर रहा है या नहीं, समूह के साथ काम करने में दूसरों के साथ सहयोग करता है या नहीं तथा सृजनात्मक और सौन्दर्य बोध सम्बन्धी कार्यों में वह किस सीमा तक रुचि ले रहा है। सत्य, अहिंसा अथवा व्यक्तिगत स्वच्छता सम्बन्धी मूल्यों के विकास के साथ ही बच्चे में सच बोलने के प्रति आग्रह, जीवों के प्रति दया का भाव एवं जीवन में स्वच्छता सम्बंधी आदतों का विकास परिलक्षित होने लग जाएगा। यदि ऐसा नहीं है तो कारण का पता लगा कर पुनः उसे प्रेरणाप्रद प्रसंग सुनाकर वांछित दिशा की ओर मोड़ने का प्रयास किया जाय।

प्रेक्षण के अतिरिक्त अध्यापक बच्चों की अभिवृत्ति के परीक्षण के लिए प्रश्नोत्तर विधि भी अपना सकता है। जिस अभिवृत्ति के विकास का परीक्षण करना हो उसी पर आधारित कुछ परिस्थितियाँ बता कर उससे पूछा जाय कि यदि इस प्रकार की परिस्थितियाँ हों तो तुम क्या करोगे ? इस प्रकार के प्रश्नों से उसकी आन्तरिक मनोदशाओं का परीक्षण होगा।

प्रत्येक बच्चे की मूल्यांकन सम्बन्धी मासिक अथवा त्रैमासिक प्रगति आख्या भी विद्यालय में अवश्य रखी जाय।

अध्यापन विधियां तथा व्यावहारिक कार्यक्रम

नैतिक शिक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत छात्र-छात्राओं में सद्गुणों तथा वांछनीय जीवन-मूल्यों के विकास के लिए विद्यालय स्तर पर शिक्षक द्वारा सुनियोजित प्रयास अपेक्षित हैं। सुविचारित पाठ्यक्रम तथा स्तरानुकूल संरचित पठन-सामग्री की सफलता उनके समयबद्ध प्रभावी क्रियान्वयन पर निर्भर हैं। इस दृष्टि से शिक्षक को ऐसी अध्यापन विधियों, शिक्षण युक्तियों तथा व्यावहारिक कार्यक्रमों का विकास एवं प्रयोग करना होगा जिनसे वांछित अधिगम-बिन्दुओं, प्रेरक प्रसंगों तथा मूल्यों का छात्रों तक सम्प्रेषण एवं उनका विकास सहज रूप में हो सके। अतः वांछनीय गुणों तथा जीवन-मूल्यों के विकास को ध्यान में रखते हुए शिक्षक को उपयुक्त अधिगम-स्थितियों को पहचानना होगा और मूल्यों की प्रकृति के अनुसार प्रभावी अध्यापन विधियों एवं कार्यक्रमों का विकास तथा प्रयोग करना होगा। प्रबुद्ध, अनुभवसमृद्ध तथा कल्पनाशील शिक्षक अपने मौलिक चिन्तन और व्यावहारिक शिक्षण कौशल से नैतिक शिक्षा सम्बन्धी अधिगम-बिन्दुओं का प्रभावी एवं रोचक ढंग से सम्प्रेषण कर सकते हैं। इन सम्प्रेषण-विधाओं में कहानी-कथन, पाठ्य-सामग्री के विभिन्न

स्थलों में निहित मूल्यों का अर्थ-स्पष्टीकरण, सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन, खेल, सामूहिक कार्यक्रम आदि की भूमिका अत्यधिक महत्त्वपूर्ण होगी। अतः इनका क्रमशः विवेचन अधिक उपयोगी एवं समीचीन होगा।

1. कहानी-कथन

वस्तुतः कहानी कहना या सुनाना उत्कृष्ट कोटि की कला है। इसके माध्यम से सम्प्रेषित सन्देश या मूल्य का सामान्यतः सभी के और विशेषतः छात्रों के मन पर गहरा और स्थायी प्रभाव पड़ता है। उपयुक्त रोचक कहानियों की सहायता से उनमें वांछनीय मूल्यों, भावनाओं तथा गुणों का विकास सहज एवं सुबोध शैली में किया जा सकता है।

इस सम्बन्ध में यह उल्लेखनीय है कि छात्रों की अवस्था, रुचियों तथा बोध-क्षमता का ध्यान रखते हुए शिक्षक को प्रेरक प्रसंगों पर आधारित कहानियों का चयन करना चाहिए। भारतीय साहित्य में प्रेरक कथाओं का अनन्त भण्डार है तथा उपयुक्त कहानियाँ अन्य स्रोतों से भी ली जा सकती हैं। वेद, पुराण, रामायण, महाभारत, बृहत् कथा-मंजरी, कथा सरित्सागर, पंचतन्त्र, जातक कथाओं आदि के अतिरिक्त अन्य देशों तथा विभिन्न धर्मों की स्तरानुकूल कथाओं को भी यथा-प्रसंग लिया जा सकता है।

कहानी सुनाने के लिए उपयुक्त अवसर या वातावरण अपेक्षित है। यदि कहानी किसी प्रेरक घटना या स्थिति से सम्बद्ध हो तो वह अधिक प्रभावपूर्ण होती है। इसके साथ ही स्वतन्त्रता-दिवस, गणतंत्र-दिवस, गाँधी-जयन्ती, बलिदानी वीरों के जन्मदिन या ऐतिहासिक महत्त्व की अन्य तिथियों के समय प्रेरक कहानियाँ सुनाने के लिए अधिक अनुकूल अवसर प्राप्त होते है। यह भी स्मरणीय है कि समाज के विभिन्न वर्गों, विविध धर्मों तथा जातियों के छात्रों को यह कहानियाँ सुनायी जाती हैं, अतः इनका चयन इस प्रकार किया जाना चाहिए कि सबके लिए संतोषजनक तथा प्रेरक सामग्री प्राप्त हो सके। कहानी छात्रों के दैनिक जीवन तथा सामाजिक अनुभवों से जितनी अधिक जुड़ी होगी, उतना ही अधिक उसका प्रभाव उनके मन पर पड़ेगा। इस दृष्टि से कहानियों में निम्नलिखित विशेषता होनी चाहिए—

- कहानी छोटी तथा प्रयुक्त भाषा सरल किन्तु प्रभावपूर्ण हो।
- गम्भीर, भावपूर्ण न होकर कहानी मनोरंजक, आनन्ददायक, कौतूहलपूर्ण तथा शिक्षाप्रद हो।
- कहानी छात्रों की अवस्था, बौद्धिक स्तर तथा रुचियों के अनुकूल हो।
- कहानी में पात्रों की संख्या अधिक न हो। कुछ पात्रों के माध्यम से सम्प्रेषित सन्देश अधिक प्रभावपूर्ण तथा स्मरणीय रहता है।
- कहानियों में विविधता हो जिससे उन्हें सुनने में छात्रों की रुचि बनी रहे।
- कहानी सरल भाषा में रोचक ढंग से सुनायी जाय जिससे घटनाओं तथा प्रसंगों का चित्रण वास्तविक प्रतीत हो।
- कथावस्तु में गति तथा क्रमिक प्रवाह हो जिससे घटनाओं का विकास सुबोध हो सके।
- भावानुकूल ढंग से कहानी प्रस्तुत की जाय जिससे उसमें निहित हर्ष, विषाद, क्रोध, प्रेम, घृणा आदि के भाव सहज रूप सें स्पष्ट हो सकें।
- कहानी सुनाने के बीच में थोड़े कल्पनोत्तेजक प्रश्न पूछे जा सकते हैं जिससे छात्रों के बोध का तो पता चलेगा ही, साथ ही उनके चिन्तन और प्रतिक्रिया की क्षमता के विकास को बल मिलेगा।
- कहानी से प्राप्त होने वाली शिक्षा या निष्कर्ष को शिक्षक स्वयं स्पष्ट न करें। इसके लिए छात्रों को प्रेरित करना अधिक उपयुक्त होगा जिससे वे स्वयं निष्कर्ष निकाल सकें तथा निहित नैतिक मूल्य की सराहना कर सकें।

उदाहरणार्थ कतिपय प्रेरक कहानियों तथा महान विभूतियों का उल्लेख किया जा सकता है। यह सर्वविदित तथ्य है कि बाल्य काल में गाँधी जी सत्यवादी राजा हरिश्चन्द्र तथा मातृ-पितृ-सेवक पुत्र श्रवण कुमार की कथाओं से बहुत प्रभावित हुए थे और उनसे प्राप्त शिक्षा का प्रभाव उनके व्यक्तित्व तथा कृतित्व पर जीवनपर्यन्त रहा। इसी प्रकार आरुणि की कथा सुनाकर आज्ञा-पालन या गुरु भक्ति, पन्ना धाय की कथा सुनाकर स्वामिभक्ति, चूड़ावत तथा हाड़ा रानी की

कथा सुनाकर त्याग, बलिदान तथा मातृभूमि के प्रति प्रेम के मूल्यों को उभारा जा सकता है। इसी प्रकार बुद्ध, महावीर, गुरु नानक, कबीर, ईसा, मुहम्मद साहब, स्वामी विवेकानन्द, डा० राजेन्द्र प्रसाद, फ्लोरेंस नाईटिंगेल, लिंकन, मदर टेरेसा आदि के सम्बन्ध में प्रेरक प्रसंगों की कहानी विधि से चर्चा करते हुए विविध जीवन मूल्यों को उभार कर प्रस्तुत किया जा सकता है।

2. **विषय-शिक्षण के माध्यम से नैतिक शिक्षा**

यदि पाठ्यक्रम तथा प्रचलित पाठ्य-सामग्री का सूक्ष्म रूप से विवेचन किया जाय तो यह तथ्य स्पष्ट रूप से उभर कर सामने आयेगा कि भाषा, गणित, विज्ञान, इतिहास, भूगोल, नागरिक शास्त्र आदि विषयों के पाठ्यक्रम तथा उनका पाठ्य-सामग्री में नैतिक मूल्यों की शिक्षा देने से सम्बन्धित अधिकाधिक सम्भावनाएँ विद्यमान हैं। कुशल शिक्षक उनको पहचान कर अपनी कल्पना-शीलता, चिन्तन-क्षमता तथा सूझ-बूझ से इन मूल्यों को प्रभावी ढंग से सम्प्रेषित कर सकता है।

इस सन्दर्भ में यह ध्यान रखने योग्य है कि मूल विषय के तथ्यों तथा सामग्री को स्पष्ट करना सम्बन्धित विषय के शिक्षण का प्रमुख उद्देश्य है तथा सांयोगिक या एकीकृत उपागम (Incidental or Integrated Approach) का प्रयोग कर पाठ्य सामग्री में निहित मूल्यों को उभारा जा सकता है तथा नैतिक शिक्षा देने की सम्भावना का उपयोग किया जा सकता है। इस प्रकार की शैक्षणिक सम्भावनाओं के उपयोग का विषयानुसार उल्लेख प्रासंगिक होगा।

(क) **भाषा** :—भाषा-शिक्षण के अन्तर्गत 'सुनना', 'बोलना', 'पढ़ना' तथा 'लिखना' से सम्बन्धित कौशलों का महत्त्वपूर्ण स्थान है। छात्रों की पाठ्य-सामग्री में कविता, कहानी, संवाद, नाटक, वर्णन आदि विधाओं में पाठ प्रस्तुत किये जाते हैं और इनकी विषय-सामग्री देश की सांस्कृतिक धरोहर, वर्तमान सामाजिक जीवन, राष्ट्रीय महत्त्व के सामयिक प्रसंगों, जीवनोपयोगी मूल्यों आदि से सम्बद्ध होती है। अतः भाषा का शिक्षण करते समय शिक्षक इन पाठों में निहित मूल्यों को उभारकर नैतिक शिक्षा सम्बन्धी सन्देश सम्प्रेषित करसकते हैं। भाषा विषयक पुस्तकों में प्रकृति-प्रेम, राष्ट्रीय भावना, परोपकार, समाज-सेवा, अहिंसा, सहयोग, शिष्ट व्यवहार, दयालुता, सहिष्णुता आदि मूल्यों पर आधारित पाठ सम्मिलित रहते हैं। शिक्षक इनको प्रसंगानुसार उभारकर छात्रों के मन में अनुकूल भावना जागृत कर सकते हैं।

(ख) **गणित** :—संशयरहित शुद्धता गणित की मौलिक विशेषता है तथा क्रमबद्ध ढंग से आगे बढ़कर ही गणित विषयक समस्याओं का समाधान निकाला जा सकता हैं। जटिल दिखायी पड़ने वाले बड़े प्रश्नों को छोटे टुकड़ों में बाँटकर विश्लेषित करने तथा सम्बन्धित नियम का अनुशासनपूर्वक प्रयोग करने से उन्हें सरलतापूर्वक हल किया जा सकता है। इसके साथ ही इबारती प्रश्न ऐसे प्रसंगों पर आधारित हो सकते हैं जिनमें दान देने, सहायता करने, श्रम करने, समय का पालन करने आदि से सम्बन्धित मूल्यों को सन्निहित किया जा सकता है। जनसंख्या वृद्धि, लाभ-हानि, परीक्षाफल के प्रतिशत, गति आदि से सम्बन्धित प्रसंगों पर गणित के प्रश्न आधारित हो सकते हैं।

(ग) **विज्ञान** :—विज्ञान के अध्ययन में प्रयोग, परीक्षण, जाँच, प्रेक्षण, निष्कर्ष-निर्धारण, सत्यापन, नियमीकरण, कार्य-कारण, सम्बन्ध की स्थापना आदि पर विशेष बल दिया जाता है। इससे छात्र एक ऐसी चिन्तन-शैली में अनुशासित होते हैं जिससे वे रूढ़िगत संस्कारों तथा अन्धविश्वासों से मुक्त होकर वैज्ञानिक दृष्टिकोण से सोचने-विचारने की प्रवृत्ति विकसित करते हैं। साथ ही विज्ञान की विविध शाखाओं के अनुसार उनमें अन्य अनेक गुणों का विकास होता है। उदाहरणार्थ विज्ञान के अध्ययन के माध्यम से प्रकृति-प्रेम, वनस्पति-संरक्षण, प्रकृति की क्रियाओं के नियमानुसार संचालन, दिव्य स्रष्टा आदि के सम्बन्ध में बोध कराया जा सकता है। इसी प्रकार द्रव्य या पदार्थ की अवस्थाओं में परिवर्तन, द्रव्य के अविनाशत्व, ऊर्जा के विविध रूपों आदि की व्याख्या की जा सकती है। प्रकृति के विविध अंगों यथा नदी, झरना, पेड़-पौधों, बादल आदि के माध्यम से परोपकार तथा दूसरों के लिए जीने की भावना को उभारा जा सकता है।

(घ) **इतिहास** :—इस विषय में छात्रों को ऐसी पठन-सामग्री अध्ययन हेतु प्राप्त होती है जिसमें अतीत की

घटनाओं, पूर्वजों की उपलब्धियों, मूलों, कठिनाइयों, संघर्षों आदि का चित्रण रहता है। वस्तुतः इतिहास देश के विकास, सामाजिक उत्थान के क्रमिक सोपानों, जन जीवन के विविध पक्षों तथा सफलताओं-असफलताओं की गाथा प्रस्तुत करता है। शिक्षक इसके शिक्षण में ऐसे स्थलों को पहचान कर उनका प्रसंगानुसार उपयोग कर सकता है जिससे अपने समाज के शौर्य, साहस, त्याग, पराक्रम, सेवा, बलिदान, दया, सहानुभूति, एकता आदि गुणों का परिचय कराया जा सकता है।

(ङ) **भूगोल** :—इस विषय के अध्ययन में छात्रों को देश तथा संसार के विभिन्न क्षेत्रों, वहाँ के निवासियों की पारस्परिक निर्भरता, आपसी सहयोग, मेल-जोल से की गयी प्रगति, अन्तर्राष्ट्रीय व्यापार, विश्वबंधुत्व आदि के लाभों के बारे में जानकारी प्राप्त होती है। अतः संसार के विभिन्न देशों के बीच बढ़ते व्यापार, तनाव से उत्पन्न बाधाओं, विभिन्न क्षेत्रों की उपज, उत्पादन तथा आयात-निर्यात के लाभों को स्पष्ट करते हुए शिक्षक अन्तर्राष्ट्रीय सद्भाव तथा भाई-चारे की भावना विकसित कर सकता है।

(च) **नागरिक शास्त्र** :—नागरिक शास्त्र के अध्ययन में छात्रों को परिवार, समुदाय, राज्य तथा विभिन्न संस्थाओं की विशेषताओं एवं उनके लाभों का परिचय प्राप्त होता है। इसके साथ ही मानव अधिकारों, नागरिकों के कर्तव्यों, राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर बढ़ते मानवीय सम्बन्धों, संयुक्त राष्ट्र संघ के माध्यम से पिछड़े देशों को मिलने वाली विविध प्रकार की सहायता आदि के बारे में भी उन्हें जानकारी होती है। अतः शिक्षक प्रकरणों के अनुसार सुलभ अवसरों का लाभ उठाते हुए छात्रों में निर्धन तथा सुविधा वंचित वर्गों की सहायता, सहयोग, भाई-चारा, कर्तव्यों के पालन, अधिकारों की रक्षा, दूसरों के हित का ध्यान, पारस्परिक निर्भरता आदि से सम्बन्धित वांछनीय मूल्यों तथा गुणों का विकास कर सकता है।

व्यावहारिक कार्यक्रम

1. सांस्कृतिक कार्यक्रम

छात्रों के व्यक्तित्व के सन्तुलित विकास की दृष्टि से सह शैक्षणिक कार्यक्रमों तथा सांस्कृतिक क्रियाकलापों का विशेष महत्त्व है। विद्यालयों में सप्ताह के अन्तिम दिन बाल सभा/कुमारी सभा या अन्य निश्चित समय पर छात्रों को सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेने का अवसर दिया जा सकता है। राष्ट्रीय पर्वों, वार्षिक उत्सव तथा अन्य समारोहों के अवसरों पर ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन अधिक सुविधाजनक और लाभप्रद होता है। इन कार्यक्रमों के अन्तर्गत निम्नलिखित का समावेश अपेक्षित है :—

(क) कहानी प्रतियोगिता,
(ख) नाटक प्रतियोगिता,
(ग) वाद-विवाद प्रतियोगिता,
(घ) कविता-पाठ,
(ङ) संवाद,
(च) लोक गीत,
(छ) सामूहिक गान,
(ज) सामूहिक नृत्य,
(झ) छाया अभिनय आदि।

विविध प्रकार के सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से छात्रों में परस्पर सहयोग, दूसरों के अधिकारों के प्रति आदर, सहिष्णुता, धैर्य, न्यायप्रियता, आत्म-विश्वास, सत्य, संयम, मृदुभाषिता, दयालुता आदि मानवीय गुण विकसित किये जा सकते हैं।

2. मूल्य परक खेलों का आयोजन

खेल द्वारा नैतिक शिक्षा देने के लिए शिक्षक उपयुक्त ढंग के खेलों का चयन तथा आयोजन कर सकता है। इसके अन्तर्गत खेलों के आयोजन का उद्देश्य छात्रों में उन गुणों तथा मूल्यों का विकास करना है जो उनके दैनिक जीवन के लिए उपयोगी तथा महत्त्वपूर्ण हैं। इन खेलों में शिक्षक की भूमिका नियन्त्रणकर्ता या अनुदेशक की है। मूल्य परक खेलों में भाग लेने से छात्र निहित मूल्यों के प्रति जागरूक होते हैं और उनमें सत् तथा असत् या वांछनीय तथा अवांछनीय के बीच अन्तर करने की क्षमता विकसित होती है।

नैतिक शिक्षा से सम्बन्धित अनेक प्रकार के खेल अपनाये जा सकते हैं। उदाहरणार्थ एक खेल का उल्लेख किया जा रहा है :—

मूल्य वृत्त खेल

इस खेल में फर्श पर एक बड़ा वृत्त खींचा जाता है जो आठ खण्डों में विभक्त किया जाता है। प्रत्येक खण्ड में प्रेम, भय, सत्य, लोभ, आज्ञा पालन, क्रोध जैसे गुण तथा अवगुण लिखे जाते हैं। छात्रों को गोलाई में दौड़ने का निर्देश दिया जाता है। पृष्ठभूमि से संगीत, भजन या ताली बजाने की ध्वनि आती हैं। शिक्षक निर्देशक का कार्य करता है। पृष्ठभूमि की ध्वनि बन्द होने के साथ छात्र रुक जाते हैं। वे निर्दिष्ट स्थान पर खड़े हो जाते हैं जो ठीक सामने होते हैं। जो छात्र अवांछनीय स्थानों (अवगुणों) में खड़े पाये जाते हैं वे खेल से बाहर (आउट) कर दिये जाते हैं। शिक्षक इस अवसर पर स्पष्ट कर सकता है कि सम्बन्धित बातें दुर्गुण और अवांछनीय क्यों हैं। शेष छात्र पुनः संकेत मिलते ही पूर्ववत् खेलने लगते हैं। यह खेल चलता रहता है और अन्ततः वह छात्र विजयी घोषित किया जाता है जो अवगुणों के खण्डों से बचता हुआ अन्त में अकेला बचा रहता है। दूसरे दौर का खेल आरम्भ होने से पहले शिक्षक सम्बन्धित गुणों तथा अवगुणों पर प्रकाश डाल सकता है तथा छात्रों को अवगुणों के खण्डों से बचने का परामर्श दे सकता है। इस खेल में प्राप्त अवसर का लाभ उठाते हुए शिक्षक वांछनीय गुणों तथा जीवन मूल्यों के महत्व को स्पष्ट कर उनके विकास के लिए छात्रों को प्रेरित कर सकता है।

इसी प्रकार शिक्षक सन्तों, स्थानों, वस्तुओं आदि के नामों से जोड़कर अन्य स्मृति खेल आयोजित कर सकते हैं। खोजो और दूर रहो, हाँ-नहीं, प्रतिमा खेल, साथ रखना तथा जोड़े बनाना, क्रिया द्वारा अनुकरण आदि खेल भी इस प्रकार के मूल्यों के विकास के लिए अपनाये जा सकते हैं।

3. सामूहिक कार्यक्रम

सामूहिक कार्यक्रमों में ऐसे क्रिया-कलाप सम्मिलित हैं जो छात्रों द्वारा कराये जा सकते हैं। इन कार्यक्रमों से उन्हें टीम के रूप में मिलजुल कर काम करने का अवसर मिलता है और उनके माध्यम से वे समाज में सहयोगपूर्वक रहने का प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं।

प्रत्येक छात्र में आत्म-सम्मान की भावना होती है। अतः सब छात्रों को मिलकर काम करने के लिए निर्दिष्ट किया जाना चाहिए जिससे प्रत्येक को काम करने का अवसर मिल सके। सामूहिक कार्यों को लघु प्रतियोगिता का रूप देकर शिक्षक छात्रों को अधिक तत्पर और सक्रिय बना सकता है।

इन कार्यक्रमों में दैनिक कार्य तथा समय-समय पर अवसरानुसार किये जाने वाले कार्य सम्मिलित किये जा सकते हैं। कुछ सामूहिक कार्य विद्यालय में प्रतिदिन कराये जाने चाहिए तथा कुछ विशेष अवसरों पर कराये जा सकते हैं, जैसे :—

(क) दैनिक सामूहिक प्रार्थना,
(ख) कक्षा की व्यवस्था,

(ग) कक्षा में पंक्तिबद्ध होकर आना-जाना,
(घ) समयानुपालन,
(ङ) खेल तथा मध्याहार के समय व्यवस्था रखना,
(च) शारीरिक व्यायाम तथा पी० टी० अभ्यास,
(छ) श्रमदान, समाज सेवा तथा विद्यालय की स्वच्छता,
(ज) श्याम पट पर सुभाषित या समाचारों का लेखन,
(झ) पर्यटन के समय निर्दिष्ट कार्य,
(ञ) महत्त्वपूर्ण दिवसों, पर्वों तथा आयोजनों के समय व्यवस्था बनाए रखना।

4. पर्यटन

शिक्षक समय-समय पर छात्रों को ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक महत्त्व के स्थानों का पर्यटन एवं भ्रमण करने का भी अवसर प्रदान कर सकते हैं। इससे छात्रों को उन स्थानों से जुड़े प्रसिद्ध महापुरुषों और सम्बन्धित प्रेरक घटनाओं के विषय में जानकारी प्राप्त हो सकेगी। पर्यटन कार्यक्रम योजनाबद्ध ढंग से पूरा किया जाना चाहिए। छात्रों को स्थानों के प्रेक्षण, सूचनाओं के संकलन तथा उपलब्ध साक्ष्यों के अभिलेखन के लिए स्पष्ट निर्देश दिये जाने चाहिए। छात्रों की जिज्ञासा को बढ़ाते हुए शिक्षक उन स्थानों से सम्बद्ध विभूतियों के योगदान तथा घटनाओं के महत्त्व को स्पष्ट करते हुए प्रासंगिक मूल्यों तथा भावनाओं के विकास को सरल बना सकते हैं।

5. अन्य कार्यक्रम

उपयुक्त अवसरों पर, शिक्षक विद्यालय में विद्वानों के भाषणों, रेडियो से प्रसारित होने वाले छात्रोपयोगी कार्यक्रमों, शिक्षाप्रद फिल्मों के प्रदर्शन आदि का भी आयोजन कर सकते हैं। ये कार्यक्रम छात्रों के लिए बहुत रोचक तथा उपयोगी सिद्ध होंगे और वे सहज ही वांछनीय मूल्यों के महत्त्व को समझकर उनके विकास के लिए उत्प्रेरित होंगे।

उपर्युक्त अध्यापन विधियों तथा व्यावहारिक कार्यक्रमों का उल्लेख मात्र दिशा-संकेत के लिए किया गया है। कुशल तथा चिन्तनशील शिक्षक अपनी स्थिति, छात्रों की रुचि तथा सुलभ साधनों को दृष्टि में रखते हुए अन्य अनेक उपयोगी कार्यक्रम अपना सकते हैं।

कुछ अन्य सुझाव

समाज के विभिन्न वर्गों में परस्पर सद्भाव और मेल-जोल बढ़ाने में सन्तों, समाज सुधारकों तथा महापुरुषों की भूमिका बहुत महत्त्वपूर्ण रही है। उन्होंने ईश्वर की उपासना के विविध रूपों की मान्यता देते हुए मानव प्रेम तथा दुनिया में भाई चारा बढ़ाने के लिए अमूल्य योगदान किया। छात्रों तथा शिक्षकों को दूसरों के साथ सम्पर्क में आने पर दूसरों के धर्म, रीति-रिवाज, रहन-सहन की शैली आदि के बारे में उदार दृष्टिकोण अपनाना चाहिए और सद्भावपूर्ण व्यवहार करना चाहिए। इस प्रसंग में कुछ विन्दु विशेष रूप से ध्यान रखने योग्य हैं।

धर्मगुरुओं की शिक्षाएँ

सभी धर्मों की शिक्षाओं को गहराई से समझने पर यह बात स्पष्ट रूप से उभरकर सामने आती है कि सभी धर्मों के चलाने वालों और प्रमुख धर्मगुरुओं ने मनुष्य-मनुष्य को समान समझने, असहायों की मदद करने, सच बोलने और अच्छा आचरण करने पर जोर दिया है। ईसा मसीह ने लोगों में प्रेम, करुणा और सहानुभूति की भावना बढ़ाने के लिए जीवन भर कार्य किया और स्वय को सूली पर चढ़ाने वालों को क्षमा करने के लिए ईश्वर से प्रार्थना की। इस्लाम के पैगम्बर

मुहम्मद साहब ने सच्चाई, ईमानदारी, समता और मेलजोल का भाव बढ़ाने की शिक्षा दी। जैन तथा बौद्ध धर्म के प्रवर्तकों ने सत्य, अहिंसा, सदाचार, सद्व्यवहार, अधिक संचय न करने आदि की शिक्षा दी। इसी प्रकार कबीर, नानक, चैतन्य महाप्रभु जैसे सन्तों ने समाज में समानता, प्रेम, भाईचारे की भावना बढ़ाने पर जोर दिया। वेदों और अन्य प्राचीन भारतीय ग्रन्थों में भी परोपकार तथा सत्कर्म द्वारा समाज को उत्कृष्ट बनाने पर बल दिया गया है। भारतीय संस्कृति का मूल मन्त्र तो पूरे विश्व को परिवार मानने की भावना में निहित है—

"अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम्।
उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्॥"

(यह अपना और वह पराया है, ऐसी भावना तुच्छ प्रकृति वालों की होती है। उदार प्रकृति के मनुष्यों के लिए सारी पृथ्वी ही कुटुम्ब है।)

महापुरुषों के जीवन की घटनाएँ तथा प्रेरक प्रसंग

सभी धर्मों में ऐसे महापुरुष हुए हैं जिन्होंने मानव समाज की उन्नति तथा उसके कल्याण के लिए सराहनीय कार्य किया है। उनके जीवन में कुछ ऐसी घटनाएँ हुई हैं जो मनुष्य में उदार दृष्टिकोण, सहनशीलता, दूसरों के गुणों का आदर करने की भावना तथा अपने हित से समाज के हित को ऊपर मानने की चिन्तन शैली विकसित करने में सहायक रही हैं। वज्जि गणतन्त्र की विशेषताओं का उल्लेख करते हुए गौतम बुद्ध ने अपने प्रिय शिष्य आनन्द से कहा था कि वज्जि जब तक मिल-जुलकर काम करते रहेंगे, बड़ों का सम्मान तथा महिलाओं का आदर करते रहेंगे, अपने नगर या बाहर स्थित उपासना-स्थलों का सम्मान करते रहेंगे और सन्तों तथा सज्जनों की रक्षा में तत्पर रहेंगे तब तक वे उन्नति करते रहेंगे और उनका पतन नहीं होगा।

छात्रों में प्रारम्भ से ही यह भावना विकसित करना आवश्यक है कि उपासना की विधियाँ भिन्न होने पर भी सभी धर्मों के अनुयायी एक ही ईश्वर की सन्तान हैं। अपने धर्म के अनुसार आचरण करते हुए दूसरों के धर्म के प्रति आदर रखना सज्जनों का गुण है। इस प्रसंग में शिक्षक गुरु नानक, कबीर तथा सूफी सन्तों जैसे महापुरुषों के जीवन की घटनाओं के उदाहरण प्रस्तुत करते हुए उनमें सर्वधर्म-समभाव की प्रवृत्ति विकसित कर सकते हैं। सन्तों की वाणी में धार्मिक उदारता की शिक्षाएँ विद्यमान हैं—

"एकै मटिया एक कुम्हारा।
एकै सबन का सिरजनहारा॥"

तथा

"ना मैं मन्दिर ना मैं मस्जिद
ना मैं छुरी गड़ांस में।
मुझको क्यों तू ढूंढ़े बन्दे
मैं तो तेरे पास में॥"

हिन्दी साहित्य के अमर सन्त कवि तुलसीदास ने धर्म को परोपकार का ही दूसरा रूप माना है और पर-पीड़न को निकृष्ट कार्य कहा है—

"परहित सरिस धरम नहिं भाई।
पर-पीड़ा सम नहिं अधमाई॥"

गुरु नानक के देशाटन, कबीर के उपदेश, सूफी सन्तों तथा शंकराचार्य या नामदेव, ज्ञानेश्वर जैसे सन्तों के जीवन की घटनाओं के माध्यम से तथा अशोक और अकबर जैसे शासकों की उदार नीति की चर्चा द्वारा छात्रों में यह धारणा पुष्ट की जा सकती है कि जीवन को श्रेष्ठ बनाने वाली विशेषताएँ सभी धर्मों में विद्यमान हैं।

समाज सेवा का महत्त्व

पशु-पक्षियों तथा मनुष्यों की जीवन शैलियों की परस्पर तुलना करते हुए छात्रों को यह तथ्य स्पष्ट रूप से समझाया जा सकता है कि मनुष्य सृष्टि का सर्वोत्कृष्ट प्राणी है। अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के साथ ही वह दूसरों की आवश्यकताओं तथा हितों का भी ध्यान रखता है। अपने कल्याण की चिन्ता तो सभी करते हैं किन्तु दूसरों की तथा पूरे समाज की भलाई के काम करने वाले व्यक्ति ही सच्चा सम्मान प्राप्त करते हैं।

अतः यह आवश्यक है कि अपने पास-पड़ोस, विद्यालय या पंचायत घर जैसे सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता, लोगों के जीवन तथा सम्पत्ति की सुरक्षा, निरक्षरता, गरीबी, अज्ञान जैसी बुराइयों को दूर करने हेतु किये जा रहे प्रयासों में सहायता देने के लिए शिक्षक अपने छात्रों के साथ ही अभिभावकों तथा समुदाय के अन्य सदस्यों को उत्प्रेरित करें। समाज सेवा के क्रियाकलापों में सक्रिय भागीदारी से शिक्षक छात्रों और अभिभावकों में सामाजिक सेवा के गुण का विकास कर सकते हैं।

धर्मनिरपेक्षता तथा धर्मों की मौलिक एकता

आधुनिक सन्दर्भ में धर्मनिरपेक्षता का महत्त्व बहुत अधिक बढ़ गया है। भारत में अनेक धर्मों के अनुयायी तथा विभिन्न मतों में विश्वास रखने वाले लोग रहते हैं। उनके मिल-जुलकर रहने तथा सहयोगपूर्वक कार्य करने से देश और समाज की उन्नति सम्भव है।

इस दृष्टि से विभिन्न धार्मिक समुदायों का एक दूसरे के धर्म की बातों को समझना और अपने धर्म के साथ ही दूसरों के धर्म और रीति-रिवाज का आदर करना बहुत आवश्यक है। इसी प्रकार धर्मनिरपेक्षता की नवीन परिभाषा अपेक्षित है। धर्मनिरपेक्षता का अर्थ धार्मिक भावना का अभाव या धर्मों के प्रति उदासीनता का दृष्टिकोण कदापि नहीं। इसका तात्पर्य तो स्पष्टतः सर्वधर्म समभाव है। प्रत्येक व्यक्ति अपने धर्म का सर्वाधिक सम्मान करने को इच्छुक रहता है किन्तु इस सम्बन्ध में सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि देश, काल तथा परिस्थितियों के अनुसार लोगों की जीवन शैली और उपासना पद्धति का विकास हुआ है। वैदिक काल में आर्य यज्ञ करते थे, बाद में उनके वंशजों में कुछ वैष्णव, कुछ शैव या शाक्त हो गये। कुछ मूर्तिपूजा करने लगे तथा कुछ निराकार ईश्वर की उपासना करने लगे।

आज भी उपासना-पद्धति की दृष्टि से विविधताएँ विद्यमान हैं किन्तु मूलतः सबका उपास्य एक ईश्वर ही है। इस सृष्टि का निर्माता तथा रक्षक एक ही है। उसके प्रति भक्ति प्रकट करने के अलग-अलग ढंग हैं। इसके साथ ही मनुष्य को अच्छा बनाने वाले गुण सभी धर्मों में मौजूद हैं। इस दृष्टि से सभी धर्मों में मौलिक एकता दृष्टिगत होती है। अतः हमें सब धर्मों के प्रति आदर का भाव रखते हुए मिल-जुलकर रहना चाहिए।

सामूहिक प्रार्थना का महत्त्व

यद्यपि कुछ लोग मौन रहकर ईश्वर की उपासना करते हैं, कुछ जप-तप तथा अन्य प्रकार की साधना करते हैं किन्तु ईश्वर की सस्वर तथा मिल-जुलकर की गयी प्रार्थना का समाज के बड़े वर्ग पर प्रभाव पड़ता है। प्रार्थनाओं में ईश्वर की महिमा का गुण-गान होने के साथ ही समाज को श्रेष्ठ, सुखी तथा सम्पन्न बनाने की कामना भी विद्यमान रहती है। ईश्वर की प्रार्थना के साथ ही भारत माता की वन्दना के भी गीत समवेत रूप में गाये जा सकते हैं।

अतः विद्यालय तथा समाज में किसी निश्चित स्थान पर सामूहिक प्रार्थना का आयोजन अभीष्ट हैं जिसमें छात्र, शिक्षक, अभिभावक तथा समुदाय के अधिक से अधिक लोग सम्मिलित हों। इनमें विभिन्न धर्मों के अनुयायी हों तो अधिक

श्रेयस्कर है। इस लक्ष्य की पूर्ति के लिए ऐसी प्रार्थना का चयन किया जा सकता है जिसमें विभिन्न धर्मों-सम्प्रदायों की शिक्षाओं का सरल हिन्दी में भाव व्यक्त किया गया हो।

महान विभूतियों की जयन्तियों का आयोजन

सभी धर्मों में ऐसी महान विभूतियाँ हुई हैं जिन्होंने देश तथा समाज के कल्याण के लिए उल्लेखनीय कार्य किया है। ऐसे महापुरुषों की जयन्तियाँ मनाकर लोगों में भावात्मक एकता तथा साम्प्रदायिक सौहार्द का विकास किया जा सकता है। ईद, बड़ा दिन, दशहरा, होली आदि त्योहारों के समय लोग आपस में मिलते हैं। साथ ही सरदार भगत सिंह, चन्द्रशेखर आजाद, अब्दुल हमीद, कीलर बन्धु जैसे शूरवीरों की जयन्तियाँ आयोजित कर लोगों के मन में यह धारणा विकसित की जा सकती है कि अपने देश के सम्मान की रक्षा के लिए यहाँ के सभी धर्मों के अनुयायियों ने तन-मन-धन लगाकर संघर्ष किया है।

हमारी दुकान

सच्चाई और ईमानदारी की शिक्षा के लिये 'हमारी दुकान' जैसी कोई प्रायोजना विद्यालय में चलाई जा सकती है, जहाँ किसी एक स्थान पर पेन्सिल, रबर जैसी छोटी-छोटी चीजें बच्चों के खरीदने के लिये रखी रहें और पास रखे डिब्बे में बच्चे पैसे डालकर अपनी जरूरत की चीज ले लें। हो सकता है इस कार्य में शुरू में नुकसान भी हो लेकिन फिर धीरे-धीरे बच्चों के नैतिक दृष्टिकोण का विकास प्रत्यक्ष कार्यों द्वारा इसी प्रकार किया जा सकेगा।

औपचारिक तथा अनौपचारिक शिक्षा का सामंजस्य

समाज के चौदह वर्ष की उम्र तक के बच्चों के लिए औपचारिक शिक्षा व्यवस्था के साथ ही अनौपचारिक शिक्षा का कार्यक्रम चलाया जा रहा है। इसके साथ ही वयस्कों के लिए प्रौढ़ शिक्षा कार्यक्रम भी संचालित किया जा रहा है। शिक्षक चाहे औपचारिक शिक्षा या अनौपचारिक शिक्षा व्यवस्था अथवा प्रौढ़ शिक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत कार्य कर रहे हों उन्हें उल्लिखित कार्यक्रमों के आयोजन द्वारा छात्रों, वयस्कों, अभिभावकों तथा समग्र समुदाय में वांछनीय मूल्यों एवं चारित्रिक गुणों के विकास के लिए पूर्ण मनोयोग से कार्य करना चाहिए।

इन तीनों प्रकार की व्यवस्थाओं के अन्तर्गत विकसित पाठ्यक्रम और पाठ्य-सामग्री में एक समान दक्षताओं के विकास हेतु उपयुक्त अधिगम-विन्दु तथा पठन हेतु स्तरानुकूल प्रसंगों पर आधारित पाठ प्रस्तुत किये गये हैं। उनमें विविध प्रकार के मूल्य निहित हैं। शिक्षकों से यह आशा की जाती है कि वे इन मूल्यों को ध्यान में रखते हुए नैतिकता सम्बन्धी सम्बोधों को उपयुक्त उदाहरणों और दृष्टान्तों की सहायता से स्पष्ट करेंगे।

पठित सामग्री में आये प्रसंगों के अतिरिक्त शिक्षक अपने क्षेत्र विशेष के उल्लेखनीय व्यक्तियों के जीवन की प्रेरक घटनाओं, आदर्श शिक्षकों तथा छात्रों के उदाहरण देकर भी छात्र-समुदाय को वांछनीय मूल्यों को अपनाने तथा विकसित करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

नैतिक शिक्षा का पाठ्यक्रम

कक्षा 1 तथा 2

सम्बोध	उद्देश्य	विषयवस्तु/अधिगम स्थिति	क्रियाकलाप	मूल्यांकन
1	2	3	4	5
1–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 के सुख-शान्ति की तुलना।	1–प्रेम की विजय पर आधारित कहानियाँ—विदुर, शबरी, सुदामा, श्रवण कुमार आदि की कथा। महात्मा बुद्ध, गाँधी 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। 3–देश तथा देशवासियों के प्रति प्रेम का भाव जागृत करना। 4–समस्त जीवों से प्रेम करने के लिए प्रेरित करना।	2–राष्ट्रीय पर्व, राष्ट्र गान।		
2–सत्य	1–छात्रों में सहज ही सत्य का पालन करने की आदत डालना। 2–मन, वचन तथा कर्म में सत्य का मार्ग अपनाने के लिए प्रेरित करना।	1–कोई प्रासंगिक घटना। 2–हरिश्चन्द्र के जीवन की घटनाएँ।	1–अध्यापक द्वारा स्वय आदर्श प्रस्तुत करना। 2–महापुरुषों के जीवन की घटनाओं पर आधारित अभिनय, कहानियाँ आदि। 3–वार्तालाप, वाद-विवाद, अभिनय आदि।	

1	2	3	4	5
3–अहिंसा	1–छात्रों में जीवों के प्रति दया, ममता की भावना विकसित करना।	1–बच्चों को तितली, चींटे, चींटी, तथा अन्य जीवों के प्रति निर्ममता-पूर्ण 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–संदर्भित स्वच्छता के बारे में सुनी कहानी के अनुसार छात्र कक्षा की सफाई करेगा।	1–बच्चों में स्वच्छता सम्बन्धी आदतों के विकास का प्रेक्षण।
	2–स्वच्छता तथा स्वास्थ्य के पारस्परिक सम्बन्ध का बोध कराना।		2–संदर्भित 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 समयानुपालन करना।	1–समयानुपालन सम्बन्धी आदतों की छात्रों में प्रेक्षण

1	2	3	4	5
	2–छात्रों में समयानुपालन की प्रवृत्ति विकसित करना।	2–महापुरुषों के जीवन से सम्बन्धित उपयुक्त प्रसंग।	2–किसी एक अच्छे समयानुपालन 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–सुव्यवस्था	1–अपनी वस्तुओं को सुव्यवस्थित ढंग से रखने की आदत विकसित करना।	1–सम्बन्धित प्रसंग पर उपयुक्त लघु वार्ता या कहानी आदि का प्रस्तुतीकरण।	1–कहानी कथन। 2–वार्तालाप। 3–कक्षा में तथा घर पर वस्तुओं को सुव्यवस्थित ढंग से रखना।	1–छात्रों के व्यवहार में वांछनीय परिवर्तन का प्रेक्षण। 2–मौखिक प्रश्न।
7–मिल-जुलकर काम करने की भावना।	1–घर, विद्यालय, पास-पड़ोस आदि में मिल-जुल कर कार्य करने की प्रवृत्ति विकसित करना।	1–चित्राधारित उपयुक्त स्थिति से सम्बन्धित वार्ता।	1–चित्रों का प्रदर्शन। 2–शिक्षक द्वारा वार्ता का प्रस्तुतीकरण। 3–विद्यालय में कक्षा प्रांगण एवं 4–विद्यालय में क्यारियाँ छात्रों की टोलियाँ बना कर बनवायी जायें।	1–छात्रों के व्यवहार में वांछनीय परिवर्तन का प्रेक्षण। 2–मौखिक प्रश्न।
8–सामुदायिक कार्य तथा	1–श्रमदान जैसे समाज सेवा सम्बन्धी कार्यों में	1–सम्बन्धित प्रसंग पर आधारित कहानी या वर्णन।	1–शिक्षक द्वारा कहानी कथन।	1–छात्रों के व्यवहार में वांछनीय परिवर्तन

1	2	3	4	5
समाज सेवा।	छात्रों को भाग लेने के लिए प्रेरित करना।			का प्रेक्षण।
			2–उपयुक्त उदाहरणों का प्रस्तुतीकरण।	2–मौखिक प्रश्न।
			3–श्रमदान कार्य में छात्रों का स्वयं भाग लेना।	
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।	1–संवाद का प्रस्तुतीकरण।	1–छात्रों के व्यवहार में वांछनीय परिवर्तन का प्रेक्षण।
		2–कहानी जिसमें भूल होने पर तुरन्त क्षमा माँगी गयी हो।	2–संवाद का अभिनय।	2–मौखिक प्रश्न।
		3–कहानी जिसमें माता-पिता, गुरु और अतिथि का आदर किया गया हो।	3–छात्रों द्वारा शिष्टाचार के नियमों का पालन।	
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, ईमानदारी।	1–कहानी का प्रस्तुतीकरण। 2–उदाहरणों का प्रस्तुतीकरण। 3–छात्रों द्वारा जीवन में सद्व्यवहार का पालन करना।	" "
कक्षा 3				
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।

1	2	3	4	5
		2–सत्कर्म के लिए उत्प्रेरित करना।	2–विविध धार्मिक पर्व।	2–मौखिक प्रश्न।
2–देशप्रेम एवं एकता ।	1–देश एवं देशवासियों के प्रति प्रेमभाव विकसित करना।	1–राष्ट्रगान।	1–राष्ट्रगान, देशगान में भाग लेना।	" "
	2–छात्रों में समयानुपालन की आदत का विकास करना।		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 मिल-जुलकर रहने की आदत डालना।	2–राष्ट्रीय पर्व।	2–राष्ट्रीय पर्व मनाना।	
		3–विविध धार्मिक पर्व।	3–विभिन्न धार्मिक पर्वों में रुचि लेना।	
3–समयानुपालन	1–छात्रों को समयानुपालन के लाभों से अवगत करना।	1–समयानुपालन पर आधारित कहानी, कविता, संवाद 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।
4–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 सम्बन्धित कहानी या अन्य कोई उपयुक्त प्रसंग।	1–कहानी कथन।	1–छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण।
	2–इस बात का बोध कराना	2–उपयुक्त उदाहरणों का	2–उपयुक्त उदाहरण तथा	2–मौखिक प्रश्न।

1	2	3	4	5
	कि कथनी और करनी में समानता होने पर ही लोग उसकी बात पर विश्वास करते हैं।	प्रस्तुतीकरण।	प्रस्तुतीकरण। 3–शिक्षक द्वारा स्वयं आदर्श का प्रस्तुतीकरण।	मौखिक प्रश्न
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।	" "

1	2	3	4	5
10–श्रम निष्ठा तथा स्वावलम्बन	1–छात्रों में श्रम के प्रति आदर की भावना का विकास करना।	1–श्रम-निष्ठा तथा स्वावलम्बन पर आधारित कहानी, नाटक तथा उपयुक्त प्रसंग।	1–कहानी-कथन।	1–व्यवहार का प्रेक्षण।
	2–स्वावलम्बन की प्रेरणा देना तथा उसके महत्त्व से अवगत कराना।			2–मौखिक प्रश्न।
11–विद्यालय परिवेश के सम्बन्ध में सृजनात्मक प्रतिभा एवं सौन्दर्य बोध	1–छात्रों में निहित सृजनात्मक प्रतिभा को विकसित करना।	1–सम्बन्धित प्रसंग पर आधारित कहानी या पाठ।	1–कहानी-कथन, अभिनय।	1–छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण।
	2–सुन्दर एवं श्रेष्ठ वस्तुओं को पसन्द करने एवं उनकी प्रशंसा करने की क्षमता उत्पन्न करना।			2–मौखिक प्रश्न
कक्षा 4				
1–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 उन पर 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 निरीक्षण।
	2–श्रेष्ठ भारतीय परम्पराओं को बनाये रखने के लिए छात्रों को प्रेरित		2–समाचारपत्रों एवं पत्रिकाओं में प्रकाशित प्रासंगिक घटनाओं को	

1	2	3	4	5
	करना।		सुनाना एवं उन पर संवाद। 3–स्वयं के व्यवहार से उत्तम उदाहरण प्रस्तुत करना।	
2–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।	" "
3–स्वच्छ परिवेश फूले फले देश (स्वच्छता, सुव्यवस्था, स्वास्थ्य, जनसंख्या)	1–छात्रों को व्यक्तिगत एवं पर्यावरणीय स्वच्छता की आवश्यकता एवं उससे होने वाले लाभों से अवगत कराना।	1–पत्र-पत्रिकाएँ, बुलेटिन, जरनल्स्, कहानी, नाटक, कविता, लेख आदि।	विद्यालय में स्वच्छता अभियान चलाना।	1–अभिभावकों से सम्पर्क। 2–छात्रों के व्यवहार का निरीक्षण।
	2–छात्रों में स्वच्छता सम्बन्धी आदतों का विकास करना। 3–स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के सीधे 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 में गाँव अथवा नगर की स्वच्छता का प्रयास।	" "

1	2	3	4	5
4–देशप्रेम एवं राष्ट्रीय एकता	1–छात्रों में 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 में 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, राज्य-हित 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।	" "

1	2	3	4	5
	2–सहपाठियों के साथ सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार एवं सहायता के लिए तत्परता।		2–शुल्क आदि न दे पाने वाले 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 गाँधी 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, वास्तुकला, 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।

1	2	3	4	5
	2–इन आदर्शों को व्यवहार में लाना।	2–गाँधी जयंती, बुद्ध पूर्णिमा, महावीर ज़यंती।	2–अभिनय। 3–विभिन्न जयन्तियों में भाग लेना।	2–मौखिक प्रश्न।
कक्षा 5				
1–समयानुपालन	1–समयपालन के महत्त्व का बोध करना 2–समय से अपना कार्य पूरा करना।	1–रोचक कहानियाँ, विवरण, प्रसंग	1–कहानी सुनाना। 2–समय से विद्यालय आना, प्रार्थना सभा में भाग लेना, गृह कार्य पूरा करना।	1–छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परिवर्तन का प्रेक्षण। 2–मौखिक प्रश्न।
2–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– ,, ,,
3–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 प्रसंग।	2– ,, ,,
	3–परायी वस्तु को गलत ढंग से प्राप्त करने की इच्छा न करना।		3–छात्रों द्वारा ईमानदारी से कार्य करना। 4–पुरस्कार देना।	
4–दूसरों की सहायता करना।	1–छात्रों में जरूरतमंद लोगों की सहायता करने	1–रोचक कहानी, विवरण	1–कहानी, विवरण।	1– ,, ,,

1	2	3	4	5
	की प्रवृत्ति जागृत करना।	2–विद्यालय एवं पास-पड़ोस की सहायता की घटनाएँ, उदाहरण।	2–कक्षा में तथा बाहर दूसरों की सहायता करना। 3–अध्यापक द्वारा निर्धन छात्रों की सहायता।	
5–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 परि-वर्तन का प्रेक्षण।
	2–सहानुभूति के साथ सह-योग एवं सेवा की भावना जागृत करना।	2–कोई सत्य घटना। 3–अन्य प्रसंग।	2–कक्षा में तथा बाहर किसी से दुख में सहानुभूति प्रकट करना।	2–मौखिक प्रश्न।
6–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 सत्य घटना।	2–साहस का उदाहरण। 3–साहस की कविताएँ सुनाना।	2– ,, ,,
7–सहयोग	1–एक दूसरे के कार्य में सहयोग देने की क्षमता का विकास करना।	1–रोचक कहानी, विवरण, प्रसंग।	1–विवरण, कहानी संस्मरण प्रस्तुत करना।	1– ,, ,,
	2–मेल एवं एकता की भावना जागृत करना।	2–विद्यालय में सहयोग के उदाहरण।	2–विद्यालय तथा पास-पड़ोस में आवश्यकता-नुसार सहयोग करना।	2– ,, ,,

1	2	3	4	5
	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। 2–इस बात की अनुभूति कराना कि मिल-जुल कर कठिन कार्य भी पूरा किया जा सकता है।	1–रोचक प्रसंग, विवरण 2–विद्यालय में सामूहिक कार्य। 3–स्वतंत्रता की कहानी।	1–विवरण प्रस्तुत करना। 2–छात्रों द्वारा टीम कार्य।	– ,, ,,
9–श्रम के प्रति निष्ठा	1–श्रम के महत्त्व को स्पष्ट करना। 2–श्रम करने के प्रति रुचि जागृत करना। 3–अपना कार्य स्वयं करना। 4–शारीरिक श्रम करने वालों के प्रति सौहार्द का भाव जागृत करना।	1–कोई रोचक प्रसंग, घटना या कहानी	1–कहानी सुनना, घटना का वर्णन। 2–विद्यालय तथा पास-पड़ोस में श्रमदान कार्य।	1–छात्रों के व्यवहार में अपेक्षित परि-वर्तन का प्रेक्षण। 2–मौखिक प्रश्न।
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– ,, ,,

1	2	3	4	5
	2–सृजन की क्षमता का विकास करना। 3–छात्र में निहित कलात्मक रुचि एवं प्रतिभा का विकास करना।	2–कला की क्रियाएँ 3–संगीत, नृत्य, अभिनय आदि।	2–अन्य सृजनात्मक कार्य करना।	2– ,, ,,
11 1–सर्वोच्च सत्ता के प्रति आस्था	1–अपने-अपने धर्म के आदेशों का पालन कर सदाचारी बनना।	1–प्रार्थना, विविध धर्मों के आदर्श।	1–प्रार्थना। 2–भजन-कीर्तन। 3–विविध पर्व।	1– ,, ,, 2– ,, ,,

अध्यापकों के कर्तव्य

किसी देश या समाज की वास्तविक शक्ति तथा सम्पन्नता का अनुमान वहाँ के गगन-चुम्बी विशाल भवनों, कल-कारखानों, उद्योगों मात्र से नहीं अपितु वहाँ के नागरिकों के चरित्र बल तथा कार्य क्षमता के स्तर से लगाया जाता है। इस सम्बन्ध में लाला लाजपत राय का कथन बहुत प्रासंगिक है—"किसी राष्ट्र की सम्पत्ति उसकी धनराशि नहीं होती बल्कि उस देश के निवासी युवकों का स्वस्थ शरीर, उनकी शक्तिपूर्ण रक्त धमनियाँ, उनका विशाल हृदय और सच्चरित्रता ही उस देश की वास्तविक सम्पत्ति है।"

वस्तुतः देश के युवकों के चरित्र निर्माण तथा उनके व्यक्तिगत के सन्तुलित विकास का दायित्व अध्यापकों पर है। स्तरानुकूल विषय-ज्ञान देने, अपेक्षित कौशलों, योग्यताओं तथा अभिवृत्तियों का विकास करने के साथ ही उनमें सत् असत का विवेक कर आचरण करने और समग्र रूप से उनके चरित्र का निर्माण करने का काम शिक्षकों का सर्वोपरि कर्तव्य है। इस दृष्टि से यह महत्त्वपूर्ण है कि—

(1) अध्यापक अपने को छात्रों का अभिभावक समझें और उन्हें स्नेहपूर्वक सत्प्रवृत्तियों के लाभ और दुष्प्रवृत्तियों की हानियां समझाते रहें।

छात्रों का काफी समय विद्यालय में बीतता है। मां-बाप के बाद छात्र अपने अध्यापक के गुणों को ही अपना आदर्श मानता है। वह उन्हीं की नकल करता है। अतः यह आवश्यक है कि शिक्षक का अपना व्यक्तिगत आचरण तथा व्यवहार उच्चकोटि का हो।

शिक्षकों के लिए आवश्यक है कि वे छात्रों के साथ उनके अभिभावक के समान व्यवहार करें और उन्हें सदैव उनकी अच्छी आदतों के विकास हेतु प्रोत्साहित करें। इसके लिये अध्यापक शाबाशी देना, पीठ थपथपाना आदि का प्रयोग प्रोत्साहन के रूप में कर सकता हैं। समय-समय पर अच्छे आचरण वाले बालकों को कक्षा के अन्य बालकों के समक्ष आदर्श के रूप में प्रस्तुत कर दूसरों को प्रोत्साहित किया जा सकता है।

बाल्यकाल में बालक स्वयं उचित-अनुचित का निर्णय नहीं कर पाता। अतः इस अवस्था में मूल्यपरक शिक्षक विशेष रूप से आवश्यक है। इसके अभाव में बच्चों में प्रायः दुष्प्रवृत्तियाँ भी आ जाती हैं। जैसे दूसरे की वस्तु पसन्द आ जाने पर उसे पाने की तीव्र इच्छा का जागृत होना और न मिल पाने पर उसे चुरा लेना, छोटी-छोटी बात पर अपने साथियों से झगड़ पड़ना, उन्हें बुरा भला कह देना, मारपीट करना, कक्षा में समय पर काम पूरा करके न दिखाना, पढ़कर न आना आदि। इन दुष्प्रवृत्तियों का निवारण शान्ति तथा धैर्य के साथ छात्रों को उनके दुष्परिणामों से अवगत कराते हुए करना चाहिये। जब शिक्षक अपने आपको छात्रों का अभिभावक मानेगा तभी वह उनकी बुराइयों को दूर कर अच्छे पथ पर चलने के लिये प्रेरित कर सकेगा और ऐसी ही अनुकूल परिस्थितियाँ मिलने पर बालकों का सर्वांगीण विकास हो सकेगा।

(2) अपना आचरण और व्यवहार ऐसा रखें जिससे अपने प्रति छात्रों की श्रद्धा या सम्मान में आँच न आये।

अपनी सुविधा के साथ दूसरों की सुख-सुविधा का ध्यान रखना आवश्यक है। शिक्षकों के व्यवहार का अनुकरण करने वाले छात्र सहज ही इस गुण को सीख लेंगे। इस सम्बन्ध में एक प्रसंग का उल्लेख करना उचित होगा। एक बार दो बजे रात को एक मेहमान ने मकान का दरवाजा खटखटाया। थोड़ी देर बाद उसने देखा कि अमेरिका के राष्ट्रपति ने स्वयं आकर किवाड़ खोले। वह सन्न रह गया। इस पर राष्ट्रपति ने कहा—"मेरे सिवाय मकान में कोई नहीं है। नौकर है, उसे मैं भेज सकता था पर वह सो रहा था। मैंने उसको जगाना ठीक नहीं समझा।" यह है सम्मान की भावना—छोटे से छोटे व्यक्ति की सुविधा और सम्मान का ख्याल रखना। जब यही भावना अध्यापक के आचरण और व्यवहार में उतर आती है तब वह छात्रों के लिये पूज्य और समाज के लिये वन्दनीय हो जाता है।

छात्र अध्यापक से केवल औपचारिक शिक्षा ही नहीं ग्रहण करते बल्कि अनौपचारिक रूप से भी बहुत सी बातें सीखते रहते हैं। छात्रों में नकल तथा अनुसरण करने की तीव्र प्रवृत्ति होती है। घर में माता-पिता, भाई बहिन तथा विद्यालय

में अध्यापक ही उसके आदर्श होते हैं और वे उसी की बातों का अनुसरण करते हैं। अतः यह आवश्यक है कि अध्यापक का आचरण उच्चकोटि का हो और उसका व्यवहार छात्र के प्रति स्नेहपूर्ण एवं यथोचित हो। अध्यापक में समयानुपालन, क्रोध न करना, झूठ न बोलना, अपने कार्य में रुचि लेना, उसे समय से पूरा करना, छात्रों की कठिनाई को ध्यान से सुनकर उसे सुलझाना या मार्गदर्शन करना आदि गुणों का होना आवश्यक है। जो शिक्षक अपने कर्तव्यों का पालन सतर्कता से करता है उसका छात्र सम्मान करते हैं। छात्र ही वास्तव में अध्यापक के सबसे बड़े आलोचक भी हैं। शिक्षक कितना भी सख्त क्यों न हो यदि उसमें उपयुक्त गुणों का समावेश है तो निश्चय ही छात्र उसका सम्मान करेंगे।

(3) **ट्यूशनों के फेर में रहना और सम्पन्न लड़कों को इसके लिये विवश करना, नकल करने देना आदि अध्यापन क्षेत्र की अशोभनीय परम्परा है।**

अध्यापक प्रायः छात्रों को कक्षा में ठीक से नहीं पढ़ाते हैं और उन्हें घर पर ट्यूशनों के लिये प्रोत्साहित करते हैं। कभी-कभी जो बच्चे ट्यूशनों के लिये तैयार नहीं होते उन्हें वे फेल कर देते हैं या उनके साथ अच्छा व्यवहार नहीं करते हैं। किन्तु ऐसी बातें शिक्षक को शोभा नहीं देतीं। कक्षा में ठीक से पढ़ाते हुए कोर्स को यथासमय पूरा करने वाला शिक्षक यदि आवश्यक हो तो 2 या 3 ट्यूशन तक हाथ में ले सकता है। किन्तु कई-कई समूहों में छात्रों को पढ़ाने पर तो वह भी कक्षा का ही एक छोटा रूप हो जाता है। इससे शिक्षक को भले ही धन की प्राप्ति हो जाय किन्तु यह छात्रों के हित में नहीं है और शिक्षण के प्रति धोखा है। ऐसे अध्यापक को छात्र अध्यापन काल में भले ही ऊपरी मन से सम्मान देते रहें किन्तु समय निकल जाने पर निश्चय ही वे उसे सम्मान नहीं देंगे।

कुछ शिक्षक धनार्जन हेतु आजकल छात्रों को नकल करने में सहयोग देते हुए पाये जाते हैं। ये नकल सामान्य रूप से केवल उन्हीं को कराते हैं या करने देते हैं जिनको वे ट्यूशन पढ़ाते हैं या जिनसे उन्होंने कुछ धन ले लिया हो या अन्य किसी रूप में उस छात्र के अभिभावक द्वारा उन्हें लाभ की आशा हो। ऐसा निम्न कोटि का कार्य करते हुए वे यह भूल जाते हैं कि इससे उनके आत्म-सम्मान को ठेस भले ही न पहुंचे किन्तु सम्मान तो अवश्य ही कम हो जाता है। नकल करने वाले छात्र समय बीत जाने पर कहने से नहीं चूकते कि अमुक अध्यापक तो नकल कराता है। जब अध्यापक अपने सभी छात्रों को समान रूप से नकल नहीं करा पाता या किसी कारण से उन पर ध्यान नहीं देता तब वे छात्र अध्यापक की इस प्रवृत्ति एवं तरीके का बखान जोर-शोर से करते हैं। ऐसी बातें सुनने में बहुत खराब लगती हैं और अध्यापक का सम्मान छात्रों, अभिभावकों एवं अन्य लोगों की दृष्टि में कम हो जाता है। अशोभनीय कार्य पूरे अध्यापक वर्ग को लांछित करते हैं जैसे एक मछली पूरे तालाब को गन्दा करती है।

(4) **घरेलू कार्यों के लिये शिक्षाकाल में कटौती करना एक प्रकार का विश्वासघात समझें।**

शिक्षकों को अपने कर्त्तव्य के प्रति सचेत होना आवश्यक है। उन्हें अपनी दिनचर्या को इस प्रकार बनाना चाहिये कि वे अपने परिवार के दायित्वों को निभाते हुए भी शिक्षाकाल में कटौती न करें। कक्षाएं छोड़कर इधर-उधर अपने कार्य करने के लिये जाने वाला शिक्षक छात्रों की नजर में गिर जाता है। साथ ही वह निर्धारित अवधि में कोर्स भी पूरा नहीं कर पाता। इससे हमारे छात्रों का जीवन प्रभावित होता है। जो छात्र सम्पन्न परिवार से आते हैं वे तो अतिरिक्त ट्यूशन आदि से पढ़ लेते हैं परन्तु जो सामान्य परिवार से आते हैं उनके अभिभावक ट्यूशन के लिये अतिरिक्त धन व्यय करने में असमर्थ होते हैं। फलस्वरूप बच्चे पाठ्य वस्तु को भली प्रकार नहीं समझ पाते। परीक्षा में अच्छे अंक न आ पाने पर धीरे-धीरे उनकी रुचि भी पढ़ाई से हट जाती है।

शिक्षक इस बात का एहसास तब करते हैं जब उनका बालक भी उसी तरह की स्थिति का शिकार होता है। फिर भी वे अपनी आदत से मजबूर होते हैं और विद्यालय अवधि में कक्षाएं न लेकर अपना समय इधर-उधर नष्ट कर देते हैं। अध्यापक को अपने दायित्वों को समझते हुए अपने तथा विद्यालय के सम्मान को बनाये रखने के लिये जहाँ तक सम्भव हो घरेलू कार्य विद्यालय अवधि में न कर अवकाश के दिन अथवा विद्यालय अवकाश के बाद करना चाहिये।

(5) गणित, भूगोल, इतिहास आदि विषयों में आने वाले प्रसंगों के साथ अपनी स्वतन्त्र बुद्धि से एसी विवेचना करते रहें जिनसे सत्प्रवृत्तियों के लाभ और दुष्प्रवृत्तियों की हानियां उजागर होती चलें। शिक्षा के साथ घुली-मिली ही सुपाच्य हो सकती है।

नैतिक शिक्षा अन्य विषयों के साथ देने से अधिक लाभप्रद होगी और छात्र भी अधिक प्रभावित होंगे।

गणित, भूगोल, इतिहास आदि विषयों को पढ़ाते समय सम्बन्धित प्रसंगों से जिस प्रवृत्ति का भी आभास होता है उसको उदाहरण के रूप में प्रस्तुत करना उपयुक्त होगा।

गणित में प्राय: बच्चे सवाल न आने पर बीच के पदों (स्टेप्स) को किसी भाँति उलटा-सीधा करके पड़ोसी छात्र से उत्तर पूछ कर लिख लेते हैं। शिक्षक छात्रों को समझायें कि गणित के सवाल में अंक उत्तर देख कर नहीं बल्कि सभी पदों को देखने के बाद मिलते हैं। वास्तव में उत्तर गलत होते हुए भी यदि विभिन्न पद सही हों तो भी लगभग आधे अंक उस सवाल में मिल जाते हैं। परन्तु उत्तर सही पर कायदा गलत होने पर शून्य ही मिलता है और नकल करने की प्रवृत्ति भी उजागर होती है।

इसी प्रकार भूगोल, इतिहास में वस्तुनिष्ठ प्रश्नों में प्राय: छात्र नकल करके निशान लगा लेते हैं। ऐसी स्थिति में शिक्षक को समझना चाहिये कि स्वयं विश्वास न होने पर और दूसरों से पूछने पर छात्र कभी-कभी सही उत्तर को भी गलत कर लेते हैं। ऐसी स्थिति में लाभ की जगह हानि हो जाती है। यह बात छात्रों को इस प्रकार समझायी जाय कि उनमें विकसित होने वाली नकल की प्रवृत्ति को प्रोत्साहन न मिले।

(6) नैतिक और सामाजिक शिक्षा के लिए (समय सारिणी में) एक घण्टा रखने का प्रयत्न करें या अवकाश के दिन किसी उपयुक्त स्थान पर उन्हें एकत्र करके तद्विषयक शिक्षा दें।

वैसे तो नैतिक शिक्षा पाठ्य विषयों में आये उल्लेखों के साथ-साथ देते रहना चाहिये किन्तु यदि सम्भव हो सके तो समय सारिणी को बनाते समय सप्ताह में 3 दिन एक-एक घण्टा नैतिक शिक्षा के लिये निर्धारित किया जाय और उसमें शिक्षक नैतिक शिक्षा सम्बन्धी निर्धारित विन्दुओं को उदाहरणों के माध्यम से छात्रों के सामने प्रस्तुत करें। वे उन्हें अच्छे कार्यों को करने के लिये प्रोत्साहित करें। छात्रों के कार्यों को नोट कर सूची भी बनायी जाय तथा पुरस्कार की भी व्यवस्था हो। आवश्यकता पड़ने पर अवकाश के दिन किसी बाह्य व्यक्ति द्वारा जीवन मूल्यों पर वार्ता/चर्चा आयोजित की जाय।

(7) सभी बच्चों में समाज सेवा के प्रति रुचि और उत्साह उत्पन्न करें।

गाँधी जी ने कहा था—"दुनियाँ के सभी जीव उस परमपिता की सन्तान हैं। उनमें आपस में भेद करना उस परम-पिता को नाराज करना है।" महात्मा गौतम बुद्ध के भी यही विचार थे—"कोई आदमी केवल ब्राह्मण के घर में जन्म लेने से न तो ऊंचा बन सकता है, न शूद्र के घर में जन्म लेने से नीच कहला सकता है। ऊँच और नीच जन्म पर नहीं, कर्म पर आधारित होते हैं।"

एक सफल अध्यापक छात्रों में गाँधी या बुद्ध के उपर्युक्त विचारों को विकसित करें तब वह उनमें समाज सेवा के प्रति रुचि एवं उत्साह उत्पन्न करने में पूरी तरह सफल होता है। समाज सेवा के अन्तर्गत छात्रों में अपने पास-पड़ोस को साफ रखने, आवश्यकता पड़ने पर अपनी क्षमता के अनुसार दूसरों की मदद करने की भी प्रवृत्ति विकसित की जानी चाहिये। यह आवश्यक नहीं कि समाज सेवा धन से ही की जा सकती है। समाज सेवा सहानुभूति के द्वारा बीमार व्यक्ति को सही सलाह के द्वारा अथवा अस्पताल आदि पहुँचाकर अथवा मार्ग निर्देशन देकर भी की जा सकती है।

(8) गर्मी की छुट्टियों एवं शीतकालीन अवकाश आदि में अशिक्षितों को शिक्षित बनाने का काम करें।

शिक्षक छात्रों को बतायें कि वे गर्मी की छुट्टियों, शीतकालीन अवकाश आदि में अपने पास-पड़ोस के बच्चों को

पढ़ना-लिखना सिखायें। प्रत्येक छात्र यदि एक बालक को भी पढ़ायेगा तो शिक्षितों की संख्या बढ़ जायेगी। साथ ही छात्रों में दूसरों की सहायता करने की प्रवृत्ति का भी विकास होगा। यदि इस प्रकार छात्र खेल-खेल में अपनी ही वय के एक-एक बालक को पढ़ना लिखना भी सिखा सके तो बहुत बड़ा काम होगा। शिक्षक छात्रों को बतायें कि ऐसे कार्यों को करने से मानसिक शान्ति का अनुभव होता है और सम्मान भी बढ़ता है।

(9) **अवकाश के दिनों में छात्रों की मण्डलियां परिभ्रमण के लिये जायें। साथ में अध्यापक भी घुले-मिलें। वहाँ दृष्टि-गोचर होने वाली परिस्थितियों को विवेचना करें। फर्स्ट-एड, स्काउटिंग, रोगी परिचर्या, हाइजिन आदि विषयों को अतिरिक्त शिक्षा में सम्मिलित करें।**

शिक्षक को चाहिये कि वह नैतिक शिक्षा के लिये निर्धारित घण्टे में फर्स्ट-एड, स्काउटिंग, रोगी की देख-भाल, हाइजिन अर्थात् शारीरिक स्वच्छता सम्बन्धी शिक्षा समय-समय पर देते रहें। इसकी जानकारी होने पर छात्रों को छोटी-छोटी दुर्घटना या सामान्य बीमारी होने पर प्राथमिक उपचार कर सकेंगे। शारीरिक स्वच्छता के महत्त्व से छात्रों को अवगत करायें।

अवकाश के दिनों में अध्यापकों को बारी-बारी से छात्रों की एक-एक मण्डली को साथ लेकर परिभ्रमण पर जाना चाहिये। प्रभात फेरी आदि भी इसी का एक रूप है। इसमें समूह को एक नियत स्थान पर महत्त्वपूर्ण बातें बतायी जा सकती हैं। समाज सेवा सम्बन्धी कुछ कार्य भी रखे जा सकते हैं।

(10) **छात्रों में राष्ट्रभक्ति, साहस तथा नागरिकता के गुणों के विकास हेतु अध्यापक सतत प्रयत्नशील रहें।**

अपने देश के प्रति अनुराग तथा राष्ट्र के सम्मान की रक्षा के प्रति दायित्व की भावना विकसित करना शिक्षकों का प्रमुख कर्तव्य है। महान देशभक्तों, साहसी योद्धाओं तथा स्थिति के अनुसार दृढ़ता दर्शित करने वाले महापुरुषों के उदाहरण देने के साथ ही शिक्षक को अपने आचरण तथा व्यवहार द्वारा राष्ट्र भक्ति, साहस तथा सद्व्यवहार की प्रेरणा देनी चाहिये। राष्ट्र ध्वज, राष्ट्र गान तथा राष्ट्रीय प्रतीक के प्रति सम्मान, विविध प्रकार के अवसरों पर अपनी बारी की प्रतीक्षा, दूसरों की बात को ध्यान से सुनना, दूसरों के अधिकार को रक्षा के प्रति जागरूकता आदि गुणों का विकास दैनिक जीवन में देखे गये उदाहरणों के अनुकरण से ही सहज सम्भव है। अतः छात्रों को इस प्रकार के उदाहरण शिक्षकों के व्यवहार में देखने को मिलने चाहिये।

अध्यापिकाएं विशेष रूप से

परिवार में सुधार क्यों और कैसे

अध्यापिकाओं को अपनी कक्षा में बताना होगा कि सीखे हुए ज्ञान से परिवार को लाभान्वित करना नारी का पुनीत कर्तव्य है। जहाँ वह एक ओर परिवार के वयोवृद्ध सदस्यों की भावनाओं का आदर करे वहीं दूसरी ओर उन्हें अन्ध-विश्वासों से छुटकारा भी दिलाये। पति को यदि जुए, शराब की आदत हो, जो उसके पारिवारिक जीवन को कुंठित करे और बच्चों पर भी बुरे प्रभाव डाले तो दृढ़ता, शालीनता और धैर्य से उन दुर्व्यसनों को दूर करना ही उसका कर्तव्य होगा। परिवार के बड़े-बूढ़े यदि बच्चों को बिगाड़ें तो उन्हें आदरपूर्वक उसके दुष्परिणामों से अवगत करा देना ही उसके लिए उचित होगा।

उसे विधिवत् शारीरिक स्वच्छता के साथ घर की पूर्णरूपेण सफाई की आवश्यकता भी बतानी होगी। अपव्यय से बचने के प्रयास बताने होंगे। घर की स्वच्छता में भावी गृहिणी के व्यक्तित्व की छाप आवश्यक है। अध्यापिकाओं को बताना होगा कि कलात्मक ढंग से सजा घर, घर के सदस्यों को स्वर्ग समान लगेगा। आर्थिक ढाँचा भी सन्तुलित रखना गृहिणी के दायित्वों में आता है। इसके लिए पारिवारिक बजट आवश्यक है। समय-असमय घर आये अतिथियों

का उचित आदर-सत्कार, पड़ोसियों से मधुर सम्बन्ध, मायके वालों से सन्तुलित व्यवहार आदि को किस प्रकार कार्य रूप में परिणत किया जाय, इसे भी शिक्षिका को बताना होगा ।

नारी जीवन के अतिरिक्त दायित्व

नारी की उच्च शिक्षा, उसकी सामाजिक स्थिति, दहेज प्रथा और नौकरी (सर्विस) आदि की समस्याए जो आज-कल उभर कर सामने आयी हैं, उनके विषय में भी अध्यापिकाओं को बताना होगा ।

भावी गृहिणी का व्यक्तित्व सबसे पहले सामने आता है । उसे सदैव प्रसन्नचित्त रहकर दाम्पत्य जीवन में सुख भरना होगा । शारीरिक सौन्दर्य के अभाव में भी व्यवहार कुशलता, हँसमुख प्रवृत्ति, गरिमामय मुस्कानयुक्त चेहरा, भारतीय संस्कारों की मर्यादित-सीमाओं का आदर, शालीनता, समय, स्थान और पेशे के अनुसार पहनावा, जीवन में विविधता के सतरंगे आकर्षणों को समेटकर उसे लुभावना बनाना होगा । इसके अतिरिक्त कार्यों के नियोजन, अवकाश के समय विविध कार्यों में उपयोग आदि से भावी गृहिणी के व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं की झलक पति पर नित नूतन प्रभाव डालेगी और दाम्पत्य जीवन सदैव सुखी बना रहेगा ।

अध्यापिकाओं से अपेक्षित है कि वे परिवार में ऐसा वातावरण उत्पन्न करने की सीख दें कि लड़की के जन्म पर भी सुख का अनुभव हो सके । दहेज का उन्मूलन अत्यावश्यक है क्योंकि यही दाम्पत्य जीवन की पहली और स्पष्ट दरार होती है । भावी बहू को चाहिये कि वह सास और माँ में फर्क न करे । नारी को नारी का आलोचक न होकर सहयोगी होने की सीख अध्यापिका को देनी चाहिए । साथ ही गृहिणी का सदैव मात्र दासी के रूप में रहना इस बदलते युग में उचित नहीं । अध्यापिकाओं को अपनी कक्षा में बताना होगा कि पति के प्रभुत्व और संरक्षण की चाह रखते हुए भी नारी को अपनी उचित इच्छाओं और उचित प्रतिष्ठा को चाहना न केवल स्वाभाविक है वरन् उसका अधिकार भी है । गृहिणी को आराम के कुछ क्षण देना, विवेकपूर्ण सन्तुलित व्यवहार रखना, साथ ही पत्नी की भावात्मक तुष्टि का ध्यान रखना पति के लिए भी आवश्यक है ।

खण्ड 3

पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप

(व्यायाम, खेल तथा योगासन)

पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों का महत्त्व

विद्यालय एक ऐसी संस्था है जहां समाज, राष्ट्र तथा संसार की अनेकानेक आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले नागरिकों का निर्माण होता है। शैक्षिक सस्थायें बालकों-बालिकाओं में अनेकानेक मानवीय मूल्यों का विकास करती हैं। बालक-बालिका के स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन तथा स्वस्थ चिन्तन शक्ति का विकास विद्यालय परिसर में होता हैं। स्नेह, सहानुभूति, सहयोग, सद्भाव, सहकारिता, श्रमशीलता, विनम्रता, आज्ञाकारिता, अनुशासनप्रियता, देश-प्रेम आदि अनेक सद्गुणों का विकास होता है।

बालक-बालिका के सर्वांगीण विकास के लिए पाठ्येतर एवं पाठ्य-सहगामी क्रिया-कलापों का आयोजन महत्त्वपूर्ण होता है। विद्यालय के कतिपय बालक-बालिकाओं को अपनी प्रतिभा-प्रदर्शन का अवसर जनपदीय, मण्डलीय, राज्य-स्तरीय प्रतियोगिताओं में मिल जाता हैं, किन्तु बहुसंख्यक बालक-बालिका ऐसे होते हैं, जिनको उक्त प्रतियोगिताओं में भाग लेने का अवसर नहीं मिल पाता है। ऐसे बालक-बालिकाओं के प्रतिभा-प्रदर्शन का अवसर विद्यालय में दिया जाना चाहिए। विद्यालय के प्रधान, सहायक अध्यापक की चाहिए कि बालक-बालिकाओं को पाठ्येतर तथा पाठ्यसहगामी क्रिया-कलापों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें, उनमें स्वस्थ एवं सद्प्रतिस्पर्धा के भावों को जगाने के लिए पूरे विद्यालय को कई सदनों में बांट दें। 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, राजेन्द्रप्रसाद 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 बनाये जायँ।

प्रत्येक सदन को दो भागों में विभक्त किया जाय। कनिष्ठ वर्ग तथा वरिष्ठ वर्ग। कनिष्ठ वर्ग के अन्तर्गत कक्षा 8 तक के छात्र तथा वरिष्ठ वर्ग में कक्षा 9 से 12 तक के छात्र सम्मिलित किये जायँ। 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, निबन्ध, सुलेख-निबन्ध आदि में करायी जायँ। 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 पश्चात् जिस सदन के सर्वाधिक अंक हों उस सदन को 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 प्रति-योगिता के आयोजन से बच्चे का शरीर पुष्ट, बलिष्ठ होगा तथा उसमें अपनी मांसपेशियों 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 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 एव आवश्यक उपकरण निम्नवत् हैं :—

(क) **धावन हतु**—स्टार्टिंग गन, टाइमकीपर, विजयस्तम्भ, फिनिशपोसीटी, स्टापवाच, लेनड्राटोकन, स्कोरशीट, क्लिपबोर्ड, हर्डिल, झण्डियां, रंगीन छोटे-छोटे डण्डे (रिलेरेस के लिए) आदि।

(ख) **प्रक्षेपण**—क्रिकेटबाल, टेनिसबाल, गोला, चक्र, जैवलिन, 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-3, जजेज-3, रेफरी, ट्रैक इवेन्ट्स, थ्रोज-इवेन्ट्स, जम्पिग इवेन्ट्स, जूरी आफ अपील 3 अथवा 5 सदस्य तथा मार्शल आफ दी मीट होने चाहिए।

पाठ्य सहगामी क्रिया-कलापों की प्रतियोगिता हेतु निम्नलिखित उपकरण आवश्यक हैं—

(क) वाद्य-यंत्र—हारमोनियम, ढोल, तबला, झांझ, 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 प्राविधान किया जाना अपेक्षित है। प्रत्येक पाठ्यसहगामी क्रिया-कलापों की प्रतियोगिताओं के निर्णय हेतु तीन निर्णायक तथा प्रतियोगितावार संयोजक, व्यवस्थापक का होना भी आवश्यक है। सफल आयोजन हेतु निष्ठा तथा लगन आवश्यक है।

सामान्य उद्देश्य—

1. बच्चों को शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक विकास द्वारा सक्षम एव स्वस्थ नागरिक बनाना।
2. 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।
3. विभिन्न प्रकार के पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रिया-कलापों में दक्षता प्राप्त करने हेतु अभ्यास कराते हुए परिस्थिति-आकलन की क्षमता का विकास करना।
4. बच्चों में छिपी हुई प्रतिभाओं को विकसित करना, जिससे वे राष्ट्र-हित-चिन्तक बन सकें।
5. मानवीय एवं जीवन-मूल्यों की शिक्षा द्वारा परिवार, समाज तथा अपने लिए उन्हें उपयोगी बनाना।
6. स्वस्थ मनोरंजन की क्रियाओं में भाग लेने हेतु प्रेरित करना।
7. बच्चों में सदाचरण एवं सद्गुणों का विकास करते हुए बड़ों के प्रति सम्मान की भावना का विकास करना।

अध्यापक/अध्यापिका के लिए सामान्य निर्देश—

पाठ्येतर एव पाठ्यसहगामी क्रिया-कलाप सम्बन्धी शिक्षा देते समय शिक्षक-शिक्षिका को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :—

(1) पाठ्येतर एवं पाठ्यसहगामी क्रिया-कलाप ऐसे स्थान पर कराए जायँ जो स्वच्छ हो, खुला हो और किसी प्रकार की गन्दगी आस-पास न हो।

(2) बालक-बालिका की शारीरिक स्वच्छता का निरीक्षण कर लिया जाय । यदि बालक-बालिका व्यक्तिगत रूप से स्वच्छ शरीर अथवा वेषभूषा में न हों, तो उन्हें स्वच्छ होकर आने का निर्देश दें ।

(3) बालक-बालिका पूर्णतया स्वस्थ हों, किसी प्रकार के रोग से ग्रसित न हों ।

(4) बालक-बालिका को प्रसन्न मुद्रा में लाकर तथा मानसिक रूप से तैयार करके ही पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रिया-कलापों में लगाया जाय ।

(5) शिक्षक-शिक्षिका को अपनी वेशभूषा, वाणी एवं व्यवहार कुशलता से बालक-बालिका को अपनी ओर आकृष्ट करना चाहिए ।

(6) शिक्षक-शिक्षिका जो भी आदेश अथवा निर्देश दें । उनमें स्नेह एवं वात्सल्य भाव का आभास अवश्य होता रहे ।

(7) 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 ।

(8) पाठ्येतर एवं पाठ्यसहगामी क्रियाकलापों की क्रिया की शिक्षा देते समय अथवा अभ्यास कराते समय शिक्षक-शिक्षिका को स्वस्थ एवं प्रसन्न मुद्रा में रहना चाहिए ।

(9) 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 ।

(10) 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 ।

(11) पाठ्येतर क्रियाकलापों की शिक्षा के माध्यम से बालक-बालिका में श्रम-निष्ठा, सद्भाव, सहयोग, सह-कारिता, सहिष्णुता, विनम्रता, अनुशासन आदि भावों का विकास किया जाय ।

(12) 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 राष्ट्र प्रेम की भावना का विकास किया जाय ।

(13) 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 ।

(14) पाठ्येतर क्रिया-कलाप का अभ्यास कराते समय निर्दिष्ट नियमावली का ध्यान रखें । व्यसनों से स्वयं अलग हों । विभिन्न क्रियाओं के आयोजन में स्थानीय विशेषज्ञों की सहायता लें ।

(15) इस स्तर पर प्राणायाम न कराया जाय । इस स्तर के बालकों को केवल लम्बी सांस खींचते हुए फिर धीरे-धीरे श्वांस छोड़ने का अभ्यास कराया जाय ।

(16) पाठ्येतर क्रियाकलाप, व्यायाम, आसन आदि का अभ्यास कराने से पूर्व पुराने अभ्यासों की पुनरावृत्ति अवश्य करायी जाय ।

(17) 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 ।

कक्षा 1 से 5 तक

पाठ्य सहगामी क्रियाओं का महत्त्व एवं आवश्यकता

पाठ्यक्रम के अन्तर्गत निर्धारित विषयों के अध्ययन के साथ-साथ कक्षा स्तरानुकूल कुछ पाठ्य सहगामी क्रियाओं का संचालन भी किया जाना आवश्यक है। इन क्रिया-कलापों के माध्यम से बच्चों को आत्माभिव्यक्ति का अच्छा अवसर प्राप्त होता है। निर्धारित विषयों के निरन्तर अध्ययन से उत्पन्न एकरसता एव नीरवता को इन क्रिया-कलापों द्वारा कक्षा अथवा विद्यालय के वातावरण में परिवर्तन लाकर दूर किया जा सकता है। प्राइमरी कक्षाओं में तो इस प्रकार की साहित्यिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों से सम्बन्धित कार्यक्रमों को आयोजित करना विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण है।

शिक्षा का उद्देश्य बालक का सर्वांगीण विकास करना माना गया है। पाठ्य सहगामी क्रियाएँ भी इसकी शिक्षा का ही एक अंग हैं। इन क्रियाओं के अन्तर्गत गीत, लोकगीत, कविता, चुटकुले, आदि प्रस्तुत करना, किसी यात्रा अथवा मनोरंजक घटना आदि को सुनाना तथा अन्त्याक्षरी एवं वाद-विवाद प्रतियोगिताओं आदि को सम्मिलित किया जा सकता है। इन कार्यक्रमों में बच्चों की सक्रिय सहभागिता के द्वारा जहां इनकी बौद्धिक क्षमताओं का विकास होता है वहीं उनकी मानसिक एवं भावात्मक शक्तियों को भी ऊर्जा प्राप्त होती है। कक्षा स्तर पर अथवा विद्यालय स्तर पर इन क्रिया-कलापों के आयोजन में बच्चों को आत्माभिव्यक्ति का अच्छा अवसर प्राप्त होता है। इससे उनकी झिझक समाप्त होती है और वे पूरे आत्म-विश्वास के साथ अपनी बात को दूसरों के सामने अभिव्यक्त कर पाने में धीरे-धीरे समर्थ हो जाते हैं।

गीत, कहानी तथा मनोरंजक घटनाएँ बच्चों को सहज ही अपनी ओर आकृष्ट कर लेती हैं। अतः इनके सुनने-सुनाने में उनकी सहज रुचि होती है। उसके परिवार में या आस-पास कहीं कोई उल्लेखनीय घटना घटित हुई है तो उसे सुनाने में भी बच्चों को आनन्द की अनुभूति होती है। वह बड़े चाव से इन घटनाओं का वर्णन अपनी भाषा में करता है। इससे जहाँ उसकी अभिव्यक्ति को विकसित होने का अवसर मिलता है वहीं उसकी भाषा, कथन-शैली और विचारों की प्रस्तुति को भी उत्तरोत्तर विकसित होने का अवसर प्राप्त होता है।

पाठ्य सहगामी क्रिया-कलाप के रूप में साहित्यिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन व्यक्तिगत एवं सामूहिक दोनों ही रूपों में किया जा सकता हैं। गीत अथवा कविता पाठ जैसे कार्यक्रमों में बच्चे व्यक्तिगत रूप में भाग लेते हैं, किन्तु अन्त्याक्षरी प्रतियोगिता कार्यक्रम में छात्रों के दो समूह भाग लेते हैं। समूह के एक अंग के रूप में कार्य करने पर बच्चों में समूह के साथ कार्य करने की मानसिकता का भी विकास होता है। अपनी इन्हीं विशेषताओं के कारण विद्यालयों में पाठ्यसहगामी क्रियाओं का एक विशेष महत्त्वपूर्ण स्थान है।

उद्देश्य

उपर्युक्त विश्लेषण के आधार पर विद्यालयों में पाठ्य सहगामी क्रियाओं को संचालित करने के निम्नांकित उद्देश्य निरूपित किये जा सकते हैं—

—बच्चों की बौद्धिक, मानसिक एवं भावात्मक शक्तियों का विकास करना।

—राष्ट्रीय एवं भावात्मक एकता का विकास करना।

—आत्माभिव्यक्ति सम्बन्धी क्षमता का विकास करना।

—भावों एवं विचारों के अनुसार भाषा के प्रयोग में दक्षता प्रदान करना।

—समूह के साथ मिलकर काम करने की क्षमता का विकास करना।

—राष्ट्रीय सांस्कृतिक विरासत एवं उसकी सांस्कृतिक विविधता को समझते हुए इसे बनाए रखने के लिए प्रेरित करना।

पाठ्य सहगामी क्रियाएँ

कक्षा 1 से 5 तक की कक्षाओं में पाठ्यसहगामी क्रियाओं के रूप में निम्नांकित साहित्यिक एव सांस्कृतिक कार्यों को किया जा सकता है।

गीत, लोकगीत, कवितापाठ, चुटकुले सुनाना, कहानी कथन, किसी रोचक घटना का वर्णन, अन्त्याक्षरी, किसी सामयिक विषय पर चर्चा आदि।

आयोजन सम्बन्धी संकेत

1. राष्ट्रीय भावात्मक एकता

(क) राष्ट्रीय पर्वों का आयोजन

राष्ट्रीय पर्वों के आयोजन के समय किसी सामयिक राष्ट्रीय समस्या पर वार्ता, विचार विमर्श का आयोजन करना उपयुक्त होगा। इससे बच्चों की समस्याओं को समझने एवं उनके निराकरण के तरीकों पर विचार करने और अपने विचारों को अभिव्यक्त करने का अवसर मिलेगा।

(ख) महान पुरुषों की जयन्तियों का आयोजन

महापुरुषों की जयन्तियों के आयोजन में यह ध्यान रखना होगा कि उन महान व्यक्तियों को लिया जाए जिनका देश के स्वतंत्रता संग्राम में अथवा राष्ट्र के विकास में अभूतपूर्व योगदान रहा है जैसे महात्मा गाँधी, पं० नेहरू, सुभाष चन्द्र बोस, लोकमान्य तिलक, मौलाना आजाद, रवीन्द्र नाथ टैगोर, सरोजिनी नायडू, प्रसिद्ध वैज्ञानिक, जे० सी० बोस, विश्वेश्वरैया, भाभा, समाज सुधारक लाला लाजपत राय, आदि। इन महापुरुषों के कार्यों का उल्लेख विशेष रूप से देश के लिये किये गये त्याग एवं राष्ट्रीय एकता के संदर्भ में किया जाय।

(ग) राष्ट्र गीतों/सामुदायिक गीतों का गायन

राष्ट्रगीतों तथा विभिन्न सामुदायिक गीतों का गायन-अभ्यास कराना भावात्मक एकता की दृष्टि से उपयोगी होगा। इन गीतों को मार्चिंग सांग, नृत्य एवं संगीत रूपक के रूप में कराना उपयुक्त होगा। यह उन्हें अधिक संवेदनशील बनाएगा।

(घ) भाषा क्लब

भाषा क्लब में बच्चों द्वारा देश की सभी भाषाओं की कविता, गीत, लोकगीत, नाटक, कहानियों का संकलन कराया जाये। इससे बच्चों में देश के दूसरे भाषा भाषी लोगों के प्रति आत्मीयता की भावना का विकास होगा। भावात्मक एकता की बुनियाद पक्की होगी।

(च) महत्त्वपूर्ण दिवसों का आयोजन

कुछ महत्त्वपूर्ण दिवसों का आयोजन किया जाये। इस अवसर पर बाहर से विशिष्ट व्यक्तियों को आमंत्रित कर उनकी वार्ताओं का आयोजन किया जाये, ताकि बच्चे उस दिवस की विशिष्टता को अच्छी तरह समझ सकें। बच्चों को ही सारे आयोजन का दायित्व सौंपा जाय। वे कुछ सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी प्रस्तुतिकरण करें जैसे कहानी, नाटक, कविता आदि। प्रधानाध्यापक/अध्यापक केवल उनका मार्ग दर्शन एवं सहायता करें। कुछ प्रमुख दिवस जैसे—यू० एन० ओ० दिवस (24 अक्टूबर) मानव अधिकार दिवस (24 अक्टूबर), रेडक्रास दिवस (8 मई), बाल दिवस (14 नवम्बर), झण्डा दिवस (Flag Day) (7 दिसम्बर), अध्यापक दिवस (5 सितम्बर) इत्यादि।

2. विद्यालय भीत्ति पत्रिका (Wall Bulletin and School Magazine)

विद्यालय में इस प्रकार का एक नोटिस बोर्ड बनाया जाए, जिसे बच्चे स्वयं तैयार करें तो अधिक उपयुक्त होगा। किसी दफ्ती पर बाँसी कागज लगाकर भी यह बोर्ड बनाया जा सकता है। इस पर बच्चों की कविता, चित्र, आप्त वाक्य,

तथा मुख्य समाचार को लगाया जा सकता है। यह भीत्ति पत्रिका कक्षा अनुसार कक्षा में भी लगाई जा सकती है। नैतिक मूल्यों से सम्बन्धित कोई एक अच्छा वाक्य बारी-बारी से बच्चों को लिखने को कहा जाए। यह वाक्य स्वयं उनके अपने हों।

3. गीत, लोकगीत एवं कविता पाठ

जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है गीत अथवा लोक गीतों के प्रति बच्चे सहज ही आकृष्ट हो जाते हैं। गीत सुनना और गीत सुनाना दोनों ही उन्हें प्रिय लगते हैं। किन्तु प्रारम्भ में झिझक दूर न हो पाने के कारण बच्चे प्रायः इस प्रकार के कार्यक्रमों में भाग लेने में शरमाते हैं। कक्षा 1, 2 और 3 के बच्चों में यह प्रवृत्ति विशेष रूप से पायी जाती है। अतः अध्यापक को सबसे पहले इन बच्चों की झिझक दूर करने का प्रयास करना चाहिए। उन्हें कक्षा में व्यक्तिगत रूप से गीत, लोकगीत या कविता जो भी याद हो, सुनाने के लिए कहा जाना चाहिए। यहां ध्यान देने योग्य बात यह है कि जब बच्चा कोई गीत या कविता सुना रहा हो तो उसे बीच में रोकने टोकने की आवश्यकता नहीं है। इसके लिए (गीत सुनाने के लिए) उसकी प्रशंसा ही की जाय। यदि उसके गीत में कोई भाषा सम्बन्धी या उच्चारण सम्बन्धी अशुद्धि हो तो बाद में उसे बताकर सही करा दिया जाय। गीत अथवा कविता सुनाते समय बीच में उसे टोकने से कविता सुनाने के प्रवाह में तो बाधा पड़ेगी ही बच्चे के उत्साह को भी ठेस पहुँचेगी। अतः इस स्तर पर उसका उत्साह वर्द्धन ही किया जाना उचित एवं श्रेयस्कर है। कक्षा 4 और 5 में गीतों, लोकगीतों और कविताओं का स्तर कक्षा 1, 2 और 3 की अपेक्षा कुछ ऊँचा होगा। इनके प्रस्तुति की शैली भी अपेक्षाकृत परिमार्जित होगी। इस स्तर पर उच्चारण की शुद्धता पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

गीतों, लोक गीतों अथवा कविताओं की प्रस्तुति छात्रों द्वारा व्यक्तिगत रूप से सामूहिक रूप में की जा सकती है। प्रायः देखा गया है कुछ बच्चे सामान्य बच्चों की अपेक्षा कुछ अधिक शर्मीले होते हैं। ऐसे बच्चों को प्रारम्भ में दो तीन अच्छे बच्चों के साथ गाने के लिए कहा जाय। ऐसा करने से धीरे-धीरे उनकी झिझक दूर हो जायगी और फिर वे स्वतंत्र रूप से कुछ सुनाने में समर्थ हो जायेंगे।

प्रारम्भ में इनका आयोजन कक्षा स्तर पर ही किया जाय। यथा समय कक्षा में ही बच्चों को इन्हें प्रस्तुत करने के अवसर दिये जायँ। बाद में विद्यालय स्तर पर किन्हीं योग्य पर्वों के आयोजन पर योग्य छात्र-छात्राओं को समय के अनुकूल गीतों, लोक गीतों अथवा कविता पाठ करने का अवसर प्रदान किया जाये।

4. चुटकुले सुनाना, कहानी कथन तथा किसी रोचक घटना का वर्णन

बच्चों को चुटकुले सुनाने, कहानी सुनाने और किसी रोचक घटना का वर्णन करने के लिए भी कहा जा सकता हैं। छोटी कक्षाओं—कक्षा 1, 2, 3 में बच्चों को छोटी-छोटी कहानियाँ सुनाने के लिए कहा जा सकता है। बच्चे अपने परिवार में दादी-नानी से प्रायः कहानियाँ सुनते रहते हैं। पाठ्य पुस्तकों में संग्रहीत कहानियाँ भी वे अपनी-अपनी कक्षाओं में पढ़ते हैं। अध्यापक प्रारम्भ में कक्षा में ही छात्रों को कहानियाँ सुनाने के लिए प्रेरित करें। आवश्यकता हो तो वह स्वयं बच्चों को शिक्षाप्रद कहानियाँ सुनायें फिर यथा समय उन्हीं कहानियों को बच्चों को सुनाने के लिए कहें। कक्षा 3, 4 और 5 को बच्चों के कहानी सुनाने के साथ-साथ चुटकुले सुनाने और किसी रोचक घटना, जिसे उन्होंने देखा हो, का वर्णन करने के लिए कहा जा सकता है। वर्णन के अन्तर्गत किसी मेले, ऐतिहासिक स्थान अथवा प्राकृतिक दृश्य का वर्णन आदि विषयों को सम्मिलित किया जा सकता है।

बच्चे प्रायः अपने माता-पिता के साथ अथवा अभिभावकों के साथ किसी यात्रा पर, किसी मेले में अथवा आस-पास के महत्त्वपूर्ण स्थलों आदि को देखने जाया करते हैं। इन सबके विषय में जो कुछ भी उसने देखा है, अनुभव किया है उस सबका वर्णन करने के लिए छात्रों से कहा जा सकता है। अपने अनुभव के आधार पर अपनी बात कहने में बच्चे स्वेच्छा से भाग लेते हैं, आवश्यकता है केवल उन्हें इस प्रकार के अवसर प्रदान करने की।

5. अन्त्याक्षरी एवं किसी सामयिक विषय पर चर्चा

कक्षा 4 और 5 में अन्त्याक्षरी का भी आयोजन किया जा सकता है। अन्त्याक्षरी प्रतियोगिता का आयोजन किसी एक ही कक्षा के छात्रों को दो दलों में विभक्त कर किया जा सकता है। विद्यालय स्तर पर इसे दो भिन्न-भिन्न कक्षाओं के छात्रों के बीच आयोजित किया जा सकता है। इस प्रकार की प्रतियोगिता के द्वारा बच्चों में काव्य के प्रति अनुराग उत्पन्न करने के साथ-साथ उनमें सार्थक एवं भावपूर्ण कविताओं को कण्ठस्थ करने की प्रवृत्ति का विकास किया जा सकता है। यहां यह ध्यान रखने योग्य विषय है कि अध्यापक भी निर्णायक के रूप में सार्थक एवं भावपूर्ण कविताओं को ही वरीयता प्रदान करने का प्रयास करें।

कक्षा 5 के छात्रों से किसी सामयिक विषय पर चर्चा करने के लिए भी कहा जा सकता है। सामयिक विषय के अन्तर्गत निम्नांकित बातें की जा सकती हैं—

—किसी प्रदर्शनी का वर्णन जिसे छात्रों ने देखा हो।
—किसी देखे हुए मेले का वर्णन।
—गाँव में हुए ग्राम प्रधान के चुनाव का वर्णन।
—गांव में चलाये गये स्वच्छता अभियान का वर्णन।
—व्यक्तिगत स्वच्छता एवं आस-पास की स्वच्छता के सम्बन्ध में छात्र के स्वयं के विचार।

ऊपर जिन साहित्यिक एवं सांस्कृतिक क्रिया-कलापों की चर्चा की गयी है इनके अतिरिक्त भी यदि स्थानीय परिवेश से सम्बन्धित कोई विषय हों तो उन्हें भी अध्यापक इन क्रिया-कलापों में सम्मिलित कर सकते हैं। उदाहरणार्थ— आल्हा, कजरी, और रसिया गायन आदि के कार्यक्रम।

6. बाल सभा/कुमारी सभा

जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है कि उपर्युक्त सभी कार्यक्रमों का आयोजिन केवल किसी कक्षा में अथवा पूरे विद्यालय स्तर पर किया जा सकता है। विद्यालय स्तर पर इस प्रकार के कार्यक्रमों को आयोजित करने के लिए बाल सभा अथवा कुमारी सभा का गठन उपयोगी सिद्ध होगा। सभी छात्र एवं छात्राएँ इस सभा की सदस्य हों तथा पदाधिकारियों का चुनाव भी इन्हीं में से किया जाय।

बाल सभा की बैठक सप्ताह में एक दिन नियमित रूप से हो। अच्छा हो इन सभाओं का संचालन भी अध्यापकों की देख-रेख में शिक्षार्थियों द्वारा ही किया जाय।

मूल्यांकन व्यवस्था

कक्षा स्तर तथा विद्यालय स्तर पर समय-समय पर आयोजित होने वाले साहित्यिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में कक्षा के प्रायः सभी बच्चे भाग लें इसका विशेष रूप से ध्यान रखा जाना चाहिए। सामान्यतः पाठ्य सहगामी क्रियाओं और विशेषतः प्राइमरी स्तर के छात्रों के लिए इन क्रियाओं में भाग लेने के सम्बन्ध में मूल्यांकन की ऐसी व्यवस्था अपेक्षित नहीं है जिसमें किसी छात्र को उत्तीर्ण अथवा अनुत्तीर्ण घोषित किया जाय। फिर भी पाठ्य सहगामी क्रियाओं में छात्रों की रुचि बढ़ाने तथा इनमें भाग लेने के लिए उन्हें अधिकाधिक उत्साहित करने के उद्देश्य से छात्रों की सहभागिता तथा कार्य के स्तर का नियमित रूप से अभिलेख रखना उपयोगी होगा। इस प्रकार का अभिलेख छात्रवार रखा जाना चाहिए, जिससे इन कार्यक्रमों में अधिक रुचि तथा उत्साह से भाग लेने वाले और मन्द गति से भाग लेने वाले बच्चों में अन्तर ज्ञात हो सके। इससे एक लाभ यह होगा कि मन्द गति से भाग लेने वाले बच्चों के पिछड़ने का कारण ज्ञात करना होगा और कारण ज्ञात करने पर उसके निवारण द्वारा उन्हें उत्प्रेरित करने में मदद मिलेगी।

पाठ्येतर क्रियाएँ—शारीरिक व्यायाम, खेल तथा योगासन

शारीरिक शिक्षा का मनोवैज्ञानिक आधार

शिक्षक को अपना विषय तो भली प्रकार जानना ही चाहिए परन्तु इससे भी अधिक आवश्यक यह है कि उसे अपने छात्रों की प्रवृत्तियों का पूरा ज्ञान हो। क्या पढ़ना है ? से अधिक महत्त्व की बात यह है कि किसे पढ़ाना है ? बच्चे के मन तथा शरीर में आयु के साथ महत्त्वपूर्ण परिवर्तन होते रहते हैं, जो परिवर्तन इनकी प्रवृत्तियों तथा योग्यताओं को प्रभावित करते रहते हैं। सफल शिक्षक बनने के लिए बच्चों के मन तथा शरीर के विकास का सम्यक् ज्ञान आवश्यक है। इस ज्ञान की सहायता से शिक्षक बच्चों का विश्वास-पात्र बनकर उनके निकट पहुँच जाता है, अपने कार्य को सुगम ढंग से करता है और ऐसी परिस्थितियों का चुनाव करता है जिससे बच्चों के शरीर और व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास सम्भव हो सके और बच्चों में व्यायाम तथा खेलकूद के लिए दिलचस्पी बनी रहे।

आयुगत विशेषताओं का महत्त्व

आयुगत विशेषताएँ जो बच्चों में कुछ वर्षों तक ही ठहरती हैं दो मुख्य वर्गों में बाँटी जा सकती हैं :—

1—मानसिक 2—शारीरिक

मानसिक विशेषताओं की सहायता से बच्चों की रुचि का पता चलता है और पाठन विधि सुबोध तथा मनोरंजक बनाई जा सकती है। शारीरिक विशेषताओं का ज्ञान ऐसे व्यायाम तथा खेलों के चुनने में सहायक होता है जिनसे बच्चों का शारीरिक विकास होता है तथा उनके स्वास्थ्य की रक्षा और कौशल में वृद्धि हो सकती है। दोनों प्रकार की विशेषताओं का अपना-अपना महत्त्व है।

1—मानसिक विशेषताएँ

शिक्षा की आयुगत मानसिक विशेषताओं का अध्ययन करके बच्चों की अभिरुचि का पता लगाना चाहिए। रुचि ज्ञात हो जाने पर बच्चों को जो सीखना है उसकी ओर उन्हें आसानी से प्रेरित किया जा सकता है। इस प्रकार प्रेरित बालक प्रसन्न मन से क्रियाओं में भाग लेता है। इस प्रसंग में संवेदनात्मक विशेषताओं का भी अत्यन्त महत्त्व है। बचपन एक ऐसा समय है जब बच्चों में तीव्र संवेग (जिन्हें लोग भाव कहते हैं) उठने लगते हैं जैसे क्रोध, भय, घृणा, ईर्ष्या और प्यार आदि। आयुगत विशेषताओं के अध्ययन से संवेगों में उत्पन्न होने के समय का ठीक-ठीक ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। आगामी जीवन में दुःख-सुख की भावना बड़ी हद तक संवेगों के सही विकास पर अवलम्बित रहती है। उपयुक्त खेलों के चुनाव और प्रयोगों से संवेगात्मक विकास को उपद्रवहीन बनाकर भावी जीवन में सुख का बीज बोया जा सकता है।

कुछ मानसिक विशेषताएँ विशेष सामाजिक महत्त्व रखती हैं। बच्चों के जीवन में किशोरावस्था के पूर्व भी एक समय आता है जब उसके हृदय में मैत्री का सागर उमड़ने लगता है। वह मित्र की खोज में रहता है और नये मित्र बनाता है। उसके अन्दर सहयोग की भावना का अभ्युदय होता है और वह मिलकर कार्य करने के लिए इच्छुक रहता है। इन विशेषताओं से लाभ उठाकर यदि बच्चों में सहयोग तथा सहानुभूति, त्याग, श्रद्धा, आज्ञापालन, ईमानदारी आदि अनेक सामाजिक गुणों को उभारा जाय तो संसार में संघर्ष की मात्रा बहुत कम हो सकती है और सामाजिक जीवन सुखमय बन सकता है। बच्चों को सामाजिक आदर्श का क्रियात्मक पाठ देने के लिए व्यायामशाला और खेल के मैदान सबसे उपयुक्त स्थान हैं।

मानसिक विशेषताओं का सृजनात्मक पक्ष भी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होता है। इनसे पूरा लाभ उठाकर हृदय में छिपे हुए नन्हें कलाकार को उँगली का सहारा देकर विश्व के सामने लाया जा सकता है। यदि एक बार इस नन्हें कलाकार के

हृदय में आत्म-विश्वास पैदा हो गया तो यह अनुमान लगाना कठिन है कि वह आगे चलकर समाज को कितनी महती कला का दान करेगा। शरीर के विभिन्न अंगों के तालमय परिचालन तथा नृत्य के माध्यम से बच्चों में इन सृजनात्मक विशेषताओं का विकास किया जा सकता है।

2. **शारीरिक विशेषतायें**

बच्चों के अंग-प्रत्यंग एक साथ नहीं बढ़ते। कुछ अंग पहले विकसित हो जाते हैं और कुछ बाद में। इस विलक्षणता का प्रभाव बच्चों के सीखने तथा व्यायाम करने की क्षमता पर पड़ता है। अत: शरीर की क्रियात्मक तथा रचनात्मक अवस्था की ओर से ध्यान हटाकर शारीरिक शिक्षा के पाठ का निर्दोष निर्माण नहीं किया जा सकता। उदाहरण के लिए 11,12 वर्ष की आयु में हृदय का विकास अत्यन्त धीमा होता है। अत: बच्चों को बिना विश्राम के व्यायाम कराने से हानि पहुँच सकती है। यदि शरीर की क्रियात्मक आयुगत विशेषताओं की उपेक्षा करके सहिष्णुता के व्यायाम बच्चों से कराये जायँ तो भयंकर परिणाम हो सकते हैं। शरीर सम्बन्धी इन विशेषताओं के ज्ञान के लिए अध्यापक को शरीर की रचना तथा क्रियाओं का भली प्रकार ज्ञान होना चाहिए।

अध्यापक के पथ-प्रदर्शन के लिए आयुगत विशेषताओं तथा आवश्यकताओं की एक तालिका नीचे दी जाती है। तालिका के दूसरे स्तम्भ में प्रत्येक विशषता के सामने तुष्टिप्रद अनुभव तथा तीसरे स्तम्भ में उपयुक्त प्रक्रियाएँ दी गयी हैं।

आयुगत विशेषताओं से सम्बन्धित अनुभूतियाँ तथा प्रक्रियाएँ

आयु 6 से 7 वर्ष तक

विशेषताएँ तथा आवश्यकताएँ	तुष्टिप्रद अनुभूतियाँ	प्रक्रियाएँ
० आँख और हाथ के सामंजस्य में अधिक वृद्धि	पकड़ना और फेंकना	टोकरी में गेंद रखकर चारों ओर फेंकना (डलिया भरो)
० ध्यान शीघ्र बँट जाता है, यौन-भेद होते हुए भी समान रुचि	प्रक्रियाओं में शीघ्र परिवर्तन	दौड़ तथा घेरे वाले खेल
	बच्चे, बच्चियाँ साथ खेलते हैं	तालमय खेल तथा प्रक्रियाएँ कला-बाजी
० फुर्तीले तथा उपद्रवी	विहंगम अर्थात् धक्का मुक्की की प्रक्रियाएँ	छुआ छुई के खेल, कबड्डी, कलाबाजी
० अनुकरण में अभिरुचि	अनुकरण के खेल	अगुआ का अनुकरण करना
० कल्पनात्मकता	सृजन के अवसर	सृजनात्मक लय की प्रक्रियाएं
० नाटकीयता	नाटक वाले खेल	'भेड़िया मामा क्या बजा है ?' 'बुढ़िया-बुढ़िया क्या ढूंढ़ती है ?' प्रकार के खेल
० ताल और लय में स्वाभाविक अभिरुचि	ऐसी क्रियाएँ जिनमें ताल और लय का प्रयोग हो	सरल गाने और गीत

विशेषताएँ तथा आवश्यकताएँ	तुष्टिप्रद अनुभूतियाँ	प्रक्रियाएँ
० आत्माभिमानी तथा प्रदर्शनवादी स्वभाव	छुआ-छुई के खेल में नायक बनना	छुआ-छुई के खेल
० साथी पसन्द करते हैं	छोटी टोलियों में खेल	4 से 6 बालकों की टोली के खेल
० परस्पर विरोधी भावों को प्रकट करने की प्रवृत्ति	नाटकीय प्रक्रियाएँ जिनमें अधिक शक्ति व्यय की आवश्यकता होती है	गेंद को पैर से खेलना
० मनोवेगों का निष्क-मुक्त क्रीड़ा रण		कभी-कभी मध्य में बालकों को ऐसे अवसर देना जिसमें बालक स्वतंत्रता पूर्वक खेल सकें।

आयु 8 से 10 वर्ष तक

० शरीर के विभिन्न अंगों में सामंजस्य	उत्तम कौशलों के अभ्यास से	दौड़ना, फेंकना, पकड़ना, धोखा, देने वाले खेल
० यौन-भेद के अनुसार रुचि में थोड़ा सा अन्तर	सह शैक्षिक खेल	पैर से गेंद मारना, धोखाधड़ी आदि के खेल।
० अपरिमित स्फूर्ति	सामूहिक क्रियाएँ	ऐसे खेल जिनमें खींचना, कूदना आदि हो।
० शारीरिक सम्पर्क में अभिरुचि	विहंगम अर्थात् धक्का मुक्की की क्रियाएँ	पिंजड़े की बिल्ली आदि प्रकार की खेल
० व्यक्तिगत प्रतियोगिता	ऐसी क्रियाएँ जिनमें अपनी पारी पर स्व-परीक्षा का अवसर मिले	नदी फलांगना, छींका और बिल्ली आदि प्रकार के खेल
० मैत्री की भावना	साथी के साथ क्रियाएँ	साथी के साथ कला-बाजी
० सम्मान की उत्कंठा	अपनी पसन्द की टोलियों के साथ खेल	अन्य अवसर पर आयोजित खेल तथा प्रतियोगिताएँ जिन्हें बच्चे स्वयं आयोजित करें।
० रचना तथा सृजन की प्रवृत्ति	रचनात्मक क्रियाएँ	तालमय क्रियाएं, नृत्य तथा लुढ़कना।
० सहकारिता	टोली के सरल खेल	सरल झंडी-दौड़
० यौन-विरोध	सजातीय टोलियों में खेल।	ऐसी क्रियाएँ जिनमें बालक तथा बालिकायें अलग-अलग टोलियों में भाग लें
० संसोधी भाव का विकास	युद्ध सम्बन्धी खेल	कोड़ा जमालशाही, गेंद धड़ाका

उद्देश्य तथा कार्य-निर्देशन

उद्देश्य

स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद शिक्षा के प्रत्येक क्षेत्र में विकास एवं पुनर्व्यवस्था के लिए अनेक प्रकार के प्रयत्न किये जा रहे हैं तथा शिक्षा को संतुलित बनाने के अभिप्राय से शारीरिक शिक्षा की ओर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है। केन्द्रीय सरकार के शिक्षा मंत्रालय द्वारा प्रकाशित शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन की राष्ट्रीय योजना के अनुसार शारीरिक शिक्षा के निम्नलिखित सामान्य उद्देश्य हैं—

- शारीरिक योग्यता का विकास
- स्नायु तथा मांस-पेशियों का विकास
- चरित्र तथा व्यक्तित्व का विकास

इन उद्देश्यों की व्याख्या करने पर प्रारम्भिक कक्षाओं के स्तर पर शारीरिक शिक्षा के निम्नलिखित लक्ष्य हो सकते हैं :

- बालक के शरीर की वृद्धि एवं विकास : शरीर के प्रत्येक अंग का समुचित विकास जिससे कोई विकृति न उत्पन्न होने पाए और शरीर सुन्दर, बलिष्ठ तथा सहिष्णु बन सके।
- मानसिक सतर्कता तथा शारीरिक स्वस्थता प्राप्त करना : व्यायाम-खेल कूद आदि के द्वारा शरीर स्वस्थ बनाया जा सकता है और स्वस्थ शरीर मस्तिष्क को स्वस्थ रखता है।
- स्नायु तथा मांसपेशियों का विकास : यह विकास शारीरिक शिक्षा द्वारा ही सम्भव है। इसी के द्वारा बालक अपने कार्यों को कुशलतापूर्वक कर सकता है।
- व्यक्तित्व का विकास : विभिन्न प्रकार की क्रियाओं द्वारा बालकों में आत्म-विश्वास, दक्षता, साहस, मानसिक और नैतिक संतुलन आदि पैदा करना।
- स्वास्थ्यकर खेल तथा खेलने की आदतों का निर्माण : बालकों को स्वास्थ्य के नियमों की व्यावहारिक ढंग से जानकारी हो जाती है और उनका बार-बार पालन करने से स्वभाव के रूप में बदल जाती है।
- वांछनीय दृष्टिकोण, रुचि तथा सामाजिक गुणों की उत्पत्ति : बालकों में आज्ञापालन, श्रद्धा, सहयोग, आत्म-त्याग, ईमानदारी, खिलाड़ी के गुण आदि का आविर्भाव किया जा सकता है।

कार्य निर्देशन

(अ) (कक्षा 1, 2 व 3 के लिए)

- इन कक्षाओं के बच्चों को स्वेच्छापूर्वक अनौपचारिक क्रियाओं में भाग लेने का अधिकाधिक अवसर मिलना चाहिए, जिससे उनके व्यक्तित्व का पूर्ण रूप से विकास हो सके। खेल के मैदान में वे स्वतंत्रतापूर्वक खड़े हों। उनके कद, उम्र, खड़े होने की दूरी आदि पर विशेष ध्यान न दिया जाय।
- औपचारिक ढंग के आदेशों का प्रयोग उपयुक्त नहीं है। ताली बजाकर या किसी अन्य संकेत द्वारा ही कार्य का संचालन करना अच्छा होता है। जहाँ तक सम्भव हो सीटी का प्रयोग कम से कम किया जाय। ऐसे अवसरों पर जब कि बच्चे खेल के मैदान में बिखरे हों या शोर करते हों तो सीटी का प्रयोग किया जा सकता है। स्वाभाविक तथा मुक्त क्रियाओं के आयोजन पर विशेष बल देना चाहिए। क्रियाओं में परिवर्तन और विभिन्नता का समावेश करना लाभप्रद है। ऐसा होने से बच्चों की खेल में दिलचस्पी बनी रहती है और उनको सक्रिय रूप से पूरे घण्टे व्यस्त रखा जा सकता है।
- कहानी तथा व्यापार-गीत को आधार बनाकर कई प्रकार की क्रियाएँ की जा सकती हैं। बच्चों को कहानी सुनाई जायँ, वे उनका अनुकरण क्रियाओं द्वारा करें। यही कार्य व्यापार-गीत से भी हो सकता है। कहानी

तथा व्यापार-गीत के चुनाव में यह ध्यान रखा जाय कि बच्चे भली-भाँति परिचित हों और उनके परिचालन से शरीर के प्रमुख अंगों को व्यायाम मिल सके ।

- क्रियाओं के अनुकरण में बच्चे को बड़ा आनन्द मिलता है और वे उन्हें जल्दी सीख भी लेते हैं। शिक्षक को स्वयं उनके खेल तथा कार्यों में भाग लेकर उनका उत्साह बढ़ाना चाहिए। विधिवत् करने के लिए प्रेरणा देना चाहिए। अध्यापक के बदले समूह का नायक भी इस कार्य को कर सकता है।
- खेल में छोटे-छोटे उपकरणों का ही इस्तेमाल होना चाहिए ताकि बच्चे उन्हें स्वयं निकालें, सजायें और रख सकें।
- अध्यापक अप्रत्यक्ष रूप से मार्ग-दर्शन करें। बच्चों की रुचि का पूर्ण रूप से उपयोग किया जाय। क्रिया की पुनरावृत्ति भी वे बहुत पसन्द करते हैं लेकिन इसके लिए क्रियाओं में विभिन्नता पैदा करते रहना चाहिए।
- व्यायाम तथा खेल के अभ्यासों में क्रियाएँ : साधारण खेलों को प्रारम्भ में खेला जाय। इन कक्षाओं में 20 से 35 मिनट का ही समय पर्याप्त है। व्यायामों में परिवर्तन मात्र से ही उन्हें यथेष्ठ आराम मिल जाता है।
- बच्चों की आवश्यकता, रुचि तथा योग्यता को ध्यान में रखकर क्रियाओं में उचित परिवर्तन किया जा सकता हैं।
- विभिन्न प्रकार के खेल तथा क्रियाओं के अनुसार मैदान में निशान बनाए जायें। निशान की रेखाएँ ज्यादा गहरी न हों जिससे कि बच्चे ठोकर खाकर गिर पड़ें। निशान बनाने के लिए चूने का भी प्रयोग हो सकता है।

(व) (कक्षा 4 व 5 के लिए)

- इन कक्षाओं में अनौपचारिक क्रियाओं के स्थान पर औपचारिक क्रियाओं का आयोजन करना चाहिए। निर्देशित क्रियाओं का अंश भी बढ़ाया जा सकता हैं। परन्तु ये परिवर्तन धीरे-धीरे किये जायें और परिवर्तन के बाद भी औपचारिकता शीघ्र न आने पाए।
- औपचारिक आदेशों का प्रयोग उपयुक्त है परन्तु इसमें सैनिक ध्वनि या कर्कशता न हो। मार्चिंग भी सैनिक ढंग पर न कराई जाय।
- खेल के मैदान को साफ तथा ठीक रखने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दिया जाय :—
- मैदान को समतल बनाया जाय।
- इसमें धूल, कंकड़, काँटें आदि न हों। मैदान में पानी छिड़कना तथा कंकड़ आदि को चुनना चाहिए।
- मैदान के पास-पड़ोस में गन्दगी न हो।
- निशान की रेखाएँ गहरी न हों। चूने से भी निशान बनाने का काम लिया जा सकता है।
- देशी खेल और व्यायाम की प्रचुरता हो, जैसे कबड्डी, टिप्परी, लेजिम, छोटे डम्बुल, ढपली, मुख्य स्थानीय क्रियाएँ, साधारण ग्रामीण गीत और खेल आदि।
- व्यायाम सामग्री का प्रयोग अधिक अंश में हो। प्रत्येक बच्चे के पास अलग-अलग सामग्री होना उपयुक्त है। तीन-चार बच्चे मिलकर भी सामग्री का प्रयोग कर सकते हैं।

व्यायाम तथा खेल

यहाँ व्यायाम तालिकायें तथा हर कक्षा के लिये कुछ नमूने के पाठ दिये जा रहे हैं। अनुभवी शिक्षक तालिकाओं की सहायता से नमूने के पाठों के आधार पर अनेक पाठ तैयार कर सकते हैं।

व्यायाम तालिका

समय 35 मिनट

आयु 6 से 8 वर्ष तक

(अ) **कक्षा 1, 2, 3 के लिये**

खण्ड–1

प्रारम्भिक क्रियायें

–इधर-उधर दौड़ना, संकेत पर खड़े हो जाना (कई बार)।
–स्थान पर कूदना, संकेत पर रुकना, स्थान पर एक पैर पर कूदना।
–अध्यापक का पीछा करना और उसकी प्रक्रियाओं का अनुकरण करना।
–डोर कूद (अकेले या जोड़े में)।
–चलना (छोटे या लम्बे कदम)।
–एड़ी उठाकर चलना (कदम लम्बे या छोटे)।
–एड़ी पर चलना।
–दौड़ना (तेज, धीरे)।
–नाला कूदना (खड़ी लम्बी कूद लगाना)।
–कौवे, बन्दर, रीछ, बिल्ली आदि की चाल चलना।
–"छुआ-छू" का खेल, गेंद से खेलना।

खण्ड–2

बाहु के व्यायाम

–(पैरों के बीच फासला करते हुए) हाथ (एक या दोनों) आगे-पीछे और आगे-ऊपर झुलाना।
–हाथों को बारी-बारी से झुलाना।
–(खड़े होकर या पांव खोलकर) हाथ (एक या दोनों) आगे-पीछे, झुलाना।
–हाथ बारी-बारी से आगे-पीछे और ऊपर घुमाना, दोनों हाथ शरीर के अगल-बगल घुमाना, धड़ झुका कर दोनों हाथों को नीचे लटकाना तथा हाथी की सूंड़ के समान इधर-उधर झुलाना।

धड़ के व्यायाम

–पीठ के बल लेटना, एक या दोनों घुटनों को मोड़कर सीने पर लगाना।
–पीठ के बल लेटना या बगल लेटना, शरीर को सिकोड़ कर छोटे से छोटा बनाना और शरीर को पूरा तानना, पीठ के बल लेटना, हाथ सिर के ऊपर रहेंगे, पीछे लुढ़की लेते हुए, पैर से हाथों को छूना (हलासन की तरह), पल्थी मारकर बैठना, दोनों हाथों से दोनों पैर पकड़ना और धड़ नीचे झुकाना और ऊपर तानना, इसी अवस्था में धड़ नीचे झुकाते हुए कान से घुटना छूना और धड़ ऊपर तानना।

धड़ (पार्श्व) के व्यायाम

–धड़ को दायें-बायें झुकाना, मोड़ना, मरोड़ना आदि। यह सब कसरतें खड़े होकर, बैठकर, लेटकर व दौड़कर की जाती हैं।
–छोटे बच्चों को यह कसरतें अनुकरण द्वारा कराई जा सकती हैं।

पैर के व्यायाम

–एड़ी उठाना, घुटने आधे मोड़ना, घुटने पूरे मोड़ना, पैर उठाना, झुलाना व चक्कर।

–देना, उछलना, कूदना व मेढक, बन्दर, खरगोश आदि की चालों का अनुकरण करना।

स्फूर्तिदायक व्यायाम

–तालयुक्त कूद जैसे कूदकर पांव खोलना, छोटी कूदें।

–एड़ी उठाना और नीचे रखना।

-स्थान पर एक पांव पर कूदना।

–रीछ, बन्दर, बिल्ली, कौवे, बतख, मेढक आदि की चाल चलना।

–पैर आगे-पीछे, अगल-बगल झुलाना।

–खड़े होकर एक हाथ सामने उठाना और पैर से हथेली में ठोकर लगाना।

खण्ड–2

विशेष कौशल का अभ्यास

–एक हाथ या दोनों हाथों से रस्सा खींचना।

–बांह में फंसाकर रस्सा खींचना।

–उकड़ूँ उकड़ूँ बैठकर पीछे लत्ती मारना।

–खरगोश की तरह कूदना, रस्सी या लाठी पर ऊंची कूद लगाना।

–आगे लुढ़की लगाना।

–गेंद के खेल (फेंकने, पकड़ने, ठोकर मारने आदि का अभ्यास)।

–रबर की गेंद के अभाव में चियां भरी (बिन बैग) से खेलने का अभ्यास किया जा सकता है।

खण्ड–3

छोटे और सरल खेल—जैसे छुआ-छू, कोड़ा जमालशाही, चील झपट्टा, संगीतमय खेल आदि।

टिप्पणी—अध्यापक प्रत्येक कक्षा के लिये समय के अनुसार हर प्रकार के व्यायाम से क्रमानुसार एक या दो क्रियाएँ चुन सकता है।

35 मिनट के पाठ में लगभग 5 मिनट प्रथम खण्ड को और लगभग 11 मिनट द्वितीय खण्ड और शेष समय तृतीय खण्ड को दिया जायेगा।

(ब) कक्षा 4 के लिये

खण्ड–1

प्रारम्भिक व्यायाम

–दौड़ना, उछलना, रस्सी कूद, चौकड़ी आदि।

–स्वतन्त्र रूप से, दो-दो में, इसके बाद संकेत पर तीन, चार, पांच आदि के दायरे बनाना।

–घुटने ऊंचा उठाते हुए एक ही स्थान पर दौड़ना।

–नायक का अनुसरण (जैसे नायक करे छात्र उसी का अनुकरण करें)।

–आठ या दस के दायरे में रस्सी कूद।

–खेल के मैदान में आर-पार लम्बी छलांगें लगाना।

–ताली बजाते हुए ताल से दौड़ना।

–छोटी-छोटी टोलियों में आगे-पीछे और अगल-बगल कूदना ।

–दो, तीन या चार की टोलियों में फुदकना, उछलना और दौड़ना (शिक्षक के आदेश पर क्रियाओं में परिवर्तन) ।

–कक्षा सजाना—एक कतार, सावधान, आराम, आराम से, सीधी कतार, फासला लेना, ढकना आदि ।

व्यायाम

बाहु के व्यायाम

हाथ घुमाते हुए चक्र बनाना, कोहनी से चक्र बनाना, हाथ को आगे मोड़ना व फैलाना, हाथ उठाना तथा झुलाना, इन क्रियाओं को बदलकर और मिलाकर कराना ।

धड़

आगे और नीचे झुकाना, सामने थोड़ा झुकाना (खड़े होकर, पालथी मारकर, घुटनों पर बैठकर और पैर फैलाकर) बैठने की अवस्था में इन क्रियाओं को विभिन्न प्रकार से और मिलाकर करना ।

धड़ अगल-बगल मोड़ना तथा झुकाना (पार्श्व)

धड़ मोड़ना (विभिन्न प्रकार से), धड़ मरोड़ना (विभिन्न प्रकार से), कोहनी पीछे खींचते हुए धड़ मोड़ना (विभिन्न प्रकार से), पैर खोलकर धड़ नीचे मोड़ते हुए हाथ से बारी-बारी टखना पकड़ना, धड़ अलग-अलग मोड़ना (विभिन्न प्रकार से), हर क्रिया को विभिन्न प्रकार से मिलाकर कराना ।

पैर के व्यायाम

–अपने स्थान पर छोटी तथा ऊँची कूद (विभिन्नता के साथ) ।

–पैर खोलकर कूदना (विभिन्नता के साथ) ।

–क्रमानुसार पैरों को आगे और अगल-बगल झुलाना ।

–कूद कर घुटने उठाना और जांघ के नीचे ताली बजाना ।

–इन क्रियाओं को बदल-बदल कर और मिलाकर कराना, इनके अतिरिक्त और भी उपयुक्त कसरतें ली जा सकती हैं ।

स्फूर्तिदायक व्यायाम

एड़ी उठाना तथा पूरा घुटना मोड़ना, उकड़ूँ बैठ अवस्था से पूरा उछलना, उकड़ूँ अवस्था से फुदकना, विभिन्न प्रकार से पैर उठाना, पैर आगे या अगल-बगल उठाना, घुटने मोड़ कर पैर को चक्कर देना, लेटकर घुटनों को सीने से लगाना (कई प्रकार से), पैरों और हाथों के सहारे बैठकर पैरों को बारी-बारी इधर-उधर फैलाना ।

खण्ड–2

विशेष कौशल का अभ्यास

–नये प्रकार की क्रियाएँ और कौशल का अभ्यास 7 से 9 की टोलियों में कराया जाय, अध्यापक की देख-रेख में ये कार्य टोली नायक के नेतृत्व में हों ।

–दौड़ना तथा कदम मिलाकर चलना (मार्चिंग), घुटने ऊपर उठाते हुए अपने स्थान पर दौड़ना, पीछे या अगल-बगल दौड़ना आदि ।

–कदम ताल, घुटने ऊंचे उठाते हुए कदम ताल ।

–हनुमान चाल और रस्सी कूद, टोली में व्यक्तिगत रूप से बेंत के छल्ले से ।

–कूदना—अगल-बगल और आगे पीछे कूदना, ऊँचाई से कूदना, सहारा लेकर नीचे की ओर कूदना, घूमती हुई रस्सी को कूदना, दो समान रस्सियों को फांदना, रस्सी के ऊपर ऊँची कूद ।

–स्फूर्ति व्यायाम—साइकिल चलाने की क्रिया की नकल (चढ़ाई और ढाल पर), सरपट दौड़, खरगोश छलांग, रेंगना, बन्दर-कंगारू कूद, मेढक कूद, दौड़ते हुए बेंत के छल्ले के भीतर से निकलना, लम्बे कदम से चलना, खड़े होकर लम्बी कूद और ऊँची कूद, आगे लुढकना, पीछे लुढकना, पैंकी मारना।

एथलेटिक्स (खेल-कूद)

दौड़ का प्रारम्भ

–आमने-सामने की झण्डी दौड़, कोई छात्र 50 मीटर से ज्यादा न दौड़े।

–50 मीटर और 80 मीटर की दौड़।

–खड़ी लम्बी कूद तथा दौड़कर लम्बी कूद॥

–तीन टांग की दौड़।

–टेनिस और क्रिकेट के गेंद की दौड़ आदि॥

टिप्पणी—शिक्षक प्रत्येक कक्षा के लिये समय के अनुसार प्रत्येक भाग से हर प्रकार के व्यायाम से क्रमानुसार एक या दो क्रियाएँ चुन सकता है।

35 मिनट के पाठ में 5 मिनट प्रथम खण्ड को, 11 मिनट दूसरे खण्ड को और शेष समय तृतीय खण्ड को दिया जाय।

[**संकेत**—इस स्तर पर एथलेटिक्स में शैली और कौशल पर अधिक बल नहीं दिया जाता है। इसलिये इन क्रियाओं का अलग वर्णन नहीं किया गया है। बच्चे इन क्रियाओं में इस तरह भाग लें कि एथलेटिक्स के लिये उनमें रुचि उत्पन्न हो और आगे चलकर वे सुव्यवस्थित ढंग से इनको सीख सकें।]

देशी व्यायाम

सूर्य-नमस्कार, डंड बैठक, कुश्ती, लाठी, लेजिम, हल्की जोड़ी टिपरी आदि।

अन्य क्रियाएँ

रस्से पर चढ़ना, तैराकी आदि।

खण्ड–3 (छोटे खेल)

छोटे खेल तथा बड़े खेलों से सम्बन्धित पथ-प्रदर्शन खेल तथा अभ्यास।

टिप्पणी—ऊपर दी गई कक्षा 1-4 तक की व्यायाम तालिकाओं के प्रत्येक भाग से अध्यापक को प्रतिदिन के पाठ के लिए क्रमानुसार कोई एक या दो क्रियाएँ चुन लेनी चाहिए।

(स) **कक्षा 5 के लिए**

खण्ड–1

प्रारम्भिक क्रियाएं तथा व्यायाम

व्यायाम का नाम		विशेष
	(अ)) प्रारम्भिक क्रियायें व्यायाम तालिका–1	
1—प्रारम्भिक	अपने स्थान पर दौड़ना	हाथ बगल में, दौड़ने की अवस्था में होंगे।

व्यायाम का नाम		विशेष
	(ब) व्यायाम	
1—हाथ	(प्रा० अ०–सावधान)	
	1—हाथों को सामने झुलाते हुए एड़ी उठाना।	हथेलियां सम्मुख होंगी, अंगुलियां मिली हुईं।
	2—हाथों को झुलाते हुए वापस लाना और एड़ी नीचे लाना।	
	3—हाथों को झुलाते हुए बगल में ले जाना, और एड़ी उठाना।	हथेलियों का रुख भूमि की ओर होगा।
	4—प्रा० अ० में आना।	
2—पैर	(प्रा० अ०–हाथ कूल्हे पर रखना)	
	1—बायां पैर आगे झुलाना।	पंजा भूमि की ओर होगा।
	2—बांया पर पीछे झुलाना।	पैर को यथाशक्ति पीछे ले जायें।
	3—बांया पैर आगे झुलाना।	
	4—प्रा० अ० में आना।	
3—(अ) धड़	(प्रा० अ०–खुले पैर हाथ कूल्हे पर रखना)।	
	1—धड़ पीछे मोड़ना।	ठोड़ी अन्दर।
	2—प्रा० आ० में आना।	
3—(ब) गर्दन	(प्रा० अ०–पालथी मारकर बैठना)	हाथ घुटने से बाहर भूमि पर होंगे।
	1—हाथ कन्धे मोड़ते हुए गर्दन पीछे मोड़ा।	
	2—प्रा० अ० में आना।	
3—(स) धड़	(प्रा० अ०–खुले पैर हाथ कूल्हे पर रखना)	
	1—धड़ बाएं मोड़ना।	
	2—प्रा० अ० में आना।	
	3—धड़ दायें मोड़ना।	
	4—प्रा० अ० में आना।	
4—विशेष	(प्रा० अ० में उकड़ूं बैठना)	
	1—हल्के ऊपर उछलते हुए बायां पैर बाीं ओर तानना।	
	2—दायें पैर पर कूदते हुए प्रा० अ० में अना। यही दायीं ओर से किया जाय।	पैर का पंजा भूमि को स्पर्श करेगा।
5—स्फूर्तिदायक	(प्रा० अ०–हाथ कूल्हे पर रखना)	
	1—पैर कूद कर खोलना।	
	2—पैर कूद कर मिलाना।	

व्यायाम का नाम		विशेष

व्यायाम तालिका-2

(अ) प्रारम्भिक क्रियाएँ

1—प्रारम्भिक	कुछ दूर दौड़कर जाना, किसी वस्तु को छू कर वापस आना।	विशेष

(ब) व्यायाम

1—हाथ	(प्रा० अ०—सावधान)	
	1—हाथों को सामने उठाते हुए एड़ी उठाना।	हथेलियां आमने-सामने होंगी।
	2—हाथों को ऊपर उठाते हुए एड़ी नीचे लाना।	
	3—हाथों को बगल लाते हुए एड़ी उठाना।	हथेलियां भूमि की ओर होंगी।
	4—प्रा० अ० में आना।	
2—पैर	(प्रा० अ०—सावधान)।	
	1—बायां पर आगे रखना।	
	2—दायें पैर को बायें पैर से मिलाना और एड़ी उठाते हुए पूरे घुटने मोड़ना और हाथों को सामने उठाना।	
	3—पंजों पर खड़ा होना और बायें पैर को प्रा० अ० में लाना और हाथ को नीचे ले जाना	
	4—दायें पैर को प्रा० अ० में लाना। यही कार्य दायें पैर से किया जायेगा।	
3—(अ) धड़	(प्रा० अ०—सावधान)	
	1—हाथ सामने उठाते हुए एड़ियां उठाना।	
	2—धड़ को सामने नीचे झुकाते हुए अंगुलियों से भूमि छूना।	घुटने सीधे रहेंगे।
	3—नं० 1 की अवस्था में आना।	
	4—प्रा० अ० में आना।	
3—(ब) धड़	(प्रा० अ०—सावधान)	
	1—धड़ बायें मोड़ना और बायीं हथेली से बायां घुटना छूना।	हाथ बदन से सटे रहेंगे।
	2—प्रा० अ० में आना। यही कार्य दायीं ओर से किया जाये।	
3—(स) गर्दन और धड़	(अ०—घुटने टेक कर बैठना हाथों को आगे भूमि पर रखना)	
	1—गर्दन पीछे मोड़ना।	
	2—प्रा० अ० में आना।	

व्यायाम का नाम		विशेष
4—विशेष	(अ०—दण्डावस्था)	
	1—हाथों को कोहनी से मोड़ना और शरीर का भार हाथ और पैर के पंजों पर रहेगा।	बदन एक सीध में रहेगा।
	2—शरीर को सीधा रखते हुए हाथों को सीधे तानना और अवस्था में आना।	
5—स्फूर्तिदायक	(अवस्था—हाथ कूल्हे पर रखना)	
	1—दायें पैर पर कूदते हुए बायें घुटने को ऊपर उठाना।	कूद पंजे पर की जाय।
	2—अवस्था में आना।	
	3—बायें पैर पर कूदते हुए दायें घुटने को ऊपर उठाना।	
	4—अवस्था में आना।	

टिप्पणी—ऊपर व्यायाम तालिकाओं के खण्ड-1 के दो नमूने दिये गये हैं, जिसके आधार पर अध्यापक अन्य तालिकायें स्वयं बनाकर पूरे वर्ष कार्य करेंगे।

खण्ड–2

विशेष कौशल का अभ्यास

(1) कवायद और मार्च

- (1) सावधान
- (2) विश्राम
- (3) आराम से
- (4) जैसे थे
- (5) लाइन बन
- (6) दाहिने सज
- (7) बांयें सज
- (8) सामने देख
- (9) गिनती कर
- (10) सज जा
- (11) कदम ताल
- (12) दाहिने मुड़
- (13) बायें मुड़
- (14) तेज चल
- (15) थम
- (16) स्वस्थानम्
- (17) तीन कौमी नारे लगाइए।

(2) लेजिम

(1) मूल अवस्थाएं

(2) चार आवाज

(3) एक जगह

(4) आड़ी लगाओ

(5) पवित्र

(6) दो रुख

(7) आगे फलांग

(8) पीछे फलांग

(3) जिमनास्टिक, लोक नृत्य

(क) जिमनास्टिक की अवस्थाएँ।

(ख) करतब (बालक, बालिकाओं दोनों के लिए)।

(1) सामने रोल।

(2) दोहरा रोल।

(3) छलांग मारकर बीच से निकलना (थ्रू वाल्ट)।

(4) घुटने के बल बैठकर निशान लगाना (नी मार्म)।

(5) हाथों के बल बैठकर पहुँचना (लांग रोव)।

(6) उछलकर हवा में एड़ियां मिलाना (हील क्लिक)।

(7) टांगों के नीचे से पीछे बाजू देना।

(8) गोता लगाकर लुढ़कना (गद्दे पर)।

(9) ऊँट चाल (जोड़ी में)।

(10) मेढक संतुलन।

टिप्पणी—लड़कियां साधारण करतबों का अभ्यास कर सकती हैं।

(ग) लोक नृत्य एक स्थानीय तथा एक दूसरे प्रदेश का (केवल बालिकाओं के लिए) लड़कों के लिए कोई एक लोक नृत्य।

निम्नलिखित खेलों में आधार भूत कौशल—

(4) (क) बड़े खेल लड़के तथा लड़कियों के लिए।

(1) लंगड़ी (2) खो-खो आदि।

(ख) रिले (1) हौपिंग रिले।

(2) खो-खो रिले।

(3) शटल रिले।

(4) पोटेटो रिले।

(5) बाल पास रिले।

(6) दोनों पैर से कूदते हुए रिले।

(7) गेलप स्टेप रिले।

(8) रनिंग बैकवार्ड रिले।

(5) धावन पथ और मैदान की प्रतियोगिताएं।

परीक्षण और पद यात्रा।

(क) धावन पथ और मैदान की प्रतियोगिताएं—

(1) थोड़ी दूरी की दौड़ लगाना।

(2) हौपिंग 25 मीटर।

(3) अपवर्ड जम्प तथा जम्पिंग ओवर।

(4) रस्सा।

(5) पकड़ना और फेंकना।

(6) उसी स्थान पर दौड़ना/घुटने ऊँचे उठाते हुए दौड़ना।

(7) और (8) स्किप जम्पिंग और सामूहिक कुदान।

(9) एक, दो, तीन कदम आगे कूदना।

(10) क्राउच जम्प।

(ख) परीक्षण—राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षण।

(ग) पदयात्रा कोई नहीं।

(6) मुकाबले के खेल लड़कों के लिए।

साधारण मुकाबले।

(1) पीठ से पीठ मिलाकर उठाना।

(2) पीठ से पीठ मिलाकर धक्का देना।

(3) पीठ से पीठ मिलाकर छड़ी खींचना।

(4) पीठ से पीठ मिलाकर एक छड़ी खींचना।

(5) पीठ से पीठ मिलाकर कोहनियां फंसाकर खींचना।

(6) बतख लड़ाई।

(7) बाजू का जोर आजमाना।

(8) हथेली ढकेल।

(9) हाथ कुश्ती।

खण्ड–3

छोटे खेल

इसमें स्थानीय खेल खिलाये जायेंगे।

टिप्पणी—(1) प्रत्येक अध्यापक को यह अच्छी प्रकार समझ लेना चाहिए कि कक्षा में भी पूर्व की भांति 35 मिनट के घण्टे के लिए खण्ड-1 को 10 मिनट, खण्ड-2 को 20 मिनट तथा शेष समय खण्ड-3 को दिया जाना चाहिए।

(2) खण्ड-2 तथा खण्ड-3 की प्रक्रियाएं पूरे वर्ष के लिए दी गयी हैं। प्रतिदिन के कार्य में तीनों खण्डों का होना अनिवार्य है।

सामूहिक व्यायाम तालिका (पी० टी० टेबुल)

शिक्षक निम्नांकित क्रियाओं को कराते हुए पी० टी० का अभ्यास करायें ।

अभ्यास नं० 1

1. दोनों हाथ कन्धे की सीध में सामने ले जाना ।
2. हाथों की हथेली नीचे की ओर ।
3. दोनों हाथ पीछे की ओर ले जाना ।
4. हथेलियां ऊपर की ओर होंगी ।
5. एड़ी उठाकर हाथ कानों को छूते हुए ऊपर उठाना ।
6. हथेलियां आमने-सामने होंगी ।
7. हाथों को सामने नं० 1 तथा 2 की अवस्था में लाना ।
8. दोनों हाथ नीचे करते हुए सावधान की स्थिति में हो जाना ।

अभ्यास नं० 2

1. दोनों हाथ कन्धे की सीध के सामने ले जाना ।
2. आधा बैठना, हथेली नीचे की ओर ।
3. पुनः सावधान की स्थिति में खड़ा होना ।
4. हाथों को पीछे ले जाना ।
5. आधा बैठना, हथेलियां ऊपर की ओर ।
6. पुनः सावधान की स्थिति में खड़ा होना ।
7. दोनों हाथों को ऊपर ले जाना, हथेलियां आमने-सामने, आधा बैठना । हाथ कानों की सीध में ऊपर ।
8. पुनः सावधान की स्थिति में खड़े होना ।

अभ्यास नं० 3

1. सावधान की अवस्था में सामने हाथ ले जाकर ताली बजाना ।
2. हाथ को कन्धे की सीध में अगल-बगल फैलाते हुए चुटकी बजाना ।
3. पुनः हाथ सामने लाकर ताली बजाना ।
4. सावधान की अवस्था में खड़ा हो जाना ।

अभ्यास नं० 4

सावधान की अवस्था में

(1) दोनों हाथों की सामने फैलाकर मुट्ठी बांधना ।

(2) दोनों हाथों को मुठ्ठी बांधे हुए मोड़ना ।

(3) हाथ अगल-बगल ले जाना तथा हथेली नीचे की ओर ।

(4) सावधान की स्थिति में आना ।

अभ्यास नं० 5

सावधान की अवस्था में

(1) उछलकर पांव अगल-बगल खोलना, हाथों को सामने ले जाना, हथेली नीचे की ओर ।

(2) धड़ झुकाते हुए जमीन को छूना, किन्तु घुटना न मुड़े।
(3) धड़ सीधा करते हुए खड़ा होना, हाथ सामने हों।
(4) पुनः सावधान की अवस्था में आना।

अभ्यास नं० 6

सावधान की स्थिति में

(1) घुटनों को मोड़ते हुए जमीन पर बैठना।
(2) दोनों हाथ घुटनों के बीच में हों।
(3) दोनों घुटनों को सीधा करते हुए पैर सामने फैलाना।
(4) घुटनों को मोड़ते हुए पुनः नं० 1 तथा 2 की स्थिति में बैठना।

अभ्यास नं० 7

सावधान की स्थिति में

(1) पांवों को अगल-बगल खोलकर खड़े होना।
(2) बायीं ओर मुड़कर बायें पांव के नीचे ताली बजाना।
(3) दाएँ मुड़कर दाएँ पाँव के नीचे ताली बजाना।
(4) सिर के ऊपर ताली बजाना।

यही क्रम पीछे घूमकर चलाना तथा पुनः पूर्ववत् हो जाना।

अभ्यास नं० 8

बैठकर

(1) सामने ताली बजाना।
(2) बायीं ओर ताली बजाना।
(3) दायीं ओर ताली बजाना।
(4) पीछे की ओर ताली बजाना।

पुनः खड़े होकर सावधान हो जाना।

लेजिम व्यायाम तालिका

पहला व्यायाम—तैयार स्थिति से क्रम 1 में धड़ को सामने नीचे झुका कर पैर के अंगूठे के पास ठोंक 1, क्रम 2 में धड़ को थोड़ा ऊपर उठाकर कमर के नजदीक शरीर के सामने ठोंक 2, क्रम 3 में हाथ सीधे व सामने तने हुये तथा ठोंक 3, क्रम 4 में ठोंक 4 के साथ तैयार की स्थिति।

दूसरा व्यायाम—क्रम 1 में बायां पैर दाहिने पैर के ऊपर ले जाकर दाहिने पैर की एड़ी के पास रखकर ठोंक 1, क्रम 2 में बायां पैर अपनी पूर्व अवस्था में लाते हुये ठोंक 2, क्रम 3 में दाहिना पर बायें पैर के ऊपर से ले जाकर बायें पैर की एड़ी के पास रखकर ठोंक 3, क्रम 4 में दाहिने पैर को पूर्व स्थिति में लाकर ठोंक 4।

तीसरा व्यायाम—पवित्र अवस्था से होता है। इसमें लेजिम तैयार स्थिति में रहती है लेकिन दाहिना पैर पीछे रखते हुये बायें पैर पर सामने की ओर लोच दे देते हैं। पवित्र स्थिति से क्रम 1 में सामने झुकते हुए ठोंक 1, क्रम 2 में दाहिने घूमते हुये दोनों पैरों के बीच ठोंक 2, क्रम 3 में क्रम 1 की अवस्था में आते हुए ठोंक 3, क्रम 4 में पुनः पवित्र अवस्था में।

चौथा व्यायाम—यही काम बायीं ओर।

पांचवां व्यायाम—तैयार अवस्था से क्रम 1 में दोनों पैरों के पंजों पर आधार बैठते हुये घुटनों के बीच ठोंक 1, सीना तना हुआ, इसी अवस्था में क्रम 2 में ठोंक 2, तथा क्रम 3 में ठोंक 3, क्रम 4 में खड़े होते हुये ठोंक 4।

छठा व्यायाम—तैयार अवस्था से क्रम 1 में बायां पैर घुटने से समकोण पर ऊपर उठाते हुये ठोंक 1, क्रम 2 में बायां पैर जमीन पर रखते हुये ठोंक 2, क्रम 3 में दाहिना पैर घुटने से समकोण पर ऊपर उठाते हुये ठोंक 3, क्रम 4 में दाहिना पैर जमीन पर रखते हुये ठोंक 4।

सातवां व्यायाम—तैयार अवस्था से क्रम 1 में दाहिना पैर सामने रखते हुये ठोंक 1, क्रम 2 में दाहिने घूमते हुए ठोंक 2, क्रम 3 में क्रम 1 की अवस्था में आते हुये ठोंक 3, क्रम 4 में दाहिना पैर वापस लाते हुये ठोंक 4।

आठवां व्यायाम—तैयार अवस्था से यही काम बायीं ओर घूमते हुए।

ब्रह्मदण्ड सामूहिक व्यायाम तालिका

अभ्यास 1—तैयार स्थिति के बाद क्रम 1 में दोनों हाथ सामने कन्धों की सीध तक उठाना, क्रम 2 में हाथ सिर के ऊपर तानना, क्रम 3 में क्रम 1 की स्थिति तथा क्रम 4 में तैयार स्थिति में वापस आना।

अभ्यास 2—तैयार स्थिति के बाद क्रम 1 में दोनों हाथ सामने कन्धों की सीध तक उठाना, क्रम 2 में बायीं ओर झूमते हुये दायां घुटना जमीन पर टिका कर बायां घुटना सामने की ओर मोड़ें, हाथ ऊपर की ओर तने रहें, क्रम 3 में क्रम 1 की स्थिति तथा क्रम 4 में तैयार की स्थिति में वापस आना।

अभ्यास 3—अभ्यास—2 दायीं ओर मुड़ते हुए।

अभ्यास 4— तैयार स्थिति के बाद क्रम 1 में बायां हाथ कन्धे की सीध में बायीं ओर सीधा उठायें, दण्ड का जो सिरा दायें हाथ में है, वह भी बायें हाथ से सटा रहे, दायें हाथ की कुहनी मुड़ी रहे, गर्दन बायीं ओर घूमी हुई, क्रम 2 में तैयार की स्थिति, क्रम 3 में यही मुद्रा दाहिनी ओर, और क्रम 4 में पुनः तैयार की स्थिति।

अभ्यास 5—तैयार की स्थिति के बाद क्रम 1 में हाथ बायीं ओर से घुमाते हुये दण्ड को क्षैतिज रखते हुए ऊपर ले जायें, क्रम 2 में दाहिनी ओर से हाथ घुमाते हुये तैयार स्थिति में वापस, क्रम 3 और 4 में ऐसे ही चक्कर दायीं ओर से हाथ झुलाते हुए पूरा करें।

अभ्यास 6—तैयार स्थिति के बाद क्रम 1 में दोनों हाथ सामने कन्धे की सीध तक उठाना, क्रम 2 पर दण्ड के मध्य भाग से ठोड़ी का स्पर्श, क्रम 3 पर हाथ सिर के ऊपर तानना, क्रम 4 पर पुनः तैयार की स्थिति।

अभ्यास 7—तैयार की स्थिति के बाद क्रम 1 में बायां पैर आगे बढ़ा कर दोनों हाथ सामने कन्धे की सीध तक उठाना, क्रम 2 में दोनों पैरों की एड़ियाँ उठाकर पंजों के बल शरीर को ऊपर खींचते हुए हाथ सिर के ऊपर तानना, क्रम 3 पर पुनः क्रम 1 की स्थिति, क्रम 4 में तैयार की स्थिति में आना।

अभ्यास 8—अभ्यास 7 को दाहिने पैर को बढ़ाकर करना।

अभ्यास 9—तैयार की स्थिति के बाद क्रम 1 में हाथ पीछे, ब्रह्मदण्ड पुट्ठों को स्पर्श करता हुआ, क्रम 2 में कमर आगे झुकाते हुए हाथों को सीधा रखकर जितना ऊँचा उठा सकें उठायें, क्रम 3 में क्रम 1 की स्थिति, क्रम 4 में पुनः तैयार स्थिति।

अभ्यास 10—तैयार स्थिति के बाद बायीं ओर घूमते हुये ब्रह्मदण्ड के दायें सिरे को बायें पैर के बगल में खड़ी स्थिति में जमीन पर रखना, दायें पैर की एड़ी उठी हुई, क्रम 2 में तैयार की स्थिति में आना, क्रम 3 में क्रम 1 का कार्य दाहिने पैर से, क्रम 4 में पुनः तैयार स्थिति में।

डम्बलों की सामूहिक व्यायाम तालिका

पहला व्यायाम—तैयार अवस्था से क्रम 1 में दोनों हाथों को सामने तानते हुए डम्बलों की आवाज, क्रम 2 में दोनों हाथों को पीछे तानते हुये डम्बलों की आवाज, क्रम 2 में दोनों हाथों को पीछे तानते हुये डम्बलों की आवाज, क्रम 3 में क्रम 1 की तरह तथा क्रम 4 में तैयार अवस्था में वापस।

दूसरा व्यायाम—तैयार अवस्था से क्रम 1 में कूदकर दोनों पैरों में फासला करते हुये हाथों को दाहिने बायें कंधे की सीध में तानना, क्रम 2 में कूदकर पैरों को मिलाते हुये तथा हाथों को सर के ऊपर तानते हुये डम्बलों की आवाज, क्रम 3 में क्रम 1 की तरह तथा क्रम 4 में तैयार अवस्था में वापस।

तीसरा व्यायाम—तैयार अवस्था से क्रम 1 में बायां पैर सामने जमीन पर रखते हुये बायें पैर के अंगूठे के पास डम्बलों की आवाज, क्रम 2 में सावधान की अवस्था, क्रम 3 में दाहिना पैर सामने जमीन पर रखते हुये दाहिने पैर के अंगूठे के पास डम्बलों की आवाज, क्रम 4 में पुनः तैयार की अवस्था।

चौथा व्यायाम—तैयार अवस्था से क्रम 1 में बायां पैर आगे बढ़ा कर उस पर झुकते हुये सिर के ऊपर डम्बल बजाना, क्रम 2 में बढ़ाये हुये बायें पैर के बीच में डम्बल बजाना, क्रम 3 में क्रम 1 की स्थिति, क्रम 4 में पुनः तैयार की अवस्था।

पांचवां व्यायाम—चौथा व्यायाम दाहिने पैर से।

छठा व्यायाम—तैयार अवस्था से क्रम 1 में बायां पैर सामने जमीन पर रखते हुये हाथों को कंधे की सीध में दाहिने बायें तानना, क्रम 2 में बायें घुटने को सामने लोच देते हुये तथा सीने के सामने दोनों हाथों को तानते हुये डम्बलों की आवाज, क्रम 3 में क्रम 1 की अवस्था, क्रम 4 में पुनः तैयार की अवस्था।

सातवां व्यायाम—छठा व्यायाम दायें पैर से।

आठवां व्यायाम—तैयार अवस्था से क्रम 1 में बायां पैर सामने रखते हुए सामने डम्बलों की आवाज, क्रम 2 में सावधान को अवस्था, क्रम 3 में दायां पैर सामने जमीन पर रखते हुए डम्बलों की आवाज, क्रम 4 में पुनः तैयार की अवस्था।

नौवां व्यायाम—तैयार अवस्था से क्रम 1 में बायां घुटना समकोण पर ऊपर उठाते हुए घुटने के नीचे डम्बलों की आवाज, क्रम 2 में बायां पैर जमीन पर रखते हुये दाहिना घुटना समकोण पर ऊपर उठाकर घटने के नीचे डम्बलों की आवाज, क्रम 3 में दाहिना पैर जमीन पर रखते हुए सर के ऊपर दोनों हाथों से डम्बलों की आवाज, क्रम 4 में पुनः तैयार की अवस्था।

कुछ प्रमुख खेल

खेल—भारत में खेले जाने वाले प्रमुख खेलों में कबड्डी, खो-खो भारत के प्रमुख खेल हैं। इसके अतिरिक्त फुटबाल तथा वालीबाल के खेल ऐसे खेल हैं जो कम लागत से खेले जा सकते हैं। खेल का जीवन में अपना महत्त्व है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए श्रम आवश्यक है। शारीरिक श्रम कई प्रकार से किये जा सकते हैं जैसे टहलना, आसन, व्यायाम, कुश्ती, तैरना तथा खेल आदि। बच्चे स्वभाव से ही खेलना पसन्द करते हैं। अतः उनको खेलने का अवसर दिया जाना समीचीन ही नहीं अपितु उनके स्वास्थ्य सम्वर्धन के लिए आवश्यक है। खेलने से बालकों में अनेक मानवीय गुणों का विकास होता है जैसे श्रमशीलता, सहानुभूति, भ्रातृभाव, दया, करुणा, सहयोग, सहकारिता आदि।

(1) **कबड्डी**—अध्यापक बच्चों को बतायें 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 13 मीटर तथा चौड़ाई 8 मीटर होती है। किन्तु महिलाओं और बालकों के लिए लम्बाई 11 मीटर तथा चौड़ाई 6 मीटर होती है। बाक लाइन (Baulk line) मध्य रेखा के दोनों ओर 3 मीटर की दूरी पर खींची जाती है। महिलाओं और बालकों के लिए 2.5 मीटर की दूरी होती है।

खेल के मैदान के बगल में 1 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 हैं जहाँ से कबड्डी पढ़ाना शुरू किया जाता है।

खेल के नियम—खेल के नियम की जानकारी शिक्षक बालक-बालिका को दे दें। यह खेल दो टीमों के मध्य होता है। प्रत्येक टीम में 12-12 खिलाड़ी माने जाते हैं किन्तु 6-6 खिलाड़ी सक्रिय रूप से खेल के मैदान में भाग लेते हैं। कबड्डी का खेल 20-20 मिनट की दो पालियों का होता है। बालिकाओं तथा बच्चों के लिए 15-15 मिनट का होता है। पालियों के मध्य 5 मिनट का अवकाश होता है।

रेडर द्वारा छुए जाने पर अथवा तकनीकी कारणों सें आउट हुए प्रत्येक खिलाड़ी पर विपक्षी को एक अंक मिलता है और पूरी टीम के आउट हो जाने पर विपक्षी को 5 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 5-5 मिनट की दो पालियाँ 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 1983 से कबड्डी के खेल के रूप में नवीनतम परिवर्तन जो किया गया हैं निम्नवत् 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 अंगुलियाँ 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 है। 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 ही 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 रेफरी 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।

(2) **खो-खो**—अध्यापक बतायें कि यह भारतीय खेलों में बहुत लोकप्रिय खेल हैं। उसका मैदान 34 मीटर लम्बा तथा 16 मीटर चौड़ा होता है। मैदान के चारों तरफ 3 मीटर चौड़ी लम्बी गली होती है जिसे (लाबी) कहते हैं। पूरे मैदान में 8 खाने बने होते हैं और प्रत्येक खाने 20 तथा 30 सेमी० के होते हैं। उपकरण के नाम पर केवल दो लकड़ी के खम्भे होते हैं जो फील्ड के मध्य में 30 सेमी० चौड़ी रेखा पर एक दूसरे से 24.4 मीटर की दूरी पर होते हैं।

खेल के नियम—अध्यापक छात्रों को खेल के नियम बताते हुए बतायें कि यह खेल 9-9 खिलाड़ियों से युक्त दो टीमों के बीच होता है। खेल के प्रारम्भ होने के पहले टास होता है। टास जीतने वाला कप्तान 'रनिंग' अथवा 'चेकिंग' में से कोई भी ले सकता है। 'चेंजर' में से 8 फील्ड के मध्य बने चौखाने में बैठते हैं जिसमें प्रत्येक खिलाड़ी का मुंह एक दूसरे की विपरीत दिशा में होता है। और नवां 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 है 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 12 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 सें 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 दे दें 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

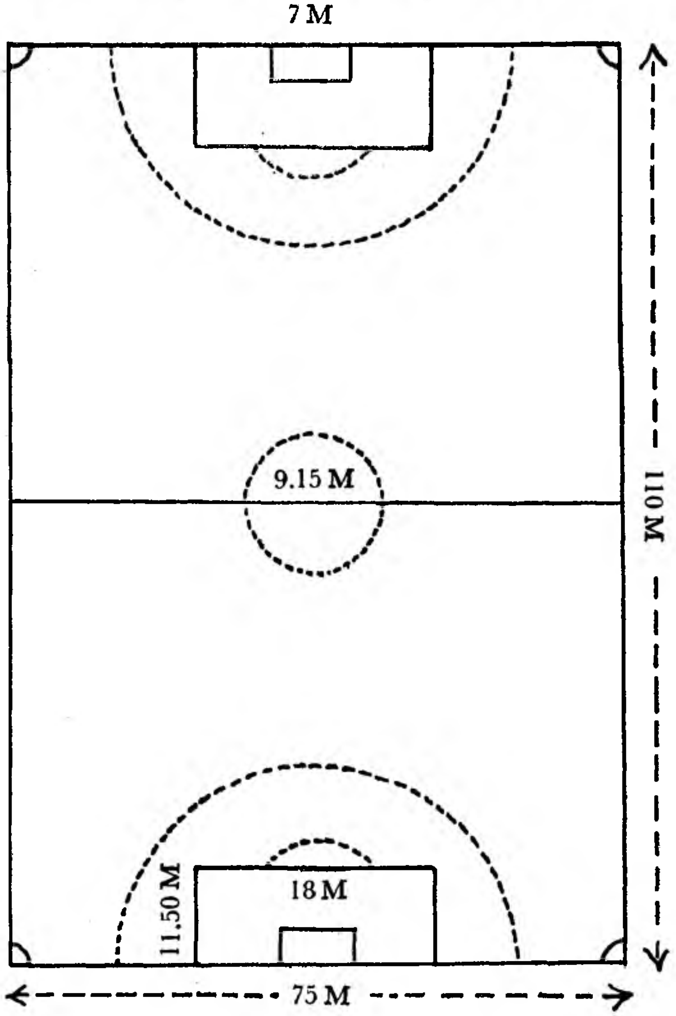
अध्यापक बच्चों को बतायें कि फुटबाल का खेल भारत में ही नहीं अपितु विश्व के अनेक देशों में बहु प्रचलित खेल है। फुटबाल के खेल की अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिस्पर्धाएँ होती हैं। यह खेल हाकी, क्रिकेट, टेनिस, बैडमिंटन, बास्केट बाल की तुलना में कम खर्चीला है और बालकों, बालिकाओं के लिए प्रिय खेल है।

यह खेल दो टीमों के मध्य खेला जाता है। प्रत्येक टीम में 15-15 खिलाड़ी नामांकित होते हैं किन्तु एक साथ 11-11 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 120 मीटर तथा चौड़ाई 10 मीटर होती है किन्तु इस स्तर के बच्चों के लिये मैदान सामान्य से छोटा अर्थात् लगभग 60 × 40 मीटर का हो। मैदान की कम से कम लम्बाई 10 मीटर तथा चौड़ाई 45 मीटर होती है। अन्तर्राष्ट्रीय मैचों में मैदान का अधिकतम क्षेत्र 110 मीटर × 75 मीटर तथा न्यूनतम क्षेत्र 100 मीटर तथा 64 मीटर होता है। पूरे मैदान को दो बराबर भागों में बाँट दिया जाता है और दोनों ओर दो झंडियाँ लगा दी जाती हैं। फुटबाल के मैदान का रेखांकित चित्र अगले पृष्ठ पर दिखाया गया है।

खेल के नियम—शिक्षक बालकों-बालिकाओं को खेल के नियम बताते हुए बतायें कि खेल का प्रारम्भ दोनों टीमों के कप्तानों के बीच टास से प्रारम्भ होता हैं। 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 होता है। 1 गोल कीपर, 1 फुल बैक, 2 आफ बैक, 1 राइट इन, 1 राइट आउट, 1 लेफ्ट इन, 1 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 बेकर होती है। पांव में ऐसे जूते पहने जाते हैं जिनकी बनावट चमड़े, कैनवेस अथवा रबड़ से होती है। नुकीले, सख्त ठोकर वाले जूते वर्जित हैं।



बाल का भार सामान्यतया 396 से 453 ग्राम होता है। बाल की परिधि 27" से 28" तक की होती है। बाल का बाह्य कवर चमड़े अथवा मान्य वस्तु का बना होता है।

उपकरण—बाल के अतिरिक्त, 10 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—1 रेफरी, 2 लाइन मैन, 2 गोल निरीक्षक, 1 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 नियमोल्लंघन करने वाले खिलाड़ी को खेलने से रोकना।

(च) 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 45-45 की दो पालियों में 90 मिनट की होती हैं। बीच में 5 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 60 से 80 मिनट तक की होती है किन्तु मध्यावकाश 5 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, क्रासबार, कारनर फ्लेग पोस्ट से टकरा कर लौटने पर।

(ब) रेफरी अथवा लाइनमैन से टकरा जाने पर।

(स) नियमोल्लंघन होने पर रोके जाने 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।

(1) बाल के अन्यत्र होने की स्थिति में विपक्षी के गोल लाइन के निकट होने पर।

(2) विपक्षी के दो खिलाड़ी के उसके अतिरिक्त गोल लाइन के निकट होने पर।

(3) 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।

(4) 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 :—

(1) **पासिंग—**

(क) पूरा बाल दोनों पैरों के भीतर से पास करना।

(ख) पूरा बाल दोनों पैरों के बाहर से पास करना।

(2) **किकिंग—**

(1) लो ड्राइव (इन स्टेप किक दोनों पैरों से)

(2) ड्राप शाट ।

(3) कारनर किक।

(4) फुल वाली (वन्ट किक को मिलाते हुए)

(3) **ड्रिबलिंग—**

(क) दोनों पैरों की सहायता से बाल को लेकर भागना।

(ख) बाल को पैरों के बाहरी भाग से बढ़ाते हुए, पैर के सम्पर्क के साथ भागना।

(4) **फिनरिंग—**

(क) भागते हुए स्वाभाविक ढंग से फिनरिंग करना।

(ख) ड्रिबलिंग फास्ट—तेजगति से ड्रिबलिंग करना, विरोधी से बाल बचाते हुए भागना।

(5) **ट्रेपिंग—**

बाल कन्ट्रोल तथा उसका प्राप्त करना—

(1) नीचे से आते हुए बाल को पैर के तलवे से रोकना।

(2) उछलते हुए बाल को पैर के तलवे से रोकना।

(3) ऊंचाई से गिरते हुए बाल को पैर से रोकना।

(4) ऊंचाई से आते हुए बाल को पैर के भीतरी अथवा बाहरी भाग से रोकते हुए आगे-पीछे दाएं बाएं करना या दिशा बदलना।

(6) **हेडिंग—**

(क) खड़े होकर या दौड़ते हुए कूदकर बाल को विभिन्न दिशा में आवश्यकतानुसार हेड करना।

(ख) शोल्डर चार्ज्ड अथवा साइड ट्रेकिंग करना।

(7) **थ्रोइंग—**

(क) खड़े अवस्था में बाल फेंकना।

(ख) स्टार्ट लेकर थ्रो करना।

(ग) दिशा बदलते हुए बाल को फेंकना।

(8) **गोल रक्षा—**

गोल रक्षक की वेशभूषा सामान्य खिलाड़ियों से भिन्न 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 फेंकना 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 रक्षक दल के किसी खिलाड़ी के द्वारा बाल गोल लाइन पार कर जाता है तो कारनर होता है और कारनर फ्लेग पोस्ट से विपक्षी टीम का खिलाड़ी कारनर से बाल को किक करता है, उसे कारनर किक कहते हैं। कारनर किक की अवस्था में प्रतिपक्षी दल का खिलाड़ी बाल-परिधि से 9 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 :—

(1) प्रतिपक्षी को किक करने अथवा किक करने का प्रयास करना।

(2) प्रतिपक्षी को अवरोध उत्पन्न करना।

(3) प्रतिपक्षी पर कूद पड़ना।

(4) प्रतिपक्षी पर आक्रमण करना।

(5) प्रतिपक्षी पर पीछे से चोट पहुंचाना।

(6) प्रतिपक्षी को मारना अथवा मारने के लिए प्रयत्न करना।

(7) प्रतिपक्षी को धक्का देना अथवा ढकेलना

(8) प्रतिपक्षी को पकड़ना।

(9) बाल को देर तक पकड़े रहना।

अध्यापक बच्चे को बतायें 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 खड़े होते हैं। बाल के गतिशील होने तथा पेनाल्टी एरिया पार करने के पश्चात् दोनों टीमों के खिलाड़ी बाल खेलना प्रारम्भ कर देते हैं।

शारीरिक विकास के लिये खेल व क्रीड़ा*

छोटे बालकों के लिये क्रिया कलाप—क्यों, कैसे और क्या ?

बालकों की आवश्यकताएँ ?

मस्तिष्क और शरीर के स्वस्थ विकास के लिए बालकों की अनेक आवश्यकताएं हैं जैसे––अच्छा भोजन, पूरा विश्राम और नींद तथा स्वास्थ्य की ओर समुचित ध्यान। बच्चों को साफ सुथरा परिवेश, ताजी हवा और व्यायाम भी चाहिए जिससे कि उनकी छोटी और बड़ी सभी मांसपेशियां अच्छी तरह से विकसित हो सकें। बच्चों के लिए सक्रिय रहना भी जरूरी है। बालक किसी भी स्थान पर बहुत देर तक चुपचाप बैठे नहीं रह सकते। उनसे इसकी आशा करना भी गलत है। बच्चों को कूदने-फांदने, भागने, उछलने, सरकने या घिसटने और सन्तुलन बनाए रखने का अभ्यास चाहिए। इससे उनका शरीर पुष्ट होता है, उनमें कार्य-कुशलता आती है। उनके लिए आनन्द का अनुभव भी जरूरी है। झूलने, उछलने, भागने-दौड़ने से वे शरीर द्वारा अपने आनंद भाव को व्यक्त करते हैं। बालक को सीखने की भी आवश्यकता होती है। खेल-खेल में, वे हँसी-खुशी के साथ-साथ अनेक प्रकार की कई आदतें व क्रियाएं भी सीख जाते हैं, जैसे––दूसरों की बात को सुनना, ध्यान लगाकर स्थिति को देखना, निर्देशों के अनुसार काम करना, आज्ञा का पालन करना, अपनी बारी का इन्तजार करना तथा दूसरों को सहयोग देना इत्यादि। क्या आप उनकी इन सब आवश्यकताओं को पूरा कर सकते हैं ? "अवश्य"।

बालक के खेलकूद के लिए हर रोज कुछ समय निश्चित रखकर तथा खेलने के लिए स्थान और सामग्री जुटाकर आप इस दिशा में काफी अच्छी शुरुआत कर सकते हैं। बालकों की खेल-क्रीड़ा के लिए बहुत कीमती या बड़े-बड़े उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती, इसके लिए दैनिक इस्तेमाल की साधारण सामग्री प्रयोग की जा सकती है जो दैनिक जीवन में समान रूप से उपलब्ध होती है। परन्तु सबसे पहले बालकों की आवश्यकताओं को तथा उस परिवेश को समझना जरूरी है जिसमें आपको उनके साथ काम करना है। कभी-कभी बालकों को पर्याप्त समय, स्थान व साधारण-सी खेल सामग्री देकर खुलकर खेलने के लिए बढ़ावा देना ठीक होता है तो कभी आप आसानी से उपलब्ध सामग्री से उनके साथ व्यवस्थित खेल, खेल सकते हैं। यदि आप बालकों की आवश्यकताओं और परिवेश से परिचित हैं तो आप यह स्वयं समझ जायेंगे कि आपको उनके लिए क्या करना हैं।

परिवेश या आस-पास का वातावरण

बालकों के लिए किस प्रकार की खेल-क्रियाओं की व्यवस्था की जाए ? यह मुख्य रूप से इस बात पर निर्भर करता है कि आप कहां रहते हैं, कहां काम करते हैं, बच्चों की आवश्यकताएं क्या हैं, और आपके पास क्या-क्या सुविधाएं हैं।

आप यदि किसी गांव में रहते हैं तो सम्भवत: बालकों को दिन में भागने, कूदने व नाचने के काफी अवसर मिल जाते हैं। उन्हें पेड़ों पर चढ़ने, दीवारों से कूदने, पास की नदियों में तैरने आदि का शायद पहले से ही काफी अभ्यास होता है। ग्रामीण क्षेत्रों में उन्हें ताजी हवा भी मिलती है और दैनिक व्यायाम के अवसर भी काफी मिलते रहते हैं। और यह भी हो सकता है कि उन्होंने गांव के बड़े बालकों से तैरना और कूदना-फांदना पहले से ही सीख लिया हो। ऐसी स्थिति में आपको क्या करना चाहिए ? आप यह देखिए कि उन्हें क्या कमी है और उसे पूरा करने की कोशिश कीजिए।

---

*सुश्री मीना स्वामीनाथन लिखित पुस्तक 'बच्चों के लिए खेल क्रियाएँ' से साभार।

उदाहरणार्थ—हो सकता है कि उन्हें खेलने का मौका नहीं मिला है। इसलिए आप हर रोज उन्हें कुछ समय व्यवस्थित खेलों के लिए दें इससे वे समूह का अच्छा सदस्य बनना सीखेंगे। परन्तु इसे भी सदा ध्यान में रखें कि बालक स्थिर नहीं बैठ सकते। इसलिए आप अपने केन्द्र पर इन खेलों की व्यवस्था करते समय यह ध्यान रखें कि उनमें शारीरिक व्यायाम जरूर हो।

अगर आप किसी कस्बे या बड़े शहर में हैं तो हो सकता है कि आपका केन्द्र किसी भीड़-भाड़ वाले स्थान पर किसी तंग गली में हो। शहरों में बच्चे प्राय: छोटे-छोटे घरों में रहते हैं, जहां खेलने के लिए खुला स्थान भी बहुत कम होता है। यह भी सम्भव है कि गलियों व सड़कों पर यातायात बहुत अधिक हो, गाड़ियों का आना जाना लगा रहता हो। यह भी हो सकता है कि बड़े बालक छोटे बच्चों को खेलने का कम अवसर देते हों या उनके पास खेलने की कोई उपयुक्त सामग्री न हो। ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे? क्या आपके केन्द्र में कोई आंगन नहीं है? या उसके आस-पास कोई खुली जगह है? यदि ऐसा हो तो, आप बालकों को स्वच्छंद व व्यवस्थित दोनों तरह के खेलों को खेलने की व्यवस्था कर सकते हैं। उनके खेलने के लिए, साधारण चीजों को इकट्ठा करके उन्हें आकर्षक रूप से प्रयोग करें। अगर आपके केन्द्र में बहुत बच्चे हैं तो आप उन्हें दो या तीन समूहों में बांट कर प्रत्येक को बारी-बारी से आंगन में खेलने का अवसर दें। यदि केन्द्र में आंगन नहीं है और न ही आस-पास कोई खुला स्थान है, तो आप सप्ताह में एक दो बार बालकों को पास के किसी पार्क या मैदान में ले जा सकते हैं जहां वे इधर-उधर भाग सकें और व्यवस्थित खेल, खेल सकें।

क्रियाएँ

नीचे क्रियाओं के कुछ ऐसे उदाहरण प्रस्तुत हैं जिन्हें बालक करना चाहते हैं, और जो उनके लिए आवश्यक भी हैं :

भागना	लोटना	धकेलना और खींचना
कूदना	झूलना	उठाना और लेकर चलना
उछलना	ऊपर-नीचे उछलना	निर्माण करना
फांदना	फिसलना	तैरना
उछालना	सन्तुलन बनाना	पानी उछालना
घिसटना खींचना	आगे-पीछे डोलना	नाचना

आसानी से मिलने वाली कुछ चीजों की सूची प्रस्तुत है जिन्हें इन क्रियाओं के लिए उपयोग किया जा सकता है :

दीवारें	संदूक	बाल्टियां
सीढ़ियां	कनस्तर व डिब्बे	गेंद
खम्बे	ईंटें	टब
पेड़	रस्सियां	छतरियां
चट्टानें		पतंगें
तालाब	टायर व पहिये	गुब्बारे
गड्ढे	बेंच	रुमाल
तख्ते	गमले	रेड़ियां
छड़ियां	कागज	कपड़े

इन चीजों से बालकों को कौन सी क्रियाएं, खेल-कूद व अभ्यास उपलब्ध कराये जा सकते हैं, इन पर आप स्वयं विचार करें। बच्चों के खेल-कूद व क्रियाकलाप के बढ़ाने के तरीके सोचें इसका एक उदाहरण नीचे दिया गया है :

कूदना

किसी नीची दीवार, चौकी, सीढ़ी या चट्टान से नीचे कूदना।

ईंट, पत्थर, खम्बे या रस्सी के ऊपर से कूदना।

टायर, चक्र या टब के अन्दर से बाहर और बाहर से अन्दर कूदना।

किसी रेखा, रस्सी या छड़ी के साथ-साथ कूदना।

दो पत्थरों, दो रेखाओं या दो रस्सियों के बीच कूदना।

किसी चीज को थाम कर या उठाकर कूदना।

अब, क्या आप इसी तरीके से निम्नलिखित क्रिया की भी समुचित व्यवस्था कर सकते हैं ?

खिसकना या घिसटना ....

शारीरिक विकास के लिए साधारण खेल सामग्री

इस बात को सदा याद रखें कि खेलने-कूदने से बालकों का केवल शारीरिक विकास ही नहीं होता, बल्कि साथ-साथ उन्हें अपने बारे में तथा अपने परिवेश के विषय में भी जानकारी मिलती हैं। अच्छा कार्यकर्ता खेल-खेल में उनके ध्यान को परिवेश की विशेषताओं की ओर आकर्षित कर सकता है और उससे उन्हें नई धारणाएं और नये शब्द सिखला सकता है। जरा आप भी देखने की चेष्टा करें कि वे खेल-खेल में क्या कुछ सीख सकते हैं, इसके कुछ उदाहरण इस अध्याय के अन्त में दिए गये हैं।

झूला

झूला कई प्रकार से बनाया जा सकता है। एक मोटी रस्सी को किसी पेड़ की डाली या कमरे अथवा आंगन की कड़ी से दोहरा लटका कर झूला तैयार किया जा सकता हैं। बैठने के लिए मोटर गाड़ी या स्कूटर का पुराना टायर अथवा साइकिल की रद्दी सीट को इस्तेमाल किया जा सकता है। लकड़ी के तख्ते, बांस के टुकड़े या किसी गद्दी अथवा तकिए से भी सीट का काम लिया जा सकता हैं। यदि इनमें से कोई भी चीज उपलब्ध न हो तो रस्सी पर ही बैठ कर बालक झूला झूल सकते हैं किन्तु यह छोटे बच्चों के लिए आरामदेह नहीं है।

चढ़ने के लिए ढांचा

चढ़ने, कूदने, घिसटने या इसी प्रकार की अन्य क्रियाओं के लिए लकड़ी के बक्स (पेटियां या क्रेट) काफी अच्छे रहते हैं। अलग-अलग नाप की तीन पेटियां या डिब्बे लेकर उन्हें एक पंक्ति में लगाएं। ये इतने मजबूत होने चाहिए कि बालक उन पर चढ़ सकें। सन्दूकों के स्थान पर टीन के ड्रम (तेल या पानी के ड्रम), अलग-अलग नाप की बाल्टियां आदि भी प्रयोग की जा सकती हैं। सोचिए, इनके अतिरिक्त और क्या चीजें प्रयोग की जा सकती हैं ?

चढ़ने और कूदने के लिए आप छोटी-छोटी तीन या तीन से अधिक सीढ़ियां भी बना सकते हैं। पैरों को रखने के लिए दो ईंटों, गमलों या दो टीन के डिब्बों पर लकड़ी के तख्ते रख दें। बड़े बालक पेड़ों, दीवारों, खम्बों या रस्सी की सीढ़ी पर भी आराम के साथ चढ़ सकते हैं।

घिसटने के लिए गत्ते के डिब्बे, हूप, टायर या दोनों तरफ से खुले ड्रम प्रयोग किए जा सकते हैं।

रस्सी की सीढ़ी

इसके लिए एक मोटी व लम्बी रस्सी लें, और रस्सी को किसी पेड़ या कड़ी से इस तरह लटकाएं कि उसके दोनों छोर नीचे धरती तक आ जाएं। रस्सी के बीच छ:-छ: या नौ इंच की दूरी पर लकड़ी या बांस के एक-एक फुट के टुकड़े लगा दें। इन लकड़ी या बांस के टुकड़ों को छ: या नौ इंच की दूरी पर नीचे से लगाना शुरू करें। पहले केवल पांच या छ: सीढ़ियां तैयार करें। दोनों रस्सियों को पकड़-पकड़ कर बालक इन सीढ़ियों पर चढ़ सकते हैं। जब बालकों को यह विश्वास हो जाए कि वे सीढ़ियों पर चढ़ सकते हैं और आपको भी लगे कि सीढ़ियों की संख्या बढ़ाने में कोई खतरा नहीं है, तब सीढ़ियों की संख्या तथा उनके बीच के अन्तर को बढ़ाया जा सकता है।

सन्तुलन का ढांचा

दो ईंटें या दो उल्टे गमले अथवा एक ही नाप के दो सन्दूक या कनस्तर लेकर उन्हें एक दूसरे से एक फुट के अन्तर पर रखें। उनके ऊपर एक तख्ता डाल दें और बच्चों को उसके ऊपर चलने को कहें। बालक जब इसे आराम से करने लगें तो आप तख्तों की ऊंचाई और लम्बाई बढ़ा सकते हैं।

निर्माण सामग्री

बालकों को तरह-तरह से चीजें जैसे—घर, सुरंग, मंदिर, पहाड़, रेलगाड़ी, ट्रक और हवाई जहाज बनाना बहुत अच्छा लगता है। इसके लिए उन्हें केवल कुछ अलग-अलग नाप की साधारण चीजें देनी होंगी। जैसे–लकड़ी या गत्ते की पेटियां, बाल्टियां, प्लास्टिक या टीन के डिब्बे, ईंट और गमले। आप स्वयं भी उनके लिए कुछ ब्लाक बना सकते हैं। इसके लिए अलग-अलग नाप के गत्ते के डिब्बे जैसे—चाय या मिठाई के डिब्बे लें। इन्हें हल्की रद्दी जैसे—तिनके, सूखे पत्ते, कागज या कपड़े के टुकड़ों से भर दें। इनमें आप यदि रेत या बुरादा भरेंगे तो वे भारी हो जाएंगे और बालकों को उन्हें उठाने में कठिनाई होगी। डिब्बों को भरने के बाद उन्हें अच्छी तरह से गोंद लगाकर बन्द कर दें। डिब्बों को सुन्दर बनाने के लिए उन पर रंग लगा दें या रंगीन कागज चढ़ा दें।

पानी

अगर आपके इलाके में पानी आसानी से मिलता है तो उन्हें पानी के साथ खेलना सिखलाने के साथ-साथ पानी की विशेषताओं की भी जानकारी दे सकते हैं।

पानी के खेल के लिए किसी बड़े-चौड़े किन्तु कम गहरे बर्तन या प्लास्टिक के डिब्बों को लें। बालकों को उनमें अलग-अलग नाप के गिलासों, बाल्टियों या लोटों से पानी भरने दें। पानी भरने के लिए अलग-अलग नाप के बर्तनों का प्रयोग करना अच्छा है जैसे नारियल का खोल, ढक्कन, छलनी तथा अन्य छोटी वस्तुएं। बच्चों को पानी उछालने, उड़ेलने दें व उसमें अलग-अलग प्रकार की चीजों को तैराने दें। हो सके तो उन्हें कुछ रबड़ के खिलौने भी दे दें जो पानी में तैराये जा सकें।

ऐसे खेल से बच्चे क्या सीखते हैं? इन खेलों से उनको 'ऊपर-नीचे', 'भारी-हल्का', 'ऊंचा-नीचा', अलग-अलग चीजों तथा आकार, नाप और वजन आदि का ज्ञान मिलता है। इस क्रिया से वे और क्या सीख सकते हैं?

शारीरिक विकास के लिए साधारण चीजों का उपयोग कैसे किया जाये?

नीचे दैनिक इस्तेमाल की तीन साधारण चीजों के उपयोग के कुछ तरीकों का वर्णन किया गया है, जिनके द्वारा बालकों को खेलकूद, अभ्यास और सीखने के काफी अवसर दिए जा सकते हैं। आप जैसे-जैसे इसे पढ़ते जाएं, अपने आप से यह पूछते जाएं कि "बालक क्या सीख रहे हैं?"

टायर

निम्नलिखित क्रियाओं के लिए धातु के पहिए, साइकिल, स्कूटर या मोटर-साइकिल के टायर प्रयोग करें।

टायर को घुमाना—बालकों को खुले स्थान में टायर को चारों ओर घुमाने दें। फिर धरती पर चॉक से एक रेखा खींचकर उन्हें उसके साथ-साथ टायर घुमाने को कहें।

अंदर व बाहर कूदें—टायर को जमीन से कुछ ऊँचा उठाकर थामे रहें और बालकों को उसके बीच से एक तरफ से दूसरी तरफ कूदने को कहें।

उछलो, कूदो और फांदो—बालकों को टायर के इर्द-गिर्द अलग-अलग तरीकों से चलने को कहें जैसे—जानवरों की भाँति हाथ पैरों पर चलना।

टायर का रास्ता बनाएं—दो, तीन या चार टायर लेकर उन्हें सीधा एक पंक्ति में या गोल घेरे के आकार

में लगा दें। बालकों को उस रास्ते पर एक टायर से दूसरे टायर में कूदने को कहें। धीरे-धीरे टायरों के बीच के अन्तर को बढ़ाते जाएं जिससे कि यह क्रिया बालकों को कठिन होती जाए।

सुरंग बनाएं—सुरंग बनाने के लिए दो या अधिक टायर लें और उन्हें एक दूसरे के पीछे खड़ा करें। बालकों को उनके बीच में से घिसटकर बाहर निकलने को कहें और मिट्टी यदि नरम या रेतीली हो तो टायरों को खड़ा करके एक में लाइन या गोल घेरे में एक दूसरे के पीछे सीधा या दायरे में, धरती में गाड़ दें। कुछ टायरों का केवल एक चौथाई भाग ही गाड़ें और कुछ को आधे से अधिक गाड़ दें, फिर बालकों से कहें कि वे उस सुरंग के कुछ भागों पर से कूद कर और कुछ भागों में से घिसट कर आगे बढ़ें।

टायर को ऊपर टाँगें—बालकों की औसत ऊँचाई पर टायर को पेड़ की डाली या कड़ी पर लटका दें। बालकों को उसमें से गेंद या कोई अन्य नरम चीज फेंकने को कहें। धीरे-धीरे बालकों और टायरों के बीच की दूरी को बढ़ाते जाएं।

आप यह याद रखें कि टायरों को झूला, चढ़ने का ढाँचा या संतुलन-सामग्री ढाँचा बनाने के लिए तथा निर्माण सामग्री की तरह प्रयोग किया जा सकता है। टायरों के इस्तेमाल के कुछ और तरीके सोचिए।

बालकों ने टायर-खेलों से क्या-क्या सीखा है ? इस पर विचार करें।

गेंद

रबर की बड़ी छोटी गेंदों को तरह-तरह के खेलों अथवा क्रियाओं में प्रयोग किया जा सकता है।

फेंको और पकड़ो—बालकों को गेंद को हवा में ऊपर उछाल कर पकड़ने दें, गेंद को उछालने और उसे पकड़ने के बीच में उन्हें कुछ करने को कहें, जैसे—एक टाँग पर उछलना, ताली बजाना, गिनना, कोई शब्द कहना इत्यादि।

गेंद को दायरे या गोल घेरे के इर्द-गिर्द फेंकें—बालकों को एक घेरे में खड़ा करें और उन्हें गेंद को एक दूसरे की ओर फेंकने को कहें। बालकों के बीच की दूरी धीरे-धीरे बढ़ाते जाएं।

गेंद को धरती पर मारकर उछालना—बालकों को गेंद को धरती पर मारकर उछालने और गिनने का अभ्यास कराएं। एक बालक गेंद को इस प्रकार कितनी बार उछाल सकता है? जब बालकों को इसका अभ्यास हो जाए तो धरती पर एक रूप रेखा बनाएं और बालकों को उसके भीतर गेंद उछालने को कहें। इस रूप रेखा की आकृति और आकार में अंतर करते रहें।

गेंद को डिब्बे में डालना—धरती पर एक रेखा खींच कर बालकों को उस रेखा के पीछे खड़ा करें। वहाँ से प्रत्येक बालक को गेंद को डिब्बे, टोकरी, बाल्टी, कनस्तर, टंगे हुए टायर या चाक से बनी हुई किसी आकृति में डालने को कहें। धीरे-धीरे रेखा और डिब्बे के बीच की दूरी को बढ़ाते जाएं।

गेंद को लुढ़काना—धरती पर सीधी या गोल रेखा बनाकर गेंद को उसके साथ-साथ लुढ़काते जाएं। बालकों को भी इसी तरह गेंद लुढ़काने को कहें।

गेंद को पैर से उछालना—यह खेल 'फेंको और पकड़ो' जैसा ही है परन्तु इसमें बालक गेंद को हाथ से नहीं, बल्कि पैर मारकर उछालते हैं। बैठा हुआ बालक गेंद को इस प्रकार से कितनी दूर उछाल सकता है और खड़ा होकर वह उसे कहाँ तक फेंक सकता है ?

गेंद को अलग-अलग प्रकार से उछालना—बालकों से कहें कि वे गेंद को अलग-अलग प्रकार से सिर, कंधे, कोहनी, घुटना अथवा शरीर के किसी अन्य भाग से उछालें और शरीर के जिस अंग से गेंद उछालें उसका नाम भी बोलते जाएं।

गेंद को आगे देना—बालकों से कहें कि वे एक पंक्ति में खड़े होकर गेंद को अलग-अलग प्रकार से एक दूसरे को देते जाएं जैसे कभी सिर के ऊपर से, कभी टाँगों के बीच से, कभी आँखें मूंदकर और कभी पीठ की ओर से और कभी उछलते हुए। आपने भी बचपन में गेंद से अनेक खेल-खेल होंगे। क्या आपको वह छोटे-छोटे गाने याद हैं जो गेंद खेलते समय आपने गाए थे ?

रस्सियां

रस्सी पर चलना—धरती पर एक रस्सी रखकर उस पर या उसके साथ-साथ अलग-अलग तरह से चलें, जैसे कूदकर, उछलकर आदि।

आंखें मूंदकर चलना—एक रस्सी जमीन पर रखें और आँखें मूंदकर रस्सी के दोनों ओर एक-एक पैर रखकर चलें। पैर रस्सी से छूना नहीं चाहिए।

रस्सी लांघना—दो बालक एक रस्सी को जमीन से कुछ ऊँचा उठाकर खड़े हो जाएं और अन्य बालकों को बारी-बारी से उसे बिना छुए, उसके ऊपर से कूदने को कहें। हर बार रस्सी को थोड़ा-थोड़ा ऊपर उठाते जाएं।

रस्सी के नीचे से जाना—दो बालक एक रस्सी को थामकर खड़े हो जायें और बाकी बालक पंक्ति बनाकर, रस्सी बिना छुए उसके नीचे से जाने की चेष्टा करें। हर बार रस्सी को कुछ नीचा करते जाएं।

रस्सी का रास्ता बनाएं—एक लम्बी रस्सी लेकर उसे जमीन पर अलग-अलग तरह से बिछाकर एक रास्ता सा बना लें। बालक उन आकृतियों के साथ-साथ उनके बीच से या उनके किनारे-किनारे या रस्सी के ऊपर से जाएं।

चलते-चलते अभिनय करें—जमीन पर एक रस्सी बिछाकर उसके ऊपर बंदर, सांप, हाथी, चिड़ियों आदि की नकल बनाते हुए चलें। हर बार जानवर का नाम बदल दें।

चुपचाप चलना—जमीन पर एक रस्सी बिछा दें, एक बालक को कोई घंटी पकड़ा कर रस्सी के साथ-साथ चलने को कहें किन्तु घण्टी की आवाज नहीं होनी चाहिए। घंटी के स्थान पर झुनझुना, डमरू या आसानी से बजने वाली कोई और चीज भी इस्तेमाल की जा सकती है।

याद रखिये, बालकों के खेलकूद के लिए रस्सियाँ बहुत उपयोगी रहती हैं। ये कमरे को अलग-अलग भागों में बाँटने, झूला बनाने, रस्सी की सीढ़ी बनाने, पर्दों, कपड़ों और तस्वीरों को टाँगने तथा गाड़ियों को इधर-उधर खींचने के काम में भी आती हैं।

साधारण चीजों के साथ क्रियात्मक खेल

नीचे कुछ ऐसे सरल व साधारण खेलों के उदाहरण दिए गए हैं जिन्हें बालक सामूहिक रूप से खेल सकते हैं। इन खेलों से बालकों को केवल खेल का आनन्द ही नहीं मिलता, वे सामूहिक व्यवहार के नियमों को भी सीखते हैं। इनके लिए किसी विशेष उपकरण या खेल सामग्री की आवश्यकता नहीं होती।

संगीत आसन

कुछ कुर्सियाँ लेकर एक दायरा बना दें। अगर आपके पास कुर्सियाँ न हों तो उनके स्थान पर टाट या कपड़े के टुकड़े, कागज, टायर, चटाइयाँ अर्थात् बैठने के लिए कोई भी चीज ले लें। किन्तु जितने बालक हों, बैठने के लिए उनसे एक स्थान कम होना चाहिए। बालकों से कहें कि जब तक ताली, ढोलक या कोई धुन बजती रहे, वे आगे भागते रहें, परन्तु जैसे ही वह बंद हो बालक अपने बैठने के लिए जल्दी से स्थान खोज लें। जिस बालक को बैठने के लिए स्थान नहीं मिलता, वह खेल से चुपचाप बाहर निकल आता है और बाहर से अन्य बालकों को खेलते हुए देखता है। हर बार एक स्थान कम करते जाएं। यह खेल तब तक खेलते जाएं जब तक एक को छोड़ कर अन्य सब बालक खेल से बाहर नहीं आ जाते।

संगीत-द्वीप

कमरे या आँगन में कुछ बड़े-बड़े द्वीप बना दें। बड़े टायर, चॉक से खींचे हुए गोले, अखबार के पन्ने, चटाइयाँ इत्यादि द्वीपों का काम दे सकती हैं। जब तक ताली, ढोलक या कोई धुन बजती रहे बालक घेरा बनाकर कमरे में भागते रहें। जैसे ही ढोलक, ताली या धुन बंद हो आप कोई अंक कहें, जैसे—तीन, पाँच या चार। आपके कहने के अनुसार बालक इसी संख्या में "द्वीपों" में आकर खड़े हो जाएं। जैसे आपने अगर तीन कहा है तो एक द्वीप में तीन ही बालक होने चाहिए, न

उससे अधिक न उससे कम। किसी "द्वीप" में यदि उससे अधिक या कम बालक हैं तो उन्हें खेल से बाहर हटा दिया जाता है। तब वे बाहर बैठकर खेल देखते हैं। धीरे-धीरे समूह में बालकों की संख्या बढ़ाते जाएं।

अन्दर-बाहर

जमीन पर एक गोल घेरा बनाएं और बालकों को उस घेरे की रेखा पर खड़ा करें। जब आप "अंदर" कहें तो वे एकदम कूदकर घेरे के अंदर आ जाएं और जब आप "बाहर" कहें तो वे घेरे से बाहर कूद जाएं। आरम्भ में अंदर-बाहर धीरे-धीरे कहें लेकिन बाद में खेल की रफ्तार तेज करते जाएं। अपने कथन यानी "अंदर-बाहर" के क्रम को भी अदलते-बदलते रहें। जो बालक अन्दर के बजाय बाहर या बाहर के बजाय अन्दर कूद जाय वह खेल से बाहर आ जाता है और खेल को बाहर बैठकर देखता है। इस खेल को बालक तब तक खेलते रहें जब तक खेल में केवल एक ही बालक रह जाए।

रंग-क्रीड़ा

जब तक घंटी या ताली नहीं बजती, बालक कमरे में भागते रहते हैं। घंटी या ताली के बजने पर आप किसी रंग का नाम लें। तब प्रत्येक बालक को उस रंग की किसी न किसी चीज को छूना होता है। इसके लिए उन्हें कुछ निश्चित समय दिया जाता है। जिन बालकों को छूने के लिए उस रंग की कोई भी चीज नहीं मिलती वे खेल से हटा दिए जाते हैं। तब वे खेल से हट कर दूसरों को खेलते हुए देखते हैं। इस खेल को तब तक खेलते जाएं जब तक खेल में केवल एक ही बालक रह जाए। धीरे-धीरे असाधारण या मिश्रित रंगों का नाम लेकर खेल को अधिक कठिन बनाते जाएं।

विशिष्ट आकार में चलें

चॉक से धरती पर तरह-तरह की आकृतियां बनाएं। बालकों से कहें कि आप जिस आकृति का नाम लें वे बारी-बारी से उस आकृति पर चलें, जैसे आप यदि घेरा कहें तो बालक को घेरे पर चलना है इससे वे भिन्न-भिन्न आकारों को पहचानना सीख जाएंगे। इस खेल को भी अधिक कठिन बनाया जा सकता है। इसके लिए जो बालक अपनी बारी में किसी आकृति पर सफतालपूर्वक चल लेता है, वह दूसरे बालक को बतलाता है कि उसे किस आकृति पर चलना है।

मूर्तिमान अथवा स्टेच्यू

इस खेल में आप जब तक ताली या कोई धुन बजाते रहते हैं, बालक कमरे में भागते रहते हैं। परन्तु जैसे ही आप ताली या धुन बजाना बंद करते हैं, वे एकदम मूर्ति की तरह बिल्कुल निश्चल खड़े हो जाते हैं। जो कोई हिल जाता है, भले ही वह केवल आँख झपकाता हो, उसे खेल से हटना पड़ता है। तब वह खेलना छोड़कर केवल खेल देखता है। खेल को रोचक बनाने के लिए खेल के प्रत्येक दौर से पहले आप उन्हें बता दें कि उन्हें क्या बनना है, जैसे—जानवरों में बंदर, बकरी, पक्षी, पदार्थों में रेलगाड़ी, पेड़ और व्यक्तियों में औरत, सैनिक, बुढ़िया, नर्तकी इत्यादि। खेल में कुछ परिवर्तन लाने के लिए आप बालकों सें यह भी कह सकते हैं कि वे बारी-बारी से स्वयं बताएं कि उन्हें क्या बनना है।

गेंद से बचो

बालकों से कहें कि वे अपने दो तीन साथियों को बीच में खड़ा कर एक गोल घेरा बना लें। जो घेरा बनाते हैं वे घेरे के बीच में खड़े बालकों पर कोई नरम सी गेंद फेंकते हैं। घेरे के बीच में खड़े बालकों को अपने आपको उस गेंद से बचाना होता है। अगर वह गेंद उनमें से किसी को छू ले, तो उस बालक को खेल से अलग कर दिया जाता है। बालक बारी-बारी से घेरे के भीतर जाते हैं। जब तक घेरे के भीतर जाने की बारी सब बालकों को नहीं मिल जाती, खेल चलता रहता है।

शेर और बकरियां

इस खेल में एक बालक शेर होता है और अन्य बालक बकरियाँ। शेर, औरों की तरफ पीठ कर, कमरे या आँगन में एक किनारे पर खड़ा हो जाता है। बकरियाँ शेर के पीछे जाकर उससे समय पूछती हैं और शेर के मन में जो आता है कहता

है जैसे—एक या चार इत्यादि। अगर उसका मन करे तो वह कहता है, "भोजन का समय" और उनमें से किसी बकरी को पकड़ने की कोशिश करता है। जो बालक पकड़ा जाए, वह दूसरे दौर में शेर बनता है। इस खेल को शेरनी से भी खेला जा सकता है।

करो, जैसा मैं कहूँ

बालकों को घेरा बनाने के लिए कहें। घेरे के बीच में खड़े होकर कोई साधारण सी क्रिया करें, जैसे आँखों, सिर या कान पर हाथ रखना, अथवा नीचे को झुकना। परन्तु आप जो कर रहे हैं उसे नहीं कहें, किसी अन्य क्रिया का विवरण दें। उदाहरणार्थ कहिए, "मैं झुक रहा हूँ" या "मैं आँखें बन्द कर रहा हूँ" जबकि वास्तव में आप बैठकर पढ़ रहे हैं। अन्य बालकों को वही करना है जो आप कह रहे हैं, वह नहीं जो आप कर रहे हैं। जो बालक वही करता हैं जो आप कर रहे हैं, वह खेल से अलग हो जाता है और खेल देखने लगता है। इस खेल को तब तक खेलते जाएं जब तक खेल में केवल एक ही बालक शेष रह जाए। बालकों को बारी-बारी से इस खेल का नेतृत्व करने दें।

याद रखिये और भी ऐसे बहुत से खेल हैं जिन्हें आप बचपन में खेलते थे। आपको वे याद हैं ? गाने के खेल, सामूहिक खेल, गेंद के खेल, टीम-खेल। उन सबको बालकों के साथ खेलें।

आपके विचार में बालक खेलने के साथ-साथ क्या-क्या सीखते हैं ?

योगासन

योगाभ्यास से बालकों को शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नति के रूप में तीन प्रकार का लाभ होता है। महर्षि पतंजलि के प्रसिद्ध ग्रन्थ योगदर्शन के "अथ योगानुशासनम्" सूत्र में अनुशासन का उल्लेख हुआ है। यदि वर्तमान युग में बच्चे केवल अनुशासन का पालन ही सीख लें तो हमारी बहुत सी समस्याओं का समाधान स्वतः हो जायगा।

संकल्पना

(1) योगासन से शरीर स्वस्थ रहता है।

(2) योगासन से मानसिक सक्रियता सदैव बनी रहती है।

(3) योगासन संतुलित व्यक्तित्व का निर्माण करता है।

शैक्षिक उद्देश्य

(1) बालकों में योगासन के प्रति रुचि उत्पन्न करना।

(2) बालकों में नियमित व्यायाम करने की आदत का विकास करना।

(3) योगासन के महत्व एवं उपयोगिता से परिचित कराना।

(4) नियमित दिनचर्या की आदत का विकास करना।

आवश्यक निर्देश

(1) यौगिक व्यायाम खुली जगह पर करने चाहिए।

(2) इन्हें खाली पेट करना चाहिए। प्रारम्भ करने से दो घण्टे पूर्व कुछ नहीं खाना चाहिए।

(3) इन्हें नंगे पैर कड़ी और समतल भूमि पर दरी या कंबल बिछाकर करना चाहिए। कपड़े हल्के और ढीले हों।

(4) बच्चे इन्हें अपनी शक्ति से अधिक न करें।

कक्षा 1, 2

कक्षा 1, 2 के बच्चे इतने कम वय के होते हैं कि उन्हें योगासनों का विशेष ज्ञान नहीं दिया जा सकता किन्तु उन्हें ठीक मुद्रा में खड़े रहना, उठना, बैठना, पढ़ना-लिखना, चलना-फिरना सिखाया जा सकता है।

कक्षा 3

कक्षा 3 के बच्चों का भी शरीर कोमल होता है अतः कक्षा 1 तथा 2 की तरह उनसे भी योगासन में सहज और सुगम क्रियाएं करानी चाहिए, जिसमें ठीक मुद्रा में उठने-बैठने, चलने-फिरने की क्रियाएं सम्मिलित हैं। इसके अतिरिक्त सुखासन तथा सहजासन भी कराया जा सकता हैं।

सहजासन

(क) जमीन पर पालथी मारकर बैठना।
(ख) निगाह सामने तथा रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।

कक्षा 4

पूर्व के अभ्यासों के साथ निम्नांकित आसनों का अभ्यास :—

1. पद्मासन।
2. वज्रासन।
3. ताड़ासन।

कक्षा 5

पूर्व अभ्यास के साथ निम्नांकित आसनों का अभ्यास :—

1. ब्रह्मचर्यासन।
2. योगासन।
3. शवासन।

सहजासन अथवा सुखासन

सहजासन अथवा सुखासन

अध्यापक विद्यार्थी को सहजभाव से बैठने का आदेश देने के पहले स्वयं सहजासन अथवा सुखासन पर बैठकर आदर्श प्रस्तुत करें। सहजासन में पालथी मारकर बैठना होता है, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे तथा निगाहें सामने रहें। दाहिने पाँव को बाएं पाँव की जाँघ के नीचे तथा बायें पाँव को दाहिनी जाँघ के नीचे रखकर बैठने का आदेश दें। हाथ घुटनों के ऊपर रहें। उसकी दूसरी स्थिति में दाहिने हाथ का पंजा, बायें हाथ के पंजे के ऊपर रहे।

यह स्थिति एक प्रकार से विश्राम अथवा आराम की स्थिति होती है और इस आसन पर बैठने वाले को किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता है, अतः इसे सहजासन अथवा सुखासन कहा जाता है।

यह आसन थकान को दूर करता है, मानसिक विश्रान्ति देता है और सरल होने के कारण बालक-बालिका सरलतापूर्वक इस प्रकार काफी देर तक बैठ लेता है।

(वीरासन) हनुमान बैठक

इस बैठक का उपयोग विद्यार्थी के लिए आवश्यक है। ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यालयों में जहाँ बालकों-बालिकाओं को टाट-पट्टी पर बैठकर लिखना-पढ़ना पड़ता है, उनके लिए हनुमान बैठक में बैठकर लिखने तथा पढ़ने से आँखों पर कुप्रभाव नहीं पड़ेगा।

विधि

(1) बायाँ पाँव घुटने पर मोड़कर नितम्ब के नीचे ले जाना।
(2) दाहिने पाँव को घुटने पर मोड़ते हुए पंजे के बल पृथ्वी पर बैठना।
(3) दाहिना पाँव मुड़ने पर लम्बवत् होगा।
(4) रीढ़ सीधी रहेगी।
(5) निगाहें सामने की ओर हों।

हनुमान बैठक में वस्तु और दृष्टि में अपेक्षित अन्तर होने से आँख के लिए लाभदायक है।

पद्मासन

पद्मासन की विधि

शिक्षक किसी समतल स्थान पर दरी बिछाकर बच्चों को बायें पाँव को उठाकर दायीं जाँघ पर तथा दाहिने पाँव को उठाकर बायीं जाँघ पर रखने का आदेश दें। इस स्थिति में बैठकर मेरुदण्ड को सीधा करवाएं। इसके बाद दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखकर ईश्वर का स्मरण करने के लिए कहें। छात्रों को उपर्युक्त स्थिति में 3 मिनट तक रहने दें।

अध्यापक पहले स्वयं आसन का आदर्श प्रस्तुत करें तदनन्तर बच्चों को क्रमशः गिनती में करायें।

पद्मासन

पद्मासन से लाभ—यह आसन मेरुदंड को सबल तथा कमर के नीचे के भाग की नसों और नाड़ियों को लचकदार तथा पुष्ट बनाता है। इससे पाचन शक्ति की वृद्धि होती है तथा कब्ज, गठिया, फाइलेरिया एवं पील पाँव आदि रोग दूर होते हैं। मांस पेशियाँ मुलायम हो जाती हैं। इस आसन में बैठकर भौहों के मध्य भाग में ध्यान करने से चित्त एकाग्र होता है।

वज्रासन

वज्रासन की विधि

शिक्षक बच्चों को दोनों पाँवों के घुटने मोड़कर पीछे की ओर ले जाने का आदेश दें। बच्चों के तलवे आकाश की ओर ऊँचे उठे रहें। पाँव का दायाँ अँगूठा बायें पाँव के तलवे पर रखकर दोनों एड़ियाँ गुदा-द्वार के नीचे रखने का आदेश दें। शिक्षक इस बात का ध्यान रक्खें कि बच्चों के घुटने परस्पर मिले हों तथा उनके मेरुदंड और गर्दन सीधी रहे। इसके बाद शिक्षक बच्चों को दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर जमाने का आदेश दें। शिक्षक यह देखें कि बच्चों के हाथों की अँगुलियाँ भी परस्पर मिली रहें। अब शिक्षक बच्चों को आँखों को नाक के आगे के भाग पर टिका कर सामान्य रूप से साँस लेने का आदेश दें। इस स्थिति में तीन मिनट तक बैठें।

नोट—शिक्षक स्वयं उपर्युक्त आसन करके बच्चों को दिखायें तब उनसे करवायें।

वज्रासन

वज्रासन से लाभ—इस आसन से ध्यान एकाग्र करने में सहायता मिलती है। इसे भोजन करने से तुरन्त बाद भी किया जा सकता है। यह आसन पाचन शक्ति को बढ़ाता है तथा पाँव सुडौल हो जाते हैं। अतिसार, पीठ-दर्द तथा छाती के कष्टों को दूर करने में भी यह आसन लाभदायक है। साइटिका रोग में भी लाभकारी है। इससे मानसिक निराशा तथा स्मरण शक्ति का ह्रास दूर होता है।

कक्षा 6

ताड़ासन

ताड़ासन की विधि

शिक्षक छात्र/छात्राओं को दोनों पाँवों के पंजों, एड़ी तथा घुटनों को परस्पर सटा कर सावधान की स्थिति में खड़ा करें। इसके बाद दोनों हाथों को एक साथ एकदम सीधे ऊपर उठाते हुए केवल पंजों के बल ऊपर उठने का आदेश दें। बच्चे दोनों हाथ की अंगुलियों को आपस में गूंथकर सिर को ऊँचा उठाकर अपनी हथेलियों को देखें। पूरे शरीर का भार केवल पंजों पर ही रखते हुए एक मिनट तक इस स्थिति में रहें। इसके पश्चात् छात्र/छात्राओं को पुनः सामान्य स्थिति में आने के लिए कहें। शिक्षक इस आसन की क्रिया को बच्चों से पाँच बार करवायें।

विशेष—अध्यापक स्वयं आदर्श प्रस्तुत करें तथा बाद में गिनती बोलकर अभ्यास करायें।

ताड़ासन से लाभ—ताड़ासन के अभ्यास से शरीर की लम्बाई, शक्ति तथा आयु में वृद्धि होती है। फेफड़े पुष्ट तथा सक्रिय रहते हैं। छाती का विस्तार बढ़ता है। आलस्य, तन्द्रा तथा सुस्ती दूर होती है। शरीर सुडौल और सुन्दर बनता है। पाचन शक्ति तीव्र होती है।

समय—1 मिनट

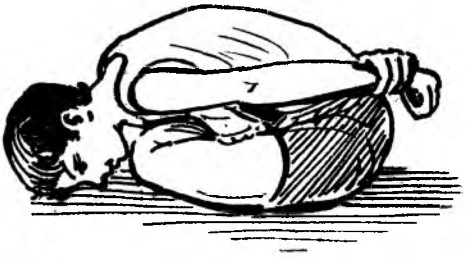
ताड़ासन

योगासन

शिक्षक आसन को निम्नलिखित प्रकार से बच्चों से करायें :—

1. पद्मासन पर बैठना।
2. दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाना।
3. दोनों हाथों की कलाई को एक दूसरे हाथ से पकड़ कर नितम्ब के पीछे ले जाना।
4. आगे झुककर जमीन पर मस्तक रखना।

पेट विकार तथा गुर्दे के लिये यह आसन लाभप्रद है।



योगासन

ब्रह्मचर्यासन

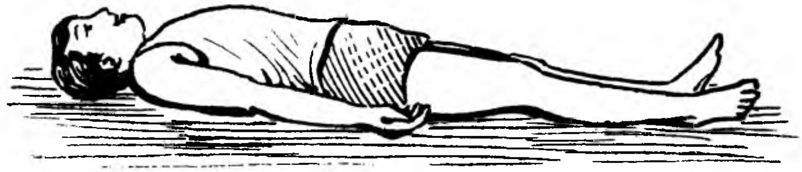
ब्रह्मचर्यासन

शिक्षक निम्नलिखित रीति से आसन बच्चों से करायें :—

1. वज्रासन पर बैठना।
2. दोनों पैरों की एड़ी को नितम्बों के नीचे से धीरे-धीरे अगल-बगल हटाना।
3. नितम्ब जमीन पर टिकना।
4. दोनों पाँवों के घुटने आपस में मिले हुए होना।
5. दोनों हाथ पाँवों के घुटनों पर हों, धड़ सीधा रहे।

यह आसन विद्यार्थियों के लिए लाभप्रद है। यह मधुमेह का शत्रु है।

शवासन



शवासन

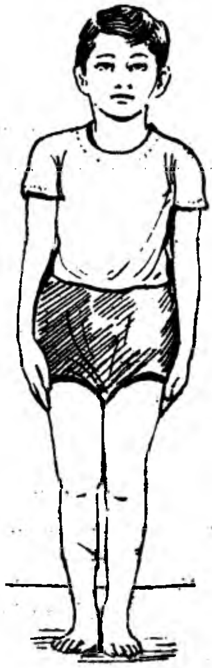
अन्य सभी आसनों के पश्चात् पूर्ण विश्राम के लिए—

1. जमीन पर सीधे चित लेट जाना।
2. दोनों हाथ जंघाओं के पास रखना।
3. दोनों हाथों की हथेलियाँ ऊपर की ओर रहें।
4. धीरे-धीरे पूरे शरीर को ढीला छोड़ते चले जाना, शरीर निष्क्रिय दशा में हो जाय।
5. सिर सीधा रहे।

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम

1. उच्चारण शुद्धि के लिये

यह क्रिया वाणी को स्पष्ट और सबल करने में सहायक है। इसमें तुतलापन भी दूर होता है। संगीत का अभ्यास करने वालों को गला साफ रखने में यह सहायक है।



1. पैरों को आपस में मिलाकर पैरों से कन्धे तक के भाग को आराम से सीधा रखें।

2. गर्दन को थोड़ा पीछे झुकाते हुए आँखों को खोलकर सामने देखें, मुख को इस समय बन्द रखें।

3. अब दोनों हाथों को ठोढ़ी के नीचे रखकर नाक के दोनों छिद्रों से जल्दी-जल्दी आवाज करते हुए साँसा लें तथा छोड़ें। इसे प्रारम्भ में 10, 12 बार फिर 25 बार करें।

2. बुद्धि तथा धृति शक्ति के विकास के लिये

बुद्धि तथा धृति शक्ति के विकास के लिये यह क्रिया बहुत लाभदायक है।

1. पैरों को मिलाते हुए हाथों को सहज ढंग से नीचे रखें।

2. मुँह बन्द करके सिर को पीछे की ओर झुकाएँ और आँखें खोल कर आकाश की ओर देखें।

3. दोनों नथुनों से जल्दी-जल्दी आवाज करते हुए सांस लें और छोड़ें।

4. इस क्रिया को पहले 10, 12 बार फिर 25 बार करने का अभ्यास करें।

3. नेत्रों की शक्ति के विकास के लिये

इस क्रिया की करने से आँखें निरोग रहती हैं और दृष्टि सुधरती है। प्रारम्भ में अभ्यास करते रहने से आँखों में किसी प्रकार का विकार नहीं होता।

1. पैरों को आपस में मिलाकर आराम से सीधे खड़े हों।

2. अब गर्दन को पूरी तरह पीछे की ओर झुकाएँ।

3. विना पलक झपकाए भौंहों के बीच में देखें।

4. आँखों में थकान महसूस होने पर आँखें बन्द कर लें फिर पहले की तरह इसी क्रिया को दोहराएँ।

5. यह अभ्यास एक मिनट तक करना चाहिए।

4. **श्रवण शक्ति के विकास और कान की बीमारियों को दूर करने के लिये**

चित्र–1

चित्र–2

चित्र–3

चित्र–4

चित्र–5

इस क्रिया के अभ्यास से कान की बहुत सी बीमारियां दूर होती हैं और श्रवण शक्ति का विकास होता है। बहरापन दूर करने में यह क्रिया विशेष रूप से सहायक है।

1. पैरों को आपस में मिलाते हुए आराम से सीधे खड़े हों।
2. अब दोनों अंगूठों से कानों के छिद्रों को बन्द करें और साथ ही मुख को बन्द रखें।

3. दोनों तर्जनी (पहली अंगुली) से आँखें बन्द करें, मध्यमा (बीच की अंगुली) से नाक के दोनों छिद्र बन्द करें, अनामिका (तीसरी) तथा कनिष्ठिका (छोटी) अंगुलियों को मुख के चारों ओर रखें।
4. अब मुँह को चोंच सा बना कर बाहर की हवा को अन्दर खींच कर गाल फुलाएँ। सांस रोककर (जितनी देर आसानी से रोक सकें) ठोढ़ी को नीचे करें।
5. अब गर्दन को सीधा कर, दोनों आँखें खोलकर धीरे-धीरे अन्दर की हवा, नाक से बाहर करें।
6. इस क्रिया को पहले दो बार, फिर तीन बार, फिर पांच बार तक करें।

खण्ड 4

पर्यावरणीय अध्ययन

पर्यावरणीय अध्ययन

प्रस्तावित पाठ्यक्रम

कक्षा 1 से 5 तक

पर्यावरण का सामान्य परिचय तथा क्षेत्र।

(अ) धरातल—मिट्टी, खनिज, चट्टानें, भूमि प्रबन्ध, भूस्खलन।

(ब) जल—जल के स्रोत, शुद्ध व अशुद्ध जल की पहचान, जलीय प्रदूषण, प्रदूषण दूर करने के उपाय।

(स) वायु—वायु में पायी जाने वाली प्रमुख लाभप्रद तथा हानिप्रद गैसें। वायु प्रदूषण, निराकरण के उपाय।

(द) पर्यावरण का संरक्षण—पौधे लगाना, वृक्षों की सुरक्षा करना।

(य) जीव-जगत-प्राणियों से लाभ, प्राणियों की पर्यावरण संरक्षण में उपयोगिता। वन्य पशु, पक्षी, थलीय जीव, जलीय जीव।

(र) सामाजिक पर्यावरण—सामाजिक पर्यावरण-प्रदूषण, कारण तथा निवारण के उपाय।

(ल) गाँव, जनपद, तहसील तथा जनपद का पर्यावरण, प्रदूषण के कारण तथा संरक्षण के उपाय।

पर्यावरण शिक्षा का महत्त्व

मानव संवेदनशील प्राणी है। शिक्षा मानव जीवन के पूर्ण विकास के लिए की जाने वाली प्रक्रिया है। समस्त भौतिक एवं सामाजिक कारकों से मानव प्रभावित होता है। भौतिक कारकों के अन्तर्गत पायी जाने वाली जीवित एवं निर्जीव भौगोलिक विशेषताएँ, भूमितल, जल, वायु आदि तथा मनुष्य द्वारा बनाई गई चीजें जैसे भवन, सड़कें, पुल, यातायात के साधन सम्मिलित हैं। सामाजिक कारकों के अन्तर्गत परिवार, समुदाय, व्यवसाय तथा उद्योग धन्धों से सम्बन्धित स्थान तथा सामाजिक क्रियाएँ आदि सम्मिलित हैं।

पर्यावरण में उपस्थित कारक मानव जीवन को प्रभावित करते हैं। मानव ने अपनी सुविधाओं और आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए इन कारकों पर नियंत्रण रखने के उपाय किये हैं। मानव ने जंगल काटकर खेत बनाये। उद्योग धन्धों की स्थापना की, बस्तियाँ बसायीं, सिंचाई तथा बिजली के लिए नदियों पर बाँध बनाये, पानी के निकास, ठहराव के लिए टनेल तथा पर्वतों को काटकर सड़कें बनायीं। वनों के विनाश ने प्रकृति से पाये जाने वाले सन्तुलन को बिगाड़ दिया। परिणामतः आज कभी बाढ़, कभी सूखा की स्थिति हो जाती है। पर्यावरणीय सन्तुलन के बिगड़ जाने का प्रभाव मानव के सामाजिक जीवन पर भी पड़ा। आज का मानव सामाजिक न्याय, शिष्टाचार, सदाचार, संयम, नियम, मर्यादा (सामाजिक, पारिवारिक) तथा अनुशासन प्रियता से दूर होता जा रहा है और शान्ति के स्थान पर अशान्ति, सृजन के स्थान पर विनाश की ओर उन्मुख हो रहा है। समस्त जैव एवं अजैव समुदाय पर्यावरण-असन्तुलन से प्रभावित होता जा रहा है। अनेक जैव प्रजातियाँ—पशु, पक्षी, जलीय जीव एवं वनस्पतियाँ लुप्त होती जा रही हैं।

असन्तुलित पर्यावरण के कारण आज मानव के समक्ष पारिस्थितिकी, भूमि, जल, वायु, प्राकृतिक संपदा संरक्षण सम्बन्धी अनेक संकट उपस्थित हो रहे हैं।

मनुष्य की मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति प्रकृति से ही होती है। अतः भविष्य की आवश्यकताओं के बारे में मानव सोचने लगा है, फलतः पर्यावरण की शिक्षा की आवश्यकता की अनुभूति हुई।

अध्यापक को पर्यावरण की शिक्षा देते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना आवश्यक है—

(क) प्राकृतिक वातावरण को जीवन के लिए कैसे सुरक्षित रखा जाय ?

(ख) बढ़ती हुई जनसंख्या की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए साधनों की उपलब्धि को कैसे सुनिश्चित किया जाय ?

पर्यावरणीय शिक्षा के सामान्य उद्देश्य निम्नवत् हैं :—

सामान्य उद्देश्य :

(1) क्षेत्रीय पर्यावरण और वास्तविकताओं पर आधारित अन्य अनेक कार्यक्रमों को आयोजित करने में पर्यावरण का उपयोग करना।

(2) बालक-बालिका में अवलोकन और अन्वेषण द्वारा प्रकृति में तथा मानव एवं प्रकृति के मध्य स्थित अन्त-र्सम्बन्धों को समझने की क्षमता विकसित करना।

(3) बालक-बालिका में यह क्षमता विकसित करना कि वे अपने ही शरीर के काम करने की प्रक्रिया को अच्छी प्रकार से समझें और यह जानें कि मनुष्य प्रकृति का, विशेषकर प्राणी जगत का अभिन्न अंग है।

(4) कम से कम समय में परिस्थितिजन्य आवश्यकता का ज्ञान होना।

(5) पारिस्थितिकी पर्यावरण संरक्षण, वन्य जीवन का प्रबन्ध, सामाजिक वानिकी, कृषि, उद्योग, स्वास्थ्य, पोषण, आहार, आवास का बोध होना।

अध्यापक के लिए सामान्य निर्देश :

(1) अध्यापक पर्यावरणीय शिक्षा को एक स्वतंत्र विषय न समझें, अपितु कक्षा में पढ़ाए जाने वाले विषयों को, क्षेत्रीय पर्यावरण तथा वास्तविकताओं पर आधारित गतिविधियों को आधार मानकर पढ़ायें।

(2) शिक्षक बतायें कि पर्यावरणीय शिक्षा का अर्थ है विद्यालय परिसर, आस-पास, पड़ोस में प्राप्त वस्तुएं। इनको प्रयोग में लाते हुए विषयाध्यापन करें।

(3) शिक्षक बालक-बालिकाओं में अवलोकन, निरीक्षण की क्षमता का विकास करते हुए, मानव और प्रकृति के पारस्परिक सम्बन्ध का ज्ञान करायें।

(4) शिक्षक छात्र-छात्रा की जिज्ञासुवृत्ति के परिशमन, परिमार्जन, परिशोधन हेतु विषय अध्यापन के साथ प्रकृति के स्वरूप को बतायें।

(5) शिक्षक वर्तमान परिवेश में पर्यावरण का संरक्षण क्यों आवश्यक है, बताते हुए, भूगोल, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, कृषि का अध्यापन करें। शिक्षक कहानी, भाव गीत, कविता, चुटकुले कहते हुए पर्यावरण सम्बन्धी ज्ञान दें।

(6) शिक्षक पर्यावरणीय शिक्षा अथवा अन्य विषयों के शिक्षण के समय कक्षा के पर्यावरण को स्वस्थ, सुमधुर, आह्लादकारी बनाकर रखें।

(7) शिक्षक बालक-बालिका द्वारा पूछे गए, प्रश्नों के उत्तर मानव तथा प्रकृति के साथ तादात्म्य करते हुए देने का प्रयास करें।

प्राइमरी स्तर (कक्षा 1 से 5 तक)

अधिगम बिन्दु

पर्यावरण का सम्बोध, प्राकृतिक पर्यावरण के घटक, जल के स्रोत, शुद्ध तथा अशुद्ध जल की पहचान, जलीय प्रदूषण, प्रदूषण दूर करने के उपाय, वायु, वायु में विद्यमान लाभप्रद तथा हानिप्रद गैसें, वायु प्रदूषण, निराकरण के उपाय, भोजन,

भोजन की आवश्यकता, सन्तुलित भोजन, रोगाणुरहित भोजन, पर्यावरण का संरक्षण, पौधे लगाना, पेड़-पौधों की सुरक्षा, जीव-जगत-प्राणियों से लाभ, प्राणियों की पर्यावरण संरक्षण में उपयोगिता, वन्य पशु-पक्षी, जलीय तथा थलीय जीव, सामाजिक पर्यावरण।

शिक्षण-संकेत

बच्चे जहाँ कहीं रहते हैं उनका निवास-स्थल प्राकृतिक तथा सामाजिक पर्यावरण से घिरा हुआ है। ग्रामीण क्षेत्र में बच्चों का गाँव पर्वतीय या पठारी-मैदानी भाग में स्थित होता है। कहीं गाँव के पास पहाड़ हैं, कहीं नदी, झरना, नहर, झील, तालाब, वन, बाग, तरह-तरह के पेड़-पौधे। नगर क्षेत्र में बच्चों के घर के पास दूसरों के कई मंजिल वाले घर, स्कूल, डाकघर, अस्पताल, थाना, बाजार, स्टेशन आदि होते हैं। शिक्षक छात्रों से उनके घर के पास-पड़ोस के लोगों, उनके पेशों, पेड़-पौधों, पशु-पक्षियों आदि के बारे में वार्तालाप करते हुए स्पष्ट कर सकते हैं कि पर्यावरण के दो मुख्य घटक हैं—प्राकृतिक तथा भौतिक पर्यावरण और सामाजिक पर्यावरण। प्राकृतिक या भौतिक पर्यावरण के अन्तर्गत नदी, पहाड़, झरना, झील, मैदान, वन, बाग, नहर, तालाब, पुल आदि आते हैं तथा सामाजिक पर्यावरण में बाजार दफ्तर, कारखाना, स्कूल, पंचायत घर, अस्पताल, डाकघर आदि सम्मिलित हैं।

दैनिक जीवन में पानी के उपयोग के बारे में प्रश्न पूछकर शिक्षक स्पष्ट कर सकते हैं कि भोजन बनाने, नहाने, धोने, पीने, पशुओं को पिलाने, खेतों की सिंचाई आदि के लिए पानी की आवश्यकता है। सांस लेने के लिए शुद्ध वायु आवश्यक है। हवा और पानी का शुद्ध रहना स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। जल के स्रोतों के सम्बन्ध में चर्चा करते हुए कुआँ, नल, झील, नहर, तालाब, पोखर, वर्षा आदि का बोध कराया जा सकता है। दूषित जल का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए हानिकर है।

प्रस्तावित क्रियाएँ

पर्यावरण के विभिन्न घटक—धरातल, मिट्टी, जलाशय, नदी, नाले, झीलें, समुद्र, जलवायु, जीव-जन्तु, वनस्पति, खनिज आदि मानव जीवन को प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। वस्तुतः हमारे जीवन की सारी आवश्यकताएँ, हमारी क्रियाएँ इन्हीं से सम्बन्धित हैं तथा इन्हीं पर निर्भर करती हैं। प्राइमरी स्तर के छात्रों को उनके पर्यावरण की भली-भांति जानकारी करायी जानी चाहिए जिससे महत्त्वपूर्ण पर्यावरण के घटकों को बुद्धिमत्तापूर्ण उपयोग तथा संरक्षण की सही भावना उनमें विकसित हो सके।

(1) शिक्षक बालकों को पर्यावरण का प्रेक्षण करायें। वे आस-पास की धरातल, मिट्टी, चट्टान तथा खनिजों का सावधानी से निरीक्षण करें। शिक्षक निरीक्षण कराते समय उनके उपयोग की जानकारी दें। शिक्षक उनमें भावना विकसित करें कि इनका उपयोग अधिकतम लाभ के लिए करें परन्तु उनका शोषण न करें, उनका क्षय न होने दें। मिट्टी के कटाव से उपजाऊपन नष्ट हो जाता है। अतः मिट्टी का कटाव न होने दें। सड़कों तथा रेल लाइनों के किनारे लोग मिट्टी खोद लेते हैं जिससे सड़कें तथा लाइनें बरसात में कट जाती हैं। छात्र अपने निकट के परिवेश में इस प्रकार के मिट्टी के कटाव को रोकें।

(2) हमारे आस-पास जो जल के स्रोत हैं, उन्हें बच्चे प्रदूषित न करें। पीने के पानी के स्थानों को साफ रखें, नदी, झील, तालाब, कुएँ में कूड़ा करकट न डालें जिससे स्वच्छ जल उपलब्ध हो सके। आस-पास के तालाबों में पशुओं को न नहवायें। गन्दे बरतन न धोयें। उन्हें गन्दे जल को स्वच्छ बनाने की विधि बतायी जाये।

(3) हमारे आस-पास जो जीव जन्तु हैं, वे हमारी बड़ी मदद करते हैं, उन्हें हम न मारें बल्कि उन्हें संरक्षण प्रदान करें। शिकार आदि के द्वारा जो इनका ह्रास हो रहा है वह ठीक नहीं है। हमें पर्यावरण सन्तुलन बनाये रखने के लिए उनकी रक्षा करनी चाहिए। छात्र जीव जन्तुओं की हिंसा न करें। वन्य जन्तुओं की रक्षा की आवश्यकता का बोध कराया जाय।

(4) वायु में हम साँस लेते हैं। गन्दी वायु में रहने से बीमारियाँ फैलती हैं। छात्र वायु को शुद्ध रखने के लिए सड़ी गली वस्तुओं को इधर-उधर न फेंकें। मल-मूत्र का खुली जगह में त्याग करने से भी वायु प्रदूषित रहती है। आज-कल कारखानों की चिमनियों, वाहनों के धुएँ से वायु प्रदूषित हो रही है। छात्र इनसे बचें तथा वायु मण्डल की वायु को शुद्ध करने के लिए अधिक से अधिक पेड़ पौधे लगायें। सड़कों के किनारे तथा खाली स्थानों में अधिक से अधिक पेड़ लगायें। ये गन्दी वायु लेकर शुद्ध वायु देते हैं।

(5) शिक्षक छात्रों को पेड़ पौधों के ह्रास से होने वाली हानियाँ बतायें। पेड़ पौधों से हमें अनेक वस्तुएँ मिलती हैं तथा ये पर्यावरण को प्रदूषण से बचाते हैं तथा जीव जन्तुओं को आश्रय प्रदान करते हैं। शिक्षक छात्रों को 'वन संरक्षण' तथा 'वृक्षारोपण' की आवश्यकता का बोध करायें। छात्र पेड़-पौधे लगायें, उन्हें पानी तथा खाद दें।

(6) छात्र विद्यालय तथा समुदाय के वृक्षारोपण कार्यक्रम में सक्रियता एवं रुचिपूर्वक भाग लें तथा वृक्ष लगायें, वृक्षों में पानी तथा खाद डालें। शिक्षक यह भी स्पष्ट करें कि इस स्तर के छात्र पेड़-पौधे को अनावश्यक रूप से नुकसान न पहुँचायें और न ही उनकी पत्तियों एवं शाखाओं को तोड़ें।

(7) बच्चों को स्थानीय अच्छे जंगलों, भू-संरक्षण और चरागाह के अच्छे प्रबंध आदि का प्रेक्षण कराया जाय। इससे वे स्थानीय पेड़-पौधों और भौगोलिक स्थिति की पहचान कर सकेंगे। बच्चे वर्षा एवं तापक्रम का अभिलेख रख सकते हैं। कुछ सामयिक क्रियाएँ भी करायी जा सकती हैं जैसे बीज संग्रह, कलम बाँधना, पौधशाला, वृक्षारोपण आदि।

(8) इस स्तर पर छात्रों को पास-पड़ोस, गाँव, विकास क्षेत्र, तहसील तथा जनपद के पर्यावरण की सम्यक जानकारी कराते हुए उसके ह्रास के कारणों को स्पष्ट कराना आवश्यक होगा। इस ज्ञान के आधार पर उनमें पर्यावरण के संरक्षण की उचित अभिवृत्ति विकसित की जा सकती है।

(9) शिक्षक छात्रों को पर्यावरण संरक्षण से सम्बंधित कविताएँ सुनायें, उन्हें 'नारे' बोलने को कहें। कक्षा में उपयोगी पंक्तियाँ लिख कर टाँगी जा सकती हैं।

मूल्यांकन

शिक्षा के साथ ही साथ परीक्षा भी, शिक्षा से सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण अंग और प्रक्रिया है। शिक्षण करने के पश्चात् यदि मूल्यांकन न किया जाय तो शिक्षक एवं शिक्षार्थी दोनों विषय के प्रति उदासीन रहते हैं। शिक्षक मूल्यांकन करना चाहे तो उसको मूल्यांकन से सम्बद्ध पक्षों का ज्ञान होना चाहिए। पर्यावरणीय शिक्षा सम्प्रति शिक्षक के लिए नूतन विषय है। आज का सामान्य शिक्षक पर्यावरण का यथार्थ आशय नहीं समझ पा रहा है। पर्यावरणीय शिक्षा का तात्पर्य, वातावरण में उपस्थित समस्त भौतिक एवं सामाजिक कारक हैं जिनसे मानव जीवन प्रभावित होता है। पर्यावरणीय शिक्षा के अन्तर्गत, पर्यावरण के साथ मानव का समन्वय, जीवमण्डल, पारिस्थितिक संकट, प्राकृतिक सम्पदाओं एवं प्रकृति का संरक्षण, पर्यावरण संरक्षण हेतु किए जाने वाले राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय प्रयास आते हैं।

विषय मूल्यांकन और वार्षिक परीक्षा फल में विषय के अंकों को सम्मिलित न किए जाने के कारण विद्यालयीय प्रबंध-तंत्र विषय शिक्षण की उपयोगिता एवं उपादेयता को नकारात्मक रूप में देखता है और विषय शिक्षण की व्यवस्था हेतु प्रयासरत नहीं होता है।

अत: पर्यावरणीय शिक्षा के शिक्षक को मूल्यांकन करते समय निम्नलिखित बातों की ओर ध्यान देना चाहिए :—

(1) पर्यावरण को प्रदूषण मुक्त करने के लिए छात्र-छात्रा में जागरूकता की भावना के विकास की जाँच करना।

(2) पर्यावरण प्रदूषण समाप्त करने के लिए छात्र-छात्रा के प्रयास का स्तर आँकना।

(3) छात्र-छात्रा में पर्यावरण को शुद्ध रखने की आदतों के विकास की श्रेणी का आकलन करना।

(4) वृक्षारोपण, वृक्ष संरक्षण की ओर पायी जाने वाली प्रवृत्ति का पता लगाना।
(5) प्राकृतिक सम्पदा संरक्षण तथा प्रकृति संरक्षण के लिए प्रयासों की जाँच करना।
 (क) घर में
 (ख) विद्यालय परिसर में
 (ग) पास-पड़ोस में

1—जनपद का सामान्य परिचय–नाम पड़ने का इतिहास।
 –महत्त्व—भौगोलिक, प्रतिरक्षात्मक, आर्थिक।
 –स्थिति सीमा विस्तार।
 जनसंख्या—घनत्व (पर्वतीय क्षेत्र में आबादी कम है—कृषि योग्य भूमि एवं उपज के परिप्रेक्ष्य में यह जनसंख्या भी अधिक है। पवतीय क्षेत्र के लिए विशेष) राजनैतिक विभाग, तहसीलें, विकास खण्ड, मुख्यालय, जनपदीय प्रशासन—प्रमुख विभाग एवं अधिकारी।

2—धरातल—पहाड़, मैदान, नदियाँ, नाले, झीलें, तालाब, मिट्टी, भू-क्षरण, भू-स्खलन।

3—भूमि प्रबन्ध—कृषि क्षेत्र, चरागाह, जंगल, पंचायती जंगल—इनमें संतुलन, भूमि जल संरक्षण का सर्वोत्तम संसाधन।

4—जल स्रोत—प्राकृतिक एवं मानवकृत, नहरें, जलाशय, जल प्रदूषण रोकने के उपाय, सीवेज और सलाईनेशन।

5—जीव जन्तु—वन्य एवं पालतू, ग्रामीण अर्थ व्यवस्था में पशुओं का महत्त्व, खाद, ऊन, मांस, खाल, पशुओं की देख-भाल—कम पशु किन्तु अच्छी देखभाल, क्षेत्र की नस्लों में सुधार, क्षेत्र के अनुकूल नस्लें, पशुओं को चारा देने का ढंग—बाँधकर चारा देना, छुट्टा छोड़कर चराना—इससे हानियाँ। नयी घास के लिए जंगल में आग लगाना (पर्वतीय क्षेत्र में विशेषकर)।
 –पक्षी—मुर्गी पालन।
 –कीट
 –बैल—ऊर्जा के स्रोत के रूप में।
 –वन्य पशु—वन्य पशु संरक्षण, अभयारण्य।

6—वनस्पति—मुख्य पेड़ पौधे, झाड़ियाँ, घास।
 –वनों का महत्त्व, स्वस्थ वन और जल-सह संबंध संसाधन के रूप में वन। उपयोग कहाँ ? कैसे ?
 –लाभ—वायु प्रदूषण, ऋतु, वर्षा एवं बाढ़ नियंत्रण।

7—उपज—मुख्य खाद्यान्न।

8—खनिज सम्पदा एवं ऊर्जा—प्राप्त खनिज, ऊर्जा के स्रोत, बिजली परियोजनाएं, घरेलू ईंधन, वैकल्पिक स्रोत।

9—निवासी—जनजातियाँ, धर्म, साक्षरता, रहन-सहन का स्तर, जीवन की गुणवत्ता, स्वास्थ्य का सामान्य स्तर, महिलाओं की कार्य व्यस्तता—ईंधन और चारा की समस्या—जल समस्या के सन्दर्भ में।

10—व्यवसाय—मुख्य/गौण
 –उद्योग—बड़े, लघु, कुटीर, बाहर नौकरियाँ–क्यों ? औद्योगिक प्रतिष्ठान एवं पर्यावरणीय विध्वंस रोकने के उपाय।

11—वाणिज्य—व्यापारिक वस्तुएं, व्यापारिक केन्द्र, औद्योगिक केन्द्र, मंगायी जाने वाली वस्तुएँ, प्रसिद्ध बाजार, मण्डियाँ।

12—यातायात—यातायात के प्रमुख साधन, मुख्य सड़कें, मुख्य केन्द्र, मुख्य रेल मार्ग, वायु मार्ग, नकारात्मक पर्वतों को काटने से वन विनाश, भू-स्खलन।

13—सामाजिक—सामाजिक जीवन, रीति रिवाज और परम्परायें। उत्सव एवं पर्व-संबंधित कथायें, नायक, वेश-भूषा एवं आभूषण, बर्तन भांड़े।

14—सांस्कृतिक—भाषा, बोली, प्रचलित लोकोक्तियाँ—अर्थ विस्तार, लोक कलाएं—संगीत, गीत, नृत्य, चित्र-कला।

15—दर्शनीय एवं प्रमुख स्थल—धार्मिक, ऐतिहासिक (शिक्षा केन्द्र) अन्य प्रसिद्धि के कारण।

16—प्रसिद्ध व्यक्ति—स्वतंत्रता संग्राम सेनानी परिचय, कार्यस्थल, राष्ट्रीय स्वतंत्रता संग्राम में योगदान, उनके माध्यम से राष्ट्रीय स्वतंत्रता संग्राम में क्षेत्र का योगदान। प्रसिद्ध साहित्यकार—हिन्दी एवं आंचलिक प्रसिद्ध कलाकार। अन्य क्षेत्रों में विशिष्ट उपलब्धि, व्यक्ति—समाजसेवा, परोपकार, सेना प्रशासन, शैक्षिक एवं वैज्ञानिक, ज्योतिष, सर्वेक्षण आदि।

खण्ड 5

स्काउटिंग/गाइडिंग तथा रेडक्रास

स्काउटिंग/गाइडिंग तथा रेडक्रास की महत्त्वपूर्ण भूमिका

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह अकेले न तो रह सकता है और न ही अपनी जरूरत की सभी आवश्यकताएँ अकेले पूरी कर सकता है। उसे समाज में रहते हुए दूसरों की जरूरतें पूरी करनी पड़ती हैं तथा दूसरे लोगों से भी सहायता लेनी पड़ती है। समाज में रहकर ही उसे जीवन निर्वाह करना है। इस हेतु उसमें सामाजिक भावना का विकास होना अपेक्षित है ताकि वह समाज के विभिन्न वर्गों के साथ अपने को अनुकूलित कर सके। उसमें दया, प्रेम, सहयोग, सहानुभूति, सहिष्णुता, परोपकार, मिल-जुलकर कार्य करना आदि गुणों का विकास होना अपेक्षित है। इसके लिए विद्यालय के शैक्षिक कार्यक्रमों में कुछ ऐसे क्रिया-कलापों का समावेश किया जाना अपेक्षित है जिससे उनमें उचित अभिवृत्तियों एवं आदतों का विकास हो सके, वह समाज को अपना समझ सके और निःस्वार्थ भाव से समाज के लोगों को सहयोग दे सके।

इस दृष्टि से शैक्षिक कार्यक्रमों में श्रमदान, स्काउटिंग, रेडक्रास जैसे प्रकरणों एवं क्रिया-कलापों का समावेश पाठ्यक्रम में किया गया है। इन कार्यक्रमों में छात्रों को सहभागी बनाकर समाजोपयोगी नागरिक बनाया जा सकता है। इससे उसके चरित्र का निर्माण होगा और देश की एकता मजबूत होगी। उसमें देश प्रेम एवं राष्ट्रीय एकता की भावना जागृत हो सकेगी।

शिक्षकों को चाहिए कि छात्रों में इन क्रिया-कलापों द्वारा ऐसी आदतों का विकास करें ताकि वे देश के उपयोगी नागरिक बन सकें। विद्यालय के पाठ्यक्रमानुसार इससे सम्बन्धित कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित किये जाने चाहिए।

स्काउटिंग/गाइडिंग की मूल भावना

स्काउटिंग खेलों द्वारा शिक्षा प्रदान की एक विधि है। स्काउटिंग प्रयोग तथा व्यावहारिक अनुभवों के माध्यम से प्रदान की जाने वाली ऐसी शिक्षा है जिसका लक्ष्य बालक-बालिकाओं का सर्वांगीण विकास करना है। स्काउटिंग की शिक्षा बालकों के शारीरिक तथा मानसिक विकास के साथ ही अनुशासित जीवन तथा चरित्र निर्माण पर बल देती है। यह उनके मस्तिष्क से ऊँच-नीच के भेद-भावों का उन्मूलन कर उनमें परस्पर समता तथा भाई-चारे की भावना विकसित करती है। इसकी व्यावहारिक शिक्षा बालकों में आज्ञापालन, कर्तव्यनिष्ठा, देश प्रेम तथा समाज सेवा आदि गुणों का विकास करने के लिए अनुकूल अवसर प्रदान करती है। स्काउट दूसरों की सहायता करने के लिए सदैव तत्पर रहता है। वह गोस्वामी तुलसीदास की निम्नलिखित उक्ति के अनुसार दूसरों की सेवा करने का पाठ सीखता है और कभी भी दूसरों को कष्ट नहीं पहुँचाता।

"परहित सरिस धरम नहिं भाई। परपीड़ा सम नहिं अधमाई ॥"

स्काउटिंग की शिक्षा, कक्षा की चहारदीवारी में संभव नहीं है। प्रकृति का मुक्त वातावरण ही इसके प्रशिक्षण के लिए उपयुक्त स्थल है। शिविर जीवन इसकी शिक्षा का सर्वाधिक मनोरंजक तथा आनन्ददायक अंग है। वन्य पशु-पक्षियों तथा विटप लतिकाओं का साहचर्य और पर्वतों, नदियों तथा समुद्र के समीपवर्ती मनोरम स्थलों में शिविर लगाकर रहना अपने आप में एक अनूठा अनुभव है। प्रकृति की गोद में स्वच्छन्द विचरण करने तथा पर्यावरण का अध्ययन करने से सदाचार, साहस एवं देश प्रेम आदि गुणों का विकास होता है।

स्काउटिंग की मूल भावना है सबको तथा स्वयं को सुखी रखकर आनन्दमय जीवन व्यतीत करना। आज्ञा पालन, अनुशासन प्रियता, सद्व्यवहार, विनम्रता, परोपकार, स्वावलम्बन, सहकारिता आदि गुण स्काउट में पाये जाते है।

स्काउट/गाइड झण्डा गान

भारत-स्काउट-गाइड-झण्डा ऊँचा सदा रहेगा ।
ऊँचा सदा रहेगा झण्डा, ऊँचा सदा रहेगा ॥

नीला रंग गगन सा विस्तृत, भ्रातृ भाव फैलाता ।
त्रिदल कमल, नित तीन प्रतिज्ञाओं की याद दिलाता ॥
और चक्र कहता है प्रति पल आगे कदम बढ़ेगा ।
ऊँचा सदा रहेगा झण्डा, ऊँचा सदा रहेगा ॥

ये चौबीसों अरे चक्र के, हमसे प्रतिपल कहते ।
सावधान ! चौबीसों घण्टे, हम में हैं बल भरते ॥
तत्पर सदा रहें सेवा में, जीवन सफल बनेगा ।
ऊँचा सदा रहेगा झण्डा, ऊँचा सदा रहेगा ॥

परहित रक्षा में हम जीवन , हँस-हँस दे दें अपना ।
इस झण्डे पर मर मिटने का, है सुखदायी सपना ॥
सेवा का पथ-दर्शक झण्डा, घर-घर में फहरेगा ।
ऊँचा सदा रहेगा झण्डा, ऊँचा सदा रहेगा ॥

सामान्य उद्देश्य

(1) छात्र एवं छात्राओं में श्रम के प्रति निष्ठा उत्पन्न करना तथा उन्हें शारीरिक श्रम के लिए प्रेरित करना ।

(2) उनमें समाज का उपयोगी सदस्य बनने की भावना उत्पन्न करना तथा उन्हें समाज के लिए उपयोगी कार्य करने के लिए अभिप्रेरित करना ।

(3) बालक-बालिकाओं में आत्म-विश्वास, सहिष्णुता, सहयोग, सहानुभूति, अनुशासन पालन एवं सामूहिक कार्यों के प्रति उचित दृष्टिकोण विकसित करना ।

(4) उनमें विभिन्न प्रकार के कार्यों को समझने की क्षमता उत्पन्न करना ।

(5) बालक-बालिकाओं में प्रेक्षण करने तथा समस्या के त्वरित समाधान हेतु योग्यता का विकास करना ।

(6) उनमें प्रकृति प्रेम, जीवों पर दया तथा पर्यावरण-रक्षण का भाव पैदा करना ।

(7) बालक-बालिकाओं में अपने परिवार तथा समाज की मूलभूत आवश्यकताओं को समझने की क्षमता उत्पन्न करना ।

अध्यापक के लिए सामान्य निर्देश

(1) शिक्षक/शिक्षिका को स्वयं स्वस्थ एवं प्रसन्नचित्त भाव से रहते हुए बालक-बालिका को समाज सेवा; स्काउटिंग/गाइडिंग तथा रेडक्रास की शिक्षा देनी चाहिए ।

(2) विषय ज्ञान बालक-बालिका को सहज रूप में सरलता से हो जाय, इसे ध्यान में रखते हुए अध्यापन शैली अपनायी जानी चाहिए ।

(3) विषय को सरल एवं बोधगम्य बनाने हेतु कहानी, कविता, भावगीत, आदि का आश्रय लेना चाहिए ।

(4) शिक्षक/शिक्षिका को आवश्यकतानुसार स्वयं समाज सेवा, स्काउटिंग/गाइडिंग तथा रेडक्रास के व्यावहारिक ज्ञान हेतु आदर्श प्रस्तुत करना चाहिए ।

(5) बालक-बालिका की त्रुटियों पर उनको डाँटना, फटकारना नहीं चाहिए अपितु स्नेहपूर्वक उनको समझाते हुए विषय ज्ञान कराना चाहिए।

(6) यथावसर बालक-बालिका को गांवों, नगर की गलियों में ले जाकर समाज-सेवा कार्य कराना चाहिए।

(7) रेडक्रास के व्यावहारिक शिक्षण हेतु यदा कदा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, चिकित्सालय ले जाना चाहिए तथा कभी-कभी चिकित्सक को बुलाकर प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी ज्ञान कराना चाहिए।

(8) शिक्षण अवधि में शिक्षिक/शिक्षिका को सदैव प्रसन्न मुद्रा में रहना चाहिए तथा वाणी एवं व्यवहार से बालक-बालिका को अपनी ओर आकृष्ट करना चाहिए।

शिक्षण अधिगम बिन्दु तथा शिक्षण संकेत

बालक-बालिकाओं में प्रारम्भ से ही बड़ों के प्रति समादर, समवयस्कों के प्रति सौहार्द एवं छोटों के प्रति स्नेह का भाव विकसित करना चाहिए। विद्यालयों में बालक-बालिकाओं को बालचर कार्य के अन्तर्गत कब या बालवीर अथवा बुलबुल या वीरबाला स्तर का प्रशिक्षण पाठ्यक्रमानुसार दिया जाना चाहिए। सामान्यत: 6-10 वय वर्ग के बच्चे बालवीर या वीरबाला श्रेणी के अन्तर्गत आते हैं। इन्हें चार क्रमिक सोपानों में विभक्त किया जा सकता है।

कब या बालवीर, बुलबुल या वीरबाला प्रवेश

1. पहली जंगल की कहानी (कब)
   तारा की कहानी (बुलबुल)।
2. कब/बुलबुल नियम, सिद्धान्त प्रतिज्ञा और गर्जना का तात्पर्य समझना।
3. कब/बुलबुल प्रणाम करना व बायाँ हाथ मिलाना जानना व क्यों मिलाया जाता है जानना।
4. माता पिता द्वारा निर्देशित दैनिक प्रार्थना।
5. घर पर नित्य एक भलाई का काम करना।

(कब) प्रथम चरण, (बुलबुल) कोमल पंख

1. अपनी पोशाक, कपड़े, जूते, आदि साफ रखना जानना व कपड़ों में बटन टाँकना जानना।
2. भोजन से पहले प्रार्थना करना जानना।
3. घर पर व स्कूल में नित्य भलाई का काम करना।
4. घुटने मोड़ने व टखने छूने वाली कसरतें नित्य करना और स्वास्थ्य की अच्छी आदतें कायम रखना।
5. निम्नलिखित में से किन्हीं दो शारीरिक व्यायाम का अभ्यास—
   (कब के लिये)
   (अ) सोमरसाल्ट (ब) मेढक छलांग (स) फुदकना (द) कूदना।
   (बुलबुल के लिये)
   (अ) सन्तुलन कर चलना (ब) टेनिस या उतनी वजन की गेंद 3 मीटर से फेंक सकना और गुपचना
   (स) फुदकना, कूदना।
6. 10 प्रकार की पत्तियाँ और फूल इकट्ठा करना और प्रत्येक के नाम बताना।
7. घड़ी देखकर समय बता सकना।
8. डाक्टरी गाँठ और खूँटा गाँठ बाँध लेना और उनके प्रयोग जानना।

9. (क) बाइसिकिल चला लेना,
   (ख) लिफाफे पर पता लिख सकना और डाक में डालने के लिए उस पर टिकट चिपकाना जानना।
   (ग) राष्ट्रीय झण्डे के फहरने और राष्ट्रीय गान गाने के समय की रस्में कर सकना।
   (घ) दीक्षा के समय प्राप्त बैज का तात्पर्य जानना।
   (ङ) टेलीफोन का प्रयोग जानना।
   (च) (केवल कब के लिये) पेड़ या रस्सी पर चढ़ सकना।
10. (केवल कब के लिये) कब की प्रार्थना और झण्डा गान गाना जानना।
    (केवल बुलबुल के लिये) माता-पिता के नाम और पते जानना।
11. (केवल बुलबुल के लिये) 8 फ्लाक की बैठक में उपस्थिति।

(कब) द्वितीय चरण, (बुलबुल) रजत पंख

1. माता-पिता द्वारा अपने गाँव या स्थानीय कुछ महत्त्वपूर्ण व्यक्तियों के विषय में जानना और उनके विषय में अपने कब मास्टर या फ्लाक लीडर को बताना।
2. अपने माता-पिता से शीघ्र टूटने वाली, नुकीली और मूल्यवान वस्तुओं की सुरक्षा करना जानना।
3. किसी बेकार पदार्थ से कोई दस्तकारी की वस्तु बनाना या मिट्टी से कोई वस्तु बना सकना।
4. किसी स्थान विशेष के फूलों और वृक्षों का निरीक्षण और कब मास्टर/फ्लाक लीडर को बताना। उनमें से प्रत्येक में से एक की आप किसे पसन्द करते हैं और क्यों ?
5. अपने द्वारा इकट्ठा की गई वस्तुओं को सुरक्षित करना।
6. जुलाहा गाँठ और मछुआ गाँठ बाँधना और उनका उपयोग जानना।
7. कटना, जलना व खुरेंचों में प्राथमिक सहायता करना।
8. अपने छक्के के साथ कब मास्टर/फ्लाक लीडर की देख-रेख में अपने विद्यालय या मुहल्ला में भलाई का काम।
9. निम्न में से तीन का प्रदर्शन कर सकना––
   (अ) कम से कम एक महीने तक अपना बिस्तर नित्य लगाना।
   (ब) अपने राष्ट्रीय झण्डे के महत्त्व को जानना।
   (स) बीज बोना और पौधे उगाना और उनका विकास, कब (केवल बुलबुल) वर्ड फीडर या फाउन्टेन बनाना और 3 माह तक रखना कब मास्टर/फ्लाक लीडर बताना।
   (द) अपनी पसन्द का कोई चित्र खींचना या पेण्ट करना।
   (य) हरीकेन लालटेन की बत्ती ठीक करना, तेल भरना, जलाना और बुझाना जानना।
   (र) (केवल बालवीर) किसी मार्ग पर 5 मिनट दौड़कर या 3 मिनट साइकिल पर चलकर कम से कम 10 शब्दों का सन्देश ठीक-ठीक पहुँचाना, (केवल वीरबाला) रूमाल बनाना और अपनी माता को भेंट करना।
   (ल) (केवल बुलबुल) कोमल पंख के रूप में 8 फ्लाक बैठकों में सम्मिलित होना।

(कब) तृतीय चरण, (बुलबुल) स्वर्ण पंख

1. हस्तकला की कोई वस्तु विशेष रूप से अपने स्थान के किसी अपंग बच्चे के लिये तैयार करना।
2. कम्पास की 8 दिशाओं की जानकारी।

3. अपने कब मास्टर/फ्लाक लीडर को अपने जिले की विशेष रूप से और सामान्यत: अपने प्रदेश के लोगों की भाषा और पोशाक की अपनी जानकारी से सन्तुष्ट करना।
4. मोच और डंक लगने का प्राथमिक उपचार जानना और घाव साफ कर सकना।
5. पैक/फ्लाक कार्यक्रम के अन्तर्गत कम से कम दो प्रार्थना सभाओं में भाग लेना।
6. किसी सार्वजनिक स्थान में अपने पैक/फ्लाक की भलाई के कार्यक्रम में भाग लेना।
7. कम से कम 3 इन्द्रिय शिक्षण के खेलों में भाग लेना।
8. एक दिन के पैक/फ्लाक शिविर में भाग लेना।
9. छोटे बच्चे की सफाई की आदत में सहायता करना।
10. निम्नलिखित में से एक दक्षता के पदक की जानकारी—
    (क) निरीक्षक, (ख) टीम खिलाड़ी, (ग) गृह कला, तथा (घ) गाइड।
11. (केवल बुलबुल) किसी अतिथि का स्वागत करना।
12. (केवल बुलबुल) कम से कम 8 फ्लाक बैठकों में रजत पंख के बाद भाग लेना।

(कब) चतुर्थ चरण, (बुलबुल) हीरक पंख

1. किसी पालतू पशु/पक्षी का पालना केवल कब के लिये और 3 माह तक उसकी देख-रेख करना या स्थानीय पशु/पक्षियों का 3 माह तक निरीक्षण करना और उनका रिकार्ड रखना या (केवल बुलबुल के लिये) उत्सव की सजावट में सहायता या शरबत बनाकर पिलाना या मेज लगाना।
2. एक रात्रि में पैक/फ्लाक शिविर में भाग लेना।
3. पैक/फ्लाक साहसिक यात्रा में भाग लेना।
4. ध्रुव गाँठ व एक गोल चक्कर, दो अर्द्ध फाँस गाँठें बाँधना व उनका उपयोग जानना।
5. अल्प बचत खाता खोलना या कम से कम दो पेड़ लगाना और कम से कम 6 माह तक उनका विकास देखना।
6. किसी धार्मिक उत्सव में सम्मिलित होकर अपने कब मास्टर या फ्लाक लीडर को अपने अनुभव बताना।
7. निम्नलिखित में से एक दक्षता का पदक पास करना—
    (क) विश्व संरक्षण (ख) प्राथमिक सहायता
    (ग) साइकिलिस्ट (घ) माली।
8. किसी पेट्रोल/ट्रूप कम्पनी को एक माह तक पड़ोस में काम करते देखना और अपने अनुभव कब मास्टर/फ्लाक लीडर को बताना। या स्थानीय व्यक्तियों के नाम व पते ज्ञात करना जो स्काउट या गाइड रहे हों। या निकटतम पुलिस स्टेशन, अस्पताल/दवाखाना, रेलवे स्टेशन, अग्नि शामक स्थान और बस स्टेशन की जानकारी।
    (केवल बुलबुल) स्वर्ण पंख के बाद 8 फ्लाक की बैठकों में भाग लेना।

कब/बुलबुल का विकास क्रम

(1) प्रवेश (2) प्रथम चरण/कोमल पंख (3) द्वितीय चरण/रजत पंख (4) तृतीय चरण/स्वर्ण पंख (5) चतुर्थ चरण/हीरक पंख।

1. एक लड़का/लड़की 6 वर्ष की आयु पूरी करने पर ही कब/वीरबाला हो सकता है।
2. कब/बुलबुल कम से कम प्रवेश के एक माह बाद ही प्रथम चरण/कोमल पंख पास कर सकता है।

3. कम से कम 3 माह की सेवा के उपरान्त ही प्रथम चरण कब या कोमल पंख बुलबुल क्रमशः द्वितीय चरण कब या रजत पंख बुलबुल हो सकती है।
4. कम से कम 6 माह की सेवा उपरान्त ही द्वितीय चरण कब या रजत पंख बुलबुल क्रमशः तृतीय चरण कब या स्वर्ण पंख बुलबुल हो सकती है।
5. कम से कम 9 माह की सेवा के उपरान्त ही तृतीय चरण कब या स्वर्ण पंख बुलबुल क्रमशः चतुर्थ चरण कब या हीरक पंख बुलबुल हो सकती हैं।
6. प्रवेश और प्रथम चरण/कोमल पंख का प्रशिक्षण व परीक्षण कब मास्टर/फ्लाक लीडर करेंगे।
7. द्वितीय चरण/रजत पंख और उससे आगे की व दक्षता के पदकों की शिक्षा व परीक्षा की व्यवस्था प्रशिक्षण सलाहकार करेंगे।

स्काउटिंग गाइड की शिक्षा सिद्धान्त की शिक्षा नहीं, अपितु व्यवहार की शिक्षा है, प्रशिक्षण है। इसकी सफलता और प्रभावोत्पादकता पूर्ण रूप से इस बात पर निर्भर करती है कि कर्ममय जीवन में बच्चे की कितनी आस्था हुई। सिद्धान्तों को आत्मसात करने के बाद उसको कितना व्यवहार में ढाल सके। प्रकृति का मुक्त वातावरण ही इसके प्रशिक्षण के लिये उपयुक्त जीवन है। शिविर काल उसकी शिक्षा का सर्वाधिक मनोरंजन तथा आनन्ददायक अंग है। कोमल पंख, रजत पंख, स्वर्ण पंख, हीरक पंख के अन्तर्गत जो पाठ्यक्रम का प्रारूप बना है आप देखेंगे वह सिद्धान्त नहीं है, व्याख्यान नहीं है बल्कि जीवन का वह क्रियात्मक पक्ष है, जो साध्य है, सुन्दर है, कल्याणकारी है। इसलिए सब कुछ व्यवहार में, कार्य रूप में करना है। विशुद्ध रूप से यह 'बाल केन्द्रित अधिगम है' जहां बच्चा स्वयं सीखता है, क्योंकि उसे सीखने का एक वातावरण मिलता है। इन कार्यक्रमों से छात्रों में दया, प्रेम, सहयोग, मिल-जुल कर कार्य करना, सहिष्णुता, समाज सेवा, राष्ट्रप्रेम आदि उपयोगी अभिवृत्तियों का विकास होगा।

स्काउटिंग एवं रेडक्रास

अध्यापक को स्काउटिंग एवं रेडक्रास का प्रशिक्षण, प्रशिक्षण अवधि में प्राप्त हो चुका होता हैं। उसको स्काउटिंग/गाइडिंग तथा रेडक्रास का सामान्य ज्ञान होता है। भारत स्काउट गाइड के राष्ट्रीय प्रधान केन्द्र ने स्काउट गाइड प्रशिक्षण हेतु नवीन पाठ्यक्रम की संकल्पना की है। अध्यापक को शिक्षण अधिगम बिन्दुओं की जानकारी अपेक्षित है। शिक्षक को नूतन शिक्षण अधिगम बिन्दु को ध्यान में रखते हुए प्रशिक्षण निम्नस्थ प्रकार से देना चाहिए। शिक्षक को ध्यान में रखना है कि इसे 10 वय वर्ग के बालक-बालिकाओं को क्रमशः स्काउट की भाषा में कब/बुलबुल कहा जाता है। उस अवस्था के बालकों को जो भी शिक्षा दी जाय, इसके सिद्धान्त–'कोशिश करो' को ध्यान में रखना चाहिए।

विधि—कब प्रथम चरण अथवा बुलबुल के कोमल पंख की अवस्था में, बालक-बालिका कक्षा 1–2 के छात्र होते हैं। उनकी मानसिक शक्तियों एवं अभिरुचियों को ध्यान में रखते हुए वेशभूषा की स्वच्छता, कपड़े पर बटन टाँकने का ज्ञान तथा अभ्यास दिया जाय। बालक-बालिका को, बताया जाय कि भोजन के पूर्व वे नियमित रूप से ईश्वर प्रार्थना करें, घर पर तथा विद्यालय में कोई भलाई का कार्य अवश्य करें।

इस अवस्था के बालकों-बालिकाओं को स्वस्थ रहने के लिए नित्य कसरत करने की आदत डालें तथा स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी अच्छी आदतें डालें और उसका निरीक्षण भी शिक्षक करें।

बालक-बालिका को फुदकने तथा कूदने सम्बन्धी व्यायाम कराए जाए।

बालक-बालिका को कब/बुलबुल के नियम तथा प्रतिज्ञाएँ भी नियमित रूप से दोहरायी जायें। स्काउट/गाइड बायाँ हाथ क्यों मिलाते हैं बताते हुए स्पष्ट किया जाय कि वे अपना हाथ मिलाने के लिए केवल बायाँ हाथ इसलिए बढ़ाते हैं कि दिल बायीं ओर होता है, स्काउट/गाइड दिल से अभिवादन करता है।

कब/बुलबुल में प्रकृति के प्रति प्रेम की भावना भी उत्पन्न करनी चाहिए, शिक्षक इस कार्य के निमित्त उनसे 10 प्रकार की फूल-पत्तियाँ इकट्ठा कराएँ तथा उनके नाम की जानकारी भी दें। प्रकृति के साथ प्रकृति की गोद में पलने वाले जीवों से सम्बन्धित कहानियाँ जैसे जंगल की कहानी, आकाश के तारों के सम्बन्ध की कहानी शिक्षक सुनावें।

घड़ी देखकर समय का ज्ञान बालकों-बालिकाओं को कराया जाय, इन कार्यों के अतिरिक्त, ठीक ढंग से पता लिखना, राष्ट्रीय पर्वों के समय की रस्मों का ज्ञान भी कराया जाय तथा राष्ट्रीय ध्वज तथा राष्ट्रगान की महिमा का ज्ञान भी शिक्षक बच्चों को करावें।

कब के द्वितीय चरण में या बुलबुल के रजत पंख की अवस्था में बच्चों को निम्नलिखित बातें रोचक ढंग से बतायी जायें—

शिक्षक बच्चों को बतावें कि वे कुछ स्थानीय महत्व के स्थानों तथा व्यक्तियों के विषय में जानकारी प्राप्त कर उनके नाम तथा पते नोट करें।

प्रायः बालक अपने स्वभाव से वस्तुओं को अनजाने में तोड़ता-फोड़ता रहता है। शिक्षक उनको इस कार्य से विरत रखने का प्रयास करें। बेकार की वस्तुओं से कोई उपयोगी वस्तु बनाने की जानकारी शिक्षक बच्चों को दें।

शिक्षक बच्चों को कटने, जलने, खुरच जाने पर क्या उपचार किए जा सकते हैं ? प्राथमिक जानकारी देवें। कभी-कभी अभ्यास भी करावें। रोशनी के प्रबन्ध के सम्बन्ध में लालटेन को जलाना, बुझाना, तेल भरना, सफाई करना आदि कार्यों की शिक्षा बालकों को दी जाय।

कब/बुलबुल को स्काउट/गाइड के बैच का ज्ञान शिक्षक कराएँ। अच्छा हो कि शिक्षक इन बैचों के चित्र बनाकर बच्चों को दिखायें।

शिक्षक को चाहिए कि प्रकृति के प्रति प्रेम बच्चों में बना रहे इस निमित्त बीज बोना, पौधे उगाना और उनके विकास पर ध्यान देना भी बताया जाय। इस कार्य हेतु भ्रमण कार्यों का आयोजन किया जाय, जिससे बच्चों को वास्तविक जानकारी हो।

उनको बताया जाय कि वे अपने ग्रुप की बैठकों का आयोजन करें और उसमें भाग लें। शिक्षकों को चाहिए कि समय-समय पर इस प्रकार की बैठकों का आयोजन करें। इस अवस्था कक्षा तीन के बालकों की होगी।

कब के तृतीय चरण तथा बुलबुल के स्वर्ण पंख के अन्तर्गत बालक-बालिका कक्षा चार में पहुँच चलते हैं। शिक्षक इस अवस्था में बच्चों को कम्पास के माध्यम से दिशा का ज्ञान करायें तथा इसका अभ्यास भी दें। इस अवस्था के बालकों को उनकी मानसिकता को देखते हुए, भलाई के कार्य, परिवार, विद्यालय समुदाय से कराये जायें। अध्यापक बालकों-बालिकाओं को भलाई—भूले-भटके को राह बताना, अपंग की सहायता करना आदि कार्य में लगावें और स्वयं उदाहरण प्रस्तुत करें। शिक्षक इन कब तथा बुलबुल को बतावें कि अपने से छोटों में सफाई की आदत डालें एवं स्वयं स्वच्छ रहें।

शिक्षक मोच, डंक के प्राथमिक उपचार की बात बच्चों को बतावें। अतिथि का स्वागत किस प्रकार और क्यों करना चाहिए, का ज्ञान शिक्षक कब तथा बुलबुल को दें और उनके घरों पर जाकर देखें कि बच्चे यथानुकूल व्यवहार कर रहे हैं अथवा नहीं।

शिक्षक कब बुलबुल को अपने राज्य की वेशभूषा तथा भाषा की जानकारी दें और भ्रमण कार्य के मध्य यथा समय जिज्ञासा प्रकट कर जानकारी प्राप्त करें।

उस अवस्था के गाँठों का ज्ञान कराया जाय। गाँठों में खूंटा गाँठ, जुलाहा गाँठ बाँधना तथा उसका उपयोग बताया जाय।

कब के चतुर्थ चरण तथा बुलबुल के हीरक पंख की अवधि में शिक्षक को चाहिए कि कब तथा बुलबुल से पालतू

पशु-पक्षी का नाम लिखवाएँ और किसी के सम्बन्ध में अपने निरीक्षण द्वारा उनको उनके स्वभाव तथा आदतों को अंकित करने को कहें। उसके अतिरिक्त शिक्षक कब तथा बुलबुल से पुलिस स्टेशन, अस्पताल, रेलवे स्टेशन, बस-स्टेशन, अग्नि-शामक स्थान की जानकारी दें तथा अवसर निकालकर टोली को ले जाकर इनका ज्ञान करावें।

इस अवस्था के कब/बुलबुल को रात्रि शिविर आयोजन का प्रशिक्षण शिक्षक दें तथा शिविर क्यों आयोजित किया जाता है, रात्रि में स्काउट/गाइड किस प्रकार अपना मनोरंजन करते हैं, बताते हुए कैम्प फायर का आयोजन करें। कैम्प फायर हेतु स्वयं कहानी लिखें तथा बच्चों से भी लिखवायें। इस प्रकार से कब/बुलबुल की मौखिक लिखित अभिव्यक्ति का विकास होगा और भविष्य में निर्भीक वक्ता हो सकेंगे।

राष्ट्रीय उत्सव एवं सामान्य उत्सव के अवसर कब/बुलबुल से शिक्षक सजावट में सहायता लें। अच्छा हो कि उनको ही सजावट का कार्य सौंपें और उनकी अभिरुचियों एवं अभिवृत्तियों का निरीक्षण करते हुए, परिष्कृत करने की ओर ध्यान दें। उत्सवों के आयोजन से बच्चों की मानसिकता की जानकारी होगी तथा गाँठों का व्यावहारिक ज्ञान होगा। इस प्रकार से कब/बुलबुल की खूँटा गाँठ, मछुआ गाँठ, ध्रुव गाँठ तथा डाक्टर गाँठ का अभ्यास हो जायगा। कब/बुलबुल को टोली में भलाई के काम में लगाया जाय।

कब/बुलबुल को स्वस्थ रहने हेतु स्वच्छता के महत्त्व को शिक्षक बतावें और उनकी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान रखें। नियमित कसरतें जो जी० सी० द्वारा बतायी गयी हैं का अभ्यास कराया जाय। सिंहनाद लीडर के माध्यम से कराया जाय, जैसे—

लीडर	**कब**	**लीडर**	**कब**
सदाचार से	रहना सीखो	क्या करोगे	देशोद्धार
मधुर वचन	कहना सीखो	क्या करोगे	चमत्कार
क्या करोगे	परोपकार	क्या करोगे	परोपकार, देशोद्धार, चमत्कार आदि।

प्रस्तावित क्रियायें

1—कक्षा 1 तथा 2 के बच्चों को बालचर कार्य के अन्तर्गत व्यक्तिगत स्वच्छता, वस्त्रों की सफाई, बटन टाँकने तथा चोटी गूंथने का अभ्यास कराया जाना अभीष्ट है। इसके साथ ही घर तथा विद्यालय की सफाई करने, मिल कर काम करने और दूसरों के हाथ बंटाने जैसे कार्यों के लिये प्रेरित करना उपयुक्त होगा। प्रकृति के प्रति प्रेम विकसित करने के लिये दस या अधिक प्रकार की पत्तियों एवं फूलों का संग्रह करने तथा उन्हें जानने हेतु प्रोत्साहित किया जा सकता है। घड़ी देखकर समय बताने तथा डाक्टरी गाँठ बाँधने का ज्ञान भी इसी स्तर पर अपेक्षित है।

2—कक्षा 3 के बालक-बालिकाओं के बालचर कार्य के नीचे दिये सुझावों के अनुसार कार्य करना उपयुक्त होगा—

(क) माता-पिता की सहायता से अपने पड़ोस, गाँव या बस्ती के प्रमुख व्यक्तियों के नाम, उनके कार्यों आदि की जानकारी प्राप्त कर अपने टोली नायक को बताना।

(ख) संगृहीत वस्तुओं को सुरक्षित रखने के उपाय जानकर तदनुसार सुरक्षा की व्यवस्था करना।

(ग) अपने टोली नायक की देख-रेख में मुहल्ले, गांव या किसी सार्वजनिक स्थान की सफाई करना।

(घ) कटने, गिरने, खरोंच या चोट लगने की दशा में प्राथमिक चिकित्सा कर सकना।

(ङ) राष्ट्र-ध्वज, स्काउट-ध्वज, राष्ट्रगान तथा स्काउट गान के महत्त्व को समझकर तथा गानों को कंठस्थ कर निर्दिष्ट विधि से उनका गायन कर सकना।

(च) शिक्षक के निर्देशन में पर्यावरण के चुने हुये वृक्षों का निरीक्षण कर अपनी पसन्द के पाँच वृक्षों का चयन करना। सुरुचि संवर्धन हेतु गमलों में फूल उगाने, बेल लगाने आदि का अभ्यास करना।

(छ) अपना बिस्तर सही ढंग से लगाना, लालटेन की बत्ती ठीक करना, मित्रों के साथ सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेना। खूंटा फाँस लगाना।

3—कक्षा 4 के बालक-बालिकाओं का कक्षा 1, 2, 3 के बच्चों की अपेक्षा अधिक मानसिक तथा शारीरिक विकास हो चुका होता है। अतः उन्हें अवस्था तथा स्तर के अनुसार बालचर कार्य, योगासन, व्यायाम तथा पाठ्येतर एवं पाठ्य सहगामी क्रिया-कलापों के अभ्यास का अवसर दिया जाय। इस कक्षा के बच्चों को बालचर कार्य के अन्तर्गत निम्नलिखित कार्यों की जानकारी तथा उन्हें करने का अवसर दिया जाय।

(क) अपने क्षेत्र, जनपद तथा प्रदेश के लोगों की भाषा एवं पोशाक की जानकारी, प्राप्त करना। साथ ही अपने क्षेत्र के धार्मिक, ऐतिहासिक या भौगोलिक महत्त्व के स्थानों या व्यक्तियों के बारे में जानना।

(ख) किसी सार्वजनिक स्थान पर जाकर अपने टोली नायक के साथ भलाई का कार्य करना।

(ग) कम्पास की सहायता से दिशाओं की जानकारी करना।

(घ) अतिथि का स्वागत करने की विधि जानकर तदनुसार आचरण करना।

(ङ) किसी अपंग बच्चे के लिये उपयोगी वस्तु का निर्माण करना तथा किसी छोटे बच्चे की सफाई की आदत में उसकी सहायता करना।

(च) मोच और डंक लगने पर प्राथमिक उपचार करना तथा घावों की सफाई करना।

(छ) राष्ट्रगान तथा झण्डागान का अभ्यास करना।

(ज) खूंटा फाँस तथा डाक्टरी गाँठों का अभ्यास करना तथा जुलाहा गाँठ लगाना।

(झ) अपने टोली नायक के साथ एक दिन के शिविर में भाग लेना।

4—कक्षा 5 के बच्चे 1, 2, 3 तथा 4 की अपेक्षा शारीरिक तथा मानसिक रूप से अधिक विकसित होते हैं। उनकी चिन्तन शक्ति तथा जिज्ञासा का विकास हो जाता है। अतः उनके बालचर कार्य की शिक्षा में निम्नलिखित बातें सम्मिलित की जायँ तथा इसका शिक्षण देते समय अध्यापक द्वारा स्वयं सक्रिय होकर बच्चों की सहायता की जाय—

(क) पशु-पक्षियों के स्वभाव व क्रिया-कलापों की जानकारी कराना तथा किसी पशु या पक्षी का पालना तथा उसकी देखभाल करना।

(ख) अपनी टोली अथवा कक्षा के साथ एक बालचर शिविर में भाग लेना।

(ग) कम से कम दो वृक्ष लगाना तथा उनकी देखभाल करना।

(घ) निकटतम पुलिस स्टेशन, अस्पताल, रेलवे स्टेशन, रोडवेज, अग्निशामक स्थान की जानकारी प्राप्त करना।

(ङ) किसी धार्मिक/सामाजिक/राष्ट्रीय उत्सव में सम्मिलित होकर अपने अनुभवों को लिपिबद्ध करना तथा अपने टोली नायक को बताना।

(च) अल्प बचत खाता खोलने की प्रक्रिया की जानकारी होना।

(छ) डाक्टरी गाँठ, खूंटा फाँस, जुलाहा गाँठ, डेरा गाँठ तथा ध्रुव गाँठ का ज्ञान होना तथा उनका उपयोग कर सकना। सिलाई का कच्चा टाँका लगाना तथा तुरपन कर सकना।

(ज) भूले-भटके तथा अपंगों की सहायता करना।

(झ) चोट, खरोंच, जलने का प्राथमिक उपचार करना।

स्काउट प्रतिज्ञा

दीक्षा लेते समय स्काउट निम्नलिखित प्रतिज्ञा करता है :—

"मैं मर्यादापूर्वक प्रतिज्ञा करता हूँ कि मैं यथाशक्ति—

(1) ईश्वर तथा देश के प्रति अपना कर्तव्य पालन करूँगा।

(2) सदा दूसरों की सहायता करूँगा।

(3) स्काउट नियमों का पालन करूँगा।"

स्काउट प्रार्थना

अपने दल अथवा टोली का कोई भी कार्यक्रम प्रारम्भ करने से पूर्व स्काउट निम्नलिखित प्रार्थना सामूहिक रूप से से करते हैं—

प्रार्थना

दया कर दान भक्ती का हमें परमात्मा देना।
दया करना हमारी आत्मा में शुद्धता देना।।

हमारे ध्यान में आओ प्रभू आँखों में बस जाओ,
अँधेरे दिन में आ करके परम ज्योती जगा देना।
बहा दो प्रेम की गंगा, दिलों में प्रेम का सागर,
हमें आपस में मिल-जुलकर प्रभू रहना सिखा देना। दया कर०।

हमारा धर्म हो सेवा, हमारा कर्म हो सेवा,
सदा ईमान हो सेवा व सेवक चर बना देना।
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना,
वतन पर जाँ फिदा करना प्रभू हमको सिखा देना। दया कर०।

कुछ प्रेरणात्मक गीत

जग सेवक चर हैं हम हम हम, सब सेवक वर हैं, हम हम हम।।
सेवक चर हैं, सेवक वर हैं, शुचिता शील, दया के घर हैं।
सेवा में रहते तत्पर हैं, करते हर दम श्रम श्रम श्रम।।
सेवा के हित फिरें बिचरते, विपदा के मग में पग धरते।
कठिनाई से कभी न डरते, कभी न रुकते थम थम थम।।
कष्ट कहीं पर जो सुन पायें, सुनते ही हम एक दम धावें।
जो कुछ बने मदद पहुँचावें, मुस्तैदी से जम जम जम।।
चाहे पड़ती धूप कड़ी हो, वर्षा की जग रही झड़ी हो।
कड़क के बिजली तड़प रही हो, चमक रही हो चम चम चम।।
काम में तब भी डटे रहें हम, विघ्नों से डर नहीं हटें हम।
विपदा के सिर धाय जुटें हम, पहुँच के धड़ से धम धम धम।।

गीत

शेर बच्चों का गाना

धर धीर जननि हम बालवीर,
सब तेरे कष्ट मिटा देंगे ।
भारत के मान सरोवर में,
आशा के कमल खिला देंगे ।
विद्वान वीर ब्रह्मचारी बन,
आज्ञाकारी उपकारी बन,
सब तेरे चरण पुजारी बन,
केसरिया बाना धारण कर,
हम तब-हित जान लड़ा देंगे,
धर धीर जननि हम बालवीर,
आलस को मार भगा देंगे,
उद्यम का शंख बजा देंगे,
बिछड़ों को पुनः मिला देंगे,
भारत के बच्चे बच्चे को,
सेवा का पाठ पढ़ा देंगे ।
धर धीर जननि हम बालवीर,
सब तेरे कष्ट मिटा देंगे ।

गीत

स्काउट अपनी आन पर, और अपनी शान पर,
अपने बड़ों के नाम पर, सिर को भी कटायेंगे ॥
दिन को और रात को, शाम को प्रभात को,
सेवा जजबात को, दुगुना करते जायेंगे ॥
सेवा दीन-दुःखियों की और पशु-पक्षियों की,
व्याकुल निर्बल व्यक्तियों की, करके हम दिखायेंगे ॥
तेग से, तलवार से, जुल्म के हथियार से,
तोपों की बौछार से, हम नहीं घबरायेंगे ॥
मरना अपनी आन पर, और अपनी शान पर,
खेल जाना जान पर, खेल कर दिखायेंगे ॥

गीत

सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्ताँ हमारा ।
हम बुलबुले हैं इसकी, यह गुलसिताँ हमारा ॥
परबत वो सबसे ऊँचा, हम साया आसमाँ का ।
वह सन्तरी हमारा, वह पासबाँ हमारा ॥

गोदी में खेलती हैं, जिसकी हजारों नदियाँ।
गुलशन है जिसके दम से, रश्के जिनाँ हमारा।।
मजहब नहीं सिखाता आपस में बैर रखना।
हिन्दी हैं हम, वतन है हिन्दोस्ताँ हमारा।।
कुछ बात है कि हस्ती मिटती नहीं हमारी।
सदियों रहा है दुश्मन दौरे जमाँ हमारा।।
"इकबाल" कोई मेहरम अपनी नहीं जहाँ में।
मालूम क्या किसी को दर्दे निहाँ हमारा।।

गीत

एक देश है एक वेश है, एक हमारा नारा है,
हम स्काउट हैं भारत के, भारत देश हमारा है।
हमने भारत की रचना में, मेहनत की जी तोड़ है,
इस धरती पर बलिदानों की, कथा लिखी बेजोड़ है।
यहाँ नहीं पुरुषों से पीछे, रही कभी भी नारियाँ,
इसमें चलती रहीं सदा ही, जौहर की चिनगारियाँ।
आज देश की रक्षा करना, सच्चा धर्म हमारा है।
हम स्काउट हैं भारत के,··············
नहीं चाहते माल किसी का, नहीं चाहते खेत हैं,
हमको अपनी प्यारी मिट्टी, प्यारी अपनी रेत है,
लेकिन जो शत्रु मेरी धरती पर कदम बढ़ायेगा,
हम ऐसी चट्टान, कि टकरा कर चूर-चूर हो जायेगा।
चप्पा-चप्पा इस धरती का, हमें प्राण से प्यारा है।
हम स्काउट हैं भारत के,···············

गीत

वैष्णव जन तो····

वैष्णव जन तो तेने कहीये, जे पीर पराई जाणे रे,
पर दुःखे उपकार करे तो ये, मन अभिमान न आँणे रे।
सकल लोक मा सहुने बन्दे, निन्दा न करे केनी रे,
वाच काछ मन निश्चय राखे, धन-धन जननी तेरी रे।
सतदृष्टि ने तृष्णा त्यागी, पर स्त्री जैसे मात रे,
जिहवा थकी असत्य न बोले, परधन नव झाले हाथ रे।
मोह माया व्यापे नहीं जैने, दृढ़ वैराग्य जेना तन माँ रे।
बण लोभी ने कपट रहित छे, काम क्रोध निवार्या रे,
भणे, नरसैयों नेन दरसन करता, कुल एकोतेर तार्या रे।

कुछ सिंहनाद

लीडर	सब स्काउट गाइड
1—जन्म जहाँ पर	हमने पाया
अन्न जहाँ का	हमने खाया
वस्त्र जहाँ के	हमने पहने
वह है भारत	देश हमारा
उसकी रक्षा	हम करेंगे, हम करेंगे
2—युग निर्माता कौन	बापू, बापू, बापू
बापू ने क्या दिया है दान	सत्य, अहिंसा, प्रेम महान,
बापू	अमर हों, अमर हों, अमर हों
3—क्या करोगे	परोपकार
क्या करोगे	देशोद्धार
क्या करोगे	चमत्कार
क्या करोगे	परोपकार, देशोद्धार, चमत्कार
4—भारतवासी	वीर महान
मिल कर बोलो	हिन्दू, मुस्लिम, सिख, क्रिस्तान एक जवान
	भारत वर्ष जय, भारत वर्ष जय, भारत वर्ष जय
5—क्या बनेंगे	सत्यवादी
क्या बनेंगे	आशावादी
क्या बनेंगे	चरित्रवान
क्या बनेंगे	सत्यवादी, आशावादी, चरित्रवान
6—छुआछूत	भगाने वाले
प्रेम भाव	बरसाने वाले
भारत भाग्य	जगाने वाले
कौन	हम, हम, हम
7—क्या करोगे	खेलेंगे
क्या करोगे	पढ़ेंगे
क्या करोगे	काम करेंगे
क्या करोगे	सेवा करेंगे
क्या करोगे	खेलेंगे, पढ़ेंगे, काम करेंगे, सेवा करेंगे
8—कर्म में	बसते हैं भगवान
कर्म में	अपना जीवन प्राण
कर्म में	आओ हो बलिदान

लीडर	सब स्काउट गाइड
9—भारतवासी	वीर महान
नहीं हटेंगे	देकर प्राण
चाहे जाय	हमारी जान
10—खतरा आया	आने दो, हमें वीर बन जाने दो
	कुछ करके दिखलाने दो
	वाह, वाह, वाह
11—स्काउटों	तैयार रहो
कैसे	शरीर से
कैसे	मस्तिष्क से
कैसे	चरित्र से
कैसे	शरीर से, मस्तिष्क से, चरित्र से
12—वीर बच्चों	जी हाँ, जी हाँ, जी हाँ
हम सब	होंगे आशावादी, आज्ञाकारी
स्वच्छ पवित्र	और बलधारी
हम हैं बच्चे	प्यारे-प्यारे
तोड़ के लाये	नभ के तारे
मातृ भूमि के	हमीं सहारे
13—(ऊँची आवाजों से)	हर्ष हर्ष······जय
(और ऊँची आवाज से)	हर्ष हर्ष······जय (जोर से)
(और भी ऊँची आवाज से)	हर्ष हर्ष······जय (जल्दी से और जोर से)

खण्ड 6

मूल्यांकन विधा तथा विभिन्न विद्यार्थी विकास समितियों का गठन

विद्यालय में आयोजित होने वाले कार्यानुभव तथा खेलकूद कार्यक्रमों के मूल्यांकन की व्यवस्था

1. शिक्षा के उद्देश्यों के अनुरूप पाठ्यक्रम का गठन किया जाता है और पाठ्यक्रम के अनुसार कक्षा में और कक्षा के बाहर शिक्षण अधिगम प्रक्रिया (Teaching Learning Process) का संचालन होता है। दूसरे शब्दों में अधिगम अनुभव (Learning Experiences) शिक्षा के उद्देश्यों को प्राप्त करने के साधन हैं। इन्हीं के फलस्वरूप अधिगम परिणाम (Learning Out-comes) की प्राप्ति होती है। शैक्षिक उद्देश्यों के निर्धारण और अधिगम अनुभवों के आयोजन के साथ ही साथ इस बात का पता लगाना भी बहुत आवश्यक है कि शैक्षिक उद्देश्यों की सम्प्राप्ति किस सीमा तक सम्भव हो सकती है। यही मूल्यांकन (Evaluation) का मुख्य प्रयोजन है। यदि उद्देश्यों की सम्प्राप्ति अपेक्षित स्तर की है तो क्रियाओं का चयन ठीक है और यदि स्तर निम्न है तो फिर या तो क्रियाओं के चयन में कोई कमी है अथवा हमारी अपेक्षायें व्यावहारिक नहीं हैं। इस प्रकार मूल्यांकन व्यवस्था शैक्षिक उद्देश्यों का मात्र अनुसरण ही नहीं करती, वरन् उद्देश्यों एवं क्रियाओं में परिवर्तन एवं संशोधन के लिए दिशा भी प्रदान करती है। स्पष्टतः शैक्षिक उद्देश्यों, पाठ्यक्रम, शिक्षण अधिगम प्रक्रिया एवं मूल्यांकन में अन्योन्याश्रित सम्बन्ध है। व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के मूल एवं बहुआयामी उद्देश्य के साथ-साथ शिक्षा के निम्नांकित उद्देश्य निर्धारित किये जा सकते हैं :—

(1) स्वस्थ शरीर का विकास, स्वच्छ मन की संरचना, जिससे सभ्य समाज के निर्माण में व्यक्ति सहायक हो सके।

(2) उसके अन्दर आत्म-निर्माण की क्षमता का विकास हो, जिससे उसका आत्म-विश्वास सुदृढ़ हो। फलतः आत्म-निर्भर होने की दशा में अग्रसर हो सके। उसकी मान्यता हो कि मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता आप है।

(3) व्यक्ति के व्यवहार और दृष्टिकोण में शाश्वत नैतिक मूल्यों का समावेश हो तथा परम्परा की सापेक्षता में विवेक को प्रधानता देने की क्षमता विकसित हो।

(4) व्यक्ति में व्यावहारिक शिष्टाचार एवं सज्जनता, दूसरों के प्रति सम्मान तथा समानता की भावना, सहयोग, सहिष्णुता, श्रमशीलता, समता, संयम, साहचर्य एवं सहभागिता की भावनाओं का विकास हो।

(5) राष्ट्रीय एकता एवं अखण्डता, मानव मात्र, सभी धर्मों और जातियों के प्रति आदर का भाव, प्रकृति प्रेम, जीवों पर दया, पर्यावरण रक्षा, ललित कलाओं से प्रेम आदि भावनाओं एवं गुणों का भी विकास सम्भव हो सके।

(6) ऐसे नागरिक का निर्माण हो जो एक ओर भारत की समन्वयकारी संस्कृति के शाश्वत मूल्यों से जुड़ा रहे और दूसरी ओर इक्कीसवीं शताब्दी के भारत की आवश्यकताओं की पूर्ति कर सके, अर्थात् शाश्वत मूल्यों और आधुनिक प्रौद्योगिकी में समन्वय स्थापित करना आज की शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य होना चाहिए।

2. प्रारम्भिक स्तर की शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थी के व्यक्तित्व में निम्नलिखित संकल्पनाओं, गुणों एवं योग्यताओं को समाविष्ट करने से सम्बन्धित होना चाहिये :—

(1) साक्षरता, अंक ज्ञान, लेखन क्षमता का विकास तथा स्वाध्याय के प्रति रुचि।

(2) कृषि एवं किसी एक गृह उद्योग में दक्षता, लोक संस्कृति से लगाव।

(3) शारीरिक सफाई, खानपान की सफाई, कपड़ों की सादगी एवं सफाई, मकान/स्कूल/पड़ोस/गाँव की सफाई, सन्तुलित आहार, खेल व व्यायाम ।

(4) व्यावहारिक शिष्टाचार एवं सज्जनता, लड़कियों व महिलाओं के प्रति सम्मान का भाव, लड़के-लड़कियों में समानता का व्यवहार, सहयोग, सहिष्णुता, श्रमशीलता, समता, संयम एवं साहचर्य की भावना का विकास, अपने प्रति कठोरता तथा दूसरों के प्रति उदारता ।

(5) प्रकृति प्रेम व जीवों पर दया, पर्यावरण रक्षा, ललित कलाओं से प्रेम, सेवा भाव ।

(6) जनसंख्या विस्फोट की भयानकता का बोध ।

(7) सब राष्ट्रों व मानवमात्र एवं सब जातियों व धर्मों तथा बड़ों के प्रति आदर का भाव ।

(8) व्यवहार व दृष्टिकोण में नैतिक मूल्यों का समावेश तथा परम्परा के मुकाबले विवेक को प्रधानता ।

(9) लड़कियों में गृह संचालन की क्षमता का विकास और लड़कों में परिवार, संस्था और छोटे परिवार की गरिमा की संकल्पना तथा संचालन का विकास ।

उपर्युक्त के माध्यम से विद्यार्थी में स्वस्थ शरीर, स्वच्छ मन एवं सभ्य समाज की संकल्पना सम्भव हो सकेगी । प्रयास हो कि वह आत्म निर्भर हो सके । वह यह माने कि मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता आप है ।

3. प्रारम्भिक शिक्षा की समाप्ति के उपरान्त विद्यार्थी अपेक्षाकृत एक बड़े विद्यालयी परिवेश के सम्पर्क में आता है । विद्यार्थी की यह अवस्था ऐसी होती है जिसमें प्राप्त अनुभव उसके भावी जीवन की दिशा निर्धारण में अधिक प्रभावी होते हैं । अतः माध्यमिक शिक्षा का मूल उद्देश्य विद्यार्थी की शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक और सौन्दर्यपरक शक्तियों को विकसित करना हैं । उसमें वैज्ञानिक प्रवृत्ति तथा लोकतान्त्रिक चारित्रिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों के विकास के साथ-साथ ऐसी भावना का उदय करना है जिससे वह अपने राष्ट्र पर गर्व कर सके तथा अन्तर्राष्ट्रीय सद्-भावना की वृद्धि में सहायक हो ।

4. माध्यमिक शिक्षा जहाँ एक ओर उच्च तथा उच्च प्राविधिक शिक्षा के बीच की कड़ी है वहीं दूसरी ओर रोजगारपरक शिक्षा का टर्मिनल भी है । अतः इसमें रोजगारपरक पाठ्यक्रमों का समावेश किया जाना आवश्यक है । इसके लिये प्रत्येक माध्यमिक विद्यालय को किन्हीं निश्चित व्यावसायिक विषयों में विशिष्ट कार्यपरक एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण देने वाले कम्यूनिटी पालिटेक्निक के रूप में विकसित किया जाय ।

5. विद्यालय में पुस्तकीय ज्ञान के साथ-साथ कार्यानुभव द्वारा विद्यार्थियों को जीवन की वास्तविकताओं से परि-चित कराते हुए उनमें उत्पादक क्षमता का विकास कराना, शैक्षिक कार्यकलाप का अभिन्न अंग है । विद्यालय की कक्षाओं में तथा कक्षाओं के बाहर विद्यार्थियों के लिए आयोजित होने वाले विभिन्न प्रकार के पाठ्य सहगामी क्रियाकलापों का मोटे तौर पर निम्नांकित विभाजन किया जा सकता है :—

(1) कार्यानुभव :

(i) कार्यानुभव एवं नैतिक शिक्षा के अभ्यास और उनका मूल्यांकन ।

(ii) समाज सेवा (स्काउटिंग/गाइडिंग, रेडक्रास) और सांस्कृतिक कार्यक्रम का अभ्यास और उनका मूल्यांकन ।

(2) खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा :

खेल एवं व्यायाम के अभ्यास और उनका मूल्यांकन ।

6. **कार्यानुभव**

कार्यानुभव में ज्ञानात्मक तथा भावनात्मक विकास के साथ-साथ किसी विशिष्ट कौशल में कक्षावार वांछित स्तर की सम्प्राप्ति अपेक्षित है । इस दृष्टिकोण से यह आवश्यक है कि इन क्रियाकलापों के प्रति विद्यार्थियों में अभिरुचि

पैदा करने के लिए उनका समयबद्ध आयोजन हो तथा उनका मूल्यांकन कार्य सतत रूप से चलता रहे। प्राथमिक तथा माध्यमिक दोनों स्तरों पर कार्यानुभव एक अनिवार्य विषय के रूप में समावेश किये जाने के सन्दर्भ में, इस योजना के निम्नलिखित प्रमुख उद्देश्य हैं :—

(1) छात्रों को व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूप से श्रम कार्य में भाग लेने के लिए तैयार करना,
(2) छात्रों को श्रम कार्य एवं सेवा कार्य के क्षेत्रों से अवगत कराना तथा श्रमिकों के प्रति उनके मन में आदर एवं सम्मान की भावना का विकास करना,
(3) छात्र/छात्राओं में आत्म निर्भरता, सहिष्णुता, सहभागिता, श्रमशीलता, समता एवं साहचर्य, अनुशासन एवं सामूहिकता तथा श्रम कार्य के प्रति उचित दृष्टिकोण विकसित करना,
(4) छात्र/छात्राओं में समाज का एक उपयोगी सदस्य बनने की भावना जाग्रत करना तथा कार्यानुभव के अभ्यासों के लिए अभिप्रेरित करना,
(5) विभिन्न प्रकार के कार्यों में निहित सिद्धान्तों को समझने में सहायता करना,
(6) छात्र/छात्राएं ज्यों-ज्यों एक स्तर से दूसरे स्तर की ओर अग्रसर हों, उनमें उत्पादक कार्यों में भाग लेने की क्षमता को बढ़ाना और इस प्रकार अध्ययन करते हुए अभ्यास कर कुछ कमा सकने के लिए सक्षम बनाना,
(7) छात्र/छात्राओं की सृजनात्मक शक्तियों तथा समस्या समाधान की योग्यता का विकास करना,
(8) व्यावसायिक शिक्षा प्राप्त करने के लिए अपेक्षित पूर्ण योग्यताओं, क्षमताओं आदि का विकास करना,
(9) विद्यार्थियों में ऐसे मूल्यों का विकास करना ताकि धोखा देकर लाभ अर्जित करने को गलत एवं त्याज्य माना जाये। यह लाभ निर्मित वस्तुओं की लागत कम रखकर प्राप्त किया जाय।

7. **कार्यानुभव एवं नैतिक शिक्षा**

छात्र तथा समाज की आवश्यकताओं को दृष्टि में रखकर कार्यानुभव को निम्नलिखित प्रमुख क्षेत्रों में विभक्त किया जा सकता है :—

(1) स्वास्थ्य एवं सुरक्षा,
(2) भोजन,
(3) आवास,
(4) वस्त्र,
(5) सांस्कृतिक एवं मनोरंजन सम्बन्धी क्रियाएं,
(6) सामुदायिक कार्य एवं समाज सेवा।

स्पष्टतः उत्पादक कार्य (Productive Work) तथा सेवा कार्य (Community Work) के आयोजन के निम्नलिखित तीन पहलू होंगे :—

(1) स्थानीय समाज में चल रहे कार्यों को पहचानना और समझना,
(2) वस्तुओं, उपकरणों तथा तकनीकी की जानकारी और उनका उपयोग करके वस्तुओं का निर्माण करना और सेवा कार्य,
(3) विद्यालय में अथवा विद्यालय के बाहर समाज में उपयुक्त कार्य का चयन जिसके द्वारा छात्र/छात्राओं में कौशल का समुचित विकास हो सके और वे उनके आर्थिक महत्व को भली-भाँति समझ सकें।
(4) आपात स्थिति में दायित्व का निर्वहन,

(5) नैतिक शिक्षा के सिद्धान्तों की जानकारी तथा निम्नलिखित अभ्यास :—

(i) दूसरों के गुण देखने का अभ्यास,

(ii) प्रतिभाशाली छात्रों द्वारा कमजोर छात्रों को पढ़ने में मदद करना,

(iii) निरक्षर को साक्षर बनाना,

(iv) विकलांग छात्रों को पढ़ने में सहायता देना।

8. **कार्यानुभव के मूल्यांकन की रूपरेखा**

(1) विविध शैक्षिक उद्देश्यों, पाठ्यक्रम एवं शिक्षण अधिगम क्रियाओं के अनुरूप कार्यानुभव के अभ्यास के मूल्यांकन में विविधता स्वाभाविक है, किन्तु मूल्यांकन कार्य में विश्वसनीयता, एकरूपता लाने के उद्देश्य से कुछ मूलभूत बातों पर ध्यान देना परम आवश्यक है।

चूंकि कार्यानुभव में ज्ञानात्मक तथा भावनात्मक विकास के साथ-साथ किसी विशिष्ट कौशल में वांछित स्तर की सम्प्राप्ति अपेक्षित है अत: छात्र जिस किसी कार्य को सीखता है, उसकी कार्य शैली 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। कार्यानुभव 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 अभिवृद्धि अधिक होगी।

(2) सतत् रूप से चलने वाले इस मूल्यांकन कार्य को अभिलिखित करने के लिए प्रत्येक छात्र का एक संचयी अभिलेख तैयार किया जाना चाहिए जिसमें प्रभारी अध्यापक द्वारा उसकी मासिक प्रगति अंकित की जानी चाहिए। अभिलेख में वस्तुनिष्ठता की दृष्टि से मासिक अंकों का विभाजन निम्नवत् होगा :—

अभ्यास कार्य	4 अंक	कुल 10 अंक
उपलब्धि	6 अंक	

(3) अभ्यास कार्य के अंक (i) छात्र की उपस्थिति, (ii) कार्य के प्रति अभिप्रेरणा, (iii) समूह में कार्य करते समय अथवा व्यक्तिगत अनुशासन, तथा (iv) सहभागिता, पर आधारित हों। इनमें से प्रत्येक गुण पर एक-एक अंक निर्धारित होगा।

(4) 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। अत: 6 अंकों में से अंकों का विभाजन निम्नवत् होगा :—

(i) उत्पादन अथवा कार्य की उत्कृष्टता	2 अंक
(ii) उसकी मौलिकता, एवं	2 अंक
(iii) श्रमशीलता	2 अंक

(5) सत्र में 8 माह—जुलाई, अगस्त, सितम्बर, अक्टूबर, नवम्बर, दिसम्बर, जनवरी, फरवरी—में उक्त प्रकार से मूल्यांकन कर छात्र के प्राप्तांकों को अभिलेख में अंकित किया जाय। इस प्रकार मासिक कार्य पर कुल 80 अंक हैं।

(6) विद्यालय के अन्दर आयोजित होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों के लिए वर्ष में 100 में से 80 अंक (10 अंक प्रतिमाह) के हिसाब से 8 माह के लिए निर्धारित रहेंगे। ये अभ्यास सप्ताह में एक नियमित दिन विद्यालय तथा कक्षा की सुविधा से आयोजित होंगे। अलग-अलग कक्षा का अलग दिन होगा। वर्ष के अन्त में विद्यालय के अन्दर

छात्रों द्वारा जो कौशल अर्जित किया गया होगा उसका मूल्यांकन तैयार की गयी सामग्री की वार्षिक प्रदर्शनी के दौरान होगा। प्रदर्शनियां विद्यालय स्तर पर, जनपद स्तर पर, मण्डल स्तर पर एवं राज्य स्तर पर आयोजित होंगी। इन प्रत्येक स्तर की प्रदर्शनियों में प्रथम स्थान प्राप्त करने के लिए किसी छात्र की कलाकृति को 5 अंक, द्वितीय स्थान प्राप्त करने के लिए 3 अंक, तृतीय स्थान प्राप्त करने के लिए 2 अंक, प्रदर्शनी में भाग लेने के लिए 1 अंक दिया जायगा। विद्यालय से चुनी हुई कलाकृतियां ही जनपद स्तर की प्रदर्शनी में सम्मिलित होंगी, जनपद स्तर की चुनी हुई कलाकृतियां मण्डल स्तर की प्रदर्शनी में सम्मिलित होंगी तथा मण्डल स्तर की चुनी हुई कलाकृतियां ही प्रदेश स्तर की प्रदर्शनी में सम्मिलित की जायेंगी। इस प्रकार जिस छात्र की कलाकृति विद्यालय में, जनपद में, मण्डल में तथा प्रदेश में सर्वप्रथम आंकी जायेगी उसे 20 अंक प्राप्त होंगे।

9. **समाज सेवा एवं सांस्कृतिक कार्यकलाप का मूल्यांकन**

(1) प्रदेश के विद्यालयों में पाठ्य सहगामी कार्यक्रम, जैसे स्काउटिंग, गाइडिंग, रेडक्रास तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमों को कक्षाओं में चलाये जाने वाले पाठ्यक्रम का एक अंग माना गया है परन्तु इन कार्यक्रमों का प्रभावी मूल्यांकन न हो सकने के कारण इन कार्यकलापों पर समुचित ध्यान नहीं दिया जा सका है और साथ ही इन कार्यक्रमों के मूल्यांकन का छात्र/छात्रा के वार्षिक परीक्षाफल में समुचित स्थान न होने के कारण छात्र/छात्रा इन कार्यक्रमों को गम्भीरता से नहीं लेते हैं। दूसरी ओर विद्यालयों की सामान्य परीक्षण व्यवस्था में मूल्यांकन पद्धति के अभाव में विद्यालयों के प्रबन्ध तन्त्र द्वारा भी इन कार्यक्रमों को सुव्यवस्थित रूप से चलाये जाने के प्रति उदासीनता बरती जाती है। प्राय: यह देखा जाता है कि उपरोक्त पाठ्य सहगामी कार्यक्रमों की मूल्यांकन पद्धति के मार्गदर्शन के अभाव में विद्यालयों के अध्यापकों द्वारा कार्यक्रमों के मूल्यांकन के प्रति उदासीनता बरती जाती है।

(2) इस सम्बन्ध में मासिक व वार्षिक मूल्यांकन, विद्यालय के परिसर अथवा विद्यालय के बाहर आयोजित होने वाले समाज सेवा, स्काउटिंग, गाइडिंग, रेडक्रास और सांस्कृतिक कार्यकलाप में प्रत्येक छात्र का किया जायेगा। प्रत्येक सप्ताह शनिवार को विद्यालय के बाहर सामुदायिक कार्य का अभ्यास किया जायेगा। यह कक्षावार अलग-अलग स्थानों पर होगा। अर्थात् वर्ष में 100 में से 80 अंक, 10 अंक प्रति मास के हिसाब से 8 माह के लिए मासिक मूल्यांकन, यह हर माह का मूल्यांकन होगा एवं वर्ष के अन्त में आयोजित होने वाली प्रतियोगिता के लिए 20 अंक निर्धारित रहेंगे। प्रतियोगिताएं विद्यालय स्तर पर, जनपद स्तर पर, मण्डल स्तर पर तथा प्रदेश स्तर पर आयोजित होंगी और इनमें प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले छात्र को 5 अंक, द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले को 3 अंक, तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले को 2 अंक और भाग लेने वाले को 1 अंक दिए जायेंगे। स्पष्ट है कि विद्यालय स्तर के चुने हुए प्रतियोगी ही जनपद स्तर की प्रतियोगिता में भाग ले पायेंगे, जनपद स्तर के चुने हुए प्रतियोगी ही मण्डल स्तर की प्रतियोगिता में भाग ले पायेंगे और मण्डल स्तर के चुने हुए प्रतियोगी ही राज्य स्तर की प्रतियोगिता में भाग ले पायेंगे।

(3) कार्यानुभव के अन्तर्गत जो कार्य विद्यालय से बाहर विभिन्न विभागों के सहयोग से सम्पन्न हों, जैसे सामूहिक श्रमदान, पर्यावरणीय स्वच्छता, वृक्षारोपण आदि, उनका भी अलग से मूल्यांकन उपरांकित ढंग से किया जाय। यह मूल्यांकन कार्य स्थल पर उपस्थित प्रभारी अध्यापक अथवा अध्यापक समूह अथवा किसी अन्य विभाग के अधिकारी, जो कार्य संचालन में निर्देशन प्रदान कर रहे होंगे, द्वारा किया जायगा। इस पर कुल 10 अंक प्रतिमाह निर्धारित होंगे। यह देखा जायेगा 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 10 अंकों का विभाजन भी

निम्न प्रकार होगा :—

(i) अभ्यास कार्य	4 अंक	कुल 10 अंक
(ii) उपलब्धि	6 अंक	

(4) उपर्युक्त मूल्यांकन योजना का सारांश निम्नवत् है :—

	विद्यालय के अन्दर	बाहर
(i) मासिक कार्य (8 माह)	80	80
(ii) वार्षिक प्रदर्शनी अथवा प्रतियोगिता	20	20
कुल अंक	100	100

(5) कार्यानुभव के लिए चूंकि 100 अंक ही निर्धारित हैं इसलिए उपरोक्त विद्यालय के अन्दर और बाहर प्राप्तांकों का आधा करके समाजोपयोगी उत्पादक कार्य में से प्राप्त अंकों को निम्न प्रकार से श्रेणीबद्ध किया जायेगा :—

60 अथवा 60 से ऊपर	प्रथम श्रेणी
45 से 59 तक	द्वितीय श्रेणी
33 से 44 तक	तृतीय श्रेणी

छात्र की वार्षिक प्रगति आख्या/प्राप्तांकों की सूची में कार्यानुभव के सम्मुख उसकी उपलब्धि एवं प्राप्त श्रेणी अलग से अंकित की जाएगी, जिसे छात्र के शैक्षिक परीक्षाफल में प्राप्तांक से जोड़ा नहीं जाएगा।

10. **खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा का मूल्यांकन**

(1) विद्यालयों में खेलकूद तथा शारीरिक शिक्षा के कार्यकलापों के मूल्यांकन के सम्बन्ध में निम्नलिखित पद्धति से मूल्यांकन किया जाय :—

खेलकूद के लिए वर्ष भर में 100 अंक निर्धारित होंगे जिनके अन्तर्गत मूल्यांकन किया जाय।

खेलकूद तथा शारीरिक शिक्षा के मूल्यांकन में निम्नलिखित तीन गुणों का विकास किया जाना अपेक्षित है :—

(i) सतत् प्रयास एवं अभ्यास,
(ii) खेल भावना,
(iii) कार्यक्रमों में व्यक्तिगत उपलब्धि।

(2) शैक्षिक सत्र के 10 माहों में, आठ माहों (जुलाई से फरवरी तक) में विभिन्न कार्यक्रमों में परीक्षण लिया जाये और प्रत्येक कार्यक्रम के लिये परीक्षण लिये जाने के माह का निर्धारण भी पहिले से विद्यालय पंचांग में कर लिया जाये। खेलकूद के कार्यक्रमों में निम्नलिखित तीन मुख्य क्रियाएं होती हैं :—

(i) दौड़ना,
(ii) कूदना,
(iii) फेंकना।

इनके अतिरिक्त विद्यालय में चलने वाले अन्य खेलकूद के विषय भी सुविधानुसार अलग-अलग माह में सम्मिलित होंगे।

(3) उपरोक्त कार्यों के गहन अभ्यास के लिए शिक्षा सत्र में माहवार क्रियाएं सुविधानुसार निर्धारित कर दी जायें, जैसे :—

जुलाई	दौड़ना	
अगस्त	कूदना	फुटबाल, वालीबाल, तैरना आदि ।
सितम्बर	फेंकना	
अक्टूबर	दौड़ना, कूदना, फेंकना	
नवम्बर	तदैव	
दिसम्बर	तदैव	
जनवरी	तदैव	
फरवरी	तदैव	

(4) जहाँ तक इन क्रियाओं द्वारा छात्र/छात्राओं में आवश्यक गुणों के विकसित किये जाने का प्रश्न है उन्हें तीन मुख्य अंगों में बाँटा गया है :—

(i) सतत् प्रयास (अभ्यास),
(ii) खेल भावना,
(iii) उपलब्धि ।

उपरोक्त गुणों के विकास के प्रतिमाह मूल्यांकन के लिए अंकों का बटवारा निम्नलिखित रूप में रखा जाय :—

(i) सतत् प्रयास एवं अभ्यास के अन्तर्गत उपस्थिति का 1 अंक एवं सहभागिता के लिए 1 अंक	2 अंक
(ii) खेल भावना के लिए	3 अंक
(iii) उपलब्धि के लिए	5 अंक
कुल मिलाकर	10 अंक

(5) जहाँ तक खेल भावना के लिए आवंटित 3 अंकों का प्रश्न है इसके मूल्यांकन में निम्नलिखित गुणों का मूल्यांकन किया जाये :—

(i) जीत में नम्रता	1 अंक
(ii) हार में उत्साह	1 अंक
(iii) अनुशासन	1 अंक
कुल मिलाकर	3 अंक

(6) जहाँ तक उपलब्धि के अन्तर्गत आवंटित 5 अंकों के अन्तर्गत मूल्यांकन किये जाने का प्रश्न है प्रत्येक माह के लिए निर्धारित प्रक्रिया के मूल्यांकन में निम्नलिखित पद्धति अपनायी जाये :—

परीक्षा में भाग लेने तथा प्रतिस्पर्धा को पूरा करने में 5 में से 2 अंक दिये जायें । शेष 3 अंकों का आवंटन निम्न प्रकार किया जाय :—

प्रथम स्थान	3 अंक
द्वितीय स्थान	2 अंक
तृतीय स्थान	1 अंक

(विद्यालय की किसी टीम में सम्मिलित हो जाना और खेलना प्रथम स्थान के बराबर माना जाएगा। हाउस टीम का सदस्य होना व खेलना द्वितीय स्थान के बराबर होगा।)

(7) शिक्षा सत्र के आठ माहों में प्रत्येक माह में ली जाने वाली परीक्षा के लिए मूल्यांकन के कुल 10 × 8 = 80 अंक हुए। शेष रह गये 20 अंकों के अन्तर्गत मूल्यांकन निम्नलिखित रूप से किया जाय :—

विद्यालय स्तरीय	प्रतियोगिता
जिला स्तरीय	तदैव
मण्डल स्तरीय	तदैव
राज्य स्तरीय	तदैव

(8) उपरोक्त प्रतियोगिताओं में भाग लेने तथा उनमें प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पाने के आधार पर आवंटित किया जाय। अंकों का आवंटन निम्न प्रकार किया जाय :—

प्रथम स्थान के लिए	5 अंक
द्वितीय स्थान के लिए	3 अंक
तृतीय स्थान के लिए	2 अंक
विभिन्न स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए	1 अंक

इस प्रकार किसी भी छात्र/छात्रा को सभी 4 स्तरीय प्रतियोगिताओं में प्रथम स्थान पाने में अधिकतम 20 अंक प्राप्त होंगे।

11. **खेलकूद की मूल्यांकन पद्धति**

(1) प्रत्येक माह में ली जाने वाली परीक्षा के अधिकतम 10 अंकों का बटवारा :—

अभ्यास (उपस्थिति)	2 अंक (100 प्रतिशत उपस्थिति होने पर)
खेल भावना	3 अंक
उपलब्धि	5 अंक (प्रतियोगिता में भाग लेने का 1 अंक तथा पूरा करने के लिए 1 अंक—कुल 2 अंक)

(2) खेल भावना

जीत में विनम्रता	1	3 अंक	प्रतियोगिता में प्रथम स्थान	5 अंक
हार में उत्साह	1		द्वितीय स्थान	4 अंक
अनुशासन	1		तृतीय स्थान	3 अंक

(3)

(i)	जुलाई	दौड़ना	फुटबाल, वालीबाल, तैरना आदि	8 × 10 = 80 अंक (अधिकतम)
(ii)	अगस्त	कूदना		
(iii)	सितम्बर	फेंकना		
(iv)	अक्टूबर	दौड़ना, कूदना, फेंकना		
(v)	नवम्बर	तदैव	हाकी, कुश्ती, वालीबाल, कबड्डी, खो-खो आदि	
(vi)	दिसम्बर	तदैव		
(vii)	जनवरी	तदैव		
(viii)	फरवरी	तदैव		

(4)	(i) विद्यालय स्तरीय प्रतियोगिता	प्रत्येक प्रतियोगिता में	20 अंक (अधिकतम)
	(ii) जिला स्तरीय प्रतियोगिता	प्रथम स्थान के लिए	5 अंक
	(iii) मण्डल स्तरीय प्रतियोगिता	द्वितीय स्थान के लिए	3 अंक
	(iv) प्रदेश स्तरीय प्रतियोगिता	तृतीय स्थान के लिए	2 अंक
		प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए	1 अंक
		कुल योग	100 अंक

(5) खेलकूद तथा शारीरिक शिक्षा के प्राप्तांकों को निम्नवत् श्रेणीबद्ध किया जाय :—

60 अथवा 60 से ऊपर	प्रथम श्रेणी
45 से 59 तक	द्वितीय श्रेणी
33 से 44 तक	तृतीय श्रेणी

(i) अभ्यास प्रत्येक सप्ताह में दो बार तथा मासिक परीक्षा।

(ii) मासिक परीक्षा का परीक्षाफल विद्यार्थी के मूल्यांकन संचयी अभिलेख में दर्ज होगा।

(iii) क्रियान्वयन का दायित्व कक्षा अध्यापक, क्रीड़ा अध्यापक अथवा क्रीड़ा अध्यापक का दायित्व सौंपे गये अध्यापक के सहयोग से।

(iv) विद्यालय की किसी टीम में सम्मिलित होकर खेलना प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करने के बराबर माना जाएगा एवं हाउस टीम में खेलना द्वितीय स्थान के समकक्ष माना जाएगा।

12. मूल्यांकन प्रक्रिया के प्रमुख बिन्दु

कार्यानुभव और खेलकूद की इस पूरी मूल्यांकन प्रक्रिया के कार्यान्वियन के निम्नांकित प्रमुख बिन्दु हैं :—

(1) हर सप्ताह 2 वादन (पीरियड) कार्यानुभव के अभ्यास, 2 वादन (पीरियड) खेलकूद, 1 वादन (पीरियड) व्यायाम, 1 वादन (पीरियड) स्काउटिंग/गाइडिंग के आयोजन के होंगे। कार्यानुभव के दो वादन (पीरियड) में 1 वादन (पीरियड) विद्यालय के अन्दर कौशल अर्जन का कक्षावार अलग-अलग दिन आयोजित होगा और दूसरा वादन (पीरियड) सप्ताह में एक निश्चित दिन (शनिवार) विद्यालय के बाहर अलग-अलग कक्षाओं के लिए अलग-अलग स्थानों पर आयोजित होगा। विद्यालय के बाहर के आयोजनों में जनपद स्थित शासन के विभिन्न विकास एवं अन्य विभागों का सहयोग लिया जाना होगा जिसके लिए जिला विद्यालय निरीक्षक को जिला मजिस्ट्रेट अथवा अपर जिला मजिस्ट्रेट (विकास) की अध्यक्षता में एक अंतर्विभागीय बैठक का आयोजन अप्रैल/मई में करा लिया जाय और उसके बाद प्रत्येक त्रैमास में इस प्रकार की बैठकों का आयोजन कर प्रगति मूल्यांकन भी किया जाये।

(2) विद्यालय का शारीरिक शिक्षा अध्यापक इस मूल्यांकन व्यवस्था के क्रियान्वयन के लिए संगठनकर्ता की हैसियत सें प्रधानाचार्य की देख-रेख में कार्य करेगा। विद्यालय में शारीरिक शिक्षा के अध्यापक न होने पर इस उत्तरदायित्व को विद्यालय में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को चलाने वाले अध्यापक, जिसे यह कार्य सौंपा गया है, उत्तरदायी होंगे।

(2) विद्यालय का शारीरिक शिक्षा अध्यापक इस मूल्यांकन व्यवस्था के क्रियान्वयन के लिए संगठनकर्ता की हैसियत से प्रधानाचार्य की देख-रेख में कार्य करेगा। विद्यालय में शारीरिक शिक्षा के अध्यापक न होने पर इस उत्तरदायित्व को विद्यालय में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को चलाने वाले अध्यापक, जिसे यह कार्य सौंपा गया है, उत्तरदायी होंगे।

(3) इस मूल्यांकन के लिए कक्षाध्यापक मुख्य रूप से उत्तरदायी होगा और शारीरिक शिक्षा अध्यापक उसे सहयोग प्रदान करेगा।

(4) प्रत्येक छात्र/छात्रा के लिए इन कार्यक्रमों में भाग लेना अनिवार्य होगा।

(5) प्रत्येक मास में लिये गये परीक्षणों का मूल्यांकन प्रत्येक विद्यार्थी के संचयी अभिलेख में दर्ज किया जाएगा जो हर माह उनके अभिभावक द्वारा हस्ताक्षरित किया जाएगा।

13. **गृह प्रणाली**

(1) कार्यानुभव तथा खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए यह आवश्यक प्रतीत होता है कि प्रत्येक माध्यमिक तथा जूनियर हाई स्कूल में आवश्यकतानुसार गृह प्रणाली (House System) का शुभारम्भ किया जाय। इस प्रणाली के अन्तर्गत विद्यालय की छात्र/छात्रा संख्या के आधार पर सभी छात्र/छात्राओं को चार अथवा पाँच गृहों में विभक्त किया जा सकता है। प्रत्येक का पृथक-पृथक नामकरण भी किया जाना उचित होगा, यथा—शिवाजी गृह, राणा प्रताप गृह, अभिमन्यु गृह, गुरुनानक गृह आदि। छात्राओं के—रानी अहिल्याबाई गृह, मीराबाई गृह आदि। गृह का विभाजन इस भाँति किया जाये कि संस्था की प्रत्येक कक्षा के प्रत्येक वर्ग में संस्था में कुल जितने गृह हों सभी का प्रतिनिधित्व हो ताकि प्रत्येक कक्षा और वर्ग में विभिन्न कार्यक्रमों की स्वस्थ प्रतिस्पर्धाएं आयोजित हो सकें।

(2) प्रत्येक प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय, तृतीय तथा चतुर्थ आदि स्थान प्राप्त करने वाले गृह को अंक दिए जायें और सत्र के अन्त में जो गृह प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्राप्त करे उसे पुरस्कृत किया जाये। गृह प्रणाली के सफल संचालन के लिए यह भी आवश्यक है कि विद्यालय के प्रत्येक वर्ग में प्रत्येक गृह के लिए एक 'मॉनिटर' चयनित किया जाये। इसके नेतृत्व में गृह के छात्र प्रतियोगिता में भाग लेंगे तथा पूरे वर्ग का एक 'सेक्शन मॉनिटर' चयनित हो जिसका कार्य होगा कि वह यह सुनिश्चित करे कि वर्ग के प्रत्येक गृह के विद्यार्थी प्रत्येक प्रतियोगिता में सम्मिलित हों। यदि किसी कक्षा में एक से अधिक वर्ग नहीं हैं, तब उस कक्षा में 'सेक्शन मॉनिटर' के स्थान पर 'क्लास मॉनिटर' चयनित किया जाये। विद्यालय में प्रत्येक गृह का एक 'कैप्टन' तथा एक 'वाइस कैप्टन' चयनित किया जाय, ये दो छात्र अपने गृह के प्रत्येक कक्षा तथा वर्ग के छात्रों को विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने अथवा सम्मिलित कराने के लिए उत्तर-दायी होंगे। संस्थान स्तर पर आयोजित प्रतियोगिताओं में 'हाउस कैप्टेन' ही अपने गृह (हाउस) का प्रतिनिधित्व करेंगे। विद्यालय का एक 'कालेज कैप्टेन' चयनित होगा जो विद्यालय में गृह प्रणाली के संचालन को सुनिश्चित करेगा और जनपद स्तर पर आयोजित होने वाली विभिन्न प्रतियोगिताओं में विद्यालय का नेतृत्व करेगा।

(3) प्रत्येक कक्षा तथा वर्ग में कार्यानुभव तथा खेलकूद के लिए जो कक्षाध्यापक/अध्यापक उत्तरदायी होंगे, उन्हीं के मार्गदर्शन में सेक्शन मॉनिटर, क्लास मॉनिटर कार्य करेंगे। विद्यालय के प्रत्येक गृह के लिए एक अध्यापक को इन्चार्ज बनाया जाय, जिसके निर्देशन में हाउस कैप्टेन, वाइस कैप्टेन कार्य करेंगे। विद्यालय के प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या के निर्देशन में 'कालेज कैप्टेन' कार्य करेगा।

(4) गृह प्रणाली के अन्तर्गत विद्यार्थी पदाधिकारियों की कार्यावधि यथासम्भव 2 माह की रखी जाय ताकि 8 माह की मूल्यांकन अवधि में 4 प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को प्रत्येक पद पर नेतृत्व का अनुभव हो सके। यथासम्भव ये पद पढ़ने में, खेलकूद में, स्काउटिंग-गाइडिंग में एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में श्रेष्ठ विद्यार्थियों को दिये जाने चाहिए।

14. **मूल्यांकन-कार्य योजना**

उपर्युक्त मूल्यांकन व्यवस्था से सबंधित विस्तृत विवरण तथा मूल्यांकन संचयी अभिलेख के प्रारूप की मुद्रित प्रति

संलग्न कर प्रेषित है। विद्यालय में आयोजित होने वाले पाठ्य सहगामी कार्यक्रमों के मूल्यांकन को लागू करने के लिए निम्नांकित कार्य योजना तैयार की गयी है :—

(1) **प्रथम चरण**

(i) शैक्षिक सत्र 1987-88 के माह जुलाई 1987 से यह मूल्यांकन व्यवस्था प्रदेश के प्रत्येक राजकीय हाईस्कूल तथा इण्टरमीडिएट कालेज (बालक/बालिका) में कक्षा 6, 7, 8, 9 और 11 में लागू की जाएगी तथा राजकीय संस्था के प्रत्येक प्रधानाचार्य तथा प्रधानाचार्या का यह व्यक्तिगत दायित्व होगा कि इस अभ्यास और मूल्यांकन व्यवस्था को लागू करायें।

(ii) अशासकीय हाईस्कूल/इण्टरमीडिएट कालेज के प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या के लिए इस अभ्यास और मूल्यांकन व्यवस्था को आगामी सत्र 1987-88 से लागू करना स्वैच्छिक होगा। प्रत्येक अशासकीय विद्यालय के प्रधानाचार्य का दायित्व होगा कि वे इस अभ्यास और मूल्यांकन व्यवस्था को लागू करने के सत्रावधि से जिला विद्यालय निरीक्षक को सूचित करेंगे।

(iii) उक्त अभ्यास और मूल्यांकन व्यवस्था लागू करने के उपरान्त हाईस्कूल एवं इण्टर की परीक्षा में उत्तीर्ण परीक्षार्थियों के प्रमाण पत्र में छात्र/छात्रा की उपलब्धि का उल्लेख किये जाने के विषय में कालान्तर में निर्णय लिया जायेगा।

(2) **द्वितीय चरण**

(i) अशासकीय हाईस्कूल तथा इण्टरमीडिएट कालेज जब इस अभ्यास और मूल्यांकन व्यवस्था को अपनी संस्था में लागू करेंगे तो सचिव, माध्यमिक शिक्षा परिषद के लिए उन्हें एक आवेदन-पत्र जिला विद्यालय निरीक्षक के माध्यम से देना होगा कि उनकी संस्था में विद्यालय में आयोजित होने वाले पाठ्य सहगामी कार्यक्रमों के अभ्यास और मूल्यांकन की व्यवस्था लागू कर दी गयी है। इसे सुनिश्चित करने के लिए माध्यमिक शिक्षा परिषद् का एक पैनल संस्था का भ्रमण कर, अपनी आख्या माध्यमिक शिक्षा परिषद् को प्रस्तुत करेगा।

(ii) पैनल द्वारा आख्या उपलब्ध कराये जाने पर परिषद् के निर्णय लेने पर ही उक्त संस्था के परीक्षार्थियों के हाईस्कूल एवं इण्टर के प्रमाण-पत्र में कार्यानुभव तथा खेलकूद की उपलब्धि का उल्लेख किये जाने के विषय में निर्णय लिया जायेगा।

(iii) यह प्रयास किया जाना चाहिए कि शैक्षिक सत्र 1988-89 में अभ्यास और मूल्यांकन की यह व्यवस्था यथा-संभव प्रदेश के समस्त अशासकीय विद्यालयों में भी लागू की जाये।

(iv) प्रदेश के जूनियर हाईस्कूलों में इस मूल्यांकन प्रक्रिया को लागू करना फिलहाल पूर्ण रूप से स्वैच्छिक रहेगा। जब भी किसी जूनियर हाईस्कूल के उच्चीकरण करने का प्रश्न विचाराधीन होगा तब यह अवश्य देखा जायेगा कि कार्यानुभव एवं खेलकूद के मूल्यांकन के संबंध में उस विद्यालय की व्यवस्था संतोषप्रद है अथवा नहीं, जिसके आधार पर विद्यालय के उच्चीकरण के प्रश्न पर निर्णय लिया जा सकेगा।

(v) प्रदेश के ऐसे अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों को प्रतिवर्ष रु० 1.00 लाख की दर से प्रोत्साहन अनुदान दिया जाता है जो विभिन्न मानकों के आधार पर उत्कृष्ट पाये जाते हैं। उत्कृष्ट अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों को प्रोत्साहन अनुदान देने के लिए प्रस्तावित मूल्यांकन व्यवस्था को लागू करना एक आवश्यक शर्त होगी।

कार्यानुभव तथा खेलकूद का मूल्यांकन
(संचयी अभिलेख)

सत्र ....

विद्यालय ....

छात्र से सम्बन्धित सूचनाएँ :

(1) **सामान्य :**

नाम .... जन्म तिथि ....

पिता/अभिभावक का नाम ....

व्यवसाय तथा आर्थिक स्थिति .... अच्छी/अच्छी नहीं

पत्र व्यवहार का पता ....

कक्षा .... वर्ग ....

छात्र पंजिका संख्या (एस० आर० संख्या) ....

(2) **स्वास्थ्य सम्बन्धी :**

(i) भार .... (ii) ऊँचाई .... (iii) स्वास्थ्य : उत्तम/सामान्य/खराब

(3) **व्यक्तित्व सम्बन्धी :**

	अति उत्तम	उत्तम	सामान्य
(i) आत्म विश्वास			
(ii) शिष्टाचार			
(iii) श्रमशीलता			
(iv) सहयोग			
(v) नेतृत्व			
(vi) सृजनात्मकता			

(4) **रुचियाँ :**

बाह्य क्रिया कलाप/यान्त्रिक/गणितीय/लिपिकीय/साहित्यिक/खेलकूद/कलात्मक/संगीत/सामाजिक सेवा/या अन्य रुचि (लिखिये)।

(क) मासिक मूल्यांकन

माह	कार्यानुभव								खेलकूद									
	अभ्यास कार्य				उपलब्धि				सतत् अभ्यास		खेल भावना			उपलब्धि				योग
	उपस्थिति	अभिप्रेरणा	सहभागिता	अनुशासन	उत्कृष्टता	मौलिकता	श्रमशीलता	योग	उपस्थिति	सहभागिता	जीत में नम्रता	हार में उत्साह	अनुशासन	प्रथम	द्वितीय	तृतीय	प्रतियोगिता में भाग लिया एवं पूर्ण किया	
	1 अंक	1 अंक	1 अंक	1 अंक	2 अंक	2 अंक	2 अंक	10 अंक	1 अंक	1 अंक	1 अंक	1 अंक	1 अंक	5 अंक	4 अंक	3 अंक	2 अंक	10 अंक
1. जुलाई																		
2. अगस्त																		
3. सितम्बर																		
4. अक्टूबर																		
5. नवम्बर																		
6. दिसम्बर																		
7. जनवरी																		
8. फरवरी																		
योग																		

(ख) वार्षिक मूल्यांकन (20 अंक)

(i) कार्यानुभव
(ii) खेलकूद

प्राप्तांक

(ग) मासिक तथा वार्षिक मूल्यांकन योग तथा श्रेणी

पूर्णांक	कार्यानुभव	खेलकूद
मासिक (80)		
वार्षिक (20)		
योग (100)		

श्रेणी	कार्यानुभव	खेलकूद
प्रथम		
द्वितीय		
तृतीय		

(घ) (i) प्रभारी अध्यापक का नाम·········· हस्ताक्षर

(ii) अभिभावक का नाम·············· हस्ताक्षर

जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर	दिसम्बर	जनवरी	फरवरी

प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या

नाम तथा हस्ताक्षर
विद्यालय की मुहर

टिप्पणी—(1) क्रम "ग" के स्तम्भों की प्रविष्टियां माह फरवरी तक मासिक तथा वार्षिक मूल्यांकन पूर्ण हो जाने पर की जायें।

(2) श्रेणी का उल्लेख शब्दों में किया जाय। शेष खण्डों में क्रास (×) लगा दिया जाय। श्रेणी का निर्धारण निम्नवत् प्राप्तांक पर आधारित होगा :—

60 अथवा 60 से अधिक	...	प्रथम श्रेणी
45 से 59 तक	...	द्वितीय श्रेणी
33 से 44 तक	...	तृतीय श्रेणी

(3) प्रत्येक माह के प्रथम सप्ताह में प्रभारी अध्यापक पिछले माह के मासिक मूल्यांकन की प्रविष्टि कर विद्यार्थी को देंगे तथा विद्यार्थी अभिभावक के हस्ताक्षर कराकर संचयी अभिलेख दूसरे दिन प्रभारी अध्यापक के पास जमा कर देंगे। प्रति माह यह कार्य 10 तारीख तक अवश्य पूरा किया जाय।

(4) संचयी अभिलेख की छपाई कक्षा 6, 7 तथा 8 के लिए लाल रंग में, कक्षा 9 तथा 10 के लिए मैरून रंग में और कक्षा 11 तथा 12 के लिए नीले रंग में करायी जाय।

(5) प्रथम पृष्ठ की सभी सूचनाओं की प्रविष्टि प्रभारी अध्यापक द्वारा की जायेगी। आर्थिक स्थिति अच्छी/अच्छी नहीं के लिये शिक्षक अपनी सामान्य जानकारी के आधार पर करेंगे।

(6) छात्र के व्यक्तित्व सम्बन्धी मूल्यांकन की प्रविष्टि वार्षिक मूल्यांकन पूर्ण हो जाने पर जब क्रम (ग) के स्तम्भों की प्रविष्टि की जाय, उस समय किया जाय। उपयुक्त खण्ड में (√) का चिह्न लगाया जाय। शेष खण्डों में क्रास (×) लगा दिया जाय।

(7) छात्र की रुचि अथवा रुचियों का मूल्यांकन प्रभारी अध्यापक वार्षिक मूल्यांकन के साथ करेंगे। छात्र की उपयुक्त रुचि/रुचियों पर (√) चिह्न लगाया जाय। अंकित के अतिरिक्त रुचि दृष्टिगोचर होने पर उसे उल्लिखित किया जाय।

(8) संचयी अभिलेख के लिए 17″ × 27″ आकार में 8.9 Kg. भार का सफेद कागज प्रयोग में लाया जाय।

विभिन्न स्तरों पर विद्यार्थी विकास समितियों का गठन

संख्या—877/15–3–87

प्रेषक,

श्री जगदीश चन्द्र पन्त,
प्रमुख सचिव,
शिक्षा एवं खेलकूद,
उत्तर प्रदेश शासन।

समग्र विद्यार्थी विकास से ही कुशल जनशक्ति मिलेगी

सेवा में,

1—शिक्षा निदेशक (बेसिक), उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
2—शिक्षा निदेशक (माध्यमिक), उत्तर प्रदेश, लखनऊ/इलाहाबाद।
3—निदेशक, राज्य शैक्षिक प्रशिक्षण एवं अनुसंधान परिषद्, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
4—निदेशक, खेलकूद, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
5—निदेशक, युवा कल्याण, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
6—निदेशक, प्रशिक्षण एवं सेवायोजन, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
7—निदेशक, संस्थागत वित्त, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
8—निदेशक, स्थानीय निकाय, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।

लखनऊ : दिनांक 9 मार्च, 1987

विषय : प्राथमिक, पूर्व माध्यमिक, माध्यमिक एवं उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में कार्यानुभव, रोजगारपरक शिक्षा, स्काउट/गाइड, प्राथमिक चिकित्सा, नैतिक शिक्षा एवं अन्य शिक्षणेतर कार्यक्रमों तथा योग, व्यायाम एवं खेलकूद की दिशा देने के उद्देश्य से विभिन्न स्तरों पर विद्यार्थी विकास समितियों का गठन।

शिक्षा अनुभाग-3

महोदय,

उपर्युक्त विषय के सम्बन्ध 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 इनके साथ-साथ विद्यार्थियों को कार्यानुभव, रोजगारपरक शिक्षा, नैतिक शिक्षा, स्काउट/गाइड, प्राथमिक चिकित्सा एवं अन्य शिक्षणेतर कार्यक्रमों में तथा योग, व्यायाम एवं खेलकूद में नियमित प्रशिक्षण देने, उनमें कौशल व दक्षता उत्पन्न कराने और मूल्यों के विकास कराने एवं मूल्यांकन की सम्प्रति कोई व्यवस्था नहीं है।

2—इसलिये 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 खण्ड, नगर और जनपद स्तर पर विद्यार्थी विकास समितियों का गठन किये जाने हेतु अपनी स्वीकृति प्रदान कर दी है। इन समितियों का प्रत्येक विकास खण्ड, नगर तथा जनपद में गठन निम्नवत् होगा :—

विकास खण्ड विद्यार्थी विकास

(1)	खण्ड विकास अधिकारी	अध्यक्ष
(2)	जनपद के विकास खण्ड स्तर के लीड बैंक का प्रतिनिधि	सदस्य
(3-5)	विकास खण्ड के 3 जूनियर हाई स्कूलों के प्रधानाध्यापक (स्कूल के अकरादि क्रम में एक शैक्षिक वर्ष के लिये)	सदस्य
(6-8)	सहायक विकास अधिकारी, पंचायत/सहकारिता/उद्योग	सदस्य
(9-11)	स्थानीय ग्रामोद्योग के बीच से प्रतिनिधि	सदस्य
(12)	जिला स्काउट कमिश्नर का प्रतिनिधि	सदस्य
(13)	जिला गाइड कमिश्नर का प्रतिनिधि	सदस्य
(14)	क्षेत्रीय युवा कल्याण अधिकारी	सदस्य-सह सचिव
(15)	क्षेत्रीय प्रति उप विद्यालय निरीक्षक अथवा सहायक बालिका विद्यालय निरीक्षिका (जिसके कार्य क्षेत्र में विकास खण्ड का सबसे अधिक क्षेत्र हो)	सदस्य-सचिव
(16)	उक्त के अतिरिक्त प्रति उप विद्यालय निरीक्षक अथवा सहायक बालिका निरीक्षिका जिनके कार्य क्षेत्र में विकास खण्ड का कोई अंश हो।	सदस्य

3—इस समिति में अन्य सदस्य सहयोजित किये जा सकते हैं—विशेषकर ऐसे शिक्षक जो व्यवसायपरक शिक्षा का प्रशिक्षण जनपद सन्दर्भ केन्द्र पर प्राप्त कर चुके हों।

नगर विद्यार्थी विकास समिति

4—प्रत्येक नगर महापालिका/नगर पालिका के लिये भी एक नगर विद्यार्थी विकास समिति होगी जिसका गठन निम्नवत् होगा :—

(1)	प्रशासक नगर महापालिका/अधिशासी अधिकारी	अध्यक्ष
(2)	जनपद लीड बैंक का प्रतिनिधि	सदस्य
(3-5)	महानगर/नगर क्षेत्र के जूनियर हाई स्कूलों के तीन प्रधानाध्यापक (स्कूल के अकरादि क्रम में एक शिक्षा वर्ष के लिये)	सदस्य
(6-8)	स्थानीय लघु एवं गृह उद्योगों के तीन प्रतिनिधि	सदस्य
(9)	नगर चीफ वार्डेन नागरिक सुरक्षा	सदस्य
(10)	जिला स्काउट कमिश्नर का प्रतिनिधि	सदस्य
(11)	जिला गाइड कमिश्नर का प्रतिनिधि	सदस्य
(12)	शिक्षा अधीक्षिका	सदस्य
(13)	शिक्षा अधीक्षक	सदस्य-सचिव

5—इस समिति में अन्य सदस्य विशेषकर खेलकूद के विशेषज्ञ सहयोजित किये जा सकते हैं। व्यावसायपरक शिक्षा का जनपद सन्दर्भ केन्द्र में प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षक भी इसमें सहयोजित किये जायें।

विकास खण्ड तथा नगर विद्यार्थी विकास समिति के कार्य

6—(क) अपने कार्यक्षेत्र के प्राइमरी और मिडिल स्कूलों में उनके विद्यार्थियों को कार्यानुभव, स्काउट-गाइड की गतिविधियां 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 अन्तर्विद्यालयीय, 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 8 पास कर और उपरोक्त प्रशिक्षण प्राप्त कर पढ़ाई छोड़ देने वाले विद्यार्थियों को कृषि, कुटीर उद्योग एवं अन्य क्षेत्रों में स्वरोजगार प्रारम्भ करने के लिये आर्थिक एवं अन्य सहायता की व्यवस्था करना।

(च) मनोनीत सदस्यों का नामांकन करना।

जनपद विद्यार्थी विकास समिति

7—प्रत्येक जनपद में एक विद्यार्थी विकास समिति बनायी जायेगी जिसका गठन निम्नवत् होगा :—

(1)	अपर जिलाधिकारी (विकास)/प्रोजेक्ट निदेशक	अध्यक्ष
(2)	जनपद के लीड बैंक के प्रबन्धक	सदस्य
(3–4)	जनपद के व्यावसायिक शिक्षा संदर्भ केन्द्र उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के प्रधानाचार्य	सदस्य
(5)	जिला ग्रामोद्योग अधिकारी	सदस्य
(6)	जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी	सदस्य
(7)	जनपद के आई० टी० आई० के प्रधानाचार्य	सदस्य
(8)	नेहरू युवक केन्द्र के यूथ कोआर्डिनेटर	सदस्य
(9)	जिला खेलकूद अधिकारी	सदस्य
(10–11)	जिला स्काउट कमिश्नर/गाइड कमिश्नर	सदस्य
(12)	जिला युवा कल्याण अधिकारी	सदस्य-सह-सचिव
(13)	जिला विद्यालय निरीक्षक/सह जिला विद्यालय निरीक्षक	सदस्य-सचिव

8—इस समिति में अन्य सदस्य सहयोजित किये जा सकते हैं विशेष रूप से उत्तर प्रदेश स्तर के सन्दर्भ केन्द्र (जैसे जैन विद्यापीठ, हल्द्वानी) में प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षक।

जनपद विद्यार्थी विकास समिति के कार्य

9—(क) जनपद के हाई स्कूल और इण्टर कालेजों में उनके विद्यार्थियों को कार्यानुभव, स्काउट-गाइड की गतिविधियों एवं शिविरों के आयोजन, रेडक्रास, सांस्कृतिक कार्य एवं नैतिक शिक्षा को सिखाने का कार्यक्रम तैयार करना, उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में शिक्षक प्रशिक्षण केन्द्र स्थापित कराना व उन्हें सुदृढ़ कराना, माध्यमिक विद्यालयों को शनैः शनैः कम्युनिटी पालीटेक्निक के रूप में विकसित करना और इन कार्यक्रमों के क्रियान्वयन की समीक्षा करना तथा दिशा प्रदान करना। विद्यालयों के बाहर विद्यार्थियों द्वारा सामुदायिक कार्यक्रमों के आयोजन हेतु अन्तर्विभागीय सहयोग की व्यवस्था कराना एवं ऐसे कार्यक्रम निर्धारित कर उनका क्रियान्वयन करना। यह समिति विकास खण्ड एवं नगर विद्यार्थी विकास समिति को समय-समय पर समुचित निर्देश देगी और उनके प्रस्तावों पर उचित निर्णय लेगी।

(ख) जनपद के हाई स्कूल और इण्टर कालेजों में खेलकूद के नियमित आयोजन की व्यवस्था करना और उसकी देख-रेख करना।

(ग) इन सभी कार्यक्रमों की प्रगति का मूल्यांकन नियमित ढंग से कराना और विजयी विद्यालयों 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 वाले विद्यार्थियों को कृषि, कुटीर उद्योग तथा अन्य क्षेत्रों में स्वरोजगार प्रारम्भ करने के लिये आर्थिक एवं अन्य सहायता की व्यवस्था करना एवं ऐसे व्यवसायों के मॉड्यूल तैयार करना।

(च) मनोनीत सदस्यों का नामांकन करना।

समितियों का कार्यकाल एवं बैठकें

10—विकास खण्ड, नगर तथा जनपद स्तर की समितियों के मनोनीत सदस्यों का कार्यकाल मनोनयन के कैलेण्डर वर्ष तक का होगा। जब तक नया नाम मनोनीत न हो जाय, तब तक पुराने मनोनीत सदस्य काम करते रहेंगे। प्रत्येक समिति की बैठक त्रैमास में कम से कम एक बार होगी। समिति की कार्य प्रणाली, बैठक का स्थान, समय आदि का निर्धारण सदस्य-सचिव द्वारा अध्यक्ष के परामर्श से किया जायेगा।

11—ये आदेश कृषि उत्पादन आयुक्त, सचिव, ग्राम्य विकास, एवं सचिव, नगर विकास विभाग के परामर्श और सहमति के उपरान्त जारी किये जा रहे हैं।

12—अतः अनुरोध करना है कि इन कार्यक्रमों के क्रियान्वयन हेतु आवश्यक विस्तृत निर्देश शीघ्र निर्गत करने का कष्ट करें।

साभिवादन,

भवदीय,
जगदीश चन्द्र पन्त,
प्रमुख सचिव, शिक्षा

संख्या 877/(1)/15-3-87 तद्दिनांक

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :—

1—समस्त जिला विद्यालय निरीक्षक, उत्तर प्रदेश।

2—समस्त उप शिक्षा निदेशक, उत्तर प्रदेश।

3—समस्त मण्डलीय बालिका विद्यालय निरीक्षिका, उत्तर प्रदेश।

4—समस्त जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी, उत्तर प्रदेश।

5—समस्त मण्डलीय सहायक शिक्षा निदेशक (बेसिक), उत्तर प्रदेश।

6—समस्त जिला युवा कल्याण अधिकारी, उत्तर प्रदेश।

7—समस्त क्षेत्रीय खेलकूद अधिकारी, उत्तर प्रदेश।

8—सचिव, उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा परिषद्, इलाहाबाद।

9—स्काउट कमिश्नर, उत्तर प्रदेश।

10—सचिव, उत्तर प्रदेश बेसिक शिक्षा परिषद्, इलाहाबाद।

11—गाइड कमिश्नर, उत्तर प्रदेश।

12—समस्त विभागाध्यक्ष, उत्तर प्रदेश।

13—समस्त सचिव, उत्तर प्रदेश शासन।

आज्ञा से,
गोविन्द बल्लभ पन्त,
संयुक्त सचिव, शिक्षा

ग्राम्य विकास (1) अनुभाग

संख्या–1637/38/1/87 तद्‌दिनांक

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :—

1—समस्त उप विकास आयुक्त, उत्तर प्रदेश।

2—समस्त अपर जिलाधिकारी (विकास)/प्रोजेक्ट निदेशक, उत्तर प्रदेश।

3—समस्त जिलाधिकारी, उत्तर प्रदेश।

4—समस्त मण्डलायुक्त, उत्तर प्रदेश।

आज्ञा से,
कुश वर्मा
संयुक्त सचिव, ग्राम्य विकास

नगर विकास (4) अनुभाग

संख्या–1141/17–4–1987 तद्‌दिनांक

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित :—

1—निदेशक, स्थानीय निकाय, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।

2—प्रशासक, समस्त नगर महापालिकायें, उत्तर प्रदेश।

3—प्रशासक/जिलाधिकारी, समस्त नगर पालिकायें, उत्तर प्रदेश।

4—अधिशासी अधिकारी, समस्त नगर पालिकायें, उत्तर प्रदेश।

आज्ञा से,
चन्द्रशेखर गुप्ता,
उप सचिव, नगर विकास

विभिन्न स्तरों पर विद्यार्थी परिषदों का गठन

प्रेषक,

गोविन्द नारायण मिश्र,
शिक्षा निदेशक (बेसिक),
शिविर कार्यालय,
निशातगंज, लखनऊ।

सेवा में,

समस्त जिला विद्यालय निरीक्षक, उत्तर प्रदेश।
समस्त जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी, उत्तर प्रदेश।

पत्रांक : शि० नि० (बेसिक)/1739-2010/87-88, लखनऊ, दिनांक अप्रैल 23, 1987

विषय : प्राथमिक, पूर्व माध्यमिक, माध्यमिक एवं उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में कार्यानुभव, रोजगारपरक शिक्षा, स्काउट-गाइड, प्राथमिक चिकित्सा, नैतिक शिक्षा एवं अन्य शिक्षणेतर 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 (1986) ने शिक्षा को वर्तमान तथा भविष्य के निर्माण का अनुपम साधन माना है। इसे मूर्त रूप देने के लिये राष्ट्रीय शिक्षा नीति वर्तमान शैक्षिक व्यवस्था को नवीन स्वरूप प्रदान करने हेतु कृत संकल्प है। इसमें उन मूल्यों को विशेष रूप से महत्व प्रदान किया गया है जिससे शिक्षा जन-जीवन से अधिक सम्बद्ध होते हुए, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के विकास का महत्तम लाभ उठाते हुये नैतिक एवं सामाजिक मूल्यों का पोषण कर सके। वस्तुतः राष्ट्रीय शिक्षा नीति का संकल्प एक ऐसी पीढ़ी तैयार करना है जो नये विचारों को सतत् सृजन-शीलता के साथ आत्मसात कर सके। उसमें **मानवीय मूल्यों और सामाजिक न्याय** के प्रति गहरी प्रतिबद्धता प्रतिष्ठित हो।

2—यह निर्विवाद है कि कुशल जनशक्ति ही राष्ट्र निर्माण का आधार हो सकती है। इस निमित्त समग्र विद्यार्थी विकास एवं सामयिक अनिवार्यता है। प्रयोजन की सिद्धि हेतु प्रमुख सचिव, शिक्षा एवं खेलकूद, उत्तर प्रदेश शासन ने राज्य में विविध स्तरों पर विद्यार्थी विकास समितियों की गठन प्रक्रिया एवं उनके कार्यों के सम्बन्ध में अपने पत्रांक 87?/15-3-87 दिनांक 9 मार्च, 1987 द्वारा अवगत कराते हुये त्वरित कार्यान्वयन की अपेक्षा की है।

3—इन विविध स्तरीय समितियों से अपेक्षा है कि वे ऐसी ठोस एवं व्यावहारिक कार्य विधि अपनावें जिससे छात्रों का शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं सौन्दर्यपरक विकास हो सके। वैज्ञानिक प्रवृत्ति और लोकतांत्रिक, चारित्रिक तथा आध्यात्मिक मूल्यों से आत्मसात हो, सामाजिक-आर्थिक परिवेश के प्रति वे जागरूक हों, तथा श्रम के प्रति उनमें निष्ठा हो। धर्म निरपेक्षता एवं सामाजिक न्याय के सिद्धान्तों के प्रति उनमें आस्था हो तथा समग्र रूप से वे देश की एकता, सम्मान और विकास के प्रति आत्मप्रेरित हों।

4—आप इससे भी अवगत हैं कि स्काउट-गाइड, प्राथमिक चिकित्सा, खेलकूद, साहित्यिक-सांस्कृतिक कार्यक्रम, कार्यानुभव, रोजगारपरक शिक्षा, समाजोत्पादक कार्य, नैतिक शिक्षा, योग-व्यायाम एवं खेलकूद आदि शिक्षणेतर कहे जाने वाले कार्यक्रमों को अब तक सहपाठ्यगामी कार्यकलापों में माना जाता रहा है। वस्तुतः राष्ट्रीय शिक्षा नीति के

परिप्रेक्ष्य में ये सभी कार्य अब बालक के सर्वांगीण विकास के आधार पर माने गये हैं और सामान्य शैक्षिक कार्यक्रमों की ही भांति अब इन्हें शैक्षिक उन्नयन का अभिन्न अंग माना गया है। इन कार्यक्रमों में 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 क्रियान्विति हेतु शिक्षा विभाग से सम्बद्ध सभी अधिकारियों, कर्मचारियों तथा अध्यापकों का सक्रिय योगदान तो चाहिये ही, साथ ही शिक्षा में रुचिवान सामान्य नागरिकों का भी सहयोग अपेक्षित है।

5—विकास खण्ड, नगर तथा जनपद स्तर पर इन समितियों द्वारा सम्पन्न किये जाने वाले कार्यों में शिक्षा विभाग के विभिन्न स्तरीय अधिकारी, कर्मचारी तथा अध्यापकगण किस रूप में और किस स्तर पर क्या योगदान करेंगे तथा कैसे समन्वित होंगे इसकी रूपरेखा तथा वार्षिक कार्यक्रम निर्धारण हेतु बेसिक तथा माध्यमिक निदेशालयों की अलग-अलग समितियां गठित की जायेंगी। 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 होगी जिसका गठन निम्नवत् होगा :—

(1)	क्षेत्रीय प्रति उप विद्यालय निरीक्षक	अध्यक्ष
(2)	क्षेत्रीय सह बालिका विद्यालय निरीक्षिका	उपाध्यक्ष
(3)	प्रधानाध्यापक, केन्द्रीय विद्यालय	सदस्य-सचिव
(4)	केन्द्रीय विद्यालय से सम्बद्ध एक प्राइमरी विद्यालय के प्रधानाध्यापक ..	सदस्य-सह सचिव
(5)	जूनियर हाई स्कूल का एक अध्यापक	सदस्य
(6)	प्राइमरी विद्यालय का एक अध्यापक	सदस्य

(ख) विकास खण्ड स्तर पर गठित की जाने वाली समिति के सदस्य निम्नवत् होंगे :—

(1)	प्रति उप विद्यालय निरीक्षक	अध्यक्ष
(2)	सहायक बालिका विद्यालय निरीक्षिका (यदि हो तो)	उपाध्यक्ष
(3–4)	विकास खण्ड स्थित एक बालक तथा बालिका जूनियर हाई स्कूल के प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका	सदस्य
(5)	जूनियर हाई स्कूलों का एक अध्यापक	सदस्य

(ग) जनपद स्तर पर बेसिक शिक्षा निदेशालय से सम्बद्ध कार्यकर्ताओं की समिति का गठन निम्नवत् होगा :—

(1)	जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी	अध्यक्ष
(2)	जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी (महिला)	उपाध्यक्ष
(3)	उप विद्यालय निरीक्षक	सदस्य-सचिव
(4)	उप बालिका विद्यालय निरीक्षका	सदस्य-सह सचिव
(5)	मुख्यालय स्थित दीक्षा विद्यालयों के प्रधानाध्यापक/प्रधानाध्यापिका ..	सदस्य
(6)	मुख्यालय स्थित प्रति उप विद्यालय निरीक्षक/सह बालिका विद्यालय निरीक्षिका	सदस्य
(7)	दीक्षा विद्यालय के एक अध्यापक/एक अध्यापिका	सदस्य

(घ) जनपद स्तर पर माध्यमिक निदेशालय से सम्बद्ध कार्यकर्ताओं की समिति का गठन निम्नवत् होगा :—

(1)	जिला विद्यालय निरीक्षक	.. ..	अध्यक्ष
(2)	सह जिला विद्यालय निरीक्षक	.. ..	सदस्य-सचिव
(3)	मुख्यालय स्थित राजकीय इण्टर कालेज के प्रधानाचार्य	.. ..	उपाध्यक्ष
(4)	मुख्यालय स्थित राजकीय बालिका इण्टर कालेज की प्रधानाचार्या	..	सदस्य
(5)	मुख्यालय स्थित राजकीय इण्टर कालेज, राजकीय बालिका इण्टर कालेज, मान्यता प्राप्त इण्टर कालेज तथा बालिका इण्टर कालेज के एक-एक अध्यापक/अध्यापिका	.. ..	सदस्य

(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 :—

(1)	जिला विद्यालय निरीक्षक	.. ..	अध्यक्ष
(2)	जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी	.. ..	उपाध्यक्ष
(3)	जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी (महिला)	.. ..	सदस्य
(4)	सह जिला विद्यालय निरीक्षक	.. ..	सदस्य-सचिव
(5)	मुख्यालय स्थित सहायता प्राप्त बालक/बालिका इण्टर कालेज के प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या	.. ..	सदस्य
(6)	मुख्यालय स्थित राजकीय बालक/बालिका इण्टर कालेज के प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या	.. ..	सदस्य
(7)	उप विद्यालय निरीक्षक	.. ..	सदस्य-सह सचिव

समिति में आवश्यकतानुसार अन्य सदस्य भी सहयोजित किये जा सकते हैं।

6—इन समितियों के प्रमुख सचिव शिक्षा एवं खेलकूद, उत्तर प्रदेश के सन्दर्भित पत्र में उल्लिखित विविध स्तरीय विद्यार्थी विकास समितियों से सम्पर्क तथा समन्वय स्थापित कर कार्यक्रमों के सम्पादन में अपेक्षित सहयोग प्रदान करेंगी। प्रारम्भिक रूप में ये समितियाँ सन्दर्भित पत्र में वर्णित क्रियाकलापों को दृष्टिगत करते हुये अपने कार्यक्रम निर्धारित करेंगी। बेसिक निदेशालय तथा माध्यमिक निदेशालय की समन्वय समिति अपने कार्यक्रमों को अन्तिम स्वरूप प्रदान कर इन विविध स्तरीय विद्यार्थी विकास समितियों के कार्यक्रमों को सफल बनाने में अपना सक्रिय अंशदान करेगी।

7—यह परिपत्र शिक्षा निदेशक (माध्यमिक) की सहमति से प्रेषित किया जा रहा है।

8—आशा है कि विभिन्न स्तरीय विद्यार्थी विकास समितियों के गठन एवं उनके प्रभावी क्रियान्वयन से सम्पूर्ण शिक्षा जगत उद्वेलित होगा और एक नये युग के सूत्रपात में हम समर्थ हो सकेंगे।

भवदीय,

गोविन्द नारायण मिश्र

शिक्षा निदेशक (बेसिक), उत्तर प्रदेश
शिविर कार्यालय, निशातगंज
लखनऊ

पृष्ठांकन संख्या शि० नि० (बे०)/1739-2010/87-88, तद्दिनांक

प्रतिलिपि निम्नलिखित अधिकारियों को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित है :—

(1) मण्डलीय उप शिक्षा निदेशक, उत्तर प्रदेश।

(2) मण्डलीय बालिका विद्यालय निरीक्षिका, उत्तर प्रदेश।

(3) मण्डलीय सहायक शिक्षा निदेशक (बेसिक), उत्तर प्रदेश।

(4) उप विद्यालय निरीक्षक/निरीक्षिका, उत्तर प्रदेश।

(5) अपर शिक्षा निदेशक (बेसिक), मुख्य कार्यालय, इलाहाबाद।

(6) संयुक्त शिक्षा निदेशक (बेसिक), मुख्य कार्यालय, इलाहाबाद।

(7) सचिव, बेसिक शिक्षा परिषद्, उत्तर प्रदेश, इलाहाबाद।

(8) उप शिक्षा निदेशक (प्राइमरी), उत्तर प्रदेश, इलाहाबाद।

(9) वैयक्तिक सहायक, शिक्षा निदेशक (माध्यमिक), उत्तर प्रदेश, लखनऊ।

(10) वैयक्तिक सहायक, निदेशक राशैप्राप, 6-माल एवेन्यू, लखनऊ।

गोविन्द नारायण मिश्र
शिक्षा निदेशक (बेसिक), उत्तर प्रदेश,
शिविर कार्यालय, निशातगंज
लखनऊ।

Sub. National Systems Unit,
National Institute of Educational
Planning and Administration
17 B. Sri Aurbindo Marg, New Delhi-110016
DOC. No. 3963
Date 18/9/87

NIEPA DC
D03963