

माध्यमिक स्तर

शिक्षक संदर्शिका

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

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं
प्रशिक्षण परिषद्, उत्तर प्रदेश

माध्यमिक

शिक्षक-संदर्शिका

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

NIEPA DC



D03962

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद,
उत्तर प्रदेश, लखनऊ

. National Systems Unit,
National Institute of Educational
Planning and Administration
B.SriAurbindo Marg, New Delhi-110016
OC. No. 3962
Date 18/9/87

शिक्षक-संर्दाशिका (माध्यमिक)

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

© उत्तर प्रदेश सरकार

प्रथम संस्करण : मई, 1987

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

प्राक्कथन

नवीनतम राष्ट्रीय शिक्षा नीति की संकल्पना के अन्तर्गत कहा गया है कि शिक्षा एक सातत्य है, परन्तु राष्ट्र के इतिहास में ऐसे क्षण आये हैं, जब चली आ रही पुरानी परिपाटी को अभिनव दिशा प्रदान की गयी है। सम्प्रति ऐसा समय आ गया है, जब भारत आर्थिक तथा प्रौद्योगिक विकास के प्रवेश-द्वार पर खड़ा है और शैक्षिक कार्यक्रम के अधिकतम लाभ समग्र समाज को सुलभ कराने हेतु गतिशील एवं सुनियोजित प्रयास अपेक्षित है। भारत सरकार के मानव संसाधन विकास मन्त्रालय (शिक्षा विभाग) द्वारा सम्पूर्ण राष्ट्र में जो नवीन शिक्षा व्यवस्था क्रियान्वित की जा रही है, उसमें भौतिक तथा आध्यात्मिक पक्षों के समन्वित विकास पर विशेष बल दिया गया है। वस्तुतः ज्ञान के द्रुत गति से प्रसार तथा विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी की प्रगतिके साथ सामाजिक विकास को सुनिश्चित करने के लिए समर्पित भावना युक्त नागरिकों की आवश्यकता होती है, और इन प्रकार के नागरिकों का निर्माण शिक्षा द्वारा ही किया जा सकता है।

उपर्युक्त बिन्दुओं की दृष्टि में रखते हुए शिक्षा का जो नवीन स्वरूप विकसित किया गया है उसमें कतिपय सम सामयिक महत्त्व के प्रसंगों एवं नवीन आयामों का समावेश किया गया है। इसमें नैतिक शिक्षा, समाजोपयोगी उत्पादक कार्य, पाठ्येतर तथा पाठ्य सहगामी क्रियाकलाप, खेलकूद तथा योगासन, समाज सेवा, स्कार्टिंग तथा रेडक्रॉस एवं पर्यावरणीय शिक्षा जैसे प्रसंग विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। स्तरानुसार पाठ्यक्रम में निर्धारित विषयों के प्रभावी पठन-पाठन के साथ शिक्षकों की जागरूकता एवं कुशलता के साथ कार्य-निष्पादन परमावश्यक है। इन तथ्यों को दृष्टि में रखते हुए माध्यमिक स्तर के शिक्षकों को आवश्यक मार्ग दर्शन प्रदान करने के उद्देश्य से प्रस्तुत संदर्शिका का प्रणयन किया गया है।

वस्तुतः आदर्श नागरिक के व्यक्तित्व के सम्यक् विकास के लिए मानवीय आचरण के वे सभी पक्ष महत्त्वपूर्ण हैं, जो विवेकशीलता विकसित करने के साथ ही जीवनोपयोगी ज्ञान, कौशलों, प्रवृत्तियों, अभिवृत्तियों तथा मूल्यों का विकास करने में सहायक हैं। इन बिन्दुओं को दृष्टि में रखते हुए प्रसंगाधीन विषयों के अन्तर्गत उनकी आवश्यकता, उपयोगिता, शिक्षण-अधिगम क्रियाओं तथा मूल्यांकन से सम्बद्ध पक्षों का सम्यक् विवेचन किया गया है, जिससे शिक्षकों को विषय-शिक्षण में सहायता तथा अपेक्षित दिशा निर्देश प्राप्त हो सके। छात्र-छात्राओं के शारीरिक, बौद्धिक तथा चारित्रिक विकास हेतु विद्यालय स्तर पर नियोजित प्रयास अपेक्षित हैं, तथा वहीं उत्प्रेरक संस्थितियों का निर्माण तथा उपयुक्त क्रियाकलापों का आयोजन किया जा सकता है। इस दिशा में शिक्षकों को आवश्यक सहायता प्रदान करने के उद्देश्य से संदर्शिका में क्रमबद्ध रूप से प्रासंगिक सामग्री प्रस्तुत की गयी है। प्रस्तुत संदर्शिका के निर्माण में राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद की विभिन्न इकाइयों ने जो परिश्रम किया है, उनके प्रति मैं आभार व्यक्त करता हूँ।

आशा है सम्बन्धित स्तर के शिक्षक अपने शैक्षणिक दायित्वों के प्रभावी निर्वहन एवं विषयवस्तु के सहज सम्प्रेषण में संदर्शिका को उपयोगी पाएंगे।

जगदीश चन्द्र पन्त
प्रमुख सचिव (शिक्षा)
उत्तर प्रदेश शासन

दो शब्द

हमारा देश प्रजातंत्रीय देश है, और प्रजातंत्र मात्र राजनीतिक व्यवस्था नहीं, वरन् एक जीवनशैली है, जो मानव मूल्यों पर आधारित है। इसलिये आधुनिक राष्ट्रीय शिक्षा नीति में आधुनिक प्रौद्योगिकी एवं जीवन मूल्यों के समन्वित विकास पर बल दिया गया है, इसे रेखांकित किया गया है। आज के युवक-युवतियों के समक्ष इतिहास का नया मोड़ है—एक ओर विज्ञान एवं तकनीकी का नया क्षितिज तो दूसरी ओर नष्ट होते हुए अतीत और खंडित होते मूल्यों की रक्षा का भार। अतः प्राचीन, वर्तमान और भविष्य की थातियों के बीच समन्वय और सामंजस्य का कार्य उन्हीं का है, या यों कहें कि अप-रोक्ष रूप से यह दायित्व शिक्षा का है। इस दायित्व को पूरा करने के लिए राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अन्तर्गत सामान्य कोर पाठ्यक्रम की रचना की गई, जिसमें सभी युगीन पहलुओं को समाहित किया गया है। ज्ञान, दक्षताएं, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता, नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्य, सौन्दर्यबोध तथा संस्कृति, पर्यावरण, समाजोपयोगी उत्पादक कार्य/कार्यानुभव विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं, और यह अध्यापक की ग्राह्यता एवं कुशलता पर निर्भर करता है। अतः पाठ्यक्रम के अन्तर्गत निर्धारित विषयों की शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया एवं मूल्यांकन की जानकारी हेतु अध्यापक संदर्शिका की रचना की गई।

संदर्शिका के प्रणेता के रूप में शिक्षा सचिव, उत्तर प्रदेश ने जो बहुमूल्य सुझाव दिये, उनके प्रति मैं अपनी कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ।

संदर्शिका के निर्माण में राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद की इकाइयों तथा मूल्यांकन एवं शोध विभाग माध्यमिक शिक्षा परिषद ने जो प्रयास किया हैं उसके प्रति मैं आभार व्यक्त करता हूँ।

यह संदर्शिका केवल मार्ग-दर्शक संकेत मात्र है। अपना मार्ग आपको स्वयं तय करना होगा, नए रास्तों की तलाश करनी होगी। लॉर्ड बर्नड शॉ ने एक स्थल पर कहा था “वही लोग सफल होते हैं, जो परिस्थितियों के अनुकूल कार्य करते हैं, और यदि नहीं कर पाते तो अनुकूल परिस्थितियों का निर्माण करते हैं”। आपके अपरिमित सामर्थ्य पर मुझे विश्वास है, केवल जरूरत है नए दृष्टिकोण को अपनाने की। नए बौद्धिक वातावरण के निर्माण में आप अपनी छिपी प्रतिभा का प्रयोग कर सकें—यह मेरी शुभ कामना है।

डॉ० लक्ष्मी प्रसाद पाण्डेय

निदेशक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान

एवं प्रशिक्षण परिषद

लखनऊ

अनुक्रमणिका

क्रमांक	प्रकरण	पृष्ठ
1.	कार्यानुभव	
	समाजोपयोगी उत्पादक कार्य की संकल्पना, उद्देश्य तथा कार्य क्षेत्र	3
	10 वर्षीय शिक्षा प्रणाली तथा समाजोपयोगी उत्पादक कार्य	8
	सामाजिक सेवा	46
	समाज के विभिन्न दोषों को दूर करना	48
	प्रौढ़ शिक्षा तथा अनौपचारिक शिक्षा में सहयोग	49
	श्रमदान	51
	पास-पड़ोस की सेवा	53
	यातायात (ट्रैफिक) के नियम तथा सामान्य व्यवहार की बातें	55
2.	नैतिक शिक्षा	
	नैतिकता का स्वरूप एवं महत्व	59
	स्वयं, परिवार, समाज, देश तथा मानवता के प्रति कर्तव्य	63
	विभिन्न धर्मों के मूल तत्वों में समानता	67
	महापुरुषों के प्रेरक प्रसंग	69
	दैनिक व्यवहार में निःस्वार्थ सेवा	74
	मानसिक परिपक्वता	77
	दूसरों के सद्गुणों को देखने का अभ्यास	80
	प्रतिभाशाली छात्रों द्वारा कमजोर छात्रों की पढ़ने में सहायता करना	81
	निरक्षर को साक्षर बनाना	82
	विकलांग छात्रों की पढ़ने तथा अन्य कार्यों में सहायता देना	83
	सत्य, अहिंसा और प्रेम की भावना का विकास	84
	श्रम की महत्ता एवं समाजोपयोगी निःस्वार्थ सेवा भावना को प्रोत्साहन	85
	सत्संगति तथा सुसंस्कारों पर बल	86
	विश्वबन्धुत्व की भावना का विकास	87
	जनसंख्या विस्फोट एवं निराकरण	88
	आपात स्थिति में दायित्व का निर्वहन	89
	सामाजिक कुरीतियों के निवारण में योगदान	90
	नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव से उत्पन्न सामाजिक विकृतियों की जानकारी	91
	कर्तव्य के प्रति जागरूकता	93
	आणविक आयुधों के सन्दर्भ में मानवता के अस्तित्व का अध्ययन	94

क्रमांक	प्रकरण	पृष्ठ
3.	खेल, व्यायाम तथा योगासन	
	खेल-कूद का आयोजन—एथलेटिक्स	977
	भारतीय खेल	991
	अन्तर्राष्ट्रीय खेल	111
	स्वास्थ्य-शिक्षा	118
	स्वास्थ्य रक्षा के चौबीस स्वर्णिम सूत्र	123
	योगासन	128
	योगाभ्यास	134
4.	पर्यावरणीय अध्ययन	
	जल का प्रदूषण	141
	वायु का प्रदूषण	142
	ध्वनि-प्रदूषण	143
	मृदा का प्रदूषण	144
	पर्यावरण का संरक्षण	146
5.	बालचर	
	स्काउटिंग/गर्ल्स गाइडिंग, रेडक्रॉस तथा सामुदायिक कार्य	151

मूल्यांकन विधा

नैतिक, शारीरिक, समाजोपयोगी उत्पादक एवं समाज सेवा कार्य के आन्तरिक मूल्यांकन हेतु विचार विमर्श	157
विद्यालय में आयोजित होने वाले कार्यानुभव तथा खेलकूद कार्यक्रमों के मूल्यांकन की व्यवस्था	161
कार्यानुभव तथा खेलकूद का मूल्यांकन	172
विभिन्न स्तरों पर विद्यार्थी विकास समितियों का गठन	176
विभिन्न स्तरों पर विद्यार्थी समितियों का गठन	181

**समाजोपयोगी उत्पादक कार्य
(कार्यानुभव)**

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य की संकल्पना, उद्देश्य तथा कार्यक्षेत्र

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य पाठ्यक्रम का अंग क्यों ?

(1) किसी देश का पाठ्यक्रम जन आकांक्षाओं का प्रतिनिधित्व करता है। स्वतंत्रता के बाद हमारे राजनेताओं तथा शिक्षाविदों ने बार-बार इस ओर संकेत किया है कि ऐतिहासिक दृष्टि से इसमें प्रयुक्त साम्राज्यवादी तथा सामन्तवादी शिक्षा प्रणाली के अवशेष को मिटाकर आधुनिकीकरण की ओर बढ़ते समाज की आवश्यकताओं तथा आकांक्षाओं के अनुरूप नई शिक्षा प्रणाली का विकास किया जाना चाहिए। बेसिक शिक्षा प्रणाली के रूप में महात्मा गाँधी ने भारतीय समाज की आवश्यकताओं के अनुरूप नई शिक्षा प्रणाली के विकास का एक विकल्प प्रस्तुत किया था जिसमें किसी उत्पादक शिल्प के माध्यम से शिक्षा देने की बात थी।

(2) शिक्षा आयोग (1964-66) की रिपोर्ट में बेसिक शिक्षा के श्रेष्ठतम तत्वों की सम्मिलित करते हुए शिक्षा को राष्ट्र के जीवन, आवश्यकताओं और आकांक्षाओं से सम्बद्ध करने के लिए उसके आन्तरिक परिवर्तन पर बल दिया गया है। इसके लिए औपचारिक शिक्षा पद्धति के अन्तर्गत स्कूलों में बच्चों को अच्छी शिक्षा देने के साथ-साथ स्कूलों में आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध कराना आवश्यक है जिससे जो बालक पढ़-लिखकर निकलें वे अपने आप अपना जीविकोपार्जन करने में सक्षम हो सकें।

(3) आज की औपचारिक शिक्षा मूलतः सैद्धान्तिक है, जिसके कारण बालक समाज का उपयोगी अंग नहीं बन पाता। फलतः शिक्षित और अशिक्षित के बीच की खाई बढ़ती जाती है। वर्तमान शिक्षा का यह सबसे बड़ा दोष है। पढ़ा-लिखा व्यक्ति हाथ से कार्य करने को हीन तथा नीचा समझता है। इसीलिए समाजोपयोगी उत्पादक कार्य को शिक्षा अथवा पाठ्यक्रम का अभिन्न अंग बनाये जाने की आवश्यकता है।

(4) विज्ञान-आधारित औद्योगीकरण के मार्ग पर आज हम अग्रसर हैं। भारत जैसे विविधता बहुल देश के लिए किसी ऐसी शिक्षा प्रणाली का होना स्वाभाविक है जो शिक्षा और कार्य के बीच सही तालमेल बैठा सके। यह कार्य उत्पादक कार्य को शिक्षा का अभिन्न अंग बनाकर ही पूरा किया जा सकता है।

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य की संकल्पना

इसके पहले कि हम समाजोपयोगी कार्य की परिभाषा पर विचार करें, हमें इस शब्द की उत्पत्ति पर विचार कर लेना भी प्रासंगिक होगा। कोठारी शिक्षा आयोग ने उत्पादक कार्य को जो नया शब्द दिया था, वह था “कार्यानुभव” एन० सी० ई० आर० टी० द्वारा तैयार किये गये दसवर्षीय सामान्य शिक्षा के प्रथम प्रारूप में कार्यानुभव (वर्क एक्सपीरियन्स) शब्द का प्रयोग किया गया है। वर्ष 1977 में दसवर्षीय पाठ्यक्रम पर पुनः विचार करने के लिए ईश्वर भाई पटेल कमेटी की स्थापना की गई जिसने दसवर्षीय पाठ्यक्रम के सभी विषयों पर गम्भीरता से विचार किया। उक्त कमेटी ने कार्यानुभव का पुनः नामकरण किया और उसे “समाजोपयोगी उत्पादक कार्य” नाम दिया गया।

गाँधी जी द्वारा प्रतिपादित “बेसिक शिक्षा” में शिल्प के चुनाव में पहली अनिवार्यता ही थी कि वह शिल्प बालक के समाज से सम्बन्धित होने के साथ-साथ उपयोगी हो और उससे उत्पादन हो सके।

कोठारी शिक्षा आयोग ने अपने प्रतिवेदन में लिखा है कि “उत्पादक कार्यों में सक्रिय योग देना ही कार्यानुभव है, चाहे वह शाला में हो अथवा घर, खेत, वर्कशॉप, फैक्टरी या अन्य किसी उत्पादक परिस्थिति में हो।” शिक्षा को जीवन से

सम्बन्धित करने को दिशा में कार्यानुभव को एक महत्वपूर्ण कड़ी बताते हुए आयोग ने लिखा है कि कार्यानुभव गाँधी जी द्वारा प्रतिपादित बुनियादी शिक्षा में उद्योग का सुधरा रूप है। अतः समाजोपयोगी उत्पादक कार्य पर विचार करते समय हमें बेसिक शिक्षा की आत्मा को ध्यान में रखना होगा। अन्तर केवल इतना है कि बेसिक शिक्षा का लक्ष्य केवल बुनियादी कक्षाओं में ही शिल्प के माध्यम से शिक्षा देना था जब कि शिक्षा आयोग ने इसे स्नातक और स्नातकोत्तर कक्षाओं तक में चलाने की बात कही है।

ईश्वर भाई पटेल समिति ने समाजोपयोगी उत्पादक कार्य की निम्नवत् व्याख्या की है :—

“प्रचलित शिक्षा पद्धति किताब केन्द्रित है और उसका समाज की आवश्यकताओं से कोई तालमेल नहीं है।”

“भारतीय स्वतंत्रता आन्दोलन के दौरान हमारे राष्ट्रीय नेताओं तथा महात्मा गाँधी ने जिस शिक्षा पद्धति को स्वीकारा था वह कार्यमूलक थी। गाँधी जी उस शिक्षा के खिलाफ थे जो लोगों को सफेदपोश बनाती है। उनका विचार था कि यदि शिक्षा को उत्पादन से सम्बद्ध करके चलाया जाय तो उससे लोगों के व्यक्तित्व में विकास होगा और समाज में परिवर्तन आयेगा।”

“इस प्रकार यह कहना निर्विवाद है कि इस समाजोपयोगी उत्पादक कार्य को स्कूल शिक्षा का अभिन्न अंग होना चाहिए। साथ ही पाठ्यक्रम में उसे केन्द्रित स्थान दिया जाय जिससे दूसरे विषयों को इससे सम्बन्धित करके पढ़ाया जा सके।”

कमेटी के अनुसार समाजोपयोगी उत्पादक कार्य में तीन तत्वों का होना आवश्यक है : (क) वह उद्देश्यपूर्ण हो, (ख) सार्थक हो, (ग) समाज के लिए धन के रूप में अथवा वस्तु के रूप में उत्पादन करता हो।

“यह मात्र काम नहीं है, वरन् कर्म की शिक्षा भी है।”

समाजोपयोगी उत्पादक कार्यों के आवश्यक तत्व

(1) सभी प्रकार के उत्पादक कार्यों में प्रारम्भिक अवस्था के नियोजन तथा निरीक्षण को छोड़कर शारीरिक श्रम अनिवार्य होता है।

(2) उत्पादन होना अनिवार्य।

(3) उत्पादन के साथ-साथ वैज्ञानिक निरीक्षण तथा परीक्षण भी अनिवार्य रूप से होना चाहिए जो उत्पादन की गति प्रदान करेंगे।

(4) समाजोपयोगी उत्पादक कार्य वास्तविक परिस्थितियों में किया जाना चाहिए।

(5) उत्पादक कार्य स्वयं प्रेरणादायक होना चाहिए अर्थात् कार्य में ऐसे तत्व हों जिनसे छात्र उन्हें स्वयं कर सकें। कार्य छात्रों पर लादा नहीं जाना चाहिए और न वह उबाने वाला हो।

(6) कार्यों का चुनाव स्थानीय सर्वेक्षण के बाद ही किया जाना चाहिए जिससे वह सही रूप से समाज के लिए उप-योगी सिद्ध हो सके। साथ ही कार्य से धन अथवा वस्तु के रूप में कमाई भी हो।

(7) कार्यों का विभाजन बालक तथा बालिकाओं की वय तथा स्तर के अनुकूल ही किया जाय।

(8) विद्यालयों में उन्हीं उत्पादक कार्यों को चुनना चाहिए जो समुदाय में चल रहे हों। उदाहरण के लिए जहाँ रंगाई, छपाई, दरी, कालीन बनाने, कृषि कार्य अथवा मुर्गीपालन का काम हो वहाँ उसी प्रकार का कार्य प्रारम्भ करना चाहिए।

(9) उत्पादन कार्य का क्षेत्र विद्यालय तक ही सीमित न होकर घर तथा समुदाय तक फैला है अतः उन कार्यों को विद्यालय से बाहर करने की भी स्वतंत्रता होनी चाहिए। उदाहरण के लिए यदि कक्षा के कुछ छात्र अपने घरों पर मुर्गी-पालन प्रारम्भ करना चाहते हों तो उन्हें पूरी स्वतंत्रता देनी चाहिए। साथ ही उन्हें व्यावहारिक सुझाव दिए जायें जिससे उनके कार्यों में कोई अड़चन न आने पाये।

- (10) काम करने वाले बालकों की लाभांश अवश्य मिलना चाहिए ।
- (11) समयचक्र ऐसा हो कि उसमें कार्य का आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जा सके ।
- (12) समुदाय तथा छात्रों के घरों पर चलने वाले उत्पादक कार्यों की उन्नत जानकारी अध्यापक को अवश्य देनी चाहिए । इसके लिए अध्यापक को भी अपने ज्ञान के क्षितिज को बढ़ाना चाहिए ।
- (13) कार्य ऐसे हों जिनसे बालकों का बहुमुखी विकास तो हो ही, साथ ही वे अपने भावी जीवन में उसे एक उद्योग के रूप में स्वीकार कर अपना जीविकोपार्जन भी कर सकें ।
- (14) कार्य धंधामूलक (जाब ओरियेन्टेड) होना चाहिए । धंधे का आशय किसी उद्योग की पूर्ण इकाई से है, जैसे बेंत की कुर्सी बनाना, चाक बनाना, मोमबत्ती तैयार करना, पौध तैयार करना तथा बेचना, कागज के लिफाफे बनाना तथा बेचना इत्यादि ।

समाजोपयोगी उत्पादक शिक्षा का उद्देश्य

कोठारी शिक्षा आयोग ने अपनी रिपोर्ट के प्रारम्भ में जो अंश सम्मिलित किया है वह है (गर्यानुभव) उत्पादक कार्यों को शिक्षा का उपयोगी अंग बनाया जाना । इस दिशा में कार्य किया भी गया है परन्तु ऐसा अनुभव किया जाता है कि अनेक कारणों वश उससे अपेक्षित लक्ष्य की प्राप्ति नहीं ही सकी है ।

ईश्वर भाई पटेल कमेटी ने उत्पादक कार्य की शिक्षा के निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किए हैं :—

- (1) छात्र व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूप से हाथ का काम कर सके ।
- (2) बालकों में समाज के लिए कार्य तथा सेवा करने की भावना का विकास तथा श्रम के प्रति आदर का भाव उत्पन्न करना ।
- (3) समुदाय की उत्पादक इकाई बनने की चेतना का विकास करना जिससे समाज के कार्यों में यथायोग्य सहयोग मिल सके ।
- (4) समुदाय की भावना का विकास तथा अपेक्षित सामाजिक मूल्यों जैसे—आत्म विश्वास, श्रम के प्रति आदर, सहनशक्ति, सहयोग, सहानुभूति तथा सभी के साथ मिल-जुल कर रहने की आदतों का विकास ।
- (5) विभिन्न प्रकार की क्रियाओं में निहित सिद्धान्तों की जानकारी ।
- (6) वय तथा शक्ति के अनुरूप उत्पादक कार्यों में साझेदारी जिससे बालक शिक्षा के साथ-साथ कुछ कमाई भी कर सके ।
- (7) इसका सही ढंग से नियोजन, जिससे विद्यार्थियों के लिए यह आय का माध्यम भी बन सके ।

1) उत्पादक कार्यों के चुनाव के लिए ईश्वर भाई पटेल समिति के सुझाव

(1) उत्पादक कार्यों की पाठ्यक्रम में केन्द्रीय स्थान—आज की शिक्षा-पद्धति पुस्तक केन्द्रित होने के साथ-साथ समाज की आवश्यकताओं एवं आकांक्षाओं से अछूती है जिससे आज के शिक्षित समाज के लिए केवल भार बन जाते हैं । इस ओर शिक्षाविदों ने पहले से ही काफी प्रयास किए हैं परन्तु क्रियान्वयन में कमी के कारण इसको अपेक्षित लाभ नहीं मिल सका है । बेसिक शिक्षा में भी शिल्प को केन्द्रीय विषय (Core Subject) के रूप में पढ़ाने की बात थी अर्थात् शिल्प की क्रियाओं को आधार मानकर ही दूसरे विषयों जैसे अंकगणित, इतिहास, भूगोल तथा विज्ञान को पढ़ाया जाय । किन्तु व्यावहारिक रूप से उसका उपयोग नहीं हो सका । समिति ने सुझाव दिया है कि हम शिक्षण को कक्षाके बाहर लायें और उसे उत्पादक कार्यों से केन्द्रित करके दिया जाय । कार्यों को यांत्रिक रूप से न करा कर उसके अन्तर्गत आने वाली कठिनाइयों तथा वैज्ञानिक तथ्यों को भी छात्रों को यथास्थान बताया जाय ।

- (2) संकल्पना—समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के मुख्य तीन तत्व हैं : (क) यह उद्देश्यपूर्ण हो, (ख) सार्थक

हो, (ग) समाज के लिए कमाई करता हो। ऐसे कार्यों में ही बालकों की रुचि होती है फिर भी कार्य को योजनाबद्ध रूप से बताया जाय। इसके लिए कार्य का विभाजन निम्नलिखित बिन्दुओं में कर दिया जाना चाहिए :—

- (क) कार्य का पूर्ण नियोजन;
- (ख) विश्लेषण;
- (ग) पूरी तौर से तैयारी।

तकनीकी विकास को ध्यान में रखते हुए जहाँ कहीं आवश्यकता हो वहाँ कार्य के सम्पादन के लिए उन्नत औजारों, विधियों तथा ज्ञान का उपयोग किया जाय। उदाहरणार्थ फल संरक्षण में सामान्यतः स्टेनलेस स्टील के बर्तनों का ही उपयोग करना चाहिए। यदि पीतल के भगौने का उपयोग होता है तो तैयार उत्पाद शीघ्र खराब हो जायेगा। इसी प्रकार यदि नीबू का स्क्वेश बनाना है तो उसमें थोड़ा सा पोटेशियम मेटाना सल्फाइड अवश्य मिलाया जाना चाहिए जिससे स्क्वेश 4-1-5 महीने तक आसानी से पीने योग्य बना रहे। इसी प्रकार अपनाई गई सभी क्रियाओं की कुछ ऐसी आवश्यकताएं रहती हैं जिनके लिए पहले से ही तैयारी नितान्त आवश्यक होती है।

(3) उद्देश्य—दसवर्षीय पाठ्यक्रम में उत्पादक कार्यों को पाठ्यक्रम का अंश रखने का उद्देश्य है कि बालक तथथा बालिकाएं विद्यालयों में तथा उसके बाहर के सामाजिक तथा आर्थिक कार्यक्रमों में भागीदार बन सकें। इस प्रकार वे समाज की आवश्यकताओं की अनुभूति कर सकेंगे तथा कार्य में भागीदार बन कर समाज निर्माण में अपना सक्रिय सहयोग देंगे।

(4) उत्पादक कार्यों के चुनाव के नियम—कार्यों के चुनाव के सबसे प्रभावी 3 नियम होने चाहिए :—

- (1) कार्य उत्पादक हो;
- (2) शैक्षिक दृष्टि से उपयुक्त हो;
- (3) समाज के लिए उपयोगी हो।

इन नियमों का सही पालन करने से उत्पादन अवश्य होगा। साथ ही काम और शिक्षा के बीच की खाई कम होती जायेगी। आज की शिक्षा की सबसे बड़ी कमजोरी यही है कि पढ़ा-लिखा व्यक्ति हाथ से काम करने को हेय समझता है।

(5) समाज सेवा—समाज सेवा का समाजोपयोगी उत्पादक कार्य से सीधा सम्बन्ध है। उदाहरण के लिए जब बालक समाज सेवा कार्य के अन्तर्गत अपने आस-पास की सफाई करते हैं तो उसी के साथ कम्पोस्ट के गड्डों का निर्माण भी करते हैं। इसी प्रकार यदि बालक गाँव के लोगों अथवा वहाँ के पशुओं का सर्वेक्षण करते हैं तो वे उन सूचनाओं का उपयोग स्वच्छता तथा बाल सुरक्षा कार्यों के नियोजन में आसानी से कर सकते हैं। खेती की जुताई, निराई तथा फसलों की कटाई के समय विद्यालय जनशक्ति से किसानों की काफी मदद कर सकते हैं।

इसी प्रकार उन्नत बीजों की जानकारी देना, कीटनाशकों तथा खर-पतवार नाशकों की जानकारी देना, स्वस्थ जीवन के लिए प्रेरित करना आदि कार्य भी समाज सेवा की परिधि में आते हैं। इन कार्यों से छात्रों को शारीरिक श्रम तो अनिवार्यतः करना ही होता है, साथ ही वे अपने को समाज की मुख्य धारा से जोड़ने का भी प्रयास करने लगते हैं, जो उनके भावी जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध होता है।

(6) दूसरे विभागों से सहायता लेना और देना—उत्पादक कार्यों को विद्यालय की चहारदीवारी तक ही सीमित नहीं रखा जाना चाहिए अर्थात् इन कार्यों में समाज के कुशल लोगों की मदद भी लेनी चाहिए। जब समाज के लोग सम्पर्क में आयेंगे तो वे अपनी जरूरत तथा अनुभूत आवश्यकताओं को भी सामने रखेंगे, जिनके समाधान विद्यालय के छात्रों तथा अध्यापकों को प्रस्तुत करने होंगे। इसके लिए विद्यालय को स्थानीय समुदाय, सामुदायिक विकास संगठन, स्वास्थ्य विभाग, कृषि विभाग, सहकारी विभाग आदि से निकट सम्पर्क रखना होगा, जिससे उनसे प्राथमिकता के आधार पर सहायता भी ली जा सके। उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र इन कार्यों में बड़ी ही प्रभावी भूमिका अदा कर सकते हैं।

आजकल सामुदायिक विकास संगठन के माध्यम से दूसरे अनेक विभाग जैसे खादी तथा ग्राम उद्योग कमीशन, अखिल भारतीय हथकरघा उद्योग बोर्ड, हरिजन कल्याण विभाग आदि अनेक सहायताएं दे रहे हैं। किन्तु गाँव तथा नगर के लोगों

को उनका पता ही नहीं हो पाता और वे सुविधाएं बेकार चली जाती हैं। यदि इन कार्यक्रमों को छात्रों के माध्यम से जन-जन तक पहुँचाया जाय तो उनसे और अधिक लाभ की अपेक्षा की जा सकती है। इन कार्यों में विभिन्न विभागों के विद्यालयों को भी साझीदार बनाना चाहिए तथा उनकी आवश्यकताओं को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करना चाहिए।

(7) **विकेन्द्रीकरण**—समाजोपयोगी उत्पादक कार्य को जहाँ तक सम्भव हो विकेन्द्रीकृत होना चाहिए अर्थात् यह पूर्णतः विद्यालय का दायित्व हो। केन्द्रीय तथा राज्य सरकार की एजेंसियों को आदर्श कार्यक्रम तैयार करके देने चाहिए, जिनका विद्यालय नमूने के रूप में उपयोग कर सकें।

कार्य को प्रभावी ढंग से चलाने के लिए जनपद, ब्लाक तथा गाँव स्तर पर कमेटियाँ बनाई जानी चाहिए। इनमें विकास सम्बन्धी सभी विभागों के लोगों को सम्मिलित किया जाय। ये कमेटियाँ समय से पहले विद्यालय की अपने कार्यक्रम दे दें। उन्हीं के अनुसार कार्य किया जाय। कार्यक्रमों की प्रगति की समय-समय पर जाँच अपेक्षित है। कच्चे माल की सप्लाई तथा तैयार माल के विक्रय के लिए भी सम्मिलित कार्यक्रम तैयार करें।

कार्य क्षेत्र

समाजोपयोगी उत्पादक कार्यों में ऐसे कार्यों को सम्मिलित किया जाना चाहिए, जिनमें अनिवार्य रूप से शारीरिक श्रम करना पड़े अथवा जिनसे वस्तुओं का निर्माण हो सके। इन कार्यों को सुविधा की दृष्टि से ईश्वर भाई पटेल कमेटी ने निम्नलिखित 6 क्षेत्रों में बाँटा है :—

(1) **स्वास्थ्य तथा स्वच्छता सम्बन्धी कार्य**—इन कार्यों में छात्रों की व्यक्तिगत स्वच्छता तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यों से लेकर पर्यावरण को स्वच्छ रखने वाले कार्य तक सम्मिलित होने चाहिए।

(2) **भोजन**—छात्रों को भोजन के लिए आवश्यक वस्तुओं के उत्पादन संबंधी कार्यों को करना चाहिए तथा उनको पकाने की विधियों की भी जानकारी कराना चाहिए। कहने का सार यह है कि भोजन पकाने का दायित्व केवल बालिकाओं का ही न हो, छात्रों को भी भोजन तैयार करने की विविध विधियों को जानना चाहिए। इन कार्यों का विभाजन छात्रों की वय तथा स्तर के अनुरूप ही हो। कक्षा 9 तथा 10 के छात्रों से यह अपेक्षा की जाय कि वे अपने तथा अपने साथियों के लिए उत्तम प्रकार के स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन तैयार कर सकें। इसके अन्तर्गत संतुलित आहारों तथा सस्ते लाभप्रद आहारों की जानकारी देना भी जरूरी है।

(3) **आश्रय**—घर की सफाई, सफेदी, मरम्मत, दरवाजों की देखरेख तथा वार्निश करना, मकानों का निर्माण आदि कार्यों का अनुभव दिलाया जाय। कार्यों को वय तथा स्तर के अनुरूप ही नियोजित करके कराया जाय।

(4) **वस्त्र**—कपड़ों की मरम्मत, बटन लगाना, धुलाई, रंगाई, से लेकर कपड़ों की सिलाई तक के सभी कार्य इसमें आते हैं।

(5) **सांस्कृतिक तथा मनोरंजनात्मक कार्य**—होली, दीवाली, रक्षाबंधन, पन्द्रह अगस्त, छब्बीस जनवरी आदि के उत्सवों की तैयारी करना तथा उनको मनाना उत्पादक कार्यों की श्रेणी में आते हैं। मनोरंजनात्मक कार्यों में फूलमालाएं बनाना, स्टेज बनाना, ड्रामा, नाटक, कीर्तन आदि का आयोजन आदि भी इसी में सम्मिलित हैं।

(6) **सामुदायिक कार्य तथा समाज सेवा**—इसके महत्व को प्रायः सभी अध्यापक बन्धु जानते हैं। छात्रों में सामुदायिक भावना का विकास तथा पड़ोसी के साथ प्रेम के साथ रहने की भावना का विकास सामुदायिक तथा समाज सेवा के कार्यों से ही सम्भव होता है।

उच्चतर माध्यमिक स्तर पर छात्रों में यह दक्षता आ जानी चाहिए कि वे कार्यों को कुशलतापूर्वक कर सकें और उन कार्यों से आय कर सकें। यदि छात्र अपना कार्य स्वयं ही कर लेते हैं, जिससे अपने धन की बचत हो जाती है तो वह कार्य उत्पादक ही है।

10 वर्षीय शिक्षा प्रणाली तथा समाजोपयोगी उत्पादक कार्य

कोठारी शिक्षा आयोग तथा ईश्वर भाई पटेल कमेटी रिपोर्ट में समाजोपयोगी उत्पादक कार्य को शिक्षा का अभिन्न अंग बनाने की संस्तुति की गयी है। यदि आज के बालक को हाथ से काम का अभ्यास कराना है तो उसे शिक्षा के साथ जोड़ना ही पड़ेगा। उसी के अनुरूप माध्यमिक शिक्षा परिषद, उत्तर प्रदेश ने अपने प्रस्तावित दस वर्षीय पाठ्यक्रम में समाजोपयोगी उत्पादक कार्य को शिक्षा की प्रमुख धारा से जोड़ने की संस्तुति की है। यह कार्य प्रदेश की शिक्षा नीतियों में बहुत बड़ा मोड़ है। इस समय यह कार्य पद्धति चुनौतियों से भरी है किन्तु इसकी उपादेयता को नकारा नहीं जा सकता है। इसलिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, नई दिल्ली ने अपने दस वर्षीय पाठ्यक्रम की रूपरेखा में लिखा है कि यदि “स्कूल की दुनिया और कर्म की दुनिया के मध्य की वर्तमान खाई को पाटा न गया तो आधुनिक तकनीकी विकास और भविष्य में समाज के अधिकाधिक तकनीकी विकास पर निर्भर होने की सम्भावना के कारण यह खाई और भी बढ़ जायेगी। कर्म की प्रक्रिया और शिल्प परिवर्तित हो रहे हैं।” इसलिए छोटी उम्र से ही बालकों को इससे परिचित कराना चाहिए।

उच्चतर माध्यमिक स्तर पर जो भी कार्य हों वे लाभ पर चलने चाहिए। इसके लिए आवश्यक है कि उन कार्यों को ही विद्यालय में बताया जाय जो वहाँ के समुदाय में अधिक लोकप्रिय हों और चल भी रहे हों। इससे छात्रों की कार्य-कुशलता बढ़ेगी और वे अपने भावी जीवन में उसे रोजगार के रूप में चलाने के लिए भी तैयार हो सकेंगे।

हमारा प्रदेश विशाल होने के साथ-साथ विविधताओं से भी युक्त है। अतः यहाँ किन्हीं सीमित कार्यों की संस्तुति करना सम्भव प्रतीत नहीं होती। माध्यमिक शिक्षा परिषद ने जिन उत्पादक कार्यों की सूची को अन्तिम रूप दिया है वे निम्नवत् हैं :—

- | | | |
|------------------------|-----------------------------------|---|
| 1—कताई-बुनाई | 11—मधुमक्खी पालन | 20—घड़ी मरम्मत |
| 2—काष्ठशिल्प | 12—मुर्गी पालन | 21—चाक तथा मोमबत्ती बनाना |
| 3—ग्रन्थ शिल्प | 13—साग सब्जी का उत्पादन | 22—कालीन तथा दरी का निर्माण |
| 4—चर्म शिल्प | 14—फल संरक्षण | 23—फूलों, फलों तथा सब्जियों की पौध तैयार करना |
| 5—धातु शिल्प | 15—रेशम तथा टसर का काम | 24—लकड़ी तथा मिट्टी के खिलौनों का निर्माण |
| 6—सिलाई, रफू तथा बखिया | 16—सुतली तथा टाट पट्टी का निर्माण | 25—बेकरी तथा कन्फेक्शनरी का काम |
| 7—रंगाई तथा छपाई | 17—हाथ से कागज बनाना | 26—उपर्युक्त की सुविधा न होने पर कोई स्थानीय प्रचलित कार्य। |
| 8—सिलाई | 18—फोटोग्राफी | |
| 9—मूर्ति कला | 19—रेडियो मरम्मत | |
| 10—मत्स्य पालन | | |

उक्त सूची में नगरीय तथा ग्रामीण अंचलों में चलने वाले अनेक कार्यों को सम्मिलित किया गया है। साथ ही विद्यालयों को यह भी छूट दे दी गयी है कि वे अपनी स्थानीय परिस्थितियों तथा सर्वेक्षण के आधार पर अन्य कार्यों को भी विद्यालय में चला सकते हैं।

कार्यों के चुनाव में यह सम्भव नहीं हो सकेगा कि कक्षा के सभी छात्र एक ही प्रकार के उत्पादक कार्यों को करें। यदि किसी छात्र के यहाँ रेडियो मरम्मत का कार्य होता है तो वह सुविधा की दृष्टि से रेडियो मरम्मत में कुशलता अर्जित करने का प्रयास करे, दूसरा छात्र जिसके यहाँ सिंचाई आदि की अच्छी सुविधा है वह सन्नियों की पौध तैयार करने का कार्य कर सकता है।

छात्रों के लिए कार्य हेतु प्रति सप्ताह तीन तथा उन छात्रों को जो वैकल्पिक विषय के अन्तर्गत प्रयोगात्मक कार्य नहीं करते हैं उन्हें पांच कालांशों की व्यवस्था की गयी है किन्तु उत्पादक कार्य की प्रकृति तथा आवश्यकता को देखते हुए छात्रों को इसने अधिक समय भी देना पड़ सकता है। यदि कालांशों का कड़ाई से पालन किया गया तो अनेक कार्यों में सफलता प्राप्त करना असम्भव नहीं होगा।

समाजोपयोगी उत्पादक कार्यों को विद्यालय में प्रारम्भ करने के लिए कुछ सुझाव

समाजोपयोगी उत्पादक कार्य दस वर्षीय नवीन शिक्षा नीति का अभिन्न अंग है। इसमें छात्रों को शिक्षित करने से सम्बन्धित सुझाव कोठारी शिक्षा आयोग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, नई दिल्ली तथा ईश्वर भाई पटेल कमेटी ने दिए हैं, जिनका सार निम्नवत् है :—

(1) उत्पादक कार्यों को प्रारम्भ करने से पूर्व अध्यापक को यह अच्छी प्रकार विचार कर लेना चाहिए कि इसका लक्ष्य कार्य का अनुभव प्राप्त करने के साथ-साथ उत्पादन भी करना है। वैसे तो कहावत है कि अनुभव ज्ञानार्जन की कुंजी है। यथार्थ वास्तविक स्थिति में अनुभव भौतिक संसार की सीधी जानकारी कराता है। सुसम्बद्ध और तर्कपूर्ण अनुभव एक दूसरे को परस्पर गहराते हैं, जबकि असम्बद्ध अथवा खण्ड-खण्ड अनुभव अधिक समय लेते हैं और एक दूसरे से परस्पर टकाते हैं। यही कारण है कि अनुभवों के माध्यम से सिखाकर शिक्षा को अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है। इसलिए ऐसे कार्यों को लिया जाय जिसकी छात्रों के लिए सार्थकता हो।

(2) उत्पादक कार्यों का चुनाव स्थानीय आवश्यकताओं तथा उपलब्ध संसाधनों को ध्यान में रखकर करना चाहिए, अतः सार्थक कार्यों के चुनाव के लिए स्थानीय क्षेत्र सर्वेक्षण आवश्यक होता है। इससे यह सही-सही पता चल जायगा कि उस क्षेत्र में, जहाँ से छात्र विद्यालय में जाते हैं, कौन-कौन से उद्योग-धन्धे अथवा सहयोगी उद्योग-धन्धे चल रहे हैं।

(3) उत्पादक कार्य प्रारम्भ करने से पूर्व आवश्यक सभी उपकरणों की एक सूची बना ली जाय तथा उनकी व्यवस्था कर ली जाय।

(4) कच्चे माल की उपलब्धता भी स्थानीय क्षेत्र से ही अपेक्षित होती है। यदि मोमबत्ती, चाक, घड़ीसाजी, रेडियो जैसे कार्यों को प्रारम्भ करना है तो आवश्यक सभी सामानों की सूची पहले से ही बनाकर उन्हें उपलब्ध कर लेना चाहिए।

(5) यदि विद्यालय में ऐसे कार्य प्रारम्भ किए गये हैं जिनके लिए पूर्णतः सक्षम अध्यापक उपलब्ध नहीं हैं तो प्रारम्भ में उन कार्यों के लिए स्थानीय कार्यकारों और मेकैनिकों के विशिष्ट ज्ञान की सहायता ली जानी चाहिए।

(6) विद्यार्थियों को अनेक कार्य क्षेत्रों का सामान्य अनुभव प्राप्त कराने के लिए कार्यक्रम की रूपरेखा बना लेनी चाहिए जिससे एक समय में एक ही प्रकार का अनुभव उन्हें प्राप्त कराया जा सके।

(7) एक ही कार्यक्षेत्र को विभिन्न स्तरों पर उपलब्ध कराकर विद्यार्थियों को क्षेत्र विशेष में प्रवीणता प्राप्त करने का अवसर भी दिया जाना चाहिए। इस प्रकार प्राप्त विशेषता दसवीं कक्षा के पश्चात् उन्हें उस कार्य को नियमित व्यवसाय के रूप में स्वीकार करने में सहायक होगी।

नवीं और दसवीं कक्षा के छात्रों को खेत, कारखाना या आस-पास के किसी उद्योग में कुछ काम करने का अनुभव देना भी वांछित होगा।

(8) छात्रों के कार्य प्रारम्भ करने से पूर्व उन्हें उन कार्यों का सही प्रदर्शन दिया जाना चाहिए जिससे कार्य के करने

में आने वाली कठिनाइयों का उन्हें सही ज्ञान हो सके।

(9) माध्यमिक शिक्षा परिषद के कालांश विभाजन में समाजोपयोगी उत्पादक कार्य के लिए दो कालांशों की व्यवस्था प्रस्तावित है। सामान्यतः किसी भी प्रायोगिक कार्य को करने के लिए एक साथ दो कालांशों की व्यवस्था अपपरिहार्य होती है। इसलिए इन दो कालांशों का उपयोग सप्ताह में एक दिन ही सामान्य रूप से किया जाना सम्भव होगा। यदि कार्य सामान्य रूप के हैं तो सप्ताह में दो कालांशों को दो दिनों से भी बांटा जा सकता है किन्तु इन परिस्थितियों से भी दोनों दिन लगातार होने चाहिए जिससे छात्र आज के अधूरे कार्य को कल पूरा कर सकें।

मूल्यांकन का स्वरूप

जैसा पूर्व उल्लेख किया गया है "नैतिक, शारीरिक शिक्षा, समाजोपयोगी उत्पादक कार्य तथा समाज सेवा" दस वर्षीय पाठ्यक्रम का अनिवार्य विषय प्रस्तावित है। किन्तु इसकी परीक्षा की व्यवस्था बाहर से न होकर आन्तरिक मूल्यांकन की ही होगी। मूल्यांकन में किस प्रकार अभिलेख, माडल तथा तैयार सामानों के रख-रखाव और विक्रय आदि का व्यौरा रखा जायगा, इस सम्बन्ध में माध्यमिक शिक्षा परिषद ने स्वयं कुछ सुझाव दिए हैं, जो निम्नवत् हैं :—

(1) उपर्युक्त पाठ्यक्रम का मूल्यांकन पूर्णतया आन्तरिक होगा।

(2) प्रत्येक छात्र को एक डायरी रखनी होगी जिसमें उनके द्वारा किए गये कार्यों तथा समाज सेवा के रूप में किए गये प्रयत्नों तथा कार्यों का विवरण मूल्यांकन हेतु कक्षाध्यापक के माध्यम से प्रधानाचार्य के समक्ष प्रस्तुत करना होगा।

(3) मूल्यांकन के आधार पर इसमें श्रेणियाँ ए, बी, सी प्रदान की जायेंगी। जो छात्र कार्य पूरा नहीं करेंगे उन्हें उस समय तक सामान्य परीक्षा में उत्तीर्ण घोषित नहीं किया जायगा जब तक कि निर्धारित कार्य वे पूरा नहीं कर लेंगे। जो छात्र उपर्युक्त तीन श्रेणियों से किसी भी श्रेणी के योग्य नहीं पाये जायेंगे उनकी विवरण पुस्तिका (डायरी) में तदनुसार प्रविष्टि कर दी जायेगी तथा ऐसा छात्र मुख्य परीक्षा में बैठने का अधिकारी न होगा।

हाई स्कूल स्तरीय कार्यानुभव अभ्यास

(1) पौध तैयार करना

उद्देश्य

- (1) छात्रों को बोध कराना कि अच्छी प्रजाति के पौध तैयार कर उनके सही रोपण द्वारा पौधे शीघ्र बढ़ते हैं तथा उनसे उत्पादन भी अधिक होता है।
- (2) छात्रों में मौसम के अनुसार सब्जियों तथा फूलों का चयन कर उनकी पौध तैयार करने का कौशल विकसित करना।

अभ्यास कार्य

- (क) वर्षाकाल के फूलों तथा सब्जियों की पौध तैयार करना।
- (ख) शीतकाल के फूलों तथा सब्जियों की पौध तैयार करना।
- (ग) ग्रीष्मकाल के फूलों तथा सब्जियों की पौध तैयार करना।

आवश्यक सामग्री

- (1) पौधों का चयन—स्थानीय आवश्यकता एवं सुविधा को देखते हुए मौसम के अनुसार उगायी जाने वाली सब्जियों, फलों तथा फूलों की सूची तैयार कर ली जाय, जैसे :—

- (क) वर्षाकाल में बैंगन, टमाटर, मिर्चा, गुलमेंहदी, जीनियाँ, गेंदा इत्यादि ।
- (ख) शीतकाल में फूलगोभी, पातगोभी, गाँठ गोभी, प्याज, कलेण्डुला, डहेलिया, नेस्ट्रेशियम, गुलदाउदी, सूरजमुखी इत्यादि ।
- (ग) ग्रीष्मकाल में बैंगन, कोचिया, पोर्टुलाका, बर्नोनियाँ इत्यादि ।
- (2) **भूमि की तैयारी**—पौध लगाने का कार्य कम भूमि में भी किया जा सकता है, परन्तु 10 छात्रों की टोली हेतु 10 से 20 वर्ग मीटर भूमि आवंटित करना प्रशिक्षण हेतु पर्याप्त होगी । भूमि के चारों ओर फेन्सिंग (बाड़ा) तथा सिंचाई की समुचित व्यवस्था होनी चाहिए ।
- (3) **उपकरण**—10 छात्रों की एक टोली के लिए 1 फावड़ा, 5 खुरपी, 1 कुदाल, 1 हजारा, 1 डलिया तथा 1 तसले की आवश्यकता होगी ।
- (4) **खाद एवं उर्वरक**—उगायी जाने वाली सब्जी अथवा फूल की दृष्टिगत रखते हुए आवश्यकतानुसार उर्वरक की व्यवस्था की जानी होगी । सामान्यतः प्रति 10 वर्ग मीटर भूमि हेतु लगभग 50 किग्रा० गोबर की खाद, 1/2 किग्रा० एन० पी० के० उर्वरक हर मौसम में डालना अपेक्षित है ।
- (5) **बीज की व्यवस्था**—प्रामाणिक बीजों का उपयोग किया जाना चाहिए । यदि बीज की व्यवस्था बाहर से की जाती है तो बोने के लगभग 15 दिन पहले बीज अवश्य मँगा लिए जायें । इस सम्बन्ध में हार्टीकल्चर अथवा कृषि विभाग के स्थानीय कर्मचारियों/कार्यकर्ताओं से सहयोग प्राप्त करना उपयुक्त होगा । इन कर्मचारियों से बीजों के शोधन के सम्बन्ध में जानकारी भी प्राप्त की जा सकती है ।

अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	विवरण	संख्या	अनुमानित दर	अनुमानित मूल्य
1.	उपकरण			
	1. टूल बैग	1	50	50.00
	2. ग्राफिटिंग नाइफ	5	15	75.00
	3. बडिंग नाइफ	5	15	75.00
	4. बडिंग ग्राफिटिंग नाइफ	5	15	75.00
	5. झाड़ी काटने की कैंची	5	40	200.00
	6. फीता 5 मीटर	1	40	40.00
	7. स्केटियर	5	20	100.00
	8. साविल	5	40	200.00
	9. फव्वारा	5	45	225.00
	10. खुपियाँ (विभिन्न)	20	10	200.00
	11. फावड़े	5	30	150.00
	12. लान मूवर	1	500	500.00
	13. छलने (मिट्टी छानने हेतु)	2	125	250.00
				2140.00

2. सामग्री

1. विभिन्न सब्जियों, फूलों, फलों एवं वनीय वृक्षों के बीज		500.00
2. पोलिथीन थैलियाँ	10,000	500.00
3. सिंचाई पर व्यय		1000.00
4. खाद एवं उर्वरक		500.00
5. कीटनाशक दवाइयाँ		500.00

योग

5140.00

क्रियाविधि

प्रभारी अध्यापक का यह उत्तरदायित्व होगा कि वह इस प्रकार की व्यवस्था सुनिश्चित करे कि पौध उत्पादन का कार्य सुचारु रूप से चलता रहे। आवश्यकताओं को देखते हुए उसे समय-समय पर समुचित क्रिया पद्धति अपनानी होगी। अध्यापक के दिशा-निर्देश हेतु निम्नालिखित सुझाव दिये जा रहे हैं :—

- (1) छात्रों को टुकड़ियों में बाँट कर उन्हें क्यारियाँ आवंटित कर दी जायँ।
- (2) भूमि की तैयारी, नियमित रूप से सिंचाई एवं निराई-गुड़ाई की व्यवस्था हेतु छात्रों को समय एवं कार्य का आवंटन कर दिया जाय।
- (3) आवश्यकतानुसार कीटनाशकों के छिड़काव का प्रबन्ध किया जाय।
- (4) पौध व्यवसाय से सम्बन्धित कार्यों के लिए दूरदर्शन तथा आकाशवाणी से समय-समय पर कार्यक्रम प्रसारित होते रहते हैं, उनका पूरा-पूरा लाभ उठाया जाय।
- (5) पौध तैयार होने के पूर्व ही उसकी बिक्री की व्यवस्था कर ली जानी चाहिए।

सावधानियाँ

- (1) पौध का चयन स्थानीय क्षेत्र की आवश्यकता को देखते हुए किया जाना चाहिए।
- (2) सिंचाई पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है जिससे वह कम या अधिक न हो।
- (3) गोबर की खाद अच्छी तरह सड़ी होनी चाहिए तथा उत्साह में आकर अपेक्षित मात्रा से अधिक उर्वरक नहीं डालना चाहिए।
- (4) निराई-गुड़ाई तथा रोगों से रोकथाम की समुचित व्यवस्था पर विशेष ध्यान देना अपरिहार्य है।
- (5) फावड़ा, खुरपी आदि उपकरणों का प्रयोग करते समय छात्रों को अनुशासित ढंग से सतर्कता बरतने की आवश्यकता है। यह सारा कार्य शिक्षक की देखरेख में होना आवश्यक है।
- (6) नयी वैज्ञानिक उपलब्धियों की जानकारी प्राप्त कर बीजों का शोधन अवश्य कर लेना चाहिए क्योंकि अच्छे बीजों से अच्छे पौध तैयार किये जा सकते हैं तथा उचित कीमत भी प्राप्त हो सकेगी।

शिक्षण संकेत

पौध तैयार करने हेतु छात्रों को 3 अभ्यास कराया जाना प्रस्तावित है जिसके लिए शिक्षक को एक जैसी प्रक्रिया अपनानी होगी। वर्षाकाल, शीतकाल तथा ग्रीष्मकाल तीनों ऋतुओं में पौध तैयार करने की क्रियाविधि एवं सावधानियाँ लगभग एक जैसी ही हैं। अतः अध्यापक प्रत्येक ऋतु के अनुसार पौधों का चयन कर उनका अभ्यास छात्रों द्वारा कराये।

(2) कताई-बुनाई

उद्देश्य

- (1) छात्रों को सूत, खजूर की पत्ती, नाइलोन का धागा तथा सुतली से बुनाई करने का बोध कराना ।
- (2) आसनी बुनना, चटाई बुनना, कुर्सी बुनना तथा टाट-पट्टी बुनने का कौशल विकसित करना ।

प्रायोगिक कार्य

- (1) आसनी बनाना
- (2) फर्नीचर की बुनाई करना
- (3) चटाई बनाना

1—आसनी बनाना

आवश्यक सामग्री

आसनी फ्रेम, पंजा, हाथ से कता सूत, कैंची, हाथ से कते सूत का धागा 2/10 नम्बर ।

आवश्यक सामग्री तथा अनुमानित व्यय भार

क्रमक	वस्तु का नाम	संख्या	अनुमानित व्यय भार
1.	आसनी का फ्रेम	5	500.00
2.	पंजा	5	150.00
3.	हाथ से कता सूत	50 किग्रा०	1000.00
4.	कैंची	5	100.00
5.	हाथ से कता सूत का धागा 2/10 नम्बर	5 किग्रा०	100.00
6.	रस्सी	5 किग्रा०	75.00
7.	खजूर की पत्ती	20 किग्रा०	300.00
8.	चाकू	5	50.00
9.	नाइलोन का धागा	2 किग्रा०	100.00
10.	लकड़ी की खूटी	8	10.00
11.	टाट पट्टी अड्डा (लोहे का)	1	1000.00
12.	सुतली	20 किग्रा०	240.00
	योग		3625.00

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से संबंधित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुये आसनी तैयार कराये :—

- (1) आसनी अड्डे पर ताना बना लें ।
- (2) हाथ से कते सूत को लगभग 1 $\frac{1}{2}$ " काटकर आसनी में गांठ बांध लें ।
- (3) ये गांठें दो तार एक साथ लेकर बांधें ।

- (4) पूरे ताने पर गांठ एक बार डिजाइन के अनुसार बांध देने के बाद कैंची से फन्दे को बराबर करके काट्ट लें।
- (5) दूसरा फन्दा बांधने के लिए पहला तार छोड़ दें।
- (6) क्रम से ये फन्दे बांधते जायें और सभी फन्दों को बराबर करके काटते जायें।
- (7) फन्दा लगभग 6" तक बांध लेने के बाद पंजे से ठोक लगा दें।
- (8) दो बार जब पूरा फेंटा हो जाय तो बाने का दोहरा सूत फेरे में डाल दें। फिर पंजे से ठोक दें।
- (9) इसके बाद उपरोक्त क्रम को उस समय तक दुहराते जायें जब तक पूरी आसनी न तैयार हो जाय।

सावधानियाँ

- (1) पालथी मार कर बैठना चाहिए।
- (2) कमरे में पूर्ण प्रकाश होना चाहिए।
- (3) पंजे से ठोक 3 या 4 से अधिक नहीं देना चाहिए।
- (4) ताने के तारों में दूरी बराबर रहना चाहिए।

2—फर्नीचर की बुनाई करना

उद्देश्य—यह पूर्णतया हस्तकला का काम है जिसे सीखकर स्वावलम्बी बना जा सकता है। यह एक ऐसी धरेलू इकाई है जिसमें भवन अथवा भूमि व्यवसाय करने वाले के पास न भी हो तो जहाँ काम मिले वहीं बैठकर कर सकता है। अतः यह काम कम से कम लागत में शुरू करने वाला व्यवसाय है।

माँग—ज्यों-ज्यों जनसंख्या बढ़ती जाती है, कुर्सियों की माँग घर-घर में, हर दफ्तर में दुकानों में अथवा हर तरह के व्यवसाय में बढ़ती जाती है। साथ ही पुरानी कुर्सियों का प्रयोग बहुलता में होने से उनकी बुनाई टूट जाया करती है। अतः इसे करने वाला मेहनतकश इन्सान, चाहे आदमी हो या औरत, कोई बेकार नहीं रह सकता है।

आवश्यक सामग्री तथा अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	वस्तु	संख्या	अनुमानित व्यय (₹०)
1.	कैंची	5	100
2.	चाकू	5	50
3.	खूँटी	8	10
4.	प्लास्टिक या बेंत का तार	—	500
5.	फुटकर व्यय	—	50
योग			710

3—चटाई की बुनाई

उद्देश्य तथा परिचय—यह दस्तकारों का बहुत ही बेमिसाल व्यवसाय है। इसमें काम को न केवल सरलता से सीखा जा सकता है, इस व्यवसाय को सरलता से व कम से कम पूंजी में कहीं भी शुरू किया जा सकता है। जो व्यक्ति चटाई की बुनाई का काम जानता है वह टोकरियाँ, कंडी, छोटे बड़े फूलदान, डोलची, कुर्सी, मेज आदि-आदि कई तरह के सामानों को बना सकता है। इनके बनाने में बेंत, बाँस, शहतूत और अरहर की डंडियों का प्रयोग होता है जिनके मिलने में कोई कठिनाई भी नहीं होती है।

कार्य विधि

यह पूर्ण रूप से दस्तकारी (हस्तकला) व्यवसाय है। इसे एक अकेला व्यक्ति भी कर सकता है। लेकिन वह लाभदायक व्यवसाय नहीं कर सकता है। जितने अधिक लोग मिलकर इस काम को करेंगे उतना ही अधिक यह कार लाभप्रद हो जाता है। शर्त यह है कि जिम्मेदारी सही और लगन से निभाई जाय। इसमें बहुत ही सस्ते और छोटे औजारों की आवश्यकता होती है।

आवश्यक सामग्री तथा अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	वस्तु	संख्या	अनुमानित व्यय
1	ब्लू लैम्प	5	
2	हैक्सा	5	
3	चाकू		सभी के लिए लगभग
	(i) छिलाई के लिए	10	₹ 3,000
	(ii) कटाई के लिए	10	
4.	हथौड़ी	10	
5.	छोटी-बड़ी कीलें	1 कि० ग्रा०	
6.	लकड़ी का अड्डा	5	
7.	पट्टे	20	
8.	कच्चा माल (बेंत, बाँस, खजूर के पत्ते आदि)	—	₹ 2,500
योग			₹ 5,500

शिक्षण संकेत

शिक्षक को चाहिए कि वे अभ्यास कार्यों के लिए छात्रों द्वारा बरती जाने वाली अपेक्षित सावधानियों से भी छात्रों को अवगत करायें।

(3) बेकरी तथा कन्फेशनरी

उद्देश्य

- (1) छात्रों को बोध कराना कि सामान्यतः नाश्ते में प्रयोग किये जाने वाले बिस्कुट तथा केक आदि सरलता से घर में बनाये जा सकते हैं।
- (2) छात्रों में बिस्कुट, केक, पेस्ट्री तथा पावरोटी बनाने का बौशल विकसित करना।

प्रायोगिक कार्य

- (1) बिस्कुट बनाना
- (2) केक बनाना
 - (क) अण्डे वाला केक
 - (ख) अण्डा रहित केक
- (3) पेस्ट्री बनाना
- (4) पावरोटी बनाना

आवश्यक सामग्री एवं अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	वस्तु का नाम	संख्या	दर	अनुमानित मूल्य
1	ओवन	1	450.00	450.0000
2	अण्डा फेटने का उपकरण	1	13.00	13.0000
3	भगोने	2	40.00	80.0000
4	लकड़ी का चम्मच	2	1.00	2.0000
5	स्पेंचुला	2	1.00	2.0000
6	बिना भार का बड़ा चाकू	1	10.00	10.0000
7	कैंची	1	3.00	3.0000
8	केक टिन	2	10.00	20.0000
9	डबल रोटी के टिन	4	12.00	48.0000
10	बिस्कुट ट्रे	4	15.00	60.0000
	योग			664.000

टिप्पणी—(1) जहाँ पर ओवन उपलब्ध न हो सके, उस स्थान पर ईंटों की भट्टी बनवा ली जाय।

(2) आवश्यकतानुसार विभिन्न उपकरणों की संख्या बढ़ा लें।

उदाहरण के रूप में बिस्कुट बनाने की क्रिया विधि आदि की जानकारी नीचे दी जा रही है।

बिस्कुट बनाना

बिस्कुट का प्रयोग आजकल प्रायः सभी घरों में होने लगा है जिसका उत्पादन अथवा निर्माण बाजार की अपेक्षा घरेलू में आधे से भी कम मूल्य में किया जा सकता है। साथ ही साथ विक्रय करके धनोपार्जन का एक व्यवसाय भी बन सकता है।

आवश्यक सामग्री

क्रमांक	सामग्री	मात्रा	मूल्य प्रति किलो	अनुमानित मूल्य
1	मैदा	300 ग्रा०	3.50	1.05
2	चीनी	200 ग्रा०	6.00	1.20
3	घी	200 ग्रा०	27.00	5.40
4	अण्डा	1	1.00	1.00
5	गरी का चूरा	50 ग्रा०	40.00	2.00
6	बैकिंग पाउडर	5 ग्रा०	50.00	0.25
7	ईंधन	—	—	5.00
	योग			15.90

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से सम्बन्धित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए बिस्कुट बनवायें।

- (1) मैदे में बेकिंग पाउडर मिलाकर छान लें। अब 50 ग्राम गरी का चूरा मिला लें। घी और चीनी को एक भगोने में लेकर क्रीम तैयार कर लें।
- (2) क्रीम में अण्डा मिला दें।
- (3) अण्डे को मिलाने के बाद क्रीम को मैदे में डालकर हल्के हाथ से मिलायें। सने मैदे को गीले कपड़े से ढक कर 10 मिनट के लिए रख दें।
- (4) ट्रे में घी लगायें तथा सनी हुई मैदे के छोटे-छोटे गोले बनाकर उसमें एक ओर गरी का चूरा लगाकर बिस्कुट की ट्रे में रख दें।
- (5) अब ट्रे 200 डिग्री सेल्सियस ताप पर ओवन में रख दें।
- (6) 15 मिनट बाद ट्रे को ओवन से निकाल कर जाली पर ठंडा होने के लिए रख दें।

सावधानियाँ

- (1) मैदे को अवश्य छान लें।
- (2) अण्डे को क्रीम में अच्छी तरह से मिलायें।
- (3) ओवन का ताप नियंत्रित रखें।

शिक्षण संकेत

प्रस्तावित अभ्यासों में से दिये गये अभ्यास संख्या 1 की ही भांति अन्य अभ्यास कार्यों के लिए शिक्षक छात्रों से आवश्यक सामग्री की सूची तैयार करायें तथा उनसे विधि भी विकसित करायें। सन्दर्भित अभ्यास कार्य में बरती जाने वाली सावधानियों हेतु शिक्षक छात्रों का उचित मार्ग दर्शन करें।

(4) कुक्कुट पालन

उद्देश्य

- (1) छात्रों को बोध कराना कि प्रोटीन भोजन का एक मुख्य अवयव है। प्रोटीन का सरलता से उपलब्ध होने वाला प्रमुख साधन अण्डा है जिसे कुक्कुट पालन से प्राप्त किया जा सकता है।
- (2) छात्रों में मुर्गी के आवास व्यवस्था, रख-रखाव, रंग तथा उनके उपचार, मुर्गी फार्म के हिसाब के रख-रखाव का कौशल विकसित करना।

प्रायोगिक कार्य

- (1) मुर्गी के आवास व्यवस्था का प्रबन्ध करना।
- (2) मुर्गियों के साधारण रख-रखाव की जानकारी।
- (3) मुर्गी रोग का उपचार एवं रोकथाम।
- (4) मुर्गी फार्म के हिसाब का रख-रखाव।

आवश्यक सामग्री एवं अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	वस्तु का नाम	संख्या	दर	अनुमानित मूल्य
1	कुक्कुट गृह (20' × 50')	500 मुर्गियों के लिए	—	50,000.000
2	ब्रूडर हाउस	1	500.00	500.000
3	फीडर	10	30.00	300.000
4	वाटरकैन	10	15.00	150.000
5	एगटेस्टर	1	50.00	50.000
6	हाफर	1	50.00	50.000
7	एग ट्रे	10	5.00	50.000
योग				51,000.000
आवर्तक व्यय				
8	1 दिन के 500 चूजे	500	6.25	3,125.000
9	दवा एवं टीके	—	—	500.000
10	ग्रोवर एवं लेयर राशन	50 बैग	155.00	7750.000
11	चिकमेस राशन	15 बैग	190.00	2850.000
12	आनुषांगिक व्यय	—	—	1,000.000
योग				15,225.000

मुर्गीशाला खोलते समय उचित नस्ल का चयन, स्थानीय दशाओं तथा बाजार के ऊपर निर्भर करता है। यदि बाजार में अण्डों की खपत अधिक हो तो अण्डे देने वाली नस्लों का चयन कर पालना अधिक लाभदायक होगा। यदि बाजार में माँस की खपत ज्यादा हो तो माँस के लिए पाली जाने वाली नस्लों का चयन करना चाहिए।

आवश्यक सामग्री

एक दिन के चूजे, ब्रूडर हाउस, बीमारियों के टीके एवं दवाएँ, कुक्कुट आहार, पानी के बर्तन, फीडर्स।

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से सम्बन्धित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए मुर्गियों के साधारण रख-रखाव की जानकारी दें :—

- (1) चूजे को इन्क्यूबेटर से निकालने के 48 घण्टे बाद फार्म पर ले आयें। चूजों को ब्रूडर हाउस में 95° फारेनहाइट ताप पर रखें। धीरे-धीरे यह तापक्रम कम करें। ब्रूडर का तापक्रम निम्नवत् नियमित करते रहें—
 प्रथम सप्ताह 95° फारेनहाइट
 द्वितीय सप्ताह 90° फारेनहाइट
 तृतीय सप्ताह वातावरण का तापक्रम

- (2) फार्म में लाते ही प्रत्येक चूजे को टेरामाइसिन 2.5 ग्राम, बी काम्प्लेक्स 30 मिली, बिटामिन "ए" 5 मिली, 5 लीटर पानी में घोलकर थोड़ा-थोड़ा पिलाएँ।
- (3) यदि हैचरी में रानीखेत बीमारी का टीका न लगा हो तो आर० डी० एफ० नामक वैक्सीन का टीका लगवाएँ। रानीखेत बीमारी का दूसरा टीका 8-10 सप्ताह बाद लगवायें।
- (4) 6 से 8 सप्ताह के बीच चेचक का टीका लगवायें।
- (5) टीका लगाने से पहले चूजों को कीड़े मारने की दवा देना अत्यन्त आवश्यक है।
- (6) प्रत्येक चूजे के लिए आवास स्थान की व्यवस्था निम्नवत् की जाय :—

एक दिन से 4 सप्ताह तक	0.15 वर्ग मीटर
4 से 10 सप्ताह तक	0.30 वर्ग मीटर
10 से 16 सप्ताह तक	0.45 वर्ग मीटर

- (7) 1 दिन से 10 सप्ताह तक दाना रखने के लिए फीडर में प्रति चूजा 5 सेमी स्थान रखें।
- (8) 2 सप्ताह की आयु के बाद 8 से 12 सप्ताह तक चोंच काटते रहें।
- (9) चूजों को प्रति 24 घण्टे में सोलह से सत्रह घण्टे प्रकाश मिलना अत्यन्त आवश्यक है। लगातार प्रकाश से मुर्गियाँ जल्दी तैयार होती हैं।
- (10) बेकार और बीमार मुर्गियों को समय-समय पर छांट कर अलग कर दें।
- (11) दिन में 4 बार एक निश्चित समय पर अण्डे एकत्रित कर लें।
- (12) बाड़े की सफाई, बिछावन की सफाई, पानी के बर्तनों एवं फीडर्स की सफाई नियमित रूप से करते रहें।

सावधानियां

उपर्युक्त निर्देशों का सतर्कतापूर्वक पालन करें अन्यथा मुर्गियाँ मर सकती हैं।

शिक्षण संकेत

शिक्षकों से अपेक्षित है कि वे अभ्यास कार्यों के लिए छात्रों से आवश्यक सामग्री की सूची तैयार करायें तथा उनसे सन्दर्भित अभ्यास कार्य हेतु विधि भी विकसित करायें। अपेक्षित सावधानियों हेतु शिक्षक छात्रों का समुचित मार्ग दर्शन करें।

(5) रेशम कीट पालन

उद्देश्य

- (1) छात्रों को बोध कराना कि रेशम के कीटों का पालन कर रेशम का धागा प्राप्त किया जा सकता है।
- (2) छात्रों में शहतूत के पौधों का उत्पादन करना, शहतूत के पौधों पर कीटों का पालन करना, कीटों के प्यूपा (कोया) एकत्र कर उनसे रेशम का धागा प्राप्त करने का कौशल विकसित करना।

प्रायोगिक कार्य

- (1) शहतूत की पत्ती का उत्पादन करना।
- (2) रेशम कीट पालन एवं कोया उत्पादन करना।
- (3) कोया सुखाना एवं कोये की रौलिंग करके धागों (रेशम सूत) का उत्पादन करना।

आवश्यक सामग्री एवं अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	वस्तु का नाम	संख्या	अनुमानित मूल्य ₹
(1)	जी० आई० सी० सीट ट्रे (2' × 3')	10	300.0000
(2)	हैण्ड रैक	5	75.0000
(3)	दराती	2	25.0000
(4)	रेशम कीट के अण्डे	—	100.0000
(5)	अनुषांगिक व्यय	—	100.0000
योग			600.0000

टिप्पणी—शहतूत का बाग तथा 10' × 20' का कमरा विद्यालय उपलब्ध करायेगा।

रेशम उद्योग कृषि पर आधारित एक लघु कुटीर उद्योग है जो भूमिहीन तथा लघु सीमांत कृषकों की आर्थिक दशा सुधारने में बहुत सहायक सिद्ध हुआ है। रेशम कीट शहतूत के पौधों पर पाला जाता है इसके प्यूपा को कोया कहते हैं। कोये से रेशम प्राप्त होता है।

आवश्यक सामग्री

गैल्वनाइज्ड आइरन की ट्रे, शहतूत की पत्तियाँ, रेशम के कीड़े।

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से सम्बन्धित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए रेशम कीट पालन एवं कंकोया उत्पादन की जानकारी दें :—

- (1) रेशम कीट प्राप्त करके उसको ट्रे में रखें।
- (2) कीटों के ऊपर शहतूत की पत्तियों को काट-काट कर हल्के से डालें जिससे कीड़े पत्ते पर चढ़ जायें।
- (3) हर चार पाँच घण्टे के अन्तर से नयी पत्तियाँ डालते जायें और हर दूसरे या तीसरे दिन पुरानी पत्ती की सफाई कर दें।
- (4) जब कीड़ा कोया बनाने के लिए तैयार होता है तो वह पत्ती खाना बन्द कर देता है और ट्रे में किनारे की तरफ जाता है। इस प्रकार के कीड़ों को छाँट कर अलग कर लें।
- (5) छूटे हुए कीड़ों की कोये बनाने हेतु एक विशेष उपकरण में रखें। ये कीड़े 24 से 48 घण्टे के अन्दर कोया बना लेते हैं।
- (6) पाँचवें दिन कोये को विक्री के लिए भेज दें। समस्त कोये का विक्रय रेशम विभाग द्वारा कराया जाता है अधिक जानकारी के लिए निकट के रेशम उद्योग या प्रसार केन्द्र से सम्पर्क करें।

सावधानियां

- (1) पत्तियों को ट्रे में धीरे से डालना चाहिये जिससे कि कीड़ों को चोट न पहुँचे।
- (2) पुरानी पत्तियों को समय से तत्परतापूर्वक ट्रे से हटाते रहना चाहिये।

शिक्षण संकेत

शिक्षकों से अपेक्षित है कि वे अभ्यास कार्यों के लिए छात्रों से आवश्यक सामग्री की सूची तैयार करायें तथा उनसे सन्दर्भित अभ्यास कार्य हेतु विधि भी विकसित करायें। अपेक्षित सावधानियों हेतु शिक्षक छात्रों का समुचित मार्ग दर्शन करें।

(6) मधुमक्खी पालन

उद्देश्य

- (1) छात्रों को बोध कराना कि मधु एकत्र करने के लिए मधुमक्खियों को पाला जा सकता है।
- (2) छात्रों में मधुमक्खियों को मौनगृह में रखना तथा उनके रख-रखाव एवं शहद निकालने का कौशल विकसित करना।

प्रायोगिक कार्य

- (1) मधुमक्खियों को मौनगृह में रखना तथा उनका रख-रखाव।
- (2) शहद का निकालना।

आवश्यक सामग्री तथा अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	वस्तु का नाम	संख्या	दर	अनुमानित मूल्य
(1)	बी बिल	4	20.00	80.00
(2)	दस्ताने	4	20.00	80.00
(3)	हाई झूल	4	70.00	280.00
(4)	दाबगिरि	4	70.00	280.00
(5)	चांकू	4	20.00	80.00
(6)	मधुछन्ना	4	20.00	80.00
(7)	मोमशीट	16	15.00	240.00
(8)	स्वामी बैग	4	15.00	60.00
(9)	कैरिंग केस	4	15.00	60.00
(10)	मधु निष्कर्षक यंत्र	1	100.00	100.00
(11)	ड्रोन ट्रेप	4	25.00	100.00
(12)	क्वीन गेट	4	5.00	20.00
(13)	बी हब	4	25.00	100.00
(14)	कन्टेनर	1	100.00	100.00
(15)	मौनवाश (आवर्तक)	4	25.00	100.00
योग				1740.00

टिप्पणी—मौनगृह की व्यवस्था विद्यालय द्वारा की जाएगी।

आवश्यक सामग्री

स्वामी बैग, क्वीन गेट, चीनी का शर्बत, प्याला, मौनगृह, केले के रेशे।

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से सम्बन्धित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए मधुमक्खियों को मौनगृह में रखने तथा उनके रख-रखाव की जानकारी दें :—

- (1) मधुमक्खियों को दो प्रकार से बक्से में रखा जा सकता है। जब मौन वंश में बक्छुट होता है तब इन्हें ईं ड्रम या कनस्टर पीट कर धूल उड़ाकर या पानी की बौछार कर रोक लिया जाता है, जिससे ये डर कर रात गुजारने के लिए रुक जाती हैं। अब इन्हें स्वामी बैग से पकड़ कर बक्से में डाल दें तथा क्वीन गेट लगा दें। मधुमक्खियों को पकड़ने का दूसरा तरीका यह है कि मौन वंश को जाले से अथवा पेड़ की खोखलाल से स्थानान्तरित किया जाय।
- (2) रात के समय चीनी का घोल प्याले में रख कर उसमें दूब या सूखी घास डाल कर ऊपरी व भीतरी त्दककन के बीच में रखें।
- (3) जब मधुमक्खियाँ छत्ता बनाना प्रारम्भ कर दें तो चीनी का घोल देना बन्द कर दें।
- (4) छत्तों में धुआँ दिया जाता है जिससे मधुमक्खियाँ छत्ते की छोड़ बाहर चली जाती हैं।
- (5) इन छत्तों को काट कर मौनगृह के फ्रेमों में फिट कर केले के रेशे से बांध देते हैं।
- (6) रानी को पकड़ कर बक्से में डाल देते हैं।
- (7) रानी के बक्से में पहुँच जाने पर सभी मधुमक्खियाँ उसी बक्से में जाने लगती हैं।
- (8) शाम तक बक्से को उसी स्थान पर रखते हैं। अंधेरा होने पर बक्से को वांछित स्थान पर रख देते हैं।
- (9) बक्सों को ऐसे स्थान पर रखें जहाँ से मधुमक्खियों के आवागमन में कोई बाधा न पड़े।
- (10) फूलों के मौसम के अनुसार मौन वंशों की इकाई को बदलते रहें।
- (11) अधिक ठंडा पड़ने पर मौन गृह के चारों ओर पुआल लगा कर टाट से लपेट दें।
- (12) अधिक गर्मी होने पर चौकी के ऊपर बक्से को रख कर छप्पर के नीचे रखें। गर्मियों में पानी की भी आवश्यकता होती है। अतः साफ पानी ट्रे में रखें।
- (13) चौकी के चारों पायों के नीचे कटोरी में मिट्टी का तेल एवं पानी मिला कर रखें जिससे चींटियों से बचवाया जा सके।

सावधानियाँ

- (1) प्रतिदिन 9 बजे प्रातः के लगभग मौनगृह का निरीक्षण अवश्य कर लें।
- (2) मधुमक्खियों को भोजन की कमी नहीं होनी चाहिये। आवश्यकतानुसार शक्कर का घोल दें।
- (3) मौनगृह की लकड़ी में गन्ध नहीं आनी चाहिये।
- (4) मौनगृह में जगह की कमी नहीं होनी चाहिये।
- (5) मधुमक्खियों को रोगों तथा शत्रुओं से बचाना चाहिये।

शिक्षण संकेत

शिक्षकों से अपेक्षित है कि प्रस्तावित अन्य अभ्यासों हेतु छात्रों से आवश्यक सामग्री की सूची तैयार करायें तथा उनसे उक्त अभ्यास कार्य हेतु विधि भी विकसित करायें। छात्रों द्वारा बरती जाने वाली अपेक्षित सावधानियों के लिए शिक्षक छात्रों का समुचित मार्ग दर्शन करें।

(7) फल संरक्षण

उद्देश्य

- (1) फलों के नष्ट होने से बचाने की प्रक्रिया का छात्रों की बोध कराना।
- (2) विभिन्न प्रकार के फलों के संरक्षण का कौशल विकसित करना।

प्रस्तावित अभ्यास कार्य

- (1) अमरूद की जेली बनाना
- (2) पपीते का जैम बनाना
- (3) आम का अचार बनाना
- (4) मिर्चे का अचार बनाना
- (5) कटहल का अचार बनाना
- (6) गाजर, मूली, शलजम, गोभी, सिंघाड़ा, आदि का मिश्रित अचार तैयार करना
- (7) आंवले का मुरब्बा बनाना
- (8) टमाटर की साँस बनाना
- (9) कोहड़े का केचअप बनाना
- (10) नीबू का स्ववैश तैयार करना

आवश्यक सामग्री एवं अनुमानित व्यय भार

क्रमक	वस्तु का नाम	संख्या	दर	अनुमानित मूल्य
1	2	3	4	5
1.	क्राउन कार्क मशीन	1	300.00	300.00
2.	प्रेसर कुकर	1 (8 लीटर)	1,000.00	1,000.00
3.	कैनिंग जार	10	15.00	150.00
4.	एल्यूमिनियम के भगोने	5	50.00	250.00
5.	स्टेनलेस स्टील के भगोने	5	100.00	500.00
6.	स्टेनलेस स्टील की बड़ी कलछुल	5	25.00	125.00
7.	स्टेनलेस स्टील की छोटी कलछुल	5	15.00	75.00
8.	छीलने एवं बीज निकालने के लिए चाकू	5	5.00	25.00
9.	पेक्टिन की जाँच करने के लिए जेली मीटर	1	600.00	600.00
10.	फारनहाइट थर्मामीटर	1	100.00	100.00
11.	फलों का रस निकालने के लिए छन्नी (स्टेनलेस स्टील)	2	30.00	60.00
12.	स्टेव	2	250.00	500.00
13.	स्टेनलेस स्टील प्लेट फुल	5	40.00	200.00
14.	स्टेनलेस स्टील प्लेट हाफ	5	25.00	125.00
15.	स्टेनलेस स्टील प्लेट क्वार्टर	5	15.00	75.00
16.	तराजू बाट	1 सेट	500.00	500.00
17.	बाल्टी स्टेनलेस स्टील	4	100.00	400.00

1	2	3	4	5
18.	ग्राइन्डर	1	800.00	800.00
19.	सड़सी	2	10.00	20.00
20.	कद्दूकस स्टेनलेस स्टील	1	30.00	30.00
21.	स्टील का कांटा (गोदने वाला)	5	2.00	10.00
22.	प्लास्टिक शीट	2 मीटर	15.00	30.00
23.	मग प्लास्टिक का	5	5.00	25.00
24.	मसालदानी प्लास्टिक की	2	25.00	50.00
25.	सामान रखने की स्टील की आलमारी	1	2000.00	2000.00
26.	झाड़न	5	20.00	100.00
27.	फल रखने हेतु जाली की आलमारी	1	100.00	100.00
28.	आवर्तक व्यय	-	-	1000.00
29.	पैकिंग का सामान (डिब्बे/बोतलें आदि)		आवश्यकतानुसार	200.00
30.	परात एल्युमिनियम	5	40.00	200.00
31.	मिन्ट मेजर	1	30.00	30.00
32.	प्लास्टिक टब (10 लीटर)	5	30.00	150.00
33.	लकड़ी का चम्मच	10	10.00	100.00
34.	पोटेशियम मेटाबाई सल्फाइड		आवश्यकतानुसार	
			(1 कि० ग्रा०-रु० 75.00)	
35.	सोडियम बेनजोइड		आवश्यकतानुसार	
			(1 कि० ग्रा०-रु० 50.00)	
36.	साइट्रिक एसिड		आवश्यकतानुसार	
			(1 कि० ग्रा०-रु० 70.00)	
37.	एसिटिक एसिड		आवश्यकतानुसार	
			(1 कि० ग्रा०-रु० 30.00)	
38.	मोम		आवश्यकतानुसार	
			(1 कि० ग्रा०-रु० 20.00)	
39.	खाने के रंग लाइम एलो		आवश्यकतानुसार	
			(2 पैकेट-रु० 50.00)	
40.	आरेंज लाल		आवश्यकतानुसार	
			(2 पैकेट-रु० 50.00)	
41.	कार्क (साधारण)	100	-	25.00
	योग			10,200.00

उपर्युक्त सामग्री के अतिरिक्त प्रत्येक अभ्यास हेतु कच्चे माल (फल, चीनी, नमक, तेल, घी, मसाले इत्यादि), ईंधन की आवश्यकता होगी। अमरूद की जेली बनाने तथा टमाटर की साँस बनाने के उदाहरण दिये जा रहे हैं। इसी प्रकार अन्य सामग्रियों के बनाने का अभ्यास कराया जाय।

अमरूद की जेली बनाना

जेली उन फलों से बनाई जाती है जिनमें पेक्टिन अधिक मात्रा में मिलती है। पेक्टिन गरम पानी में घुलनशील होती है, इसलिए फल को उबाला जाता है। पेक्टिन, चीनी तथा साइट्रिक अम्ल जेली के आवश्यक घटक हैं। तीनों की सही मात्रा होने पर ही जेली जमती है। जेली चीनी द्वारा ही सुरक्षित (प्रिजर्व्ड) रहती है।

आवश्यक सामग्री

अमरूद 5 किग्रा०, चीनी 3-5 किग्रा०, साइट्रिक एसिड 20 ग्राम, पानी 5 लीटर, स्पिरिट।

विधि

अध्यापक सम्बन्धित ट्रेड के छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए अमरूद की जेली छात्रों द्वारा तैयार करायें:—

- (1) जेली के लिए सही प्रकार के अमरूद का चयन करना अत्यन्त आवश्यक है अतः ऐसे फलों का चयन करें जो न तो कच्चे हों और न अधिक पके हों।
- (2) अमरूद की धोकर गोल-गोल टुकड़ों में काट लें तथा इतना पानी डालें कि फल पानी में डूब जायें।
- (3) अब इनको 40 से 45 मिनट तक आंच पर रखकर उबालें ताकि पेक्टिन पानी से घुलकर निकल जाय।
- (4) यह जानने के लिए कि पेक्टिन निकल आई है कि नहीं, एक चम्मच रस लेकर ठंडा करके 2 चम्मच स्पिरिट मिलायें। यदि प्लेट पर उलटने पर एक थक्का दिखाई दे तो यह मान लें कि "ए" ग्रेड की पेक्टिन निकल आई है और यदि दो थक्के दिखाई दें तो पेक्टिन "बी" ग्रेड की होगी और यदि कई टुकड़ों में दिखाई दे तो पेक्टिन "सी" ग्रेड की मान लें। यदि "सी" ग्रेड की पेक्टिन है तो फलों को थोड़ी देर और पकाना चाहिए।
- (5) पेक्टिन निकल आने के उपरान्त उबले हुए फल के रस को मल कर कपड़े से छान लें। छानते समय कपड़े को दबायें नहीं।
- (6) छने हुए रस से चीनी पेक्टिन के ग्रेड के अनुसार मिलायें, यदि पेक्टिन "ए" ग्रेड की है तो 1 लीटर रस में 800 ग्राम तक चीनी मिलायें, यदि "बी" ग्रेड की पेक्टिन है तो 600 से 700 ग्राम तक मिलायें।
- (7) चीनी मिलाने के बाद आंच पर चढ़ा दें तथा उबाल आने पर इसे कपड़े से छान लें ताकि चीनी की गन्दगी दूर हो जाय।
- (8) अब इस रस की एक बड़े बर्तन में पुनः तेज आंच पर चढ़ायें और प्रति किलो चीनी पर 6 या 7 ग्राम साइट्रिक एसिड मिला दें।
- (9) जब भूरे रंग के बड़े-बड़े बुलबुले उठने लगें और सतह पर चनक आ जाय तो यह समझना चाहिए कि जेली तैयार हो गयी।
- (10) जेली तैयार है या नहीं, इसकी परीक्षा करने के लिए पकती हुई जेली में से थोड़ी सी मात्रा चम्मच में लेकर उसे गिरने दें। यदि जेली की बूंद एक चादर के रूप में या तिकोने आकार की बनने लगे तो यह समझें कि जेली तैयार हो गयी। यदि बूंद-बूंद टपके तो कुछ देर और पकायें तथा उपर्युक्त परीक्षण दोहरायें।

- (11) जेली तैयार होने पर आंच से उतार कर ठंडा कर लें, चम्मच से झाग हटाकर उसे चौड़े मुंह की बोतलों में रखकर जमने के लिए छोड़ दें।

सावधानियाँ

- (1) सही प्रकार के फलों का चयन छात्रों से करायें।
- (2) स्पिरिट टेस्ट द्वारा पेक्टिन की जांच करके उचित मात्रा में चीनी मिलाने के लिए छात्रों को अभ्यास करायें अन्यथा जेली ठीक नहीं बनेगी।
- (3) जेली को चौड़े मुंह के बर्तन में तेज आंच पर पकायें।
- (4) खटास की मात्रा सावधानीपूर्वक डालें।

टमाटर की साँस बनाना

आवश्यक सामग्री

टमाटर 40 किलो = रस 28 किलो

टमाटर का रस 10 किलो, लहसुन-50 ग्राम, जावित्नी-5 ग्राम, लाल मिर्च-150 ग्राम, शक्कर-800 ग्राम, कटा हुआ प्याज-200 ग्राम, लौंग-5 ग्राम, दालचीनी-5 ग्राम, नमक-150 ग्राम, सिरका-300 ग्राम, बड़ी इलनायची, काली मिर्च, जीरा प्रत्येक 5-5 ग्राम।

विधि

पहले पेड़ पर पके हुए टमाटरों को लें, साफ पानी से धो लें। उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। कटे हुए टमाटरों को धीमी-धीमी आंच में 15 या 20 मिनट तक पकाएँ। जब यह पक जाए तो इसे एल्यूमिनियम की छलनी या साफ जावलीदार कपड़े से छान लें, ताकि बीज एवं छिलके अलग हो जाएँ। रस को तौल लें, मसाला पीसकर उसको एक साफ महीन कपड़े में ढीला-ढीला बाँधकर रस में डाल दें और रस को आंच पर चढ़ा दें। पहले चीनी का एक तिहाई भाग डालें और जब रस गाढ़ा हो जाए तो शेष बची चीनी को डाल दें। पक जाने पर पोटली से रस निचोड़ दें और गाढ़ा करें। यह इतना गाढ़ा हूँ जाए कि सिरका डालने के बाद भी पूरा साँस रस की मात्रा से अधिक न हो। इसके बाद सिरका व नमक डालकर भलीभाँति मिला दें। तत्पश्चात् इसी प्रकार प्रति 5 किलो साँस में चार-पाँच ग्राम सोडियम बैजोएट थोड़े से पानी में घोलकर मिला दें और बोतलों में ठंडा होने पर भरकर कार्क लगा दें।

शिक्षण संकेत

अध्यापक को चाहिए कि वे उपर्युक्त अभ्यासों की भाँति अन्य प्रस्तावित अभ्यास कार्य छात्रों से कराएँ।

(8) केन व बाँस व्यवसाय

उद्देश्य

- (1) छात्रों को घरेलू उपयोग तथा सजावट की विविध प्रकार की सुन्दर, मजबूत तथा आकर्षक वस्तुओं के निर्माण में केन व बाँस की उपयोगिता का बोध कराना।
- (2) छात्रों में केन व बाँस से फ्रेम तैयार करने तथा उन्हें बुनने का कौशल विकसित करना।

प्रस्तावित अभ्यास कार्य

- (1) विभिन्न प्रकार के फूलदानों का निर्माण

- (2) गमला स्टैण्ड का निर्माण
- (3) टॉगिंग प्लांटर का निर्माण
- (4) टोकरी का निर्माण
- (5) गार्डन चैयर का निर्माण
- (6) डाइनिंग चैयर का निर्माण
- (7) सोफे के चैयर का निर्माण
- (8) रैक का निर्माण

आवश्यक सामग्री तथा अनुमानित व्यय भार

(5 छात्रों की टोली के लिए)

(क) आवश्यक उपकरण

क्रमांक	उपकरण का नाम	मात्रा	दर	अनुमानित मूल्य
1	ब्लो लैम्प	1	150.00	150.00
2	चाकू	2	25.00	50.00
3	छिलाई चाकू	2	20.00	40.00
4	जम्बूर	1	20.00	20.00
5	फीता नापने वाला	2	3.00	6.00
6	बांवी	1	15.00	15.00
7	आरी	1	20.00	20.00
8	सड़सी	1	10.00	10.00
9	पटरा	1	10.00	10.00
योग				321.00

(ख) कच्चा माल

क्रमांक	माल	मात्रा	दर	अनुमानित मूल्य
1	डबल बेंत	15 किग्रा०	50.00	750.00
2	देशी बेंत	16 बण्डल	150.00	2,400.00
3	गल्ला बेंत	50 किग्रा०	15.00	750.00
4	पालिश	10 लीटर	14.00	140.00
योग				3,040.00

केन का गमला स्टैण्ड का निर्माण

आवश्यक सामग्री

गल्ला बेंत, देशी बेंत, डबल बेंत, छुरी, चाकू, आरी, वांवी, सड़सी, पटरा आदि ।

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से सम्बन्धित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए केन का गमला स्टैण्ड तैयार करायें—

- (1) गमला स्टैण्ड के ऊपर का व्यास 11 तथा नीचे का व्यास 2 कम करके 9 रखें ।
- (2) 4 पाये 16 के तथा 4 पाये 14 के रखें । 16 वाले पाये के नीचे 2 मोड़कर सभी बराबर कर लें ।
- (3) सबसे पहले ऊपर वाली तथा नीचे वाली दोनों रिंगों को 8 बराबर-बराबर दूरियों पर बांटकर निशाान न लगा लें तथा कीलों की सहायता से 4 बड़े तथा 4 छोटे पायों को एकान्तर क्रम से रखकर ऊपर तथा नीचे वाले रिंगों से जोड़ दें, साथ ही साथ सहारे के लिए कैंची लगा दें तथा कीलों से पक्का कर दें ।
- (4) ऊपर की रिंग में दो बेंत की रिंग बाहर की ओर सटा कर और लगा दें ।
- (5) ढाँचा बनाने के बाद उसके ऊपर डबल बेंत की लपेट लगा दें ।

सावधानियाँ

- (1) बुनते समय ध्यान रखें कि तार खींच कर डालें ।
- (2) तार एक दूसरे से सटे रहें किन्तु एक दूसरे पर न चढ़ें ।

शिक्षण संकेत

अध्यापकों को चाहिए कि वे उपर्युक्त अभ्यास की भाँति अन्य प्रस्तावित अभ्यास कार्यों के अन्तर्गत केन तथा बाँस की वस्तुओं का निर्माण करायें ।

इण्टरमीडिएट स्तरीय कार्यानुभव अभ्यास

(1) वाच असेम्बली तथा उसकी मरम्मत करना

उद्देश्य

- (1) छात्रों में कम लागत में घड़ियों के मरम्मत तथा रख-रखाव की क्षमता विकसित करना । इस क्षमता के विकास से छात्र कम पूंजी में अपना व्यवसाय भी चला सकता है ।
- (2) मिकेनिकल तथा इलेक्ट्रिकल प्रकार की कलाई घड़ी, टेबुल घड़ी तथा दीवार घड़ी की मरम्मत, सर्विसिंग और असेम्बली का कौशल विकसित करना ।

प्रस्तावित अभ्यास कार्य

- (1) घड़ियों की खुलाई, सफाई एवं बँधाई ।
- (2) घड़ियों की असेम्बलिंग (नई घड़ियाँ जैसे दीवार घड़ी एवं कलाई घड़ियाँ आदि) ।

आवश्यक सामग्री एवं अनुमानित व्यय भार

क्रम सं०	वस्तु का नाम	संख्या	अनुमानित मूल्य
1.	पिन वाइस	1	30.00
2.	भाई ग्लास	1	6.00
3.	स्कू ड्राइवर बिग	1	8.00
4.	रिस्ट वाच स्कू ड्राइवर सेट	1	10.00
5.	प्लायर प्लैट	1	12.00
6.	प्लायर नोज	1	12.00
7.	प्लायर कर्टिंग	1	12.00
8.	ट्वीजर एन्टीमैगनेट	1	8.00
9.	ट्वीजर आयरन	1	2.00
10.	आयल स्टोन कारबोरैन्डम	1	30.00
11.	आयल स्टोन फाइन	1	50.00
12.	आयल स्टोन पालिश	1	75.00
13.	वेस ओपनर	1	24.00
14.	होल प्लेट	1	10.00
15.	हॉल पन्च बाक्स	1	30.00
16.	हॉल क्लोजिंग पन्च बाक्स	1	50.00
17.	हैमर	1	6.00
18.	ब्रश	1	5.00
19.	ट्रे	1	2.00
20.	फाइल सेट	1	60.00
21.	आयल कप	1	5.00
22.	कैलीपर	1	40.00
23.	ब्रॉचेज सेट	1	15.00
24.	बेंच वाइस	1	25.00
25.	ग्लास कटर	1	90.00
	प्रोग		617.00

टेबल घड़ी को खोलना, साफ करना तथा बांधना

आवश्यक सामग्री

स्कू ड्राइवर, प्लैट प्लायर, नोज प्लायर, ट्वीजर, आयलस्टोन फाइन, पिन वाइस, ट्रे, ब्रश, ब्लेड, मर्करी लोशन, पेट्रोल आपल इत्यादि ।

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से सम्बन्धित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए टेबुल घड़ी खोलना, साफ करना तथा बांधना सिखायें :—

जब घड़ी की सभी पद्धतियों में कार्य करने वाले सभी पुर्जों ठीक हों तथा घड़ी कार्य न कर रही हो, इसका अर्थ है कि घड़ी की मशीन गंदी है। ऐसी परिस्थिति में घड़ी की सफाई आवश्यक है जिसके लिए सम्पूर्ण घड़ी की खोलना, साफ करना तथा पुनः फिट करना आवश्यक है।

(क) सर्वप्रथम फ्लैट प्लायर द्वारा घड़ी के लेग को खोलते हैं। घड़ी के पीछे लगी कुकनॉब तथा एलार्म नॉब को दक्षिणावर्त दिशा में घुमा कर खोल लेते हैं। टाइम नॉब को नोज प्लायर से घुमा कर निकाल लेते हैं। एलार्म नॉब को बामावर्त दिशा में घुमा कर खोल लेते हैं, तत्पश्चात् घड़ी के बैक कवर को हटा कर अलग कर लेते हैं एवं डस्ट रिंग को सावधानी से निकाल लेते हैं। एलार्म स्टापर नॉब में लगे लाक को नोज प्लायर द्वारा निकाल लेते हैं तथा एलार्म स्टापर नॉब स्क्रू को स्क्रू ड्राइवर द्वारा खोल लेते हैं फिर पूर्ण मशीन (ममेट) को सावधानी से बाहर निकाल लेते हैं।

(ख) हैण्ड रिमूवर की सहायता से सभी हेड्स को सावधानी से निकाल लेते हैं। फिर डायल को सावधानीपूर्वक निकालकर सुरक्षित स्थान पर रख देते हैं। इसके पश्चात् घड़ी के विभिन्न पुर्जों को निम्नांकित क्रम से खोलते हैं :—

- (1) नोज प्लायर की सहायता से स्टडपिन को निकाल कर हेयर स्प्रिंग को रेगुलेटर से बाहर निकाल लेते हैं।
- (2) अपर लोअर तथा बैयरिंग स्क्रू फ्लैट प्लायर की सहायता से खोलकर सम्पूर्ण बैलेंस को बाहर निकाल लेते हैं।
- (3) मशीन में लगे नीचे वाले नटों के बायें नट को एक थ्रॉड तथा दाहिने नट को दो थ्रॉड खोलकर सावधानी से प्लेट को ऊपर उठाकर ट्वीजर की सहायता से लीवर को बाहर निकाल लेते हैं।
- (4) इस क्रिया से सभी ह्वील तेजी से घूमने लगते हैं और मेन स्प्रिंग का टेंशन समाप्त हो जाता है।
- (5) एलार्म को बजाकर एलार्म स्प्रिंग का टेंशन भी समाप्त कर लेते हैं।
- (6) एलार्म पिन पर लगे दो नटों को प्लायर की सहायता से खोल लेते हैं।
- (7) अपर प्लेट को हटाकर अलग कर लेते हैं एवं सभी पुर्जों को सावधानीपूर्वक एक ट्रे में इकट्ठा कर उसमें मर्करी लोशन डालते हैं। मर्करी लोशन इतना होना चाहिए कि पुर्जे डूब जायें। लोशन में पुर्जे को लगभग 30 मिनट तक पड़े रहने देते हैं।
- (8) पुर्जों को एक-एक कर निकाल कर पेट्रोल में डालते हैं। मर्करी लोशन भारी होने के कारण पेट्रोल में पुर्जे से मैल को लेकर नीचे बैठ जाता है।
- (9) पेट्रोल से पुर्जों को निकाल कर प्रकाश की व्यवस्था में सफेद कागज पर रख देते हैं जिससे पुर्जों में लगा पेट्रोल कागज सोख लेता है। शेष उड़ जाता है।
- (10) पैगडड को ब्लेड से महीन कर प्लेटों के छिद्र को साफ कर लेते हैं। पैगडड को धारदार बनाकर ह्वीलों की पिनयन को साफ कर लेते हैं। यदि आवश्यकता हो तो पुर्जों को ब्रश द्वारा भी रगड़ कर साफ कर लेते हैं।
- (11) बैलेंस को पिन वाइस से पकड़ कर फाइन आयल स्टोन पर 30° कोण पर घिस कर दोनों प्वाइंट को नुकीला कर लेते हैं। मेन प्लेट तथा अपर प्लेट के सभी छिद्रों में कम से कम आयल पिन द्वारा लगा देते हैं। अब मेन प्लेट पर पुर्जों को विधिकृत करते हैं।

(क) बैरल, सेण्टर ह्वील, हैमर, स्टॉपर, एलार्म पिन, सेकेण्ड ह्वील, स्केप ह्वील, एलार्म बैरल, स्टार ह्वील इत्यादि को रखकर अपर प्लेट रखते हैं तथा ट्वीजर की सहायता से सभी ह्वीलों को व्यवस्थित करते हैं।

(ख) मेन स्प्रिंग को टेंशनपूर्ण करके अर्बर के हुक की दिशा में रखकर फिट कर देते हैं।

- (12) उपरोक्त की तरह एलार्म स्प्रिंग को भी फिट करते हैं।

- (3) ट्वीजर की सहायता से प्लेट को दाहिनी तरफ से थोड़ा उठाकर लीवर को सावधानीपूर्वक उसकी जगह पर व्यवस्थित करते हैं। जब लीवर सही प्रकार लग जायेगा तो चाभी भरने पर वह टेंशन देने लगेगा।
- (4) बैरिंग स्क्रू ढीला करके सम्पूर्ण बैलेंस को बेयरिंग के मध्य रखकर बैरिंग स्क्रू इतना कसते हैं कि बैलेंस स्टाप और बैरिंग स्क्रू के मध्य सूक्ष्म स्थान रहे।
- (5) हेयर स्प्रिंग को स्टड से लगाकर स्टड पिन लगा देते हैं। स्टड पिन लगाते ही यदि सम्पूर्ण घड़ी ठीक फिट हुई है तो घड़ी तुरन्त चलने लगती है।
- (6) घड़ी में हैण्ड्स लगाने के लिए सर्व प्रथम डिजिट के मैचिंग के अनुसार घण्टे तथा मिनट के हैण्ड्स को लगाते हैं। घड़ी में एलार्म की नाँब को घुमाते हैं, जहाँ पर एलार्म बजता है या कट की आवाज आती है, उस समय घड़ी की हैण्ड्स जो समय प्रदर्शित करती है, उसी समय पर एलार्म हैण्ड को फिट कर देते हैं।
- (7) नोज प्लायर की सहायता से एलार्म स्टापर नाँब को लाक लगा देते हैं।
- (8) डायल पर ग्लास रिंग तथा शीशा रखकर सम्पूर्ण भूमेत को केस के अन्दर रखकर एलार्म स्टापर स्क्रू को कस देते हैं। फिर फ्लैट प्लायर की सहायता से लेग को कस देते हैं।
- (9) केस पर डस्ट रिंग लगा कर बैक कवर रख कर स्क्रू ड्राइवर से स्क्रू कस देते हैं।
- (20) यदि घड़ी के समय में अन्तर हो तो रेगुलेटर से ठीक दिशा करके ठीक कर लेते हैं।

सावधानियाँ

- (1) घड़ी खोलने से पूर्व औजारों का ठीक प्रकार से निरीक्षण कर यह देख लेना चाहिये कि औजारों के वर्किंग प्वाइंट ठीक हैं या नहीं। यदि नहीं तो कारबोरिण्डम स्टोन पर घिस कर ठीक कर लेना चाहिये।
- (2) घड़ी के डायल पर लगी हैण्ड्स को सावधानीपूर्वक निकालना चाहिये जिससे डायल पर खरोंच न आये।
- (3) घड़ी को नियमानुसार ही खोलना चाहिये।
- (4) किसी भी नट अथवा स्क्रू को आवश्यकता से अधिक नहीं कसना चाहिये।
- (5) ध्यान रखना चाहिए कि पैगडड से छिद्र साफ करते समय पैगडड छिद्र के अन्दर न टूट जाय।
- (6) लीवर को मेन स्प्रिंग लगाने के बाद फिट करना चाहिये।
- (7) पैगडड को नोक बनाते समय उंगलियों को ब्लेड से बचाना चाहिये।
- (8) पेट्रोल को आग से बचा कर रखना चाहिये।
- (9) एलार्म हैण्ड को मिनट तथा ओवर हैण्ड्स की मैचिंग के साथ लगाना चाहिये।
- (10) घड़ी में आयल न्यूनतम तथा उच्च श्रेणी का डालना चाहिये।
- (11) बैलेंस स्टाप के बनाते समय पिन वाइस तथा आयल स्टोन के बीच 30° का कोण रखना चाहिये।

(2) फोटोग्राफी

उद्देश्य

- (1) छात्रों को बोध कराना कि विगत स्मृतियों को साकार रूप में सुरक्षित रखने के लिए फोटोग्राफी एक सशक्त माध्यम है।
- (2) छात्रों में फोटो खींचने, उसका डेवलपमेण्ट करने, प्रिंटिंग तथा इनलार्जमेण्ट करने का कौशल विकसित करना।

प्रस्तावित अभ्यास कार्य

- (1) कैमरा द्वारा लाइट के अनुरूप एक्सपोजर देते तथा टाइमिंग का अभ्यास कराना।

- (2) विभिन्न रसायनों से डेवलपर तैयार करना तथा फिल्म की डेवलप करने का अभ्यास कराना।
- (3) निगेटिव की टर्चिंग तथा कलर करना। प्रिंटिंग बाक्स के द्वारा कान्टेक्ट प्रिण्ट करना।
- (4) इनलार्जर से इनलार्जमेण्ट बनाना। इनलार्जमेण्ट तैयार होने के बाद फोटो की कलर करना और रिफिनिशिंग करना।
- (5) किसी फोटो से इनलार्जर द्वारा निगेटिव तैयार करना।

आवश्यक सामग्री तथा अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	वस्तु का नाम	संख्या/मात्रा	अनुमानित मूल
1.	कैमरा	1	25000.00
2.	इनलार्जर	1	20000.00
3.	इलेक्ट्रॉनिक फ्लैश गन	1	10000.00
4.	रिफ्लेक्टर्स लाइट	3	5000.00
5.	कैमरा स्टैंड	1	5000.00
6.	रिटर्चिंग बाक्स	1	10000.00
7.	कटर	1	5000.00
8.	ग्लेजिंग शीट	2	1600.00
9.	ग्लेजिंग मशीन	1	5000.00
10.	कैमिकल्स :		
	(क) मेटाल	250 ग्रा०	1205.00
	(ख) सोडियम सल्फाइड	1 किग्रा०	200.00
	(ग) सोडियम कार्बोनेट	1 किग्रा०	200.00
	(घ) हाइड्रो केनान	250 ग्रा०	750.00
	(ङ) पोटेशियम ब्रोमाइट	200 ग्रा०	208.00
	(च) हाइपो (सोडियम थायोसल्फेट)	5 किग्रा०	600.00
	(छ) एसिटिक एसिड	5 शीशी	500.00
	(500 मि० प्रत्येक)		
11.	ब्रोमाइट पेपर	4 डिब्बा 7" × 9" की 400 शीट	1400.00
12.	प्रिंटिंग पेपर	4 डिब्बा 2½" × 3½" की 400 शीट	140.00
13.	प्रिंटिंग पेपर	2½" × 3½" की 400 शीट	180.00
14.	फूजी की कलर कापी, रिटर्चिंग पेंसिल, मैडियम की शीशी डिफरेण्ट नम्बर के ब्रश इत्यादि		100.00
	योग		10858.00

निगेटिव फिल्म तैयार करना

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

आवश्यक सामग्री

डार्क रूम, डेवलपिंग टेबुल, एसिटिक एसिड के 1 प्रतिशत घोल की डिश, अनुपात वाले 5 रसायनों के मिश्रण (डेवलपर), हाइपो (सोडियम थायो सल्फेट), सलूशन, एसिटिक एसिड के 10 प्रतिशत का घोल, हरी लाइट, लाल लाइट तथा रनिंग वाटर की व्यवस्था।

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से सम्बन्धित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए निगेटिव फिल्म तैयार करने की जानकारी दें :—

- (1) फिल्म को तैयार करने के लिए डार्करूम में जाने के बाद पूरी लाइट ऑफ करके कैमरे से फिल्म को निकालें और डेवलपिंग टेबुल के ऊपर रखी तीन डिशों में से पहली डिश 1 प्रतिशत एसिटिक एसिड वाले पानी में 2-3 बार डुबाएँ।
- (2) 5 रसायनों के अनुपात वाले मिश्रण की दूसरी डिश में उसे चलाएँ और तब तक चलाते रहें जब तक कि अदृश्य प्रतिबिम्ब दृश्यमान न हो जाय। अदृश्य प्रतिबिम्ब की देखने के लिए हरी लाइट का प्रयोग करते हैं।
- (3) अदृश्य प्रतिबिम्ब दृश्यमान हो जाने के बाद फिल्म को फिर 2-3 बार एसिटिक एसिड में डुबोकर चलाएँ।
- (4) एसिटिक एसिड से निकालने के बाद फिल्म को हाइपो की डिश में 10-15 मिनट तक प्रभावित कर प्रतिबिम्ब की स्थायी करें।
- (5) फिल्म पर प्रतिबिम्ब के फिक्स हो जाने के बाद उसे 10-15 मिनट तक चलते हुए पानी में धोएँ।
- (6) चलते हुए पानी में धोने के बाद 10 प्रतिशत एसिटिक एसिड वाले पानी में 2-3 बार डुबाएँ। ऐसा करने से फिल्म से हाइपो की मात्रा समाप्त हो जाती है और फिल्म में सिर्फ एसिटिक एसिड के गुण ही बाकी रह जाते हैं।
- (7) एसिटिक एसिड की मात्रा समाप्त करने के लिए पुनः फिल्म को चलते हुए पानी में धोएँ।
- (8) चलते हुए पानी से ठीक से धोने के बाद क्लिप की सहायता से छाया वाली जगह में टांग कर सुखायें।

सावधानियाँ

- (1) प्रिंटिंग डेवलपिंग का कार्य डार्क रूम में करें।
- (2) लाल प्रकाश में ही प्रिंटिंग डेवलपिंग करें। कार्य समाप्त होने के बाद ही सामान्य प्रकाश करें।

(3) विद्युत

उद्देश्य

- (1) विभिन्न प्रकार की घरेलू वायरिंग, मेन स्विच तथा कटआउट का बोध कराना।
- (2) धारा विद्युत तथा उसके सिद्धान्तों का घरेलू उपकरणों में प्रयोग।
- (3) टेबुल फैन, सीरिंग फैन, विद्युत प्रेस और हीटर की मरम्मत करने का कौशल विकसित करना तथा विद्युत लड़ियाँ बनाने का कौशल विकसित करना।

प्रस्तावित अभ्यास कार्य

- (1) विभिन्न प्रकार के तारों की पहचान, एक स्विच से एक बल्ब रोशन करना ।
- (2) दो बल्ब, एक साकेट, तीन स्विचों के लगाने का अभ्यास करना ।
- (3) तीन विद्युत सरकिटों को बनाने का अभ्यास करना ।
- (4) ट्यूब लाइट (1) सिरीज लैम्प द्वारा ट्यूब के दोनों फिलामेण्ट टेस्ट करना (2) चोक टस्ट करके (3) स्टार्टर टेस्ट करना (4) ट्यूब की कम्प्लीट वायरिंग करके रोशनी करके दिखाना ।
- (5) वोल्टमीटर और ऐम्पियर मीटर विद्युत लाइन पर लगाना ।
- (6) विद्युत प्रेस की बनावट तथा नया एलीमेण्ट लगाना ।
- (7) विद्युत पंखे की बनावट तथा उसकी आयरलिंग, ग्रीसिंग करना तथा कण्डेंसर बदलना ।
- (8) ट्यूब वेल के मोटर और स्टार्टर के कनेक्शन को जोड़ने का ज्ञान कराना ।

आवश्यक सामग्री एवं अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	वस्तु का नाम	साइज	संख्या	अनुमानित मूल्य
1	2	3	4	5
1.	कटिंग प्लायर	8"	3	105.00
2.	पेचकस	12"	3	30.00
3.	छोटा पेचकस	8"	3	18.00
4.	कनेक्टर स्क्रू ड्राइवर	3"	3	6.00
5.	लाइन टेस्टर (तपारिया)	—	3	42.00
6.	हैण्ड ड्रिल मशीन विथ बिट	1/8", 3/16"	3 (दो बिट सहित)	210.00
7.	लकड़ी की रेती	12"	3	24.00
8.	बाल पेन हैमर	छोटा (250 ग्राम)	3	27.00
9.	बाल पेन हैमर	बड़ा (500 ग्राम)	3	60.00
10.	नोज प्लायर	3 नम्बर	3	24.00
11.	लकड़ी काटने की आरी	10"	3	30.00
12.	हेक्सा ब्लेड सहित (लोहा काटने की आरी)	—	3	48.00
13.	लकड़ी में छेद करने का सुम्बा	—	3	12.00
14.	रुखानी	पतली	3	18.00
15.	रुखानी	चौड़ी	3	24.00
16.	सोल्डर आइरन	3 नम्बर (25 वाट)	3	45.00
17.	फ्लेक्स	—	1 डिब्बा	6.00
18.	सोल्डर	—	250 ग्राम	25.00
19.	स्टीलग्रिप टेप	1/2"	6 पैकेट	36.00
20.	बल्ब	100 वाट	12	84.00

1	2	3	4	5
21	ट्यूब लाइट कम्प्लीट फिटिंग 40 वाट	4'	2	200.00
22	ट्यूब लाइट कम्प्लीट फिटिंग 20 वाट	2'	2	200.00
23	पी० वी० सी० वायर	3/22	2 क्वायल	250.00
24	पी० वी० सी० केबुल	3 एम एम	1 क्वायल	125.00
25	फ्लेक्सिबुल वायर	23/67	1 क्वायल	90.00
26	सिंगल वे स्विच फ्लश टाइप	5 ए एम पी	12	48.00
27	साकेट 3 पिन	5 ए एम पी	6	30.00
28	बैटन होल्डर	5 ए एम पी	12	48.00
29	3 पिन टाप	5 ए एम पी	6	30.00
30	बुड बैटन	1/2", 1", 2",	100	60.00
31	क्लिप	1/2", 3/4", 1"	12 पैकेट (प्रत्येक 4 पैकेट)	12.00
32	कील	1/2"	250 ग्राम	10.00
33	बोर्ड (लकड़ी के)	3" x 3"	12	12.00
34	बोर्ड (लकड़ी के)	7" x 4"	12	24.00
35	बोर्ड (लकड़ी के)	8" x 6"	12	30.00
36	बोर्ड (लकड़ी के)	10" x 8"	6	24.00
37	कटाउट	15 ए एम पी	12	36.00
38	पेंच	1/2", 3/4", 1", 2"	प्रत्येक 3 पैकेट	60.00
39	पेण्डेण्ट होल्डर	5 ए एम पी	12	24.00
40	बेडस्विच	5 ए एम पी	6	18.00
41	सीलिंग रोस	5 ए एम पी	12	24.00
42	मेन स्विच	30 ए एम पी	2	100.00
43	डी० पी० स्विच	32 ए एम पी	2	70.00
44	पी० वी० सी० पाइप	1/2"	5	30.00
45	पी० वी० सी०, एल्बोबैण्ड, जंक्शन बाक्स, 3वे, 2 वे, 4 वे, सैडेल	—	8 पैकेट (प्रत्येक का 1 पैकेट)	200.00
योग				2629.00

दो बल्ब, एक साकेट एवं तीन स्विचों के लगाने हेतु हाउस वायरिंग का अभ्यास करना

दैनिक कार्यों में प्रकाश की व्यवस्था करनी होती है। गर्मी के मौसम में विद्युत पंखे के उपयोग की भी आवश्यकता पड़ती है। छोटे पैमाने पर एक कमरे में एक बल्ब, एक नाइट बल्ब तथा टेबुल फैन के लिए एक साकेट की आवश्यकता

होती है जिसके लिए तीन स्विच आवश्यक होंगे। अतः तीन स्विचों सहित दो बल्ब एवं एक साकेट का विद्युत परिपथ (सरकिट) हाउस वायरिंग की जाती है।

आवश्यक सामग्री

दो बल्ब, एक साकेट, तीन स्विचों के लगाने हेतु हाउस वायरिंग अभ्यास के लिए निम्नांकित सामग्री आवश्यक है :—

1. मेन स्विच 30 ऐम्पियर	1
2. फ्यूज 15 ऐम्पियर	1
3. सिंगल वे स्विच	3
4. साकेट-3 प्लग पिन के लिए	1
5. बल्ब	2
6. विद्युत तार	3 मीटर

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से सम्बन्धित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए दो बल्ब, एक साकेट एवं तीन स्विचों के लगाने का ज्ञान प्रदान करें :—

- (1) मेन स्विच के (+) तार को पी० क्यू० फ्यूज के पी० सिरों से जोड़ें।
- (2) क्यू० से (+) तार का एक सिरा जोड़कर दूसरे सिरों को (RS) स्विच के R-ध्रुव से जोड़ें। R-ध्रुव से एक सिरा (+) तार का दूसरे स्विच (xy) के x-ध्रुव से जोड़ें। x-ध्रुव से तीसरा (+) तार तीसरे स्विच (MN) के M-ध्रुव से जोड़ें।
- (3) मेन स्विच से निकलने वाला (-) तार "क" बल्ब के B₁-ध्रुव से जोड़ें। फिर इससे (-) तार को दूसरे बल्ब "ख" के B₂-ध्रुव से जोड़ें।
- (4) पहले स्विच (RS) के ध्रुव-S से बल्ब "क" के ध्रुव-B₂ से जोड़ें।
- (5) बल्ब "ख" के ध्रुव-B₁ को स्विच (MN) के N-ध्रुव से तार द्वारा जोड़ें।
- (6) दूसरे स्विच (XY) के Y सिरों को साकेट (1 2 3) के ध्रुव-3 से जोड़ें।
- (7) साकेट (1 2 3) के ध्रुव-2 से बल्ब "क" के B₁-ध्रुव को तार द्वारा जोड़ें।
- (8) साकेट (1 2 3) का ध्रुव-1 के आर्थिक के लिए पृथ्वी से जोड़ें।
- (9) सरकिट तैयार हो जाने पर मेन स्विच को विद्युत में—200-220 वोल्ट से जोड़कर परिपथ में विद्युत प्रवाह के आवश्यकतानुसार दोनों बल्बों से प्रकाश तथा एक टेबुल फैन चलाकर हवा का आनन्द लें।

सावधानियाँ

- (1) ध्रुवों पर जहाँ तार जोड़ें जायें, वहाँ विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता है। तार कसे होने चाहिए।
- (2) स्विच और साकेट बोर्ड में ढीले कसे नहीं होने चाहिए।
- (3) वायरिंग कसी होनी चाहिए।
- (4) फ्यूज पतले तार का होना चाहिए जो आसानी से आकस्मिक स्थिति में तीव्र धारा प्रवाह के समय पिघल कर टूट जाय जिससे दुर्घटना हमें से बचा जा सके।
- (5) विद्युत टेस्टर का प्रयोग करना चाहिए। हाथ से खुले स्विचों या नंगे तारों को कदापि नहीं छूना चाहिए।
- (6) छात्र बिना प्रशिक्षक की अनुमति के वायरिंग में छेड़छाड़ न करें तथा प्रशिक्षक को भी छात्रों से अपनी देख-रेख में ही विद्युत सम्बन्धी सरकिट का कार्य कराना चाहिए।

(4) इलेक्ट्रॉनिक्स

उद्देश्य

- (:) छात्रों को रेडियो, ट्रांजिस्टर, टेप रिकार्डर, टी० वी० के बारे में बोध कराना ।
- (:) रेडियो तथा ट्रांजिस्टर की एसेम्बली एवं रिपेयरिंग का कौशल विकसित करना ।
- (:) टेप रिकार्डर तथा टी० वी० की मरम्मत करने का कौशल विकसित करना ।

प्रस्तावित अभ्यास कार्य

- (1) रेडियो तथा इलेक्ट्रॉनिक्स का आधारीक ज्ञान ।
- (2) ट्रांजिस्टर में कमियां ज्ञात कर उन्हें दूर करना ।
- (3) टी० वी० में कमियां ज्ञात कर उन्हें सुधारना ।
- (4) बैटरी एलीमिनेटर बनाना ।

आवश्यक सामग्री तथा अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	वस्तु का नाम	अनुमानित मूल्य
1	2	3
	दूस	
1.	सोल्डर आयरन-10w	20.00
2.	सोल्डर आयरन-35w	20.00
3.	सोल्डर आयरन-65w	25.00
4.	कटर	12.00
5.	नोत्र प्लायर	12.00
6.	कम्बिनेशन प्लायर	20.00
7.	स्कू ड्राइवर (डिफरेंट साइज एण्ड टाइप)	100.00 (10 नं०)
8.	टर्वाजर	5.00
9.	ट्रीमिंग स्कू ड्राइवर	50.00 (5 नं०)
10.	ब्रश	15.00 (2 नं०)
11.	फ्लैट फाइल	15.00
12.	हैण्डड्रिल मशीन	50.00
13.	बेन्च वाइस	50.00
14.	हैक-सा	10.00
15.	हैमर	15.00
16.	स्पीनर	75.00 (5 नं०)
17.	डी-स्पीनर सेट	75.00

1	2	3
मैटीरियल्स		
18.	पेट्रोल	7.72 (1 लीमीटर)
19.	सोल्डर वायर	60.00 (30000 ग्राम)
20.	सोल्डरिंग पेस्ट	5.00 (1 ढबागक्स)
21.	बैण्ड स्विच क्लीनर	15.00 (1 ढबोरोतल)
22.	क्विक फिक्स	10.00
23.	प्लैस्टो बैण्ड	15.00 (1 ढबोरोतल)
टेस्टिंग इक्विपमेण्ट		
24.	मल्टी मीटर (SENWAP ₉)	220.00
25.	आर० एफ० सिगल जेनेरेटर	800.00
26.	बैटरी एलीमिनेटर	50.00
27.	लाइन टेस्टर	5.00
28.	वोल्टेज रेगुलेटर	200.00
29.	पैटर्न जेनेरेटर	2200.00
30.	सिगल इन्जेक्टर	25.00
रेडियो किट्स		
31.	रेडियो किट्स (वन पीस)	350.00
32.	ट्रांजिस्टर किट्स (वन पीस)	150.00
33.	हाइब्राइड टी० वी० (वन) ब्लैक एण्ड ह्वाइट	3000.00
34.	सालिड स्टेट टी० वी० (हॉट लाइन) वन बी/डबलू	3250.00
योग		10931.72

6 वोल्ट का बैटरी एलीमिनेटर बनाना

ट्रांजिस्टर सामान्यतः 6 वोल्ट, 9 वोल्ट तथा 12 वोल्ट की विद्युत में चलते हैं जिसके लिए बैटरी का प्रायोग किया जाता है। जिसमें विद्युत सामान्यतया 220-250 वोल्ट पर प्रवाहित होती है। अतः ट्रांजिस्टर को विद्युत से चलाने के लिए आवश्यकता इस बात की होगी कि विद्युतीय वोल्टेज को कम करके 6, 9 अथवा 12 वोल्ट पर किया जाए। इसके लिए बैटरी के स्थान पर बैटरी एलीमिनेटर का प्रयोग किया जाता है। बैटरी एलीमिनेटर को प्रयोगशाला में निम्नलिखित प्रकार से तैयार किया जा सकता है।

आवश्यक सामग्री

(1) ट्रांसफार्मर 6-0-6 (6 वोल्ट)

ट्रांसफार्मर में दो तार (1) व (2) निकले हुए होते हैं। इसे हम प्राथमिक (प्राइमरी) इनपुट कहते हैं। ट्रांसफार्मर को उपयोग में लाने समय इन दोनों तारों को 220 वोल्ट ए० सी० धारा विद्युत मेन्स के साथ जोड़ देते हैं ॥ इसकी

दूसरी तरफ तीन तार (3), (4) व (5) निकले हुए होते हैं जिन्हें सेकेण्डरी (आउट पुट) कहते हैं। इन्हीं तारों की सहायता से 6 वोल्ट का बैटरी एलीमिनेटर बनाया जा सकता है।

(2) सेमी कण्डक्टर डायोड IN4001

एक IN4001 संख्या के डायोड में एक ओर वृत्त का निशान बना होता है, उसको कैथोड कहते हैं। दूसरी ओर वे सिरों को एनोड कहते हैं। डायोड को परिपथ की नहायता से ट्रांसफार्मर में लगाया जाता है।

(3) संघनक (कैपेसिटर)

50 μ f (माइक्रोफैराड) संघनक में तारों (1) व (2) निकली हुई होती हैं जिसमें (1) लम्बा तार होता है जो (-) को संकेत करता है तथा (2) छोटा तार होता है जो (-) को संकेत करता है। इसे परिपथ की सहायता से जोड़ा जाता है।

(4) प्रतिरोध

5 ओम 5 वाट का होता है। परिपथ में इसे श्रेणी क्रम में जोड़ा जाता है।

(5) आन आफ स्विच

यह एक साधारण स्विच है जो बैटरी एलीमिनेटर के साथ सम्बद्ध होता है।

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से सम्बन्धित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए बैटरी एलीमिनेटर तैयार करायें :—

6 वोल्ट बैटरी एलीमिनेटर बनाने के लिए एक ट्रांसफार्मर 6-0-6 (6 वोल्ट) दोसेमी कण्डक्टर डायोड IN 4001 दो कैपेसिटर एक प्रतिरोध 5 ओम 5 वाट तथा एक आन आफ स्विच की आवश्यकता होती है। इनकी सहायता से 6 V बैटरी एलीमिनेटर निम्न विधि से बनाया जा सकता है :—

- (1) ट्रांसफार्मर के तार (1) और (2) के द्वारा विद्युत धारा के 220 वोल्ट मेन्स से सम्बन्ध जोड़ दें।
- (2) तार संख्या (3) तथा (5) से DR25/IN4001 के एक-एक डायोड जोड़ें तथा उनके दूसरे सिरों को आपस में A बिन्दु पर जोड़ें।
- (3) दोनों डायोड के जुड़े हुए सिरों A पर एक 500 μ f के कैपेसिटर का (+) सिरा जोड़ें तथा उनके (-) सिरों को ट्रांसफार्मर के तार संख्या (4) से जोड़ें। अब कैपेसिटर के धन (+) सिरों से एक 5 ओम 5 W का प्रतिरोध (रेजिस्टेंस) का एक सिरा जोड़ें।
- (4) प्रतिरोध के दूसरे सिरों से एक दूसरे 500 μ f कैपेसिटर का (+) सिरा जोड़ें। इससे निकलने वाला तार 6 वोल्ट की सप्लाय का (+) सिरा बन जाएगा।
- (5) इस 500 μ f का (-) सिरा तार संख्या (4) से जोड़ें। यहाँ से निकलने वाला तार 6 वोल्ट की सप्लाय का (-) सिरा होगा।

सावधानियाँ

- (1) कार्य स्थल पर प्रकाश की उचित व्यवस्था आवश्यक है।
- (2) कार्य करते समय उचित वोल्टेज का होना आवश्यक है। उचित वोल्टेज न होने पर वोल्टेज रेगुलेटर का प्रयोग करना चाहिए।
- (3) जोड़ सुदृढ़ होना चाहिए।
- (4) कार्य करते समय लकड़ी का सूखा पट्टा अथवा रबड़ जैसे कुचालक पदार्थ पैर के नीचे अवश्य रख लेना चाहिए जिससे कि विद्युत आघात की सम्भावना न रहे।

(5) कार्य करते समय यह ध्यान रखना भी आवश्यक है कि एक साथ दोनों लाइनें एक दूसरे से न छू उजागार्यें।

टिप्पणी—यदि हमें 9 वोल्ट का एलीमिनेटर बनाना हो तो सभी अवयव (कम्पोनेण्ट्स) यही रहेंगे, केवल ट्रांसफार्मर 6-0-6 के स्थान पर 9-0-9 लेना पड़ेगा। इसी प्रकार कोई अन्य माप का एलीमिनेटर बनाना हो तो उसी के अनुसार ट्रांसफार्मर लेना पड़ेगा।

(5) ऑटोमोबाइल्स

उद्देश्य

- (1) यातायात के साधनों में से साइकिल का स्थान ऑटोमोबाइल्स द्वारा लिये जाने के कारण छात्रों को ऑटोमोबाइल्स की मशीनरी एवं पुर्जों का बोध कराना।
- (2) स्कूटर के क्लच, एक्सीलेटर, गेयर तथा ब्रेक के तारों को बदलने, फुएल सप्लाय सिस्टम, कार्बोरेटटर र निकाल कर साफ करने के बाद ट्यूनिंग करने तथा पहिया बदलने का कौशल विकसित करना।
- (3) इग्निशन सिस्टम तथा लाइट सिस्टम को चेक करने का कौशल विकसित करना।
- (4) इंजन को खोलने, बांधने का कौशल विकसित करना।

प्रस्तावित अभ्यास कार्य

- (क) 1. औजारों की जानकारी, उनका रख-रखाव एवं प्रयोग में सावधानियाँ।
2. फुएल टैंक एवं फुएल सप्लाय सिस्टम की देखभाल करना।
3. कार्बोरेटटर को खोलना, साफ करना, ट्यूनिंग करना, एक्सीलेटर सिस्टम एवं चोक सिस्टम में समन्वय स्थापित करना।
4. इग्निशन सिस्टम को चेक करना।
5. लाइट सिस्टम को चेक करना।
6. एयर कूलिंग सिस्टम की देखभाल करना।
7. क्लच वायर को बदलना तथा उसकी देखभाल एवं समायोजन करना।
8. गेयर वायर को बदलना, उसकी देखभाल करना तथा उसका समन्वयन।
9. ब्रेक का तार बदलना तथा उसका समन्वयन।
10. पहिया बदलना।
- (ख) 1. क्रैंक केस, सिलेण्डर ब्लाक को खोलना, चेक करना (खराबी का पता लगाना)।
2. पिस्टन एवं पिस्टन रिंग को चेक करना तथा नया रिंग डालना।
3. पिस्टन रिंग के कार्य को समझना, पिस्टन पिन को चेक करना।
4. इंजन वाल्व को खोलना, शीट चेक करना, वाल्व फेस को चेक करना, गाइड तथा स्प्रिंग को चेक करना एवं देखभाल करना।
5. वाल्व शीट की सर्विसिंग करना, वाल्व को एसेम्बुल करने के बाद चेक करना।
6. वाल्व लिफ्ट करने के तरीके को चेक करना एवं उसकी मरम्मत करना।
7. क्रैंक साफ्ट के बेयरिंग को चेक करना एवं बदलना तथा कनेक्टिंग राड के स्माल एण्ड में ब्रुश को चेक करना एवं बदलना।
8. केम साफ्ट के लोब्स का निरीक्षण करना एवं इसके ब्रुश को चेक करना एवं बदलना।
9. इंजन को स्टार्ट करना तथा इसके विभिन्न कंट्रोलों की विस्तारपूर्वक जानकारी।

आवश्यक नामग्री एवं अनुमानित व्यय भार

क्रमांक	वस्तु का नाम	संख्या	अनुमानित मूल्य
1.	बक्स स्पेनर सेट	1	1200.00
2.	गिंग स्पेनर सेट	1 (12 कापी)	500.00
3.	डबल एण्ड सेट	1 (12 कापी)	400.00
4.	फॉलर नोज	1	300.00
5.	सेट आफ चीजल्स	3	
6.	पहप रैच	3 (8", 12", 16")	150.00
7.	प्लग स्पेनर	1	25.00
8.	स्नू ड्राइवर	3 (8", 12", 14")	200.00
9.	रेतो सेट	12	300.00
10.	हैमर	6	300.00
11.	हैवसा (ब्लैड सहित)	1	50.00
12.	नोज प्लायर, कटिंग प्लायर	2	150.00
13.	सर्किलर प्लायर	1	75.00
14.	जैक	1	300.00
15.	ह्वील पोलर	1	150.00
16.	वर्क बैच	1	400.00
17.	वाइस	8" (1 पीस)	200.00
18.	तेल का बर्तन	1	100.00
19.	टान रैच	1	400.00
20.	आइल केन	1	50.00
21.	ग्रीस गन	1	200.00
22.	सक्शन कप	6	30.00
23.	ग्राइंडर पेस्ट	1	20.00
24.	रेगनाल	6	30.00
25.	साव्न	2	6.00
26.	पुराता कपड़ा या जूट	5 किन्ना०	25.00

योग

क्रमांक 5 को छोड़कर

5561.00

कार्बुरेटर की सर्विसिंग

आवश्यक सामग्री

छोटा बर्तन, स्क्रू ड्राइवर 8", 12" नोज प्लायर तथा सरकिलप प्लायर बुश 6", डबल स्पेनर, पेट्रोल 11 लीटर, साफ कपड़ा, पैकिंग ।

विधि

अध्यापक इस ट्रेड से संबंधित छात्रों को निम्नलिखित निर्देश प्रदान करते हुए कार्बुरेटर की सर्विसिंग करना सिखायें :—

कार्बुरेटर एक ऐसा यूनिट है जो पेट्रोल को वाष्पीकृत करके हवा के साथ 1 : 12 (एक भाग पेट्रोल, 12 भाग हवा) के अनुपात में मिलाकर इंजन को देता है। कार्बुरेटर की सर्विसिंग के लिए निम्नांकित पदों का अनुसरण किया जानना चाहिए :

1. सर्वप्रथम फ्यूल सप्लाय बंद करके फ्यूल पाइप, एयर क्लीनर चोक तथा एक्सिलरेटर, वायर को कार्बुरेटर से खोल कर अलग करें।
2. इंजन के इन्टेक पाट पर कसे कार्बुरेटर के नट वोल्ट को खोल कर कार्बुरेटर निकालें।
3. कार्बुरेटर बर्तन में रखकर ब्रश द्वारा पेट्रोल गिराकर साफ करें।
4. गन्दा पेट्रोल दूसरे बर्तन में रख दें, फिर बर्तन को साफ करें तथा कार्बुरेटर के फ्लोट सिस्टम पर लगे दो पैचों को खोलकर फ्लोट को बाहर निकालें।
5. फिल्टर-फ्लोट, वाल्व, पिन एवं नीडिल को खोलकर साफ करें तथा चेक करें। यदि खराब हो गया हो तो नया बदलें, यदि ठीक हो तो उसे साफ कर इस सिस्टम को फिट कर अलग रखें।
6. थ्रॉटल वाल्व के स्क्रू खोलकर बाहर निकालें एवं साफ कर चेक करें। यदि स्प्रिंग टूटा हो, थ्रॉटल वाल्व घिसा या टूटा हो तो नया बदलें, ठीक हो तो उसे फिट कर अलग रखें।
7. जेट को खोलें तथा पेट्रोल लगाकर इसके मुखांक को साफ करें। यदि गाड़ी तेल अधिक खाती हो तो जेट को बदल दें।
8. कार्बुरेटर बाडी एवं चोक इत्यादि को ब्रश से साफ करें तथा बाडी में बने छोटे-छोटे सुराख में पेट्रोल डालकर फूंक द्वारा साफ करें।
9. अच्छी तरह साफ करने के बाद नया गैस्केट डालकर भलीभाँति सिस्टम को फिट करें।
10. कार्बुरेटर को इंजन में कस कर इंजन स्टार्ट करें तथा कुछ गर्म होने के बाद कार्बुरेटर में लगे ऐडजस्टमेंट स्क्रू के द्वारा इस प्रकार ऐडजस्ट करें कि (क) इंजन कम स्पीड पर स्मूथ चले, (ख) आयल फ्यूल मिक्चर को इतना टाइट करें कि इंजन रुकने की कोशिश करे उस समय एक या दो चूड़ी खोल दें, जब तक इंजन स्मूथ न चले, (ग) फुल एक्सिलरेटर दें। मिक्चर स्क्रू को धीरे-धीरे टाइट करें, जब इंजन की स्पीड कम होती महसूस हो उस समय स्क्रू एक या दो चूड़ी ढीली कर दें ताकि इंजन स्पीड पकड़ ले।

सावधानियाँ

- (1) कार्बुरेटर को खोलकर पेट्रोल से साफ करें।
- (2) कार्बुरेटर ओवरहालिंग के समय नई वाशर एवं गैसकिट का प्रयोग करें।
- (3) जेट एवं कार्बुरेटर के अन्दर बने सुराखों को कभी तार से न साफ करें।
- (4) फ्लोट वाल्व को फिट करने के पहले गरम पानी से पकड़ कर रखिए। अगर उसमें से कोई बुलबुला निकलता है तो उसे प्रयोग न करें।

- () कार्बुरेटर एसेम्बुल करने के बाद उसे हवा के प्रेशर से टेस्ट न करें। ऐसा करने से फ्लोट वाल्व टेढ़ी हो जाती है।
- () इंजन स्टार्ट करते समय कार्बुरेटर के पास आग न दिखायें।

(6) कम्प्यूटर साइंस

उद्देश्य

- () कम समय में शुद्ध गणना कर सही तथा विश्वसनीय परिणाम निकालने के लिए छात्रों को कम्प्यूटर साइंस का बोध कराना।
- () समय की बचत करने तथा अधिक समय तक कार्य करने की क्षमता को बनाये रखने के लिए छात्रों में कम्प्यूटर के प्रयोग करने के लिए फ्लोपी, टेप्स कैसेट्स, मैग्नेटिक ड्रम्स का प्रयोग करने हेतु कौशल विकसित करना।

प्रस्तावि अभ्यास कार्य

- () कम्प्यूटर के विभिन्न भागों का अध्ययन।
- () कम्प्यूटर की भाषा के अध्ययन में फ्लो चार्ट बनाना।
- () कम्प्यूटर की संचालन पद्धति का अध्ययन
- () उपर्युक्त तीनों ज्ञानों का समन्वित प्रयोग।

आवश्यक सामग्री एवं व्यय भार

(क) प्रशिक्षण प्रदान करने हेतु

1—कम्प्यूटर उपकरण (मिनी)	15000.00
2—फ्लोपी, अथवा अन्य पेरीफेरल्स जैसे कैसेट्स, डिस्क इत्यादि	1000.00

(ख) उत्पादन कार्य हेतु

1—प्रिन्टर	5000.00
2—प्रिन्टिंग पेपर्स तथा स्टेशनरी इत्यादि	1000.00

योग	22000.00
-----	----------

कम्प्यूटरकी भाषा के अध्ययन में फ्लो चार्ट बनाना

आ विज्ञान के क्षेत्र में ज्ञान का विस्फोट हो रहा है जिसमें अनेक प्रकार की जटिल समस्याओं का समाधान वैज्ञानिकों को ढूँढना पड़ता है तथा अनेक गूढ़ गणनाएँ करनी पड़ती हैं जिसमें कम्प्यूटर बड़ा सहायक सिद्ध हुआ है। जिसके कारण इसका महत्व दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है।

कम्प्यूटर की अपनी एक भाषा होती है। वह अपनी ही भाषा को समझता है तथा उसी में उसे जो आदेश दिये जाते हैं, उनका लालन करता है। यदि उसके साथ कुछ असामान्य घटित न हो तो अत्यन्त कम समय में यह शत प्रतिशत शुद्ध गणना कराही परिणाम देता है। कम्प्यूटर को आदेश देने के लिए "प्रोग्रामिंग" करनी पड़ती है जिसके लिए "फ्लो चार्ट"

बनाने पड़ते हैं। “फ्लो चार्ट” के अनुसार ही आगे “प्रोसेसिंग” की जाती है और तदनुसार कम्प्यूटर की भाषा बनानाया जाता है। इस बात को एक उदाहरण द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है—जैसे प्राकृतिक संख्याओं का योग ज्ञात कर रतगा है है।

टिप्पणी—प्राकृतिक संख्याएँ धनात्मक एवं पूर्ण होती हैं। नीचे प्रथम पाँच प्राकृतिक संख्याओं (1, 2, 3, 4, 5) के योग करने हेतु “फ्लो चार्ट” बनाने की विधि समझायी गयी है।

प्रतीकों का विवरण

N = प्राकृतिक संख्याओं की संख्या

I = COUNT

S = PRINT

ϕ = Zero

विधि

- (1) प्राकृतिक संख्याओं का फ्लो चार्ट
- (2) Tracing

N	I	S
5	ϕ	ϕ
	1	1
	2	3
	3	6
	4	10
	5	15

प्राथमिक भाषा (Basic Language)

10 उद्देश्य : प्राकृतिक संख्याओं (1, 2, 3, 4, 5) के योग के लिए प्रोग्राम

20 INPUT—N का मान

30 I% = ϕ : S% = ϕ

40 I% = I% + 1

50 S% = S% + I%

60 I F I% = N% 70 पर जायें। यदि नहीं तो 40 पर जायें।

70 PRINT S%

80 STOP

स्पष्टीकरण

- (1) उद्देश्य का उल्लेख होता है।
- (2) INPUT में प्राकृतिक संख्याओं के पदों की संख्या (5) लिखना है
- (3) I = 0 तथा योग (S) = 0 है।
- (4) I = 0 + 1
- (5) योग (S) = 1

(3) गेग (S) = N

योग 15 दिये हुए 5 प्राकृतिक संख्याओं के योग के बराबर हो तो अगले क्रम 7 पर जाना होगा जहाँ परिणाम लिखकर **STOP** हो जायगा। यदि नहीं तो पुनः क्रम 4 पर जा कर उस क्रम को दुहराना होगा जब तक कि पाँचों पदों की संख्याओं का योग 15 न हो जाय।

(7) RINT S

(1) TOP (समाप्त)

सावधानियाँ

कम्प्यूट ऐसे कक्ष में रखा जाय जहाँ तापक्रम सामान्य रहे।



सामाजिक सेवा

सामाजिक सेवा का उद्देश्य बालक/बालिकाओं में ऐसी मनोवृत्ति पैदा करना है जिससे वे समाज के प्रति अपने उत्तरदायित्व को भली-भाँति समझें तथा अपने कर्तव्य का पालन करें। व्यक्ति का जन्म समाज में होता है उसी से वह अपने परिवार, समाज तथा राष्ट्र से जुड़ता है। देश भक्ति का सही अर्थ में कर्तव्य निर्वाह उसी समय होता है जब विद्यार्थी अपने व्यक्तिगत स्वार्थ को समाज के लिये तथा समाज के स्वार्थ को राष्ट्र हित में छोड़ने को तैयार होता है। स्वार्थ की भावना मनुष्य की जन्मजात कमजोरी है किन्तु संगठित तथा नैतिक समाज में उस स्वार्थ की भावना का बलिदान करना होता है। यही कारण है कि हमें अपने छात्रों तथा छात्राओं को कर्तव्य के प्रति सजग ही नहीं रखना है वरन् उन्हें सजग प्रहरी भी बनाना है। जैसा बीज बोया जाता है वैसा ही वृक्ष उत्पन्न होता है। जब समाज में त्याग, बलिदान, प्रेम तथा भाईचारे का बीज पड़ता है तो वह समाज आगे के लिए वैसी ही पीढ़ी तैयार करता है।

छात्रों में श्रम के प्रति आदर तथा निष्ठा का भाव पैदा करना भी अच्छे पाठ्यक्रम का कार्य है। अध्यापकों को इस विषय के अध्यापन में यह बात स्पष्ट करनी नितान्त आवश्यक है कि निःस्वार्थ भाव से सामाजिक कल्याण के कार्य करने में सच्चे सुख की अनुभूति होती है। धीरे-धीरे बालकों में परोपकारी मनोवृत्ति स्वतः उत्पन्न होने लगती है।

स्कार्टिंग तथा गर्ल गाइडिंग में बालक तथा बालिकाओं को यह शिक्षा दी जाती है कि वे प्रतिदिन कम से कम एक परोपकार का कार्य अवश्य करें। परोपकार में सहानुभूति के साथ-साथ दूसरों की मदद भी आती है। जब कुछ छात्र ऐसा व्यवहार करते हैं तो दूसरे बालकों में भी देख कर यह भावना उत्पन्न होती है और वे भी समाज सेवा के कार्यों को करने में अपने को सम्मानित समझते हैं। व्यक्तिगत स्वार्थों से ऊपर उठा हुआ एक बालक भी समाज के दूसरे बड़े व्यक्तियों के लिए आदर्श हो सकता है।

विद्यालयों में सामाजिक कार्यों के आयोजन से वहाँ की अनेक आवश्यकताओं को पूरा किया जा सकता है। उदाहरणार्थ विद्यालय प्रांगण की स्वच्छता, खेल के मैदान की सफाई, विद्यालय की चहारदीवारी की सुरक्षा तथा उसकी मरम्मत। विद्यालयों में नेत्र शिविर जैसे विशेष कार्यों के आयोजनों से समाज को अत्यधिक लाभ होता है तथा सरकार पर निर्भरता कम होती है।

देश प्रेम

आज के परिवेश में छात्रों में देश प्रेम की भावना को जाग्रत करना आवश्यक है। अध्यापक छात्रों को यह स्पष्ट करें कि देश प्रेम क्यों आवश्यक होता है। आज का युग स्पर्धा का युग है। आज वही राष्ट्र अपना अस्तित्व कायम रख सकता है जो अपनी सीमाओं की सुरक्षा के साथ-साथ अपने देश में इतना उत्पादन भी बढ़ाए जो अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के साथ-साथ अपने मित्र राष्ट्रों की आवश्यकताओं में भी मदद कर सके। देश को समृद्धिशाली बनाना भी देश प्रेम की परिधि में ही आता है।

देश प्रेम की भावना प्रायः सभी व्यक्तियों में होती है। किन्तु उसका विकास एक उपयोगी मूल्य के रूप में होना अपेक्षित है, जिससे बालक वर्ग, समाज, जाति, वर्ण आदि के बन्धनों से ऊपर उठ कर देश प्रेम की भावना से ओत-प्रोत हो तथा उसके लिये आवश्यकता पड़ने पर बड़ा से बड़ा त्याग कर सके।

त्याग की भावना क्षणिक आवेशों से प्रेरित नहीं होनी चाहिये। वरन् वह चन्दन की भाँति तिल-तिल घिस कर दूसरों की लाभ पहुँचाने वाली हो तभी उसका दूसरे लोग अनुकरण कर पाते हैं।

विषय वस्तु संकेत

- (1) देश प्रेम से सम्बन्धित कहानियाँ।
- (2) शहीदों की वीरगाथाएँ।
- (3) देश की विकास-गतिविधियों से सम्बन्धित सामग्री।
- (4) देश की प्राकृतिक सम्पदा की जानकारी तथा सुरक्षा के उपाय।
- (5) राष्ट्रीय सम्पत्ति की जानकारी।
- (6) देश प्रेम के चुने हुए गीत

शिक्षण संकेत

- (1) उत्तम तथा देश प्रेम से सम्बन्धित पुस्तकों पत्र-पत्रिकाओं तथा लेखों से उद्धरण प्रस्तुत कर उनके विषय में छात्रों को जानकारी देना तथा ऐसा साहित्य पुस्तकालय में उपलब्ध कराना जिससे छात्र स्वयं उसका समुचित लाभ उठा सकें।
- (2) छात्रों को यह बताना कि देश के उत्पादन में प्रत्येक नागरिक का प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष योगदान होता है। अतः अपनी बौद्धिक तथा शारीरिक क्षमता के विकास के प्रति सजग रहना चाहिए।
- (3) विद्वानों के प्रवचन आयोजित किए जाने चाहिए तथा देश की महत्वपूर्ण घटनाओं से छात्रों को परिचित कराने के साथ इनका सार्थक विवेचन करना चाहिए।



समाज के विभिन्न दोषों को दूर करना

समाज में प्रचलित कुरीतियों, मिथ्याचारों, आडम्बरों तथा दोषों से समाज कमजोर तथा विखंडित होता है। उसकी जो शक्ति विकास कार्यों में लगनी चाहिये वह दोषों के निराकरणों से लगती है। इसमें मानवीय साधनों तथा धन का अपव्यय भी होता है जिससे परिवार तथा समाज की विकास गति अवरुद्ध हो जाती है। ऐसी धारणाओं, कुरीतियों तथा मान्यताओं का उन्मूलन आवश्यक होता है।

सामान्यतः विभिन्न प्रकार के छोटे-छोटे दोष तो सभी समाजों, धर्मों तथा व्यक्ति समूहों में पाए जाते हैं। उनमें से कुछ दोष तो ऐसे हैं जिन्हें दूर करने के लिये उन समाजों के समाज सुधारक तथा पढ़े-लिखे व्यक्ति प्रयत्नशील भी रहते हैं किन्तु कुछ दोष ऐसे हैं जिनको दूर करने के लिए कानून की दंड प्रक्रिया भी विफल हो जाती है। उदाहरण के लिए भारतीय समाज को ही ले लीजिये। यहाँ बाल-विवाह, नशाबन्दी, छुआछूत तथा दहेज प्रथा के सम्बन्ध में कानून बनाए गए हैं किन्तु इन सबके बावजूद अभी हम इन्हें नियन्त्रित नहीं कर सके हैं। आज के छात्रों को आगे आना होगा जिससे इन कुरीतियों के विरुद्ध जन आन्दोलन आरम्भ किया जा सके।

इसी प्रकार के दूसरे अंधविश्वासों के निवारण हेतु भी हमारे छात्रों को आगे आने की आवश्यकता है। यदि वे अपने आस-पास के समाज में इन कुरीतियों का विरोध करने लगे तो ये दोष दूर हो सकते हैं।

विषय-वस्तु संकेत

- (1) समाज से दहेज प्रथा का उन्मूलन।
- (2) छुआछूत निवारण।
- (3) बाल विवाह पर रोक।
- (4) मद्यपान, धूम्रपान तथा अन्य नशीली वस्तुओं के प्रयोग पर रोक तथा इनका सामाजिक बहिष्कार।
- (5) बालिका/महिला शिक्षा को विशेष प्रोत्साहन।
- (6) श्रम कार्य समाज के सभी व्यक्तियों को अनिवार्य रूप से करना।
- (7) विधवा विवाह को प्रोत्साहन।
- (8) उत्पादक कार्यों में परिवार के सभी स्त्री पुरुषों की साझेदारी।
- (9) समाज के अंधविश्वासों को दूर करना।
- (10) महिलाओं के प्रति आदर की भावना।

शिक्षण संकेत

- (1) विभिन्न सामाजिक दोषों के कारणों का विवेचन करना।
- (2) सामाजिक कुरीतियों पर नियन्त्रण विषयक जानकारी कराना।
- (3) निबन्ध लेखन।
- (4) सामाजिक दोषों को दूर करने हेतु सरकारी प्रयास दण्ड प्रक्रिया से परिचित कराना।
- (5) सामाजिक कार्यकर्ताओं, विद्वानों की वार्ताएँ कराना।
- (6) वाद-विवाद प्रतियोगिताएँ तथा परिचर्चा आयोजित करना।

प्रौढ़ शिक्षा तथा अनौपचारिक शिक्षा में सहयोग

निरक्षरता जीवन का सबसे बड़ा अभिशाप होता है। निरक्षर व्यक्ति अपने अधिकार तथा कर्तव्यों के प्रति कभी भी सजग नहीं रह पाता। यही कारण है कि लोकतांत्रिक व्यवस्था में शासन का पहला कर्तव्य समाज के लोगों की शिक्षा की उचित व्यवस्था करना होता है।

प्रौढ़ शिक्षा का सम्बन्ध उन निरक्षर लोगों की शिक्षा से है जो 15 से 35 वर्ष की आयु के अन्तर्गत आते हैं। अनौपचारिक शिक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत शासन इस समय इससे कम वय वर्ग के उन बालक बालिकाओं की शिक्षा की भी व्यवस्था कर रहा है जो किसी कारणवश विद्यालयी शिक्षा का लाभ नहीं उठा पा रहे हैं। इसके अन्तर्गत विद्यालय न जाने वाले किसी भी ऐसे छात्र की शिक्षा की व्यवस्था होती है जो 14 वय वर्ग से कम है।

शैक्षिक उद्देश्य

शिक्षा मानव का सबसे बड़ा आभूषण होता है। इसी से कहा गया है “बिना पढ़े नर पशू कहावै”। इसका लाक्षणिक अर्थ यही है कि अशिक्षित व्यक्ति अपने कर्तव्यों के प्रति सजग नहीं रह पाता है। उसे जब विकास की गतिविधियों का ही पता नहीं रहता है तो वह विकास की मुख्य धारा से अपने को कैसे जोड़ सकता है। शिक्षित व्यक्ति ही अपने जीवन की आवश्यकताओं तथा भविष्य के प्रति सजग रहता है। फलतः सीमित साधनों वाला शिक्षित व्यक्ति भी अपने बच्चों की शिक्षा-दीक्षा की उचित व्यवस्था करने में सक्षम हो जाता है और उनका जीवन सुखमय होता है।

शिक्षा के प्रारम्भिक लक्ष्य निम्नलिखित होते हैं :—

- (1) साक्षरता (लिटरेसी)
- (2) अंक ज्ञान (न्यूमरेसी)
- (3) पर्यावरण की जानकारी (अवेयरनेस)

इनके अतिरिक्त सामाजिक जीवन की जानकारी, समाजोपयोगी उत्पादक कार्यों का ज्ञान तथा उनका व्यावहारिक अनुभव तथा मनोरंजन सम्बन्धी गतिविधियों में सहयोग भी आवश्यक होता है। अच्छे मस्तिष्क के लिये अच्छे स्वास्थ्य की आवश्यकता को कोई भी नकार नहीं सकता है। अतः अच्छे स्वास्थ्यप्रद विषयों की जानकारी भी शिक्षा का ही अभिन्न अंग है।

इन्हीं कारणों से बालक, प्रौढ़ तथा वृद्ध सभी की शिक्षा की व्यवस्था शासन तथा समाज का उत्तरदायित्व होता है। भारत में स्वतंत्रता के 40 वर्ष के उपरान्त भी शिक्षा का औसत प्रतिशत लगभग 36 है, जबकि उत्तर प्रदेश में वह प्रतिशत राष्ट्रीय प्रतिशत से भी कम लगभग 27 प्रतिशत ही है। इसमें भी बालिका शिक्षा का औसत प्रतिशत केवल 14 तक ही पहुँच सका है। ऐसी परिस्थिति में यह कार्य केवल शासन के माध्यम से होना अधिक सम्भव नहीं प्रतीत होता है। इसमें समाज की सहभागिता तो आवश्यक है ही साथ ही विद्यार्थी भी इसमें प्रभावी योगदान दे सकते हैं। यदि विद्यार्थी अपने पास-पड़ोस के किसी भी निरक्षर व्यक्ति को शिक्षित करने का कार्य करें तो एक ओर जहाँ सामाजिक विकास का आधार सशक्त होगा वहीं दूसरी ओर विद्यार्थी में समाज सेवा की भावना का उदय होने के साथ-साथ उसमें आत्म-विश्वास भी बढ़ेगा।

विषय-वस्तु संकेत

सभी वर्गों के लिए अलग-अलग विषय वस्तु निर्धारित करने की आवश्यकता होगी। प्रौढ़जनों की शिक्षा में ससाक्षरता तथा अंक ज्ञान के साथ-साथ पर्यावरण की जानकारी तथा समाज के प्रचलित उद्योगों को अधिक उत्पादकता पर चलाए जाने का समुचित ज्ञान देना अपेक्षित होगा।

14 वय वर्ग से कम आयु के ऐसे बालक तथा बालिकाओं के लिये जिन्होंने या तो बीच में ही अध्ययन छोड़ दिया है अथवा वे बालक जिन्हें विद्याध्ययन का अवसर ही प्राप्त नहीं हुआ है उनके लिए उद्देश्य निर्धारित कर विषय वस्तु (निश्चित करना अपेक्षित होगा। सामान्यतः अनौपचारिक शिक्षा के अन्तर्गत ऐसे बालक तथा बालिकाओं को दो वर्गों में बाँटा गया है। एक तो वह वर्ग जो कक्षा 5 तक के पाठ्यक्रम को तीन वर्ष की अवधि में समाप्त कर कक्षा 6 में प्रवेश लेना चाहता है तथा दूसरे वे छात्र तथा छात्राएँ जो कक्षा 5 के बाद अपने पारिवारिक उद्योगों में सहायता करना चाहते हैं। वैसे सामान्य रूप से कक्षा 5 तक इन दोनों ही वर्गों के लिये समान शिक्षा की व्यवस्था है। इनके लिए निर्मित साहित्य को स्थानीय परिवेश से सम्बद्ध रखने का प्रयास किया गया है, साथ ही स्थानीय आवश्यकताओं के अनुरूप बनाने की कोशिश की गयी है।

शिक्षण संकेत

प्रौढ़ तथा अनौपचारिक शिक्षा में सक्रिय सहयोग देना एक व्यावहारिक कार्य है। अतः इस कार्य में व्यावहारिकता का ही अनुसरण अपेक्षित होगा। परन्तु हमें यह नहीं भूलना है कि व्यावहारिक कार्यों के आरम्भ करने से पूर्व उनके सम्बन्ध में समुचित जानकारी अपेक्षित होती है। छात्र की देश-काल तथा उसकी परिस्थितियों का उतना ज्ञान नहीं होता है जितना अध्यापक को होता है। अतः प्रारम्भ में वार्तालाप, वाद-विवाद प्रतियोगिता तथा पोस्टर और चार्टों की सहायता से वर्तमान स्थिति से छात्रों को अवगत कराने की आवश्यकता होगी। जब छात्र देश तथा राज्य की शिक्षा की प्रगति से अवगत हो जाएँ तो उन्हें यह भी बताया जाय कि इस दिशा में कितने तथा क्या प्रयास किए जा रहे हैं। इसके पश्चात् ही उन्हें उन पुस्तकों तथा अन्य पठनीय सामग्री से परिचित कराने की आवश्यकता होगी जिसके माध्यम से वे अपने पास-पड़ोस के बालकों, बालिकाओं तथा प्रौढ़ों को साक्षर बनाने का प्रयास करेंगे।

कुछ छात्र तथा छात्राओं की रुचि किसी विशेष विषय अथवा कार्य में अधिक होती है। उन्हें उस दिशा में भी प्रयत्न करना चाहिए। सामान्यतः यह कार्य इस प्रकार नियोजित किया जाय कि समाज को सही दिशा में लाभ सम्भव हो सके। कार्य में असावधानी एक मखौल का विषय ही बन कर न रह जाय। इसे भी देखते रहना होगा। अतः अध्यापकों को उससे बचने का सदैव प्रयास करना चाहिये।

श्रमदान

संकल्पना

कोई भी शारीरिक उत्पादक कार्य जब धन या लाभ की इच्छा से नहीं किया जाता है तो उसे श्रमदान कहते हैं। वस्तुतः दान का अर्थ ही है कि जरूरतमन्द को आवश्यकता पड़ने पर धन, श्रम अथवा साधन प्रदान करना।

श्रमदान के अन्तर्गत ऐसे कार्य भी आते हैं, जिनसे समाज के लोगों को लाभ हो, यथा—सड़क बनाना, सोकपिटों का निर्माण, विद्यालयों की सफेदी आदि।

शैक्षिक उद्देश्य

- (1) समाज की आवश्यकताओं की पूर्ति करना।
- (2) श्रम के प्रति आदर का भाव उत्पन्न करना।
- (3) श्रम करके कार्य को सही रूप से करने के लिये तैयार करना।
- (4) सभी कार्यों के लिए शासन पर निर्भरता को कम करना।
- (5) सामुदायिक जीवन को स्थायित्व प्रदान करना।
- (6) समुदाय के सभी बच्चों में समानता का भाव उत्पन्न करना।
- (7) समाज के लोगों तथा बालक बालिकाओं में आत्मविश्वास उत्पन्न करना जिससे वे समझ सकें कि समाज के अनेक छोटे-मोटे कार्यों की धनाभाव में मानवीय साधनों तथा श्रमदान से भी सम्पन्न किया जा सकता है।
- (8) समाज के लोग अपने दायित्व की समझ कर उन्हें करने के लिये स्वयं आगे आएँ।

विषय वस्तु

श्रमदान व्यावहारिक कार्य है। इसके लिए किसी प्रकार का पाठ्यक्रम निश्चित करने की आवश्यकता नहीं है। यदि इसके लिए पाठ्यक्रम बनेगा तो श्रमदान कार्य कक्षा के अन्दर ही होने लगेगा और इसके सैद्धान्तिक पक्ष पर ही बल दिया जाने लगेगा।

सामान्यतः श्रम से सम्बन्धित कार्य के सफल सम्पादन के लिए एक योजना अवश्य बना लेनी चाहिये। श्रमदान में छात्रों से ऐसे कार्य ही कराए जाने चाहिये जिनका लाभ छात्रों की भी स्वयं मिल सके अर्थात् कार्य क्षेत्र उनका विद्यालय, स्थानीय समाज तथा पास-पड़ोस का क्षेत्र ही होना चाहिये।

शिक्षण संकेत

श्रमदान एक व्यावहारिक कार्य है। व्यावहारिक कार्य के लिए पूर्व से ही एक योजना आवश्यक होती है क्योंकि कक्षा के अन्दर आकर भाषण देने से तो छात्रों की केवल सुनकर अथवा कुछ सीख कर ही सन्तोष हो जाता है। परन्तु व्यावहारिक कार्य में यदि पूर्व से योजना बनाए बिना कार्य आरम्भ कर दिया जाता है तो उससे छात्रों को अरुचि पैदा होने की सम्भावना रहती है। अतः इसके लिए कार्य योजना की रूप रेखा पहले से बना लेनी चाहिए। जो भी कार्य कराया जाय उसके लिये पूर्व से ही अवगत हो लिया जाय कि किन-किन वस्तुओं की आवश्यकता होगी। उदाहरण के लिए विद्यालय में सड़क निर्माण की योजना को ही ले लीजिए। इसके लिए पूर्व से निर्धारित करना होगा कि कुल कितना

कार्य होना है। उसे कितने दिनों में पूरा किया जाना है। प्रतिदिन कितने समय तक कार्य किया जायेगा। उस समय में कार्य को पूरा करने के लिए कितने छात्रों को लगाना उपयुक्त होगा। कार्य के लिए किन-किन औजारों आदि की आवश्यकता होगी।

अच्छा होगा कि इसकी रूप रेखा छात्रों के साथ परामर्श करके निर्धारित की जाय। इस प्रकार छात्रों को कार्य करने के साथ-साथ उसके नियोजन की जानकारी भी हो सकेगी।

श्रमदान के लिए समय तथा कार्य का निर्धारण पहले ही करना आवश्यक होता है। कार्य के सफल सम्पादन हेतु उसे कई भागों में बांट लेना चाहिये। उदाहरण के लिए यदि विद्यालय में सफेदी करनी है तो कुछ छात्रों को दीवारों की सफाई कार्य में, कुछ को सीढ़ी आदि पकड़ने के लिये तथा कुछ को सफेदी कार्य करने में लगाना उपयोगी होगा। चूने से छात्रों के हाथ न कट जायँ इसके लिए उन्हें पहले से ही सजग कर देना चाहिये। सभी छात्रों को सभी प्रकार के अनुभव प्रदान किए जाने चाहिये।



पास-पड़ोस की सेवा

संकल्पना

पास-पड़ोस की सेवा समाजसेवा का ही एक अंग है। फिर भी इसे पाठ्यक्रम में अलग स्थान देकर उन कार्यों को अधिक प्रकाशित किया गया है जिनका उल्लेख शेष पाठ्यक्रम में नहीं हो सका है। यहाँ भी सेवा का अर्थ निःस्वार्थ सहायता से है। इसमें भी व्यक्ति अथवा छात्र को अपने ज्ञान का लाभ उठाने का अवसर प्राप्त होता है।

शैक्षिक उद्देश्य

- (1) बच्चों में सहायता की भावना का विकास करना।
- (2) उनमें आत्म विश्वास जगाना।
- (3) सहायता के कार्यों में अनुभव प्राप्त करना।
- (4) आपसी मेल जोल की भावनाओं को विकसित करना।
- (5) सामाजिक कार्यों में छात्रों की भागीदार बनाना।

विषय-वस्तु संकेत

पास-पड़ोस के सेवा कार्यों में किसी न किसी सीमा तक उन सभी कार्यों को लिया जा सकता है जिनसे लोगों को लाभ हो सकता है। सामान्यतः हम अपने कार्य को मानवीय कार्य की ही संज्ञा देंगे। अतः इसके अन्तर्गत मनुष्यों, बच्चों आदि की सेवा के साथ-साथ घरेलू पशुओं तथा उनके बच्चों की सेवा भी आती है।

सामान्यतः इसमें निम्न कार्य सम्मिलित होंगे :—

- (1) सांप, बिच्छू, बरं आदि के काटने का उपचार।
- (2) प्राथमिक चिकित्सा करना।
- (3) बुखार में ताप को थर्मामीटर से नापना।
- (4) श्वास तथा नाड़ी की गति को देखना।
- (5) किसी दैवी आपदा के समय लोगों की सहायता करना।
- (6) निर्धन छात्रों की पुस्तकों आदि से सहायता करना।
- (7) कमजोर साथियों की पढ़ाई में सहायता करना।
- (8) सांस्कृतिक तथा मनोरंजनात्मक कार्यक्रमों का आयोजन।

शिक्षण संकेत

- (1) उल्लिखित सभी कार्यों को छात्रों को बताने से पूर्व अध्यापकों को स्वयं उनकी जानकारी अपेक्षित होगी।
- (2) इन कार्यों से सम्बन्धित निबन्ध लिखाया जाय।
- (3) छात्रों को उक्त कार्य की सैद्धान्तिक जानकारी दी जाय।
- (4) जिन छात्रों की इनमें से किन्हीं चीजों की जानकारी हो उनकी सहायता से दूसरों को जानकारी कराई जाय।

(5) सभी क्षेत्रों में कार्य करने वाली स्वयंसेवी संस्थाओं से सम्पर्क कर उनके कार्यों की जानकारी से व्यावहारिक ज्ञान व प्रेरणा प्राप्त की जा सकती है। ऐसी संस्थाओं के साथ मिल कर अध्यापक के नेतृत्व में समाज सेवा का कोई भी स्थानीय कार्य समय और सुविधा और योजनानुसार किया जाय ताकि छात्र अपने-अपने ऐसे कार्यों से जुड़ा समझें।

पास पड़ोस की सेवा करना ही सामाजिक सेवा का प्रमुख कार्य है। कहावत है खरबूजा देखकर खरबूजा रंग लाता है। जब समाज में ऐसे व्यक्ति होते हैं जो दूसरों की मदद करते हैं तो उससे दूसरे बालक भी प्रोत्साहन प्राप्त करते हैं।

अतः इन सेवा कार्यों को छात्रों को अपना धर्म समझ कर करने की भावना का विकास करना चाहिए।

यातायात (ट्रैफिक) के नियम तथा सामान्य व्यवहार की बातें

संकलना

वर्तमान काल में यह असंभव है कि मनुष्य घर में रहकर जीवन व्यतीत करे। उसे आवश्यकतानुसार इधर-उधर जाना ही पड़ता है। सड़क पर सुरक्षित आवागमन हेतु यह आवश्यक है कि सभी लोग ट्रैफिक के नियमों का पालन करें। एक व्यक्ति की गलती के कारण कई व्यक्ति कठिनाई में पड़ सकते हैं। दुर्घटना किस तरह की होगी यह कोई भी व्यक्ति नहीं बता सकता है। ऐसी स्थिति में ट्रैफिक तथा सामान्य नियमों का पालन करना सभी के लिए आवश्यक है।

शैक्षिक उद्देश्य

छात्रों में सामाजिक सेवा की भावना का सृजन एवं विकास इसका मूल उद्देश्य है। उनमें श्रम के प्रति आदर का भाव पैदा करने, उनके मन में यह प्रतिस्थापित करना कि व्यक्तिगत हित से सामाजिक हित श्रेष्ठतर है। निःस्वार्थ भाव से सामाजिक कल्याण के कार्य करने में सुख की अनुभूति का भाव जाग्रत करने के विचार से तथा परोपकारी मनोवृत्ति उत्पन्न करने हेतु पाठ्यक्रम में सामाजिक सेवा को जोड़ा गया है।

विषय-वस्तु संकेत

सैद्धान्तिक पक्ष—यातायात तथा सामान्य व्यवहार के अन्तर्गत निम्नांकित बातों का ज्ञान कराया जाय :—

(क) यातायात (ट्रैफिक) सम्बन्धी बातें

- (1) सड़क पर बायीं ओर से ही चलना चाहिए। यदि तेज चलना हो तो धीमी चाल से चलने वाले लोगों को बायीं ओर छोड़ते हुए उनके दाहिने से आगे बढ़ा जाय। इसी प्रकार यदि स्वयं धीमी चाल से चलना हो तो तेज चाल वालों से बायें हटकर चला जाय।
- (2) ध्यान रखना चाहिए कि आगे बढ़ने के प्रयास में दूसरों को धक्का या ठोकर न लगे।
- (3) वाहन चलाते समय भी उपर्युक्त सावधानियाँ बरती जायें। जहाँ वाहन चलने की गति सीमा निर्धारित हो, अपनी गति उसके अन्तर्गत रखी जाय।
- (4) किसी वाहन से या पैदल चलते समय चौराहों पर ट्रैफिक पुलिस अथवा प्रकाश द्वारा संकेतों का ध्यान रखा जाय।
- (5) बस, रेलगाड़ी अथवा सभास्थल में अनधिकृत रूप से अधिक स्थान लेने का प्रयास न किया जाय।

(ख) सामान्य व्यवहार की बातें

- (1) टिकट आदि लेते समय पंक्तिबद्ध होकर खड़ा हुआ जाय।
- (2) अपरिचितों से बात चीत की आवश्यकता पड़ने पर आदर एवं विनम्रतासूचक शब्दों का प्रयोग किया जाय।
- (3) किसी प्रकार की लुटि हो जाने पर तत्काल क्षमा याचना की जाय। साथ ही अपने को किसी भी प्रकार की सहायता या सुविधा प्रदान करने वाले व्यक्ति के लिए धन्यवाद भी ज्ञापित किया जाय।

- (4) सड़क, रेलगाड़ी, बस, सभास्थल तथा अन्य सार्वजनिक स्थानों पर गन्दगी न फैलायी जाय। छिन्नका जूटा पत्तल, दोना या कागज आदि निर्धारित स्थान पर ही डाला या फेंका जाय।
- (5) किसी प्रकार का विवाद या झगड़ा हो जाने पर दोनों पक्षों में समझौता कराने का प्रयास किया जाय। ऐसे अवसरों पर शान्त रहना या उपेक्षा का भय बरतना उचित नहीं है।

शिक्षण संकेत

शिक्षण हेतु निम्नांकित विधियाँ अपनायी जा सकती हैं :—

- (1) **व्याख्यान एवं परिचर्चा**—इनमें यह स्पष्ट किया जाय कि समाज द्वारा बनाये गये नियमों का पालन भी एक प्रकार की समाज सेवा ही है क्योंकि इससे अपना एवं दूसरों का हित होता है। चर्चा के अन्य विषय निम्नांकित भी हो सकते हैं :—
- (क) सड़कों के किनारे अमुक निर्देश जैसे—धीमे चलें, गति सीमा, मोड़ आदि क्यों लिखे होते हैं।
- (ख) निर्देशों का पालन न करने का क्या परिणाम हो सकता है।
- (ग) आज या कुछ समय पूर्व अमुक दुर्घटना क्यों घटित हुई।
- (घ) अमुक दंगा-फसाद का वास्तविक कारण क्या था और उसे किस प्रकार बचाया जा सकता था ॥
- (2) सड़कों पर चलने, वाहनों को चलाने तथा सार्वजनिक स्थानों पर सामान्य व्यवहार के नियम से सम्बन्धित चार्ट बनाकर दीवारों पर टाँगना। यदि सम्भव हो तो ट्रैफिक पुलिस के सहयोग से छात्रों द्वारा चौराहों पर ट्रैफिक नियंत्रण प्रशिक्षण कार्य कराया जाय।
- (3) अभिनय आदि का आयोजन कर यह प्रदर्शित करना कि अमुक दुर्घटना क्यों हुई, किसी नियम का ध्यान न रखने का क्या परिणाम हुआ, आदि।
- (4) उपर्युक्त तथ्यों से सम्बन्धित कहानी या कविता सुनाना।
- (5) उपर्युक्त तथ्यों से सम्बन्धित चित्र बनाकर टाँगना।
- (6) यदि सम्भव हो तो उपर्युक्त तथ्यों से सम्बन्धित फिल्म प्रदर्शित करना।
- (7) उपर्युक्त तथ्यों के उद्घाटन से सम्बन्धित निबन्ध, लेखन, काव्य या चित्र निर्माण आदि की प्रतियोगिताएँ आयोजित करना।

नैतिक शिक्षा

नैतिकता का स्वरूप एवं महत्व

संकल्पन

- (.) नैतिक गुणों से व्यक्ति की सामाजिक प्रतिष्ठा में अभिवृद्धि होती है।
- (.) मानव कल्याण हेतु नैतिकता आवश्यक है। नैतिकता ही व्यक्ति, समाज, राष्ट्र तथा विश्व का कल्याण कर सकता है।
- (.) नैतिक आचरण से मनुष्य में त्याग, तप, विनम्रता, सच्चाई, न्यायप्रियता, साहस, सहिष्णुता एवं अनुशासन-प्रियता आदि अनेक मानवीय गुण उत्पन्न होते हैं।

शैक्षिक उद्देश्य

नैतिकता के कारण ही मनुष्य अन्य जीव-जन्तुओं से भिन्न हो जाता है। इसका ध्यान रखने से व्यक्ति और समाज का जीवन अनुशासित और संघर्षरहित होता है। प्रत्येक व्यक्ति को वर्ग, समाज तथा देश की उन्नति करने का अवसर मिलता है। समाज ईर्ष्या, द्वेष, छल, कपट, मनोमालिन्य आदि से मुक्त रहता है। सभी व्यक्ति एक दूसरे के रीति-रिवाज, धर्म एवं मूल्यों का सम्मान करते हैं और परस्पर मेल-जोल से रहते हैं। हमारे सामाजिक और अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्ध परस्पर सहयोग एवं मैत्री पर आधारित होते हैं। इस प्रकार नैतिकता सच्चरित्रता का वाचक और सुखी मानवीय जीवन का मूलाधार है।

विषय-वस्तु संकेत

नैतिकता का स्वरूप—‘नैतिकता’ शब्द ‘नीति’ में ‘इक’ और ‘ता’ प्रत्यय लगाने से बना है। नीति का तात्पर्य है वह आधारभूत सिद्धान्त जिसके अनुसार चला जाय या व्यवहार किया जाय। प्रत्येक समाज अपने सदस्यों के मार्ग दर्शन हेतु कुछ ऐसे सिद्धान्त या नियम बना देता है जिनके अनुसार व्यवहार करने पर अपना तथा दूसरों का कल्याण हो और किसी को हानि न पहुँचे। इन नियमों और नीतियों के अनुसार व्यवहार करने का गुण ही “नैतिकता” कहलाता है। सामान्य रूप से हम कह सकते हैं कि नैतिकता व्यक्ति के उन गुणों का समूह है जिन्हें सामाजिक मान्यता एवं प्रतिष्ठा प्राप्त हो।

उपर्युक्त कथन से स्पष्ट है कि “नैतिक आचरण” या नैतिकता का उद्देश्य अपना तथा दूसरों का कल्याण होता है। किन्तु कभी-कभी ऐसे व्यवहार की भी आवश्यकता पड़ जाती है जिससे दूसरों का तो कल्याण हो जाता है किन्तु ऐसा करते समय अपने हानि भी हो जाती है। उदाहरणार्थ आग लगे हुए किसी घर में घुसकर लपटों से घिरे किसी बच्चे को बचा लाना और इस कार्य में स्वयं घायल हो जाना। इस प्रकार के कार्य को नैतिक ही नहीं उच्च कोटि का नैतिक कार्य कहा जायगा। इससे सिद्ध होता है कि “नैतिकता” में दूसरों की आवश्यकता का ध्यान एवं हित ही प्रमुख है। जो कार्य दूसरों के हितार्थ हो, वह नैतिक है।

उपर्युक्त नियम का यह अपवाद भी है। कभी-कभी समाज में प्रचलित कोई रूढ़ि या विचारधारा समाज के सभी सदस्यों के लिए हितकर नहीं होती। फलतः किसी प्रबुद्ध और विद्वान व्यक्ति को उसका विरोध करना पड़ता है और आचरण या व्यवहार का एक नया आदर्श प्रस्तुत करना पड़ता है। उदाहरणार्थ राजा राममोहन राय द्वारा किया गया “सती

प्रथा" का विरोध। इस प्रकार के नये व्यवहार की सामाजिक मान्यता मिल जाने पर पहले का व्यवहार अनैतिक और नया व्यवहार नैतिक माना जाने लगता है। इससे भी स्पष्ट है कि नैतिकता का स्वरूप बदलता रहता है।

“धर्म” और “नैतिकता” में गहरा सम्बन्ध है। यद्यपि ये दोनों एक दूसरे से भिन्न हैं। “धर्म” शब्द अधिक व्यापक है। यह “नीति” को अपने में समेटे हुए है किन्तु “नीति” तक ही सीमित नहीं है। धर्म इस लोक से परे एक अन्य लोक और एक अन्य अलौकिक शक्ति एवं सत्ता (ईश्वर) की भी कल्पना करता है और उसे समझने तथा उस तक पहुँचने के लिए एक विशेष “पन्थ” या मार्ग भी बताता है। इसके लिए वह एक विशेष उपासना पद्धति के साथ-साथ वैयक्तिक एवं सामाजिक जीवन व्यतीत करने का सिद्धान्त और ढंग भी बताता है। वैयक्तिक एवं सामाजिक जीवन व्यतीत करने के सिद्धान्तों का समूह ही नीति है। सभी धर्म ईश्वर की प्राप्ति के लिए जीवन की पवित्रता को आवश्यक मानते हैं। इसीलिए “ईश्वरत्व” की कल्पना एवं मान्यता में अन्तर होते हुए भी उनके “नैतिक” मूल्य समान होते हैं।

जैसा कि ऊपर कहा गया है, हमारे जीवन के दो प्रमुख पक्ष हैं—वैयक्तिक और सामाजिक। व्यक्ति समाज में ही रहता है। अतः उससे अपेक्षित है कि उसका प्रत्येक व्यवहार सामाजिक मान्यताओं के अनुकूल हो। इसके लिए उसमें कतिपय गुणों का होना आवश्यक है। इन गुणों से समन्वित विविध व्यवहार ही “नैतिक व्यवहार” माने जाते हैं। इन गुणों की सूची बहुत बड़ी हो सकती है पर सामान्य परिचय हेतु कतिपय प्रमुख गुणों की सूची व्याख्या सहित नीचे दी जा रही है:—

(1) अपनेसे बड़ों के प्रति आदर और सम्मान—बड़ों से मिलने पर नमस्कार आदि सम्भाषण में आदरार्थक शब्दों के प्रयोग, वाणी में विनम्रता, आज्ञाकारिता, उठकर स्वागत करने और बैठने के लिये आसन प्रदान करने, उनकी सुविधा का ध्यान रखने, उनकी अरुचिकर बातों पर भी झुंझलाहट या क्रोध न करने आदि के व्यवहारों से परिलक्षित होना चाहिये।

(2) सहानुभूति—मैत्री, करुणा, दया आदि इसी के रूप हैं। यह गुण दूसरों की सुख-सुविधा का ध्यान रखने, आवश्यकता या कष्ट में सहभागी बनकर सहायता करने, अकारण किसी को कष्ट न देने आदि व्यवहारों में दिखाई पड़ता है। दूसरों के हर्ष में हर्ष और विषाद में विषाद का अनुभव करना तथा तदनुकूल विविध कार्यों में सक्रिय सहायता करना अत्यन्त श्रेष्ठ मानवीय गुण हैं।

(3) सच्चाई, न्याय-प्रियता और निष्कपटता—यह गुण हृदयस्थ भाव के अनुकूल व्यवहार करने से संबंधित हैं। यदि सबके प्रति सहानुभूति की भावना किसी व्यक्ति में आ जाय, तो व्यक्ति स्वतः सत्यप्रिय, न्याय-प्रिय और निष्कपट हो जायेगा। सहानुभूति न होने के कारण ही हम दूसरों की उन्नति से कुदृते हैं और आवश्यकता पड़ने पर उसकी सहायता न करने के बहाने बनाते हैं। अन्याय का समर्थन करते हैं। झूठ बोलते हैं और कोई आश्वासन देकर या वादा करके उससे मुकर जाते हैं। कभी-कभी दण्ड, भय और स्वार्थ के कारण भी हम सत्य के विपरीत आचरण करते हैं। पर इससे मन को शान्ति नहीं मिलती। असत्य का भेद खुल जाने का भय बना रहता है। सत्य बोलकर थोड़ा कष्ट झेल लेना सदैव भय-ग्रस्त बने रहने से कहीं अच्छा होता है। फिर भी ध्यान रखना चाहिए कि सामान्य स्थिति में अप्रिय सत्य का बोलना अच्छा नहीं समझा जाता। यदि सत्य बोलने से किसी निर्दोष व्यक्ति को कष्ट पहुँचता हो या अकारण अथवा उसके द्वारा किए गये अपराध की तुलना में उसे बहुत बड़ा दण्ड मिलने की सम्भावना होती हो तो ऐसे अवसर पर सत्य बोलने में विवेक से काम लेना चाहिए।

(4) आत्म नियंत्रण—दैनिक व्यवहार में इस गुण का अत्यधिक महत्व है। इसका तात्पर्य विविध परिस्थितियों में अपने मन को वश में रखने से है। यह गुण प्राप्त कर लेने पर मनुष्य लोभ, क्रोध, चोरी तथा बदला लेने की प्रवृत्ति से बचा रहता है। उसके स्वभाव में विनम्रता, क्षमा, सहनशीलता, धैर्य आदि गुणों का समावेश हो जाता है। आत्म नियंत्रण न होने पर हम इच्छा एवं हित के विरुद्ध कार्य होने की स्थिति में तत्काल आवेश तथा क्रोध में आ जाते हैं और अवांछनीय व्यवहार कर बैठते हैं। ऐसे व्यवहार का फल प्रायः बुरा होता है, जिसके लिए या तो हमें पश्चाताप होता है या दण्ड अथवा आलोचना का भागीदार होना पड़ता है।

(5) **अनुशासन-प्रियता**—इसका तात्पर्य नियमों के प्रति निष्ठा और उनका अनुपालन है। विद्यालय तथा समाज की अन्य संस्थाओं एवं सार्वजनिक स्थानों पर व्यवहार के कुछ नियम बने होते हैं जिनका पालन न करने से अव्यवस्था उत्पन्न होती है। उदाहरणार्थ—विद्यालय में निर्धारित समय पर उपस्थित होना, पुस्तकालय में शोर-शराबे से विरत रहना, टिकट घर पर पंक्तिबद्ध होकर टिकट लेना, ट्रेन या बस में बिना टिकट के यात्रा न करना, सड़क पर बायीं ओर से चलना इत्यादि। यदि हम इनका पालन करें तो अपने साथ-साथ दूसरों का भी काम बन जाता है। अन्यथा कभी-कभी दूसरों को भारी क्षति उठानी पड़ती है और मारपीट तथा झगड़े की स्थिति आ जाती है और अव्यवस्था उत्पन्न हो जाती है।

(6) **साहस तथा निर्भीकता**—यह गुण विकट एवं प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में दिखाई पड़ता है। विकट परिस्थितियां कई प्रकार की ही सकती हैं। उदाहरणार्थ—किसी को डूबने या आग की लपटों में घिरे हुए अथवा किसी निर्बल को सताये जाते हुये देखना। ऐसी स्थिति में भी व्यक्ति संकटग्रस्त व्यक्ति से सहानुभूति रखते हुये भी उसकी सहायता के लिए आगे नहीं बढ़ता। फलतः सहानुभूति या करुणा दबी रह जाती है। साहसी या निर्भीक होने का यह तात्पर्य नहीं है कि हम अकारण जोश में आ कर अपने को ही संकट में डाल दें। ऐसे समय में हमें परिस्थिति को समझकर संकटग्रस्त व्यक्ति की सहायता अपनी क्षमता के अनुसार विभिन्न उपायों/प्रयासों से करनी चाहिए।

(7) **अग्रगमिता**—यह गुण निर्भीकता से मिलता-जुलता है और सामूहिक व्यवहार में पहल करने के रूप में दिखाई पड़ता है। कभी-कभी ऐसी भी परिस्थिति आ जाती है जिसमें समूह एक जैसा अनुभव करते हुए एक ही जैसा व्यवहार करना चाहता है किन्तु कोई व्यक्ति आगे नहीं बढ़ता। यदि उक्त व्यवहार उपयुक्त है तो पहल कर समूह का नेतृत्व ग्रहण कर लेना अच्छा होता है।

(8) **समभाव**—इसका सामान्य अर्थ है सबको समान समझना। किन्तु परिस्थिति के भेद से इसके अनेक रूप हो जाते हैं। उदाहरणार्थ—सामान्य व्यवहार में इसका तात्पर्य है सबको अपने ही समान समझकर सबकी सुविधा और असुविधा का ध्यान रखते हुये किसी को कष्ट न देना। किन्तु विवादग्रस्त मामलों में न्यायी को न्यायी और अन्यायी की अन्यायी समझना भी समर्पिता है। ईश्वर को प्रायः इसी दृष्टि से समदर्शी कहा जाता है।

आज के व्यावहारिक जीवन में इसका एक अन्य अर्थ गृहीत होता है। अपने संविधान में हमने अपने समाज को हड़ियों से मुक्त कर उसे समतामूलक लोकतंत्रीय रूप देने का व्रत लिया है। इसका तात्पर्य है कि व्यक्ति-व्यक्ति में धर्म, जाति, लिंग, तथा क्षेत्र के आधार पर कोई अन्तर नहीं किया जाना चाहिए और सबको आगे बढ़ने का समान अवसर प्रदान करना चाहिए। इसी दृष्टि से जाति और धर्म के आधार पर छुआछूत तथा ऊँच-नीच का भेद-भाव मानना उचित नहीं है। इतना ही नहीं सदियों से उपेक्षित होने अथवा किसी अन्य का दयावश सुविधा रहित वर्ग को कुछ समय के लिए विशेष सुविधायें प्रदान करना भी समतामूलक व्यवहार ही कहा जायगा। इस प्रकार की अतिरिक्त सुविधा को रोगी के लिए औषधि एवं खान-पान की विशेष सुविधा से भिन्न नहीं समझना चाहिए और अकारण जाति एवं वर्गगत ईर्ष्या से बचना चाहिए।

(9) **नागरिकता और राष्ट्रीयता की भावना**—यह गुण आज के युग में अत्यन्त महत्वपूर्ण हो गया है। राष्ट्र, राष्ट्रीयता और नागरिकता की संकल्पना हमारे लिए नवीन है। धार्मिक पुस्तकों में इनका उल्लेख इस रूप में नहीं पाया जाता। अतः इसे भली प्रकार समझना और आत्मसात करना आवश्यक है।

राष्ट्र एक संविधान के अन्तर्गत गठित सम्पूर्ण देश एवं उसमें निवास करते वाली सम्पूर्ण जनता का समन्वित नाम है। अपने को उसका अंग समझना और उसकी मान्यताओं को स्वीकार करना ही राष्ट्रीयता की भावना है। उसका प्रत्येक सदस्य नागरिक है। हमारे देश का संविधान लोकतंत्रात्मक है। इसके अनुसार जाति, धर्म, लिंग और क्षेत्र का कोई अन्तर न रखते हुए प्रत्येक नागरिक को पढ़ने, लिखने, भौतिक सुख सम्पत्ति संचित करने, किसी भी पद पर पहुँचने, किसी धर्म को मानने (या न मानने) किसी भी पेशे को अपनाने, शासन की नीतियों पर अपने विचार प्रकट करने आदि के समान अधिकार मिले हुए हैं। किन्तु इन अधिकारों के साथ-साथ कर्तव्य भी जुड़े हैं क्योंकि बिना कर्तव्यों का ध्यान रखे हम अपने अधिकारों का उपभोग नहीं कर सकते। उदाहरणार्थ यदि हमारा अधिकार है कि हम विद्यालय में पढ़ें,

सड़क पर चलें, अपने धर्म का पालन करें, अपना रोजगार करें, तो हमारा यह कर्तव्य भी हो जाता है कि हम दूसरों को भी ऐसा करने दें और ऐसी परिस्थिति न उत्पन्न करें जो दूसरों के मार्ग में बाधक हो। उनके मार्ग में बाधक न बनें।

अच्छे नागरिक से यह भी अपेक्षित है कि वह अपनी आजीविका के लिए वैधानिक ढंग से स्वयं कोई न कोई कार्य करे और समाज पर भार बनकर न रहे। इससे अपेक्षित है कि वह शारीरिक अथवा मानसिक श्रम वाले किसी भी काम को छोटा न समझे और अपनी क्षमता के अनुसार अपनी जीविका स्वयं अर्जित करने के साथ-साथ सामाजिक उन्नति में अपना योगदान भी करे। सामाजिक उन्नति में अपनी कार्यक्षमता को बढ़ाकर अपना कार्य कुशलता से सम्पादित करना, राष्ट्रीय क्षमति को बढ़ाना तथा शासन को विविध प्रकार के कर (टैक्स) देने में चोरी न करना आदि। प्रत्येक नागरिक को यह समझना चाहिए कि लोकतंत्रीय शासन उसका अपना शासन है, वह उस शासन की एक कड़ी है और अपने को कमजोर करना लोकतंत्र को कमजोर करना है।

इस प्रकार अधिकारों के साथ-साथ कर्तव्यों का भी ध्यान रखना ही नागरिकता की स्वस्थ भावना है जो प्रत्येक व्यक्ति में होनी चाहिए।

(10) **अन्तर्राष्ट्रीयता की भावना**—जिस प्रकार व्यक्ति अपने राष्ट्र या समाज का अंग है उसी प्रकार वह विश्व के सम्पूर्ण मानव समाज का भी एक अंग है। जिस प्रकार उस पर अपने समाज और राष्ट्र का ऋण लदा है उसी प्रकार वह विश्व के समाज का भी ऋणी है। अतः जिस प्रकार उसे अपने राष्ट्र, अपने धर्म और अपने देशवासियों से प्रेम करना चाहिए उसी प्रकार उसे संसार के अन्य देशों, धर्मों और वहाँ के निवासियों के प्रति भी प्रेम का भाव रखना चाहिए। जिस प्रकार अपने देश में प्रत्येक व्यक्ति, गाँव, जनपद तथा प्रदेश के अन्य व्यक्तियों, गाँवों, जनपदों तथा प्रदेशों का सहयोग लेता है, उसी प्रकार प्रत्येक देश भी अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति अन्य देशों के सहयोग से करता है। संसार का कोई भी देश अपनी आवश्यकता की सम्पूर्ण वस्तुओं का उत्पादन स्वयं नहीं करता। सभी देश कुछ वस्तुओं का आयात और कुछ का निर्यात करते हैं। इस तथ्य को समझते हुए हमें सम्पूर्ण मानव समाज को एक समझना चाहिए।

किसी देश के निवासियों की वेश-भूषा, खान-पान तथा रीति-रिवाज उस देश की भौगोलिक परिस्थिति के अनुकूल होते हैं। इससे इनमें भिन्नता का पाया जाना स्वाभाविक है। विभिन्न देशों के मानव समुदायों ने अलग-अलग रहते हुए विभिन्न भाषाओं, धार्मिक विश्वासों तथा सामाजिक रीति-रिवाजों को जन्म दिया है। अपनी-अपनी भाषा, अपने धर्म, अपने देश तथा अपनी संस्कृति से प्रेम, माता-पिता और भाई-बहन से अत्यधिक आत्मीयता, स्नेह होना स्वाभाविक है। पर इसके कारण दूसरे देश, धर्म या संस्कृति को बुरा समझना अथवा हेय दृष्टि से देखना उचित नहीं है। आत्मीयता स्नेह—जिस प्रकार हम अपने माता-पिता और भाई-बहन से अत्यधिक आत्मीयता, स्नेह और प्रेम का अनुभव करते हुए भी अन्य परिवार के व्यक्तियों से घृणा नहीं करते उसी प्रकार का भाव हमें अन्य देशवासियों और उनकी सभ्यता के प्रति भी रखना चाहिए। यही अन्तर्राष्ट्रीय सद्भावना है।

इस प्रकार नैतिकता का क्षेत्र अत्यन्त विस्तृत है इसमें मानव से अपेक्षित प्रत्येक व्यवहार का समावेश हो जाता है।

शिक्षण संकेत

नैतिक मूल्यों की आवश्यकता एवं उसके स्वरूप को छात्रों को बताने हेतु पूर्व के पृष्ठों में कुछ नैतिक मूल्यों (अपने से बड़ों के प्रति आदर एवं सम्मान, सहानुभूति, सत्य, न्याय-प्रियता, आत्मनियंत्रण, अनुशासन-प्रियता, साहस, निर्भीकता, अग्र-गामिता, समभाव, नागरिकता, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय भावनाओं का विकास आदि) का संक्षिप्त उल्लेख किया गया है। यह अपेक्षित है कि इन्हें अधिक व्यापक और सार्थक स्वरूप देते हुए छात्र/छात्राओं को बताया जाय। आवश्यकतानुसार कथनों की पुष्टि ऐतिहासिक घटनाओं से की जाय, जिससे छात्र नैतिक मूल्यों को भलीभाँति हृदयंगम कर सकें और अपने दैनिक आचरण में उनकी अभिव्यक्ति करें।

स्वयं, परिवार, समाज, देश तथा मानवता के प्रति कर्तव्य

संकल्पना

नैतिक शिक्षा के परिप्रेक्ष्य में मानव कर्तव्य तथा उनका दैनिक जीवन में अनुसरण।

हर व्यक्ति से परिवार, समाज तथा राष्ट्र की कुछ अपेक्षाएँ हैं जिनकी पूर्ति एक प्रबुद्ध, जागरूक एवं कर्तव्यनिष्ठ नागरिक ही कर सकता है।

शैक्षिक उद्देश्य

जिस प्रकार एक व्यक्ति गाँव, जनपद या प्रदेश अपनी समस्त आवश्यकताएँ स्वयं नहीं पूरी कर सकता, उसी प्रकार एक देश को भी अपनी आवश्यकताएँ पूरी करने के लिए अन्य देशों पर निर्भर रहना पड़ता है। संसार का समस्त ज्ञान-विज्ञान भी सभी देशों के सामूहिक प्रयास का परिणाम है। अतः हमें सम्पूर्ण मानव समाज के प्रति ऋणी होने का भाव रखना चाहिए और “सर्वे भवन्तु सुखिनः” की कामना करनी चाहिए।

विषयवस्तु संकेत

(क) स्वयं के प्रति कर्तव्य

व्यक्ति का प्रथम कर्तव्य स्वयं के प्रति है। क्योंकि यदि व्यक्ति स्वयं ही ठीक न रहा तो वह दूसरों के लिए कुछ नहीं कर सकता। अतः सर्वप्रथम उसे स्वयं के प्रति निम्नांकित बातों का ध्यान रखना चाहिए :—

(1) **शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना**—यह व्यक्ति के जीवन की सर्वप्रथम आवश्यकता है। कहा भी गया है—शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्। शरीर धर्म का प्रथम या आदि साधन है। इसके लिए व्यक्ति से अपेक्षित है कि वह स्नानादि द्वारा अपनी त्वचा, नाखून तथा बालों आदि को स्वच्छ रखे, भोजन एवं खान-पान के स्वाद का कम किन्तु स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखे। नियमित व्यायाम एवं खेलकूद में भाग लेना तथा टहलना शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। शारीरिक स्वास्थ्य ठीक न रहने पर मनुष्य का चित्त अस्थिर रहता है और किसी भी कार्य में मन नहीं लगता। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए स्वच्छता एवं उपयुक्तता का भी ध्यान रखना चाहिए। कपड़े ऋतुओं के अनुकूल होने चाहिए।

(2) **मानसिक स्वस्थता**—भौतिकवादियों के विचार से मन-मस्तिष्क का साथ माना जाता है। मस्तिष्क हमारे शरीर का एक अंग है जिसका स्वस्थ होना बहुत कुछ सामान्य शारीरिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। अतः खान-पान, व्यायाम आदि की सामान्य बातें मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक हैं। अध्यात्मवादियों के अनुसार मन की सत्ता शरीर से पृथक और स्वतंत्र है। फिर भी यह सामान्य अनुभव की बात है कि कोई शारीरिक कष्ट होने पर हमारा मन किसी कार्य में नहीं लगता। अतः मानसिक संतुलन ठीक रखने के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना आवश्यक है, इसमें कोई संदेह नहीं है। मन को स्वस्थ रखने का एक अन्य अर्थ उसे बुराइयों से बचाना है। मन ही सोचने-विचारने और निर्णय लेने का कार्य करता है। अतः मन को स्वस्थ रखने से हमारी बौद्धिक शक्ति का उपयोग अच्छे कार्यों में होता है। मन को स्वस्थ रखने का उपाय है उसे सदैव अच्छी बातों के सोचने-समझने में लगाये रहना। इसके लिए आवश्यक होगा कि छात्र स्वाध्याय तथा विविध पाठ्येतर कार्य-कलापों में भाग लेकर अपने को व्यस्त रखे।

(3) **सद्गुणों का विकास**—व्यक्ति अथवा छात्र को चाहिए कि वह स्वावलम्बी, सहनशील धैर्यवान, क्लिन्नयशशील, ईमानदार, साहसी, न्यायप्रिय, परोपकारी, दयालु और उदार बने। अपनी इंद्रियों को वश में रखने का प्रयास करे। ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, असत्यता तथा हानिकारक आदतों से बचे। अपने को समाज का ऋणी समझे और अपनी कार्य क्षमता को बढ़ाकर समाज की समृद्धि में अपना योगदान करे। आलस्य, निष्क्रियता तथा समस्याओं से पलायन की प्रवृत्ति जीवन के अभिशाप हैं। किसी कार्य को छोटा समझकर उसके प्रति हेय दृष्टि रखना उचित नहीं है। कहावत है कि ईश्वर उसी की सहायता करता है जो अपनी सहायता स्वयं करता है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि वह अपने को शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से स्वस्थ रखे तथा अपने में विविध गुणों का विकास करे।

(4) **आत्मनिर्भरता**—यह अन्य महत्वपूर्ण गुण है जिसे हमें प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। आत्म-निर्भरता का तात्पर्य है अपनी जीविका का स्वयं उपार्जन करना। प्रत्येक व्यक्ति को विद्यार्थी जीवन के पश्चात् आत्मनिर्भर हो जाना चाहिए। इसके लिए अपनी क्षमता और योग्यता को ध्यान में रखकर कोई त कोई व्यवसाय अपना लेना चाहिए। यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि हाई स्कूल या इण्टरमीडिएट उत्तीर्ण हो जाने का यह अर्थ नहीं है कि हम ऐसे व्यवसायों से बिल्कुल दूर हो गये, जो शारीरिक श्रम के हैं। जैसा कि ऊपर कहा गया है, संसार का कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं है। वही काम बड़ा है जिससे हम बिना किसी को हानि पहुँचाये ईमानदारी के साथ अपनी आवश्यकतायें पूरी कर सकें। अतः अपने में किसी न किसी व्यावसायिक क्षमता का विकास नितान्त आवश्यक है। आजीवन परावलम्बिता जीवन का अभिशाप है।

(5) **सभ्यता और संस्कृति का अर्जन**—समाज में सफलतापूर्वक रहने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति समाज द्वारा शैक्षिक संस्थाओं (विद्यालय आदि) में भाग लेकर आचार-विचार के साथ-साथ ज्ञानार्जन करे। समाज से बहुत सी शिक्षाएँ अनौपचारिक रूप में प्राप्त होती हैं। अतः छात्रों के लिए आवश्यक है कि वे अपने से बड़ों के प्रति सम्मान का भाव रखते हुए उनके व्यवहारों का अध्ययन करें तथा जो व्यवहार सामाजिक दृष्टि से मान्य और उपयोगी जान पड़ें उन्हें अपनाने का प्रयास करें।

(ख) परिवार के प्रति कर्तव्य

परिवार से ही हमारा सामूहिक जीवन प्रारम्भ होता है। यहाँ हम प्रारम्भिक शिक्षा भी प्राप्त करते हैं। परिवार हमारे भोजन, वस्त्र की व्यवस्था करता है और चाहता है कि हम उसकी इच्छा के अनुसार भाषा, सामाजिक आचार-विचार तथा सामाजिक व्यवहार के लिए आवश्यक ज्ञान का अर्जन करें। अतः परिवार के प्रति हमारे कुछ कर्तव्य हैं जिनकी ओर नीचे संकेत किया जा रहा है।

(1) **बड़ों के प्रति आदर और सम्मान**—आवश्यक है कि हम अपने से बड़ों का सम्मान करते हुए उनकी आज्ञा के अनुसार चलें। हमारे माता-पिता निरक्षर हो सकते हैं, किन्तु अशिक्षित नहीं। उनका विशाल अनुभव हमारा पथ-प्रदर्शक हो सकता है। अतः यदि किसी बात पर असहमति हो तो उसे विनम्रतापूर्वक बिना तिरस्कार का भाव मन में लाये निवेदन करना चाहिए। बड़ों के प्रति अशोभनीय व्यवहार प्रायः गृह कलह को जन्म देता है।

(2) **स्नेह, त्याग और सहयोगपूर्ण व्यवहार**—परिवार में कई व्यक्ति होते हैं। परिवार की आय सीमित होती है। वह उसी में सभी सदस्यों की आवश्यकताएँ पूरी करता है। अतः आवश्यक है कि हम अपने परिवार के अन्य सदस्यों के प्रति स्नेह और त्याग का भाव रखें तथा परिवार के सम्मुख आयी हुई किसी समस्या के समाधान में सहयोग करें। साथ ही यह भी आवश्यक है कि आत्मनिर्भर हो जाने के पश्चात् हम अपने परिवार को भूल न जायँ। उसे जहाँ सहायता की आवश्यकता है उससे सहयोग न कर हाथ खींच लेना कृतघ्नता है।

(3) **धैर्य एवं सहनशीलता**—सफल एवं सुखमय पारिवारिक जीवन के लिए आवश्यक है कि हम धैर्यवान तथा सहनशील हों। यदि कोई बात हमें अच्छी नहीं लगी तो उसके लिए तत्काल आपे से बाहर हो जाना ठीक नहीं। ध्यान

रखना चाहिए कि जैसे किसी की कोई बात या उसका व्यवहार हमें बुरा लगता है, इसी प्रकार हमारी भी कोई बात या हमारा व्यवहार दूसरे को अरुचिकर हो सकता है। सहनशीलता का न होना भी एक कारण है जिससे प्रायः परिवारों में कलह मची रहती है। अतः किसी भी स्थिति में मानसिक संतुलन न खोना अत्यावश्यक है।

(ग) नमाज के प्रति कर्तव्य

रिवाज के पश्चात् हम समाज के भी संपर्क में आते हैं। उसके प्रति हमारे निम्नलिखित कर्तव्य हैं :—

(1) सबके प्रति समता का भाव रखना—हमारे समाज में विभिन्न धर्मों और जातियों के लोग रहते हैं। जाति का आधार पेशा रहा है। विभिन्न पेशे सामाजिक जीवन में सहयोग के लिए हैं क्योंकि कोई भी व्यक्ति अपनी सभी आवश्यकतायें न्यून नहीं पूरी कर सकता। अतः इन पेशों की ऊँचा या नीचा मानकर मनुष्य-मनुष्य में भेद मानना या किसी को अछूत समझना उचित नहीं है।

(2) दूसरों के साथ व्यवहार में लगाव धैर्य और मैत्री-विनम्रता का परिचय देना—हमारे समाज में अनेक रीति-रिवाज और नियम बने हुए हैं। इनमें से कुछ सामाजिक मान्यताओं में परिवर्तन के साथ बदल रहे हैं। हमें यह जानने की आवश्यकता है कि कौन-कौन सी बातें समाज के लिए हितकारक हैं और कौन रूढ़ियों पर आधारित होने के कारण त्याज्य हैं। जो नियम परस्पर सहयोग एवं मैत्री के बढ़ाने में सहायक हैं उन्हें मानना चाहिए। शेष से विरत होना और दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करना हमारा पुनीत कर्तव्य है।

(3) समाज सेवा—हम समाज में रहते हैं और अपने भोजन, वस्त्र, शिक्षा आदि के लिए समाज के ऋणी हैं। अतः जब भी आवश्यकता पड़े हमें समाज की सेवा के लिए तत्पर रहना चाहिए, उदाहरण के लिए दुर्घटना, बाढ़ या सूखा के समय पीड़ितों की सहायता करना, मेले आदि के समय विविध सेवा में भाग लेना आदि।

(घ) राष्ट्र के प्रति कर्तव्य

देश और समाज का सुसंगठित रूप ही राष्ट्र कहलाता है। यह बड़े से बड़ा और छोटे से छोटा हो सकता है। हमारा राष्ट्र भारत है जो संसार के बड़े राष्ट्रों में से एक है। बड़े राष्ट्रों में भाषा, रहन-सहन एवं खान-पान की विभिन्नतायें अधिक होती हैं। ऐसे राष्ट्र के सफल संचालन हेतु हमने जो संविधान बनाया है उसका उद्देश्य है समता पर आधारित लोकतंत्रीय समाज की रचना। इस दृष्टि से हमारे निम्नांकित कर्तव्य हैं :—

(1) समस्त नागरिकों की समान समझना—जैसा कि ऊपर कई स्थलों पर संकेत किया गया है, हमें किसी भी वर्ग को जाति, पेशा या धर्म के कारण हेय दृष्टि से नहीं देखना चाहिए। अपने धर्म, पेशे और जाति से प्रेम करते हुए भी दूसरों के प्रति आदर रखना अत्यावश्यक है।

(2) नागरिकता की भावना रखना—“नागरिकता” की व्याख्या पहले की जा चुकी है। यह अत्यन्त व्यापक अर्थ वाला शब्द है। इसमें राष्ट्रीय जीवन की सफलता के लिए आवश्यक समस्त अधिकार, कर्तव्य और गुण आ जाते हैं। इन सबका मूल मंत्र यह है कि :—

(क) हम ऐसा कोई कार्य न करें जिससे हमारे समाज या राष्ट्र को किसी प्रकार की क्षति पहुँचे और आपस में संघर्ष की स्थिति उत्पन्न हो तथा राष्ट्र कमजोर हो। उदाहरणार्थ—उग्र आंदोलनों द्वारा राष्ट्रीय सम्पत्ति को नष्ट करना, विभिन्न प्रकार के टैक्स (वाहन कर, भूमिकर, आयकर आदि) देभे से बचने का प्रयास करना, बिना टिकट यात्रा करने का प्रयास करना, दंगे आदि को शान्त करने के स्थान पर भड़काने का प्रयास करना, अन्य देश से युद्ध आदि छिड़ने के समय दूसरे देश से सहानुभूति रखना आदि।

(ख) राष्ट्र को लाभ पहुँचाने वाले कार्य करना—हमारे लिए केवल यह पर्याप्त नहीं है कि हम राष्ट्रीय क्षति वाले कार्यों से दूर रहें। यह भी उतना ही आवश्यक है कि हम सचेत होकर राष्ट्रीय हित के कार्य करें। उदाहरणार्थ—अपने में संभव सभी प्रकार की शक्तियों का विकास कर राष्ट्र के राजनैतिक, आर्थिक और सामाजिक

जीवन में भाग लेना तथा उसकी सम्पन्नता में अपना योगदान करना, व्यक्ति या वर्ग के संघर्ष की स्थिति में बीच-बचाव करना, राष्ट्रीय संकट के समय जनता के मनोबल को बढ़ाना, समाज सेवी संस्थाओं को धन अथवा सेवा कार्य द्वारा सक्रिय सहायता देना, राष्ट्रीय क्षति पहुँचाने वाले व्यक्तियों को प्रबोधित कर ऐसे कार्य से विरत करना आदि ।

(ङ) मानवता के प्रति कर्तव्य

जिस प्रकार परिवार, समाज तथा राष्ट्र के प्रति हमारे कर्तव्य हैं, उसी प्रकार सम्पूर्ण मानवता के प्रति भी हैं । आज के युग में संसार सिमट कर एक हो रहा है । अनेक संस्थाएँ अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विश्व के सभी देशों के हितार्थी कार्य कर रही हैं । इस प्रकार सम्पूर्ण विश्व ही एक समाज बन गया है । अतः जिस प्रकार हमें राष्ट्रीय स्तर पर विचार करते हुए प्रादेशिक विभिन्नताओं के कारण किसी प्रदेश से घृणा नहीं करनी चाहिए, उसी प्रकार अन्य देशों की सांस्कृतिक विभिन्नता को भी स्वाभाविक रूप में स्वीकार करना चाहिए । मध्ययुग में अनेक युद्ध इसी कारण हुए कि एक देश के लोग दूसरे देश-वासियों के धर्म, रीति-रिवाज और खान-पान को बुरा समझकर उनसे द्वेष रखते थे ।

शिक्षण संकेत

कर्तव्यों के पालन की आवश्यकता के सम्बन्ध में ऊपर कतिपय सुझाव दिये गये हैं । छात्र/छात्राओं को इन कर्तव्यों का सम्यक् ज्ञान कराने हेतु विषय-वस्तु को विभाजित किया गया है । मानव मात्र का अपने प्रति, परिवार के प्रति, समाज के प्रति, राष्ट्र के प्रति, एवं मानवता के प्रति क्या कर्तव्य होने चाहिए, इसकी संक्षिप्त व्याख्या की गयी है । यह अपेक्षा है कि इन कर्तव्यों के पालन की आवश्यकता एवं उसकी उपयोगिता को छात्रों तक पहुँचाने हेतु सम्यक् उदाहरणों एवं जीवन-वृत्तों का सहारा लिया जाय ।

विभिन्न धर्मों के मूल तत्वों में समानता

संकल्पना

- (1) भी धर्मों के मूल तत्वों में समानता है।
- (2) गत की मूल प्रेरक शक्ति में आस्था ही धर्म का मूलाधार है।
- (3) विभिन्न धर्मों के महापुरुषों के अमृत वचन हमें सन्मार्ग पर चलने की प्रेरणा देते हैं।

शैक्षिक उद्देश्य

- (1) शत्रु/छात्राओं को बोध कराना कि विविध धर्मों में मूलतः कोई भेद नहीं है। गोचर-अगोचर समस्त जगत की ल प्रेरक शक्ति में आस्था ही धर्म का मूलाधार है।
- (2) शत्रु/छात्राओं को अवगत कराना कि विभिन्न धर्मों में भी बहुत से मौलिक सिद्धान्त समान हैं।

विषयवस्तु सूक्त

(क) विभिन्न धर्मों के मूल तत्वों में समानता

भी धर्मों में समानता को परिलक्षित करने वाले कुछ मूल तत्व निम्नलिखित हैं :—

- 1) सच बोलना।
- 2) दया और क्षमा।
- 3) त्याग और बलिदान।
- 4) मेहनतकश बनो और दूसरे का हक न छीनो।
- 5) प्रेम।
- 6) शारीरिक, मानसिक तथा चारित्रिक दृष्टि से स्वस्थ रहना।
- 7) ईश्वर सर्वत्र है।
- 8) नियम पालन।
- 9) सहनशील बनना।

(ख) महापुरुषों के अमृत वचन

- 1) मधुर वचन है औषधी कटुक वचन है तीर—कबीर
- 2) कर्म करने में ही तुम्हारा अधिकार है, फल में नहीं—गीता
- 3) जिसके पास धीरज है, उसके पास सब कुछ है—फ्रैंकलिन
- 4) यदि कुछ लेना चाहते हो तो देना सीखो—सुभाष चन्द्र बोस
- 5) इंसान से घृणा करना बहुत बड़ा अपराध है—बाइबिल
- 6) जिनके पास धैर्य नहीं वे बहुत गरीब हैं—थेक्सपियर
- 7) नम्रता से देवता भी इंसान के वश में हो जाते हैं—तिलक
- 8) जिस इंसान को अपने में विश्वास नहीं वह नास्तिक है—स्वामी विवेकानन्द
- 9) गन्दी किताबें पढ़ना जहर पीने की तरह है—टाल्स्टाय

- (10) इंसान के रूप में परमात्मा सदा हमारे सामने है, उसकी सेवा करो—विनोबा
- (11) इंसान सब हैं, पर इंसानियत विरलों में होती है—प्रेमचन्द
- (12) अपने दोष ढूँढ़ निकालना, ज्ञान वीरों का काम है—स्वामी विवेकानन्द
- (13) क्रोध करने से पहले उसके नतीजे पर विचार कर लो—कल्पयूषियस
- (14) अतिथि-सत्कार से इंकार करना सबसे बड़ी गरीबी है—इमर्सन
- (15) माँ और जन्मभूमि स्वर्ग से भी बढ़कर हैं—बाल्मीकि
- (16) मेहनत का अन्त आराम है—अरस्तू
- (17) कठिनाइयाँ हमें आत्मज्ञान कराती हैं—नेहरू
- (18) घमण्ड का त्याग ही सच्चा त्याग है—विनोबा
- (19) चरित्रवान बनो, जग तुम पर स्वयं मुग्ध हो जायगा—स्वामी रामकृष्ण
- (20) मेहनत वह चाभी है जो खुशकिस्मती का दरवाजा खोल देती है—चाणक्य
- (21) नम्र बन कर तुम महानता के निकट आ जाते हो—टैगोर
- (22) जो अन्याय का सामना नहीं कर सकता वह कमजोर है—सुभाष चन्द्र बोस
- (23) भाग्य को वे ही कोसते हैं, जो कर्महीन हैं—नेहरू
- (24) आत्मा पर विजय पाना सबसे बड़ा जिहाद है—कुरान
- (25) दूसरों का सम्मान करो, दूसरे तुम्हारा सम्मान करेंगे—कल्पयूषियस
- (26) जीने का मतलब भोज करना नहीं, बल्कि दूसरों की सेवा करना है—महात्मा गाँधी
- (27) जिस व्यवहार से तुम्हें दुःख होता है, वैसा तुम दूसरों से न करो—विदुर
- (28) जो संसार में रहकर आसनाओं को जीत ले, वही महापुरुष है—स्वामी रामकृष्ण
- (29) आराम हराम है—नेहरू
- (30) अस्पृश्यता ईश्वर और मानवता के प्रति अपराध है—महात्मा गाँधी

शिक्षण संकेत

इस पाठ में विभिन्न धर्मों के मूल तत्वों में समानता बताने हेतु प्रत्येक धर्म में निहित कतिपय मूल्यों का उल्लेख किया गया है। उदाहरणार्थ सभी धर्मों में सत्य, दया, क्षमा, त्याग, बलिदान, परिश्रम, दूसरों के हक को न छीनने की शिक्षा, ईश्वर की सार्वभौमिकता, जीवों के प्रति प्रेम, नियम-पालन तथा सहनशीलता आदि को प्रमुख स्थान दिया गया है।

यह अपेक्षित है कि इन मूल्यों की विशद व्याख्या छात्र/छात्राओं के बीच की जाय, जिससे उनमें किसी धर्म के प्रति संकीर्ण दृष्टिकोण न विकसित हो और उनमें मानव मात्र के प्रति प्रेम की भावना का विकास हो। छात्र/छात्राओं में नैतिक मूल्यों के विकास हेतु विभिन्न धर्मों के महापुरुषों के अमृत-वचन का बराबर उल्लेख किया जाना एक मौलिक प्रयास होगा।

महापुरुषों के प्रेरक प्रसंग

संकल्पना

- (1) सत्य, प्रेम, सहयोग, आत्म-त्याग, अनुशासन आदि ऐसे अनेक मानवीय गुण हैं, जिनसे व्यक्ति महान् एवं चिरस्मरणीय बनता है।
- (2) महापुरुषों का आचरण अत्यन्त प्रेरणादायक, कल्याणकारी एवं अनुकरणीय होता है।
- (3) महापुरुषों के जीवन में घटित घटनाएँ ही उनके उदात्त चरित्र की परिचायक हैं, जिनके अनुकरण से व्यक्ति का चार्ित्रिक अभ्युत्थान होता है।

शैक्षिक उद्देश्य

- (1) महापुरुषों के जीवन-प्रसंगों के माध्यम से छात्र/छात्राओं में सत्य, प्रेम, सहयोग, आत्म-त्याग तथा अनुशासनादि मानवीय मूल्यों का विकास करना।
- (2) महापुरुषों के आचरणों के अनुकरण हेतु छात्र-छात्राओं को अनुप्रेरित करना।

विषयवस्तु संकेत

(1) "सत्य-प्रेम"—सत्यवादी हरिश्चन्द्र

सतयुग में उत्तरी भारत में इक्ष्वाकु वंश में एक महान राजा हुये हरिश्चन्द्र। वह परम सत्यवादी थे। अपने वचन का प्रत्येक दशा में पालन करते थे, चाहे उन्हें कुछ भी परिणाम क्यों न भुगतना पड़े। भारतेन्दु हरिश्चन्द्र जी ने इनके सम्बन्ध में लिखा है:—

“चन्द्र टरै, सूरज टरै, टरै जगत व्यवहार।

पै दृढ़ श्री हरिश्चन्द्र को, टरै न सत्य विचार ॥”

इनकी पत्नी शैब्या तथा एकमात्र पुत्र रोहिताश्व था। एक बार स्वप्न में इनके पास एक महान तेजस्वी, तपस्वी एवं विद्वान् ब्राह्मण आया जिसका उचित आदर-सत्कार करने के उपरान्त इन्होंने उसे अपना सम्पूर्ण राज्य दान में दे दिया।

महाराज को स्वप्न की यह बात विस्मृत हो गयी। दूसरे दिन महर्षि विश्वामित्र ने राज-दरबार में उपस्थित होकर राजा को स्वप्न की बात याद दिलायी तथा उनसे स्वप्न में किये गये दान की दक्षिणा माँगी। राजा ने विश्वामित्र को तुरन्त पहचान लिया तथा उनसे क्षमा माँगी एवं मंत्री से राजकोष से दक्षिणा देने के लिए स्वर्णमुद्राएँ लाने को कहा। इस पर विश्वामित्र ने कहा, “जब आपने अपना सम्पूर्ण राज्य मुझे दान में दिया है तो यह राजकोष भी नेरा है, अतः आप दममें से मुझे दक्षिणा नहीं दे सकते। मेरी दक्षिणा का शीघ्र प्रबन्ध करो अन्यथा आज मैं सत्यवादी बनना छोड़ दूँ।”

राजा ने दक्षिणा का प्रबन्ध करने के लिए विश्वामित्र से कुछ समय मांगा तथा अपने राज्य से बाहर प्रसिद्ध काशी नगरी में अपनी स्त्री, पुत्र एवं स्वयं को बेचने के लिए चले आये, क्योंकि इसके अतिरिक्त द्रव्य जुटाने का उनके पास कोई साधन शेष न था। दिन भर वे अपने को बेचने के लिए काशी की गलियों में भटकते रहे। अन्त में सायंकाल अपनी प्रिय रानी शैब्या एवं पुत्र रोहिताश्व को एक ब्राह्मण के हाथ घर पर चौका-बरतन करते के लिए तथा अपने को श्मशान घाट की रखवाली करने एवं कर वसूलने के लिए एक डोम के हाथ बेच दिया।

एक दिन दैवयोग से उनके पुत्र रोहिताश्व को खेलते समय विषधर ने डस लिया तथा वह मर गया। रान्नी शैव्या घोर अंधेरी रात्रि में अकेली रोती विलखती अपने प्रिय पुत्र का शव लेकर उसके अन्तिम संस्कार हेतु उसी श्मशान घाट पर आयी जहाँ हरिश्चन्द्र अपने कर्तव्य का दृढ़ता से पालन कर रहे थे। शैव्या तथा अपने पुत्र के शव को पाहचवान कर भी उन्होंने नियम में कोई ढिलाई नहीं की तथा रानी से श्मशान कर मांगा। बेचारी शैव्या के पास कर देने को कुछ भी तो न था। अन्त में हरिश्चन्द्र ने नियम-पालन में रानी को अपने तन पर ढकी साड़ी में से ही आधा भाग कर के रूप में देने को विवश किया। रानी ने अपनी साड़ी के आधे भाग से अपने शरीर की लज्जा को ढकते हुये ज्यों ही उसका शेष आधा भाग फाड़ना प्रारम्भ किया त्यों ही विश्वामित्र जी वहाँ प्रकट हो गये और रोहिताश्व जीवित ही उठा। महर्षि राजा से बोले—

“राजन् बस करो। तुम सत्य एवं धर्म पालन की परीक्षा में सफल हो गये।”

इतना कहकर विश्वामित्र ने सत्यवादी हरिश्चन्द्र को उनका सम्पूर्ण राज्य लौटा दिया।

(2) सहयोग

राम कथा का प्रसंग है। लंका पर चढ़ाई करने के लिए राम के सामने समुद्र को पार करने की समस्या थी। उन्होंने पहले प्रार्थना की लेकिन समुद्र ने नहीं सुना। अन्त में दण्ड देने का भय दिखाया तो समुद्र ने उपाय बताया। समुद्र ने कहा—आपके पास वानर और भालुओं की विशाल सेना है। इनमें नल और नील दो कुशल शिल्पी भी हैं। जो वृक्षों और पत्थरों को भी सजा-संवार कर पानी में तैरा सकते हैं। यदि सभी वानर और भालू वृक्ष और पत्थर इकट्ठा कर दें और नल और नील उन्हें सजा-संवार कर रखते जायें तो समुद्र पर पुल बाँधा जा सकता है।

राम को यह उपाय ठीक जँचा। सभी वानर और भालू मिल-जुलकर वृक्ष और पत्थरों को उखाड़ने तथा इकट्ठा करने में लग गये। नल और नील उन्हें सजा-संवार कर जल में रखने लगे। उनकी निष्ठा और श्रम से अन्य जीव जन्तु भी प्रभावित हुए। किसी ने अपनी शुभकामना व्यक्त की तो किसी ने अपनी शक्ति भर सहायता की। प्रसिद्ध है कि एक गिलहरी ने भी रेत के कण लाकर पुल के निर्माण में सहायता की।

इस तरह परस्पर के सहयोग से एक बहुत बड़ा काम हो गया। समुद्र पर पुल बाँधा गया। राम की सेना ने समुद्र को पार किया और लंका पर विजय प्राप्त की। ठीक ही कहा गया है—**तिनकन की रसरी करी, करी निबन्धन होय।**

(3) आज्ञाकारिता

कैसाबियान्का नामक एक बालक अपने पिता के साथ जहाज पर यात्रा कर रहा था। उसके पिता ने उसको जहाज के डेक के पास खड़ा होने का आदेश दिया और स्वयं जहाज के किसी अन्य भाग की ओर चला गया। किसी कारणवश जहाज में आग लग गई और वह आग तेजी से चारों ओर फैलने लगी। जहाज का डेक जहाँ कैसाबियान्का खड़ा था, जलने लगा परन्तु वीर तथा आज्ञाकारी पुत्र कैसाबियान्का अपने स्थान से हिला नहीं, बल्कि उसी स्थान पर डटा खड़ा रहा। वह बार-बार अपने पिता को आवाज देता था कि “पिता क्या मेरा कार्य पूरा हो गया है, मैं आ जाऊँ।” परन्तु बेचारा पिता अग्नि की लपेटों में स्वयं फँस गया था, वह भला पुत्र को क्या आदेश देता। यहाँ तक कि जहाज का प्रत्येक भाग अग्नि की लपट में आ रहा था और समुद्र में गिर रहा था। पर वह अपने स्थान पर खड़ा ही रहा। अग्नि ने उसके पूरे शरीर को झुलसा दिया और फिर एक धमाके के साथ जहाज समुद्र में लुप्त हो गया।

कैसाबियान्का आज जीवित नहीं है परन्तु उसकी यह आज्ञाकारिता सदा जीवित रहेगी।

(4) साहस

महाभारत के युद्ध में कौरवों ने विचित्र ढंग से व्यूह रचना की। उसे तोड़ना अर्जुन के सिवा उनका पुत्र अभिमन्यु ही जानता था। किन्तु उसे व्यूह से निकलना नहीं आता था। जब कौरवों ने युधिष्ठिर को ललकारा तब अर्जुन किसी

दूसरी ओर लड़ रहे थे। अभिमन्यु अभी युवक ही था। अपने दादा को चिन्तित देख उसने कहा—“दादाजी ! मुझे आज्ञा दीजिए। मैं व्यूह में जा सकता हूँ। जब बैरी ललकार रहा है तब यहाँ खड़ा रहना उचित नहीं है।” उसके बार-बार आग्रह करने पर युधिष्ठिर ने सोचा, इस समय न लड़ना पांडव कुल के माथे पर कलंक का टीका लगाना होगा। उन्होंने अभिमन्यु की आज्ञा दे दी।

जिस समय अभिमन्यु का रथ व्यूह में घुसने लगा कौरवों का दल बहुत प्रसन्न हुआ। वे समझते थे कि युवक हैं, साधारण सैनिक की भाँति लड़ेगा और मार डाला जायेगा।

कौरवों का बहुत बड़ा व्यूह था। उनके बीच अकेले अभिमन्यु को किसी ओर निकलने की राह न थी। इस व्यूह में अभिमन्यु ने जो वीरता दिखाई वह इतिहास में बेजोड़ है। वीरों की कहानियाँ संसार में बहुत हैं किन्तु एक युवक अकेले सहस्रों व्यक्तियों से घिरा लड़ता रहा और सैकड़ों वीरों को अपनी तलवार से मौत के घाट उतार दिया तथा वीरगति प्राप्त की।

(5) “आत्मत्याग”—दधीचि

अपना हित तो मनुष्य क्या पशु-पक्षी भी करते हैं, किन्तु महान तो वह है जो दूसरों की भलाई करे। गौरव की बात है कि हमारी भारत-भूमि ऐसे परोपकारी, त्यागी एवं बलिदानी महापुरुषों से खाली नहीं रही। इसी गौरवमयी आत्मत्याग की परम्परा में महर्षि दधीचि भी हुए हैं।

एक समय की बात है, दानवों का राजा वृत्वासुर दैवी सम्पदाओं को नष्ट कर आसुरी सम्पदाओं की स्थापना में जी-जान से लगा था। इस पर देवताओं ने दुराचारी दानवों का विरोध किया। फलतः देवासुर संग्राम छिड़ गया। यह हृदय विदारक, नरसंहारक भीषण युद्ध वर्षों चलता रहा। देवता सरल और उदार थे, दुर्धर्ष राक्षसों के समक्ष उनकी एक न चली। धीरे-धीरे वे कमजोर हो गये। अन्त में सभी देवता अपनी संभावित हार से क्षुब्ध होकर ब्रह्मा के पास गये। वहाँ पर असुरों की हराने का उपाय सोचा गया।

ब्रह्मा ने देवताओं में आशा का संचार किया। उन्होंने यह बताया कि देवराज इन्द्र स्वयं महान विद्वान, त्यागी एवं तपस्वी महर्षि दधीचि के पास जायें और वज्र निर्माण हेतु उनसे उनकी हड्डियों की याचना करें।

देवराज इन्द्र तुरन्त ब्राह्मण का वेश धारण कर महर्षि दधीचि के आश्रम में जा पहुँचे। महर्षि की दिव्य दृष्टि ने उन्हें पहचान लिया। इन्द्र घबरा गये, किन्तु महर्षि की उदारता का स्मरण कर उन्होंने अत्यन्त कातर स्वर में सारा वृत्तांत कह सुनाया और अन्त में उनकी हड्डियों की याचना की। दधीचि का मन कष्टना, दया एवं परोपकार से गद्-गद् हो गया। उन्होंने सेवा का यह सुअवसर प्राप्त कर अपने को धन्य समझा और इन्द्र की याचना तुरन्त सहर्ष स्वीकार कर ली।

दधीचि ने अपनी सांस ऊपर चढ़ाई, उनका शरीर निर्जीव हो गया। सहज ही उनकी हड्डियाँ इन्द्र को मिल गईं। उससे वज्र बनाया गया और वृत्वासुर मारा गया। अंततः दानव हार गए, अत्याचार का अंत हुआ। दैवी सम्पदायें पुनः स्थापित हुईं। जन-जन ने सुख की सांस ली।

धन्य हैं हमारे वे पूर्वज जिन्होंने मानव कल्याण एवं सुशासन की स्थापना के लिए अपना शरीर तक निछावर कर दिया।

(6) “अनुशासन”—“अनुशासन पालन की अद्भुत शलक”, दि चार्ज आफ दि लाइट ब्रिगेड

लार्ड अल्फ्रेड टेनिसन अंग्रेजी के महान कवि (विक्टोरियन युग में) थे। उनके समय में क्रिमियन युद्ध हुआ था। वह उस भयंकर युद्ध से इतना अधिक उत्साहित तथा उत्तेजित हुए कि उन्होंने एक कविता की रचना की जिसमें युद्ध की एक महान घटना की चर्चा की है।

लार्ड कार्डीयन ने अपने एक आदेश में बड़ी भूल की। एक गलत आदेश दिया, परन्तु छः सौ सिपाहियों की एक टुकड़ी आदेश के पालन करने में अपने पथ से विचलित नहीं हुई और अनुशासन का एक अद्वितीय उदाहरण प्रस्तुत किया है।

इस छः सौ सिपाहियों के दल को निरन्तर आगे बढ़ने का आदेश दिया जा रहा था। “आगे-और-आगे-चलो-चलते ही ही चलो। शत्रुओं पर भरपूर आक्रमण करो” परन्तु आगे क्या था—यह ज्ञात सिपाही भली-भाँति जानते थे। आगे अंधेरी, गहरी, भयानक विशाल मृत्यु की घाटी थी। एक भयंकर मौत की कन्दरा थी, जो उनको अपने में समाहित करने के लिए तैयार थी। आगे बढ़ने वाली यह टुकड़ी यह जानते हुए आगे बढ़ रही थी कि वह सब मौत के गाल में जा रहे हैं, परन्तु वहाँ पर प्रश्न करने का अवसर नहीं था। वहाँ तो सब आदेशों को मानना, उनका पालन करना और निरन्तर वीरता का प्रदर्शन करते हुए आगे बढ़ना, उनका एकमात्र धर्म था। शत्रुओं की ओर से गोलेबारी चारों ओर से हो रही थी, आग की लपटें वायु-मण्डल में फैल रही थीं परन्तु वे वीर सेनानी वीरता और साहस का परिचय देते हुए मौत के मुँह में चले जा रहे थे ॥

अनुशासन क्या है, अनुशासन की महत्ता क्या है, अनुशासन का पालन कैसे करना चाहिए, इसका ज्वलंत उदाहरण “दि चार्ज आफ दि लाइफ ब्रिगेड” की घटना से मिलता है।

(7) “क्षमादान”

एक बार भगवान विष्णु क्षीरसागर में शयन कर रहे थे। लक्ष्मी जी उनके चरण दबा रही थीं। उसी समय भृगु ऋषि उधर से आ निकले। विष्णु ने उठ कर प्रणाम नहीं किया। वास्तव में वह तो निद्रा में निमग्न थे। किन्तु यह बात भृगु को अच्छी नहीं लगी। उन्हें ऐसा लगा कि विष्णु उनका अपमान कर रहे हैं। क्रोध में आकर भृगु ने विष्णु के वक्षस्थल पर एक लात जमा ही तो दी। विष्णु जग गये। उनकी क्षमाशीलता तो देखिए, उठकर भृगु के चरणों को सहलाने लगे, और बड़े ही विनम्र भाव से यह कहा कि “भृगु आपके कोमल चरण में कोई चोट तो नहीं आई।” भृगु उनके इस व्यवहार से बहुत प्रसन्न हुए।

(8) निष्पक्षता

जिस समय जार्ज वाशिंगटन अमेरिका के राष्ट्रपति थे, एक उच्च पद के लिए उपयुक्त व्यक्ति की आवश्यकता थी। वेतन अधिक था अतः आवेदन-पत्रों का ढेर लग गया इसमें जार्ज वाशिंगटन के एक घनिष्ठ मित्र का भी आवेदन पत्र था। लोगों का अनुमान था कि यह जगह उसी व्यक्ति को मिलेगी। मित्र को भी यही आशा थी।

किन्तु जब परिणाम घोषित किया गया तो लोगों को यह देखकर आश्चर्य हुआ कि जिस व्यक्ति का चुनाव हुआ वह न तो जार्ज वाशिंगटन का मित्र था, न उनके दल का। वह विरोधी दल का सदस्य था।

वाशिंगटन से उनके कुछ साथियों ने कहा—“आपने यह क्या किया कि न तो मित्र का ध्यान रखा और न ही अपने दल का।”

जार्ज वाशिंगटन बोले—मित्र और दल दोनों का मुझे ध्यान है, किन्तु निष्पक्षता अधिक मूल्यवान है। इस पद के लिए विरोधी पक्ष का यह सदस्य ही सबसे अधिक उपयुक्त था।

(9) सच्चाई और ईमानदारी

अबू खलीफा कपड़े का व्यवसाय करते थे। उनकी दूकान में कपड़े का एक थान एक जगह से मसका हुआ था। उन्होंने अपने नौकर को हिदायत देते हुए आदेश दिया “कि किसी ग्राहक को यह थान बेचते समय इसका ऐब जरूर बता देना और उससे आधी कीमत ही लेना।”

नौकर ने यह थान भूल से पूरी कीमत पर बेच दिया। शाम को जब खलीफा ने हिसाब करते समय उस थान के बारे में पूछ-ताछ की तो नौकर ने बताया कि “मुझे भूल ही गयी है”।

खलीफा को चैन न आया। वे तुरन्त उस ग्राहक की खोज में निकल पड़े। पूछ-ताछ करने पर मालूम हुआ कि वह ग्राहक हज के काफिले का एक यात्री था और वह दोपहर को ही हज के लिये रवाना हो गया है।

खलीफा एक तेज रफतार वाले अँट को लेकर तुरन्त हज की ओर चल पड़े। दूसरे पड़ाव पर पहुँचकर वे अपना ग्राहक पाने में सफल हो गये। उसे उन्होंने आधी कीमत वापस कर दी और नौकर से हुई भूल के लिए क्षमा माँगी।

(10) वीरता और साहस

सन् 1962 के चीनी आक्रमण के समय मेजर शैतान सिंह चुशूल की चौकी पर तैनात थे। राजस्थान के एक निवासी के लिए 1800 फीट की ऊँचाई पर, वह भी नवम्बर के महीने में ड्यूटी देना आप में एक अपूर्व साहस का काम था।

अठारह नवम्बर को प्रातः 5 बजे लगभग 5,000 चीनी सैनिकों ने चुशूल पर भयंकर आक्रमण किया। शैतान सिंह केवल 130 जवानों के साथ चुशूल की रक्षा में जुट गये। दुश्मन धराशायी होने लगे। पर टिड्डी दल जैसी चीनी सेना के सामने शैतान सिंह के जवान भी एक-एक कर वीरगति प्राप्त करने लगे। मेजर शैतान सिंह स्वयं एक खाई से दूसरी खाई में कूद कर जवानों का मनोबल बढ़ाते रहे। अन्त में वे और उनके दो साथी बच रहे। तभी अचानक उनके एक हाथ में गोली लगी और वह जख्मी हो गये। फिर वे एक हाथ से ही गोला फेंकते हुए शत्रुओं का सफाया करते रहे।

इसी बीच एक गोली उनके सीने में आ लगी। उन्होंने अपने साथी से जाकर कहा—“तुरन्त जाकर अधिकारियों को स्थिति से अवगत कराओ, मेरी चिन्ता मत करो।” वे जीवित या मृत दुश्मनों के कब्जे में आ गये पर चुशूल की रक्षा हो गयी। युद्ध के अन्त तक चुशूल भारतीय सेना के कब्जे में बना रहा। धन्य हैं ऐसे महापुरुष जिनका बलिदान अनन्त काल तक “जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी” की सूक्ति का शंखनाद करता रहेगा।

शिक्षण संकेत

इस पाठ में निर्देशन हेतु महापुरुषों के जीवन-प्रेरक प्रसंगों का उल्लेख किया गया है। महापुरुषों के जीवन से ऐसे प्रसंग लिए जायँ, जिनमें सत्य, प्रेम, सहयोग, आज्ञाकारिता, साहस, आत्मत्याग, अनुशासन, क्षमादान, ईमानदारी, निष्पक्षता, वीरता और साहस आदि प्रसंगों का विस्तृत उल्लेख हो। छात्र/छात्राओं के मध्य इन प्रसंगों की चर्चा की जाय और दैनिक जीवन में अनुकरण हेतु प्रेरित किया जाय।



दैनिक व्यवहार में निःस्वार्थ सेवा

संकल्पना

- (1) निःस्वार्थ की गई सेवा ही असली सेवा है।
- (2) निःस्वार्थता व्यक्ति को परोपकारी, यशस्वी एवं महान बनाती है।
- (3) महापुरुषों द्वारा कृत निःस्वार्थ सेवा-भाव सदा अनुकरणीय है।

शैक्षिक उद्देश्य

- (1) छात्रों/छात्राओं को निःस्वार्थ सेवा की महत्ता से अवगत कराना।
- (2) छात्रों/छात्राओं को निःस्वार्थ सेवी व्यक्तियों की महानता से परिचित कराना।
- (3) छात्रों/छात्राओं से महापुरुषों की निःस्वार्थ सेवा की प्रवृत्ति की प्रशंसा करना।

विषयवस्तु संकेत

(1) निःस्वार्थ सेवा के प्रसंग—ममता

ममता रोहतास दुर्ग के मंत्री चूड़ामणि की इकलौती पुत्री थी। उसे किसी सुख का अभाव न था। परन्तु वह अत्यन्त दुखी थी, क्योंकि वह विधवा थी। देश में अशान्ति का वातावरण था, राजनीतिक उथल-पुथल मची थी। सामन्ती शासन का अंत होना अवश्यम्भावी था। इसलिए चूड़ामणि अपनी पुत्री के लिए चिन्तित थे।

चूड़ामणि ममता के पास गये। दस सेवक चाँदी के थाल लिए उनके पीछे थे। सेवक थाल रखकर चले गये। चूड़ामणि ने थालों का आवरण उलट दिया। ममता ने देखा थाल जगमगाते हुए सोने से भरे हुए थे। ममता के पूछने पर चूड़ामणि ने कहा वह समय दूर नहीं जब इस सामंत वंश का अंत हो जायेगा और शेरशाह का अधिकार हो जायेगा, तब यह काम आयेगा। ममता ने कहा “पिताजी क्या भीख न मिलेगी तथा ब्राह्मण को कोई दो मुट्ठी अन्न न दे सकेगा। इसकी चमक मेरी आँखों को अंधा बनाये दे रही है।” इतना सुनकर चूड़ामणि चले गये।

दूसरे दिन रोहतास के दुर्ग में डोलियाँ आनी प्रारंभ हो गईं। चूड़ामणि ने द्वार पर जाकर डोली का आवरण खुलवाना चाहा। बात बढ़ गई। चूड़ामणि वहीं मार डाला गया। कोप शेरशाह के अधिकार में आ गया।

ममता ने भागकर काशी के उत्तर में एक खंडहर में शरण ली तथा महात्मा बुद्ध के स्तूप के भग्नावशेष की छाया में एक झोपड़ी बनाकर भगवान् भक्ति में अपना समय व्यतीत करने लगी। एक दिन रात्रि के समय झोपड़ी के समीप आचानक एक व्यक्ति आ निकला और शरण की याचना करने लगा। उसने कहा “मैं मुगल हूँ, शेरशाह से विपन्न होकर रक्षा चाहता हूँ।” कहते-कहते व्यक्ति जमीन पर गिर पड़ा। ममता ने उसे पानी पिलाकर उसके प्राणों की रक्षा की। वह सोचने लगी “मैं ब्राह्मण हूँ, मुझे तो अतिथि देव की उपासना करनी चाहिए, यह मेरा कर्तव्य है।” ममता पास के टूटे हुए खंडहर के अन्दर चली गई और मुगल को विश्राम के लिए अपनी झोपड़ी दे दी।

समय का चक्र बड़ी तीव्रगति से घूमता रहा। ममता की अवस्था अब सत्तर वर्ष की हो चुकी थी। वह अपनी झोपड़ी में लेटी थी। सेवा के लिए दो-तीन स्त्रियाँ उसके पास बैठी थीं। शायद उसका अन्त समय आ गया था। सहसा एक अश्वारोही द्वार पर आकर कहने लगा—मिरजा ने जो चित्र बनाकर दिखाया है वह तो इसी स्थान का होना चाहिए वह बुद्धिया तो शायद मर भी गई होगी, किससे पूछूँ कि शहशाह हुमायूँ किस झोपड़ी के छप्पर के नीचे बैठे थे। इतना सुनकर

ममता ने अश्वारोही की बलवाया और कहा कि मैं नहीं जानती कि वह शहंशाह था या साधारण व्यक्ति, पर वह इसी झोपड़ी में रहा था। इतना कहकर ममता के प्राण-पक्षी अनन्त में उड़ गये।

वहाँ एक अष्टकोण मंदिर बना और उस पर शिलालेख लगाया गया। “सातों देश के नरेश हुमायूँ ने एक दिन यहाँ विश्राम किया था। उसके पुत्र अकबर ने उसकी स्मृति में यह गगनचुम्बी मंदिर बनाया।” पर ममता का उसमें कहीं नाम न था।

(2) फ्लोरेन्स नाइटिंगेल

आज से करीब डेढ़ सौ साल पहले की घटना है। इंग्लैण्ड के एक धनी घराने की युवती ने बीमारों और दुखियों के कष्टों से दुखी होकर उनकी सेवा करने के लिए नर्स बनने का निश्चय किया। उसने नर्सिंग का अच्छा प्रशिक्षण प्राप्त कर लिया और इंग्लैण्ड से उसे सर्वश्रेष्ठ नर्स मान लिया गया। फ्लोरेन्स नाइटिंगेल ने विभिन्न अस्पतालों में जाकर विभिन्न प्रकार के रोगियों की सेवा का अनुभव प्राप्त किया।

उसी समय क्रीमिया में और इंग्लैण्ड के बीच लड़ाई छिड़ गयी। युद्ध में हजारों अंग्रेज सैनिक मारे गये और घायल हुए। इन घायलों के लिए न उचित औषधि थी और न अस्पतालों की व्यवस्था।

इंग्लैण्ड के युद्ध सचिव ने फ्लोरेन्स नाइटिंगेल से सेवा कार्य करने का अनुरोध किया। फ्लोरेन्स ने एक सप्ताह में ही अड़तीस स्वयं परिचारिकाओं का दल तैयार किया और क्रीमिया में घायलों की सेवा शुरू कर दी। उन्होंने स्वयं चन्दा इकट्ठा किया। दवाओं, भोजन, बिस्तर आदि का प्रबन्ध किया। तीन चार मील तक फैले हुए रोगियों से बैरिक भरी पड़ी थी। फ्लोरेन्स रात दिन घायल सैनिकों की सेवा करती। रात के समय हाथ में लालटेन लेकर रोगियों की देखभाल में निकल पड़ती। इसी कारण उसका नाम “लालटेन वाली महिला” (लेडी विद दि लैम्प) पड़ गया।

फ्लोरेन्स की परिचर्या तथा सफाई से वहाँ के रोगियों की स्थिति में बड़ा सुधार हुआ। सब लोग उसे देवी की तरह सम्मान देने लगे।

फ्लोरेन्स नाइटिंगेल का जीवन मानव सेवा के लिए समर्पित था। इस क्षेत्र में उसकी सेवार्थें अविस्मरणीय हैं।

(3) स्वामी दयानन्द सरस्वती

बीसवीं शताब्दी के महान क्रांतिकारी, समाज सुधारक महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती का नाम किसने नहीं सुना होगा। उनका जीवन दया, क्षमा तथा न्याय जैसे महान गुणों से भरा हुआ है। उन्होंने समाज की निःस्वार्थ सेवा करने के महान उद्देश्य को पूर्ण करने के लिए अपनी धन, सम्पत्ति तथा अपने परिवार का परित्याग कर दिया।

स्वामी जी के अंतिम दिनों में उनके विरोधियों के बहकाने से जगन्नाथ नामक उनके रसोइये ने उन्हें विष दे दिया जिसके कारण उनका स्वास्थ्य निरन्तर गिरता गया। महर्षि को यह संदेह हो गया कि यह कृत्य उनके रसोइये का है। जब महर्षि ने उसे बुलाकर पूछताछ की तो उनकी तेजस्वी आकृति को देखकर जगन्नाथ ने अपनी गलती स्वीकार ली तथा सब कुछ सच-सच बता दिया। अपनी गलती पर उसने हार्दिक पश्चाताप तथा खेद व्यक्त किया।

स्वामी जी का हृदय करुणा से भर गया। उन्होंने जगन्नाथ को एकांत में बुलाया तथा रुपये की एक थैली उसे देते हुए कहा, “तुमने यह अच्छा काम नहीं किया। जब यह बात मेरे मित्रों तथा भक्तों को ज्ञात हो जायगी कि तुम्हीं ने मुझे विष दिया है तो वे तुम्हें मार डालेंगे। तुम इन रुपये को लेकर तुरन्त यहाँ से भाग जाओ। रुपये इसलिए दे रहा हूँ कि तुम अपनी जीविका का प्रबन्ध कर सको।”

(4) सबके प्रति कृतज्ञता

अल्बर्ट आइंस्टीन जर्मन मूल के अमेरिकी नागरिक थे। जब उनकी गणना विश्व के महान वैज्ञानिकों में होने लगी, इसके बाद उनका कथन है—“मैं दिन में अनेक बार अपने को याद दिलाता हूँ कि मेरा आन्तरिक एवं वाह्य जीवन अनेक

जीवित एवं मृत भाइयों के श्रम पर निर्भर है। इसलिये मुझे स्वयं इतना श्रम करना चाहिए कि मैं दूसरों को उछताना दे सकूँ जितना मैंने उनसे पाया है, और पा रहा हूँ।

यही भावना मनुष्य को परिवार, समाज तथा देश की सेवा के लिए प्रेरित करती है। योगी कवि भर्तृहरिरे त्तो जीवन् के अंतिम क्षण में प्रकृति के प्रति भी कृतज्ञ थे।

मात मेदिनि, तात मारुत, सखे तेज, सुबन्धो जल,

भ्रातव्योम, निबद्ध एष भवतामन्त्यः प्रणामाञ्जलिः ।

ऐ माँ धरती, पिता मारुत, मित्र तेज, बन्धु जल, भाई आकाश, तुम सबको मेरा अन्तिम प्रणाम है।

(5) असहाय विधवा की सहायता

डा० सर मो० इकबाल उर्दू भाषा के महान् कवि लाहौर के प्रसिद्ध वकीलों में से थे। वे जिस मकान में रहते थे वह थी तो एक कोठी पर अत्यन्त जीर्ण-शीर्ण हालत में थी। उन्हें उसके किराये के 175.00 रु० देने पड़ते थे।

एक दिन उनके कुछ मित्रों ने कहा—“आप 175.00 रु० में बहुत अच्छी कोठी किराये पर ले सकते हैं। फिर इसमें क्यों रह रहे हैं।”

डा० इकबाल ने कहा—“जिसकी यह कोठी है वह एक बेवा औरत है। उसी से उसकी गुजर बसर होती है। मैं तो 175.00 रु० में दूसरी कोठी ले सकता हूँ पर उस औरत को इस कोठी के लिए एक सौ पचहत्तर रुपये देने वाला किरायेदार नहीं मिलेगा।”

उनका उत्तर सुनकर उनके मित्र दग रह गये। सोचने लगे वकालत पेशों में रत यह व्यक्ति भी कितना वदयालु तथा परोपकारी है।

शिक्षण संकेत

इस पाठ में निर्देशन हेतु निःस्वार्थ सेवा के कतिपय प्रसंगों का उल्लेख किया गया है। आपकी जानकारी में ऐसे ही अनेकों प्रसंग होंगे। यह अपेक्षित है कि ऐसे ही अन्य दृष्टान्त निःस्वार्थ सेवा की महत्ता पर प्रकाश डालने वाले हों जो छात्र/छात्राओं को सुनाये जायँ और उन्हें दैनिक व्यवहार में लाने के लिए प्रेरित किया जाय ताकि उनमें निःस्वार्थ सेवा की प्रवृत्ति का विकास हो सके।

मानसिक परिपक्वता

संकल्पना

छात्रों में मानसिक परिपक्वता का विकास करने से उनमें कतिपय श्रेष्ठ भावनाओं का विकास होगा जैसे :—

- 1—ईश्वर सर्वव्यापी है ।
- 2—राष्ट्र का उत्थान सच्ची राष्ट्रीयता से ही संभव है ।
- 3—सच्चा राष्ट्र प्रेमी चिरस्मरणीय होता है ।
- 4—सफलता का वास्तविक स्रोत अध्यवसाय है ।
- 5—अतिथि का सत्कार मानव का विशिष्ट गुण है ।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—छात्र/छात्राओं में इस प्रकार की स्थायी भावनाओं का विकास करना, जिससे उनमें श्रेष्ठ मानवीय मूल्यों का विकास सम्भव हो ।
- 2—छात्र/छात्राओं में अपने तथा समाज के प्रति विस्तृत/उदार दृष्टिकोण का विकास कराना ।

विषयवस्तु संकेत

(1) ईश्वर सर्वत्र है

गुरुनानक के बारे में प्रसिद्ध है कि वे सभी धर्मों के तीर्थ स्थानों की यात्रा किया करते थे ।

कहा जाता है कि एक बार वे मुसलमानों के पवित्र तीर्थ स्थान काबा पहुँच गये । वहाँ से लौट कर आराम करने लगे ।

यह ध्यान न रहा कि उनका पैर काबा की ओर है ।

एक तीर्थ यात्री ने उन्हें इस प्रकार लेटे देखकर कहा—तुम कैसे आदमी हो ? काबा की ओर पैर करके लेटे हो । तीर्थ करने आये हो । खुदा तुमको लानत भेजेगा ।

नानक जी ने उसे समझाते हुए कहा—भाई मैं तो जिधर देखता हूँ, उधर ही काबा (खुदा का घर) दिखाई देता है । क्या तुम मेरा पैर ऐसी दिशा में कर सकते हो जिधर खुदा न हो ?

नानक का उत्तर सुनकर उस तीर्थ यात्री को बड़ा आश्चर्य हुआ । सोचने लगा—यह यात्री तो ठीक कहता है, सच-मुच में, मैं अपना पैर किसी ऐसी दिशा में नहीं कर सकता जिधर खुदा न हो, विश्वास करने वाले के लिये तो ईश्वर सब जगह है ।

उस दिन से वह तीर्थ यात्री आडम्बर छोड़कर सच्चा धार्मिक बन गया ।

(2) राष्ट्रीयता का आधार

उन दिनों जब देश के महान बलिदानी अंग्रेजों से स्वराज्य की माँग कर रहे थे, अंग्रेजों द्वारा मुसलमानों में यह गलत-फहमी फैलायी जाने लगी कि हिन्दुस्तान हिन्दू बहुल देश है । स्वराज्य का अर्थ होगा हिन्दू राज्य । इसलिए मुसलमानों की भलाई कांग्रेस का विरोध करते हुए अंग्रेजी सरकार से गहरा सम्बन्ध रखने में ही है । गलतफहमी का परिणाम यह हुआ कि मुस्लिम लीग की स्थापना हुई और हिन्दुओं से अपने अधिकार हासिल करने का आन्दोलन छिड़ गया ।

उदार दृष्टिकोण वाले चौबीस वर्षीय नौजवान मौलाना अबुल कलाम आजाद के गले से ऐसी कड़वी घूंट कैसे उतरती। उन्होंने सोचा कि यदि मुस्लिम जनता के ऐसे ही ख्याल रहे तो प्यारे देश हिन्दुस्तान को न जाने कब तक इंग्लैण्ड की चाकरी करनी पड़ेगी। सन् 1872 में कलकत्ता शहर से उन्होंने “अलहिलाल” नामक एक पत्र निकाला जिसमें साफ-साफ मोटे अक्षरों में आपने लिखा—

“मुसलिम जनता की भलाई इसी में है कि वह अपने हिन्दू भाइयों से मिलकर एक हो जायें। मुसलमानों को चाहिए कि वे अधिक से अधिक तादाद में कांग्रेस में भर्ती हो जायें। हिन्दुओं के साथ कन्धे से कन्धा मिलाकर अपने प्यारे वतन हिन्दुस्तान की आजादी के लिए मर मिटें। राष्ट्र एक धर्म व जाति तक ही सीमित नहीं होता।”

मौलाना आजाद के नये विचारों ने जादू का काम किया। उस समय मुस्लिम लीग के उद्देश्य भी बदल गये। उसने सरकार बहादुर से हिन्दुस्तान के लिये स्वायत्त शासन की माँग की। “अलहिलाल” की जमानत जब्त कर ली गई।

मौलाना आजाद ने “अलबलाग” नामक दूसरा पत्र निकाला।

भारत-रक्षा कानून के अन्तर्गत आप पर बंगाल और बिहार प्रान्त को छोड़कर अन्य प्रान्तों में जागे पर रोक लग गयी। वे कलकत्ता छोड़कर राँची चले गये। वहाँ भी आप गवर्नर की आँख की किरकिरी बन गये। किन्तु आजाद को हिन्दुस्तान से तो निकाला नहीं जा सकता था। इसलिए मजबूरी में सन् 1916 में गवर्नर ने इन्हें नजरबन्द कर दिया। आपने अपने स्वतंत्र विचार जनता में प्रकट किये थे वही मौलाना आजाद का सबसे बड़ा दोष था। उन्होंने जिल्लतें और कष्ट सहे, किन्तु अपना विचार नहीं बदला। हमें आज जो आजादी मिली है वह राष्ट्रीयता की प्रतिभूति मौलाना साहब जैसे देश भक्तों की देन है। हम सभी भारतवासी उन जैसे वीरों के सदैव ऋणी रहेंगे।

(3) सफलता का रहस्य—अध्यवसाय

शीघ्रता में अपने या किसी के प्रति कोई धारणा बना लेना उचित नहीं है। एक व्यापारी ने अपने कमरे में एक फ्रेम किया हुआ कागज टांग रखा था। जब कोई उससे अपनी असफलता या अभाग्य का रोना रोता, उसी कागज को पढ़ने का संकेत कर देता। वह कागज इस प्रकार का था :—

- 1831—व्यापार में असफल रहा।
- 1832—विधान सभा के चुनाव में पराजित हुआ।
- 1833—व्यापार में फिर असफल रहा।
- 1834—विधान सभा के लिए चुना गया।
- 1835—प्रेयसी का निधन हुआ।
- 1836—बहुत सख्त बीमार पड़ा।
- 1838—स्पीकर के चुनाव में हार गया।
- 1843—काँग्रेस के चुनाव में हारा।
- 1846—काँग्रेस के चुनाव में हारा।
- 1848—काँग्रेस के चुनाव में हारा।
- 1855—सीनेट के चुनाव में हारा।
- 1856—वाइस प्रेसीडेंट के चुनाव में हारा।
- 1858—सीनेट के चुनाव में हारा।
- 1860—अमरीका का प्रेसीडेंट चुना गया।

सबसे अन्त में लिखा था, अब्राहम लिंकन।

(4) शबरी का आतिथ्य

मर्यादा पुरुषोत्तम राम की समदृष्टि के अनेकानेक उदाहरणों में से एक है, श्रीराम द्वारा शबरी का आतिथ्य-ग्रहण। शबरी जाते की भीलनी थी तथा उसके मन में बड़ा संकोच था कि क्या भक्तवत्सल श्रीराम उस पर भी कृपा करेंगे। किन्तु राम के लिए तो कुलगुरु वशिष्ठ, महर्षि विश्वामित्र, महामुनि भारद्वाज के समान ही निषादराज, गिद्धराज आदि सभी प्रिय थे। उनकी दृष्टि में सभी समान रूप से उनकी कृपा के पात्र थे। वहाँ कोई भी बड़ा या छोटा नहीं था। तभी तो हमारे राष्ट्र-पिता महात्मा गाँधी जी स्वतंत्र भारत में राम-राज्य लाने की कल्पना अपने मन में सँजोये थे। शबरी को भी राम का स्नेह खुले हृदयसे मिला। शबरी का सारा संकोच क्षण भर में दूर हो गया। श्रद्धा एवं प्रेम से भाव विह्वल शबरी ने आँखों में प्रेमाश्रु भ्रूकर दोनों भाइयों राम एवं लक्ष्मण के पैर धोये, सुन्दर आसन पर उन्हें बिठाया तथा उसके झोपड़े में रूखे-सूखे जो भी कन्दमूल-फलादि थे, शबरी ने प्रेमपूर्वक उन्हें अपने प्रिय अतिथि को परोसा। राजमहलों में पले-पोषे श्री राम ने निःसंकोच शबरी का आतिथ्य ग्रहण किया तथा बड़ी प्रसन्नतापूर्वक परोसी गई वस्तुओं के स्वाद का बार-बार बखान करते हुए उन्हें भूहण किया। शबरी राम के व्यवहार से गद्गद एवं कृतकृत्य हो गयी। यहीं तक नहीं जब शबरी ने अपनी हीनता व्यक्त करा हुए अपने को अधम से भी अति अधम प्राणी व्यक्त किया तो समदर्शी श्रीराम ने उसे "भामिनि" कहकर संबोधित किया। उनके लिए जाँति-पाँति, ऊँच-नीच, धनी-दरिद्र आदि में कोई भेदभाव नहीं था। राम के भेदरहित मृदु व्यवहार ने शबरी को भी वही परम पद प्रदान किया, जो अन्य भक्तों को प्राप्त हुआ।

शिक्षण संकेत

इस पाठ में मानसिक परिपक्वता के परिप्रेक्ष्य में कतिपय तथ्यों का उल्लेख किया गया है, जो मानसिक दृष्टि से परिपक्व व्यक्ति में परिलक्षित होते हैं। यह अपेक्षित है कि ऐसे ही उदाहरणों द्वारा मानसिक परिपक्वता की महत्ता से छात्र/छात्राओं को अवगत कराया जाय।



दूसरों के सद्गुणों को देखने का अभ्यास

संकल्पना

दूसरों के सद्गुणों को देखने से स्वयं में :--

- (1) सद् असद् का विवेचन करने की शक्ति का विकास होता है।
- (2) दूसरों के गुणों को अपनाकर आत्म-सुधार होता है।
- (3) समाज में प्रतिष्ठा और सम्मान मिलता है।
- (4) दूसरों के गुणों को अपनाने से मानव में त्याग, तप, प्रेम, साहस, उदारता, सहिष्णुता का भाव उदय होता है।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—दूसरों के सद्गुणों को देखने के अभ्यास से स्वयं में सद्गुणों का विकास करना।
- 2—परिवार एवं समाज के अन्य लोगों को सद्गुणी बनाने का प्रयास करना।
- 3—राष्ट्र को नैतिक दृष्टिकोण से ऊँचा उठाना।

विषयवस्तु संकेत

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। अतः सामाजिक जीवन व्यतीत करने के लिए अपेक्षित है कि उसका प्रत्येक व्यवहार सामाजिक मान्यताओं के अनुकूल हो। किसी से मिलने पर सम्मान प्रदर्शित करना प्रसन्नतापूर्वक आसन पर बैठना, हर्ष और विषाद में समभाव से सम्मिलित होना और तदनुकूल कार्य करना चाहिए। वाणी में नम्रता, मधुरता, सज्जनता, साहस, निर्भीकता का समावेश हो। दूसरों के गुणों को देखकर प्रशंसा करें और अपने व्यवहार से अपनाएँ।

शिक्षण संकेत

- (1) शिक्षक छात्र/छात्राओं में दूसरों के गुणों को परखने की क्षमता विकास कराये।
- (2) शिक्षक छात्र/छात्राओं को दूसरों के सद्गुणों को अपनाकर व्यवहार में अपनाने की आदत का विकास कराये।
- (3) शिक्षक छात्र/छात्राओं को बड़ों के गुणों को अपनाकर समाज में प्रेम सौहार्द्र का वातावरण उत्पन्न करने के लिए प्रोत्साहित करें जिससे उनमें पारस्परिक विनम्रता, शिष्टता, आज्ञाकारिता के गुणों का विकास हो।



प्रतिभाशाली छात्रों द्वारा कमजोर छात्रों को पढ़ने में सहायता करना

संकल्पना

कमजोर छात्रों में अच्छे छात्र बनाने की भावना का विकास :—

- (1) कमजोर छात्रों में अच्छे छात्र बनाने की भावना का विकास ।
- (2) प्रतिभाशाली छात्रों के सहयोग से कमजोर छात्रों के सद्गुणों का विकास ।
- (3) प्रतिभाशाली छात्रों द्वारा अपने दायित्व के निर्वहन हेतु कमजोर छात्रों की सहायता करना ।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—सोसा देखा जा रहा है कि विद्यालयों में शैक्षिक दृष्टि से पिछड़े हुए छात्रों को अच्छा बनाने का कार्य भलीभाँति सम्पन्न नहीं हो पा रहा है, अस्तु इस समय यह आवश्यक है कि प्रतिभाशाली छात्र उन्हें पढ़ने में सहायता दें ।
- 2—कमजोर छात्रों की इस मदद द्वारा विद्यालयीय अनुशासन को सुदृढ़ बनाने की चेष्टा ।

विषयवस्तु संकेत

- 1—कमजोर छात्रों की विषयगत त्रुटियों एवं कमजोरी का ज्ञान प्राप्त करना ।
- 2—त्रुटियों के कारणों का पता लगाना ।
- 3—कमजोर छात्रों के समय का सदुपयोग करना, उन्हें प्रेरणा देना, तथा उत्साहित करना ।
- 4—जमें परस्पर सहयोग एवं सम्मान का भाव प्रकट करना ।

शिक्षण संकेत

- 1—शिक्षक प्रतिभाशाली छात्रों की बतायें कि कमजोर छात्र भी उनके भाई हैं। कमजोर छात्र/छात्राओं को प्रोत्साहित किया जाय ताकि वे भी विषयवस्तु को सरलता से हृदयंगम कर सकें ।
- 2—एक सफल अध्यापक प्रतिभाशाली छात्रों में प्रेम, सहयोग, समाजसेवा की प्रवृत्ति विकसित करे तथा मन्दबुद्धि बलकों की पढ़ने में सहायता करने के लिए प्रेरित करे ।
- 3—प्रतिभावान छात्रों में सद्गुण विद्यमान रहते हैं । कमजोर छात्र/छात्राओं को इन गुणों के विकास हेतु प्रेरित करें ।



निरक्षर को साक्षर बनाना

संकल्पना

- 1—निरक्षर को साक्षर बनाना सामाजिक दायित्व है ।
- 2—निरक्षर को साक्षर करने में आत्मतोष, परस्पर मेल, सहयोग आदि गुणों का विकास होता है ।
- 3—निरक्षर को साक्षर कर देश की प्रगति में सहायक होते हैं ।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—समाज के सभी लोगों को साक्षर बनाने की भावना ।
- 2—समाज के प्रत्येक व्यक्ति की आत्मनिर्भर बनाने की भावना ।
- 3—सामाजिक अन्याय से संघर्ष करने की प्रकृति विकसित करना ।

विषयवस्तु संकेत

- 1—अड़ोस-पड़ोस के निरक्षरों की सूची तैयार करना ।
- 2—निरक्षरों के अवकाश के समय में उनसे मिलना ।
- 3—पढ़ाने के लिए रुचिकर सामग्री तैयार करना या प्रौढ़ शिक्षा केन्द्र से सहायता लेकर उन्हें प्रस्तुत करना ।
- 4—परस्पर सहयोग, प्रेम उत्पन्न कर उन्हें पढ़ने के लिए उत्साहित करना ।

शिक्षण संकेत

- 1—शिक्षक छात्र/छात्राओं की बतायें कि वे जाड़े अथवा गर्मी की छुट्टियों में गाँव के निरक्षर बच्चों तथा वयस्कों को पढ़ना-लिखना सिखाएँ ।
- 2—शिक्षक छात्रों को प्रोत्साहित करें कि प्रत्येक छात्र/छात्रा एक निरक्षर को साक्षर बनाये ताकि शिक्षित समाज की संकल्पना साकार हो सके ।
- 3—शिक्षक छात्रों को बताएँ कि ऐसा पुण्य कार्य करने से समय का सदुपयोग तथा मानसिक शान्ति प्राप्त होती है ।



विकलांग छात्रों के पढ़ने तथा अन्य कार्यों में सहायता देना

संकल्पना

- 1—विकलांग समाज के अभिन्न अंग हैं।
- 2—उनमें भी समाजोपयोगी प्रतिभाएँ निहित होती हैं। उन्हें राष्ट्रीय हित में विकसित करना आवश्यक है।
- 3—कहीं विकलांग सुविधा न मिलने के कारण समाज पर भार न बन सकें तथा उनमें हीनता की भावना विकसित न हो।

शैक्षिक उद्देश्य

- (1) समाज में विकलांगों को सम्मान प्रदान करने की भावना का विकास।
- (2) समाज में उनकी विशिष्ट सेवाओं का लाभ प्राप्त करना।
- (3) विकलांगों की सहायता द्वारा परस्पर प्रेम और सुख का संचार करना।
- (4) विकलांग छात्रों की सहायता कर मानवीय उदात्त गुणों का प्रादुर्भाव करना।

विषयवस्तु संकेत

विकलांग छात्रों के अध्ययन सामग्री का समुचित चयन, वाहन-व्यवस्था में सहयोग, विकलांगों की सामाजिक प्रतिष्ठा-वर्धन में योगदान, मनोवैज्ञानिक दृष्टि से उनकी दीन-हीन भावनाओं का निवारण, विकलांग केन्द्रों से सम्बन्ध स्थापित कर वांछित सहायता।

शिक्षण संकेत

- (क) अध्यापक विकलांग छात्रों के प्रति उदार दृष्टिकोण अपनायें तथा समस्त छात्रों को वैसा ही करने की प्रेरणा प्रदान करें।
- (ख) विद्यालय में विकलांग छात्र/छात्राओं की आवश्यकतानुसार आर्थिक सहायता हेतु एक आर्थिक कोष की स्थापना की जाय।
- (ग) विकलांग छात्रों की सहायता करने वाले छात्रों को प्रार्थना-स्थल पर साधुवाद एवं प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया जाय।



सत्य, अहिंसा और प्रेम की भावना का विकास

संकल्पना

- 1—सत्य अहिंसा और प्रेम की भावना विकसित कर मानव मूल्यों का विकास करना ।
- 2—समाज के नैतिक स्तर को ऊँचा उठाना ।
- 3—समाज एवं राष्ट्रों में सद्भाव विकसित करना ।

विषयवस्तु संकेत

सत्य, अहिंसा एवं प्रेम से परिपूर्ण व्यक्तित्व वाले कतिपय महापुरुषों के जीवन की गाथाओं का वर्णन अपेक्षित है ।

शिक्षण संकेत

महापुरुषों के जीवन से चयन किये गये प्रेरक प्रसंगों को प्रभावोत्पादक ढंग से इस प्रकार प्रस्तुत किया जायगा कि छात्रों के मन में सत्य, अहिंसा और प्रेम की भावना के प्रति प्रेरणा उत्पन्न हो और वे भी निष्ठापूर्वक इन सद्गुणों को अपने आचरण में विकसित करने के प्रति सचेष्ट हों ।

मूल्यांकन

शिक्षक देखेंगे कि छात्र अपने दैनिक जीवन में विद्यालय समय के अन्तर्गत इन प्रेरक प्रसंगों को कहाँ तक उतारने में सफल हुए हैं और इनका अभिलेख में उल्लेख करते हुए इन्हें आन्तरिक मूल्यांकन का आधार बनाएंगे ।



श्रम की महत्ता एवं समाजोपयोगी निःस्वार्थ सेवा भावना को प्रोत्साहन

संकल्पना

- (क) श्रम की महत्ता स्पष्ट करना ।
- (ख) श्रम के प्रति निष्ठा जाग्रत करते हुए समाज सेवा के लिए व्रत लेने की भावना का प्रादुर्भाव करना ।

विषयवस्तु संकेत

- (क) शारीरिक श्रम और मानसिक श्रम दोनों की समान आवश्यकता का रेखांकन करना ।
- (ख) ऐसे उदाहरण प्रस्तुत करना जिनसे छात्रों को शारीरिक और मानसिक श्रम करने की प्रेरणा मिले तथा शारीरिक श्रम की छात्र हेय दृष्टि से न देखें ।
- (ग) निःस्वार्थ भाव से समाजोपयोगी सेवा का व्रत लेने हेतु छात्रों को प्रेरित करना । छात्रों के समक्ष महापुरुषों के उदाहरण देना, जिन्होंने समर्पण भाव से समाज की सेवा की है ।

शिक्षण संकेत

- (क) छात्र/छात्राओं के समक्ष यह प्रस्तुत किया जाय कि जीवन भोग नहीं योग है । जीवन लिप्सा नहीं, अपितु साधना है । अतः जीवन सही ढंग से जीने के लिये है, मात्र साँसें समाप्त करने के लिये नहीं ।
- (ख) जीवन गुलाब की सेज नहीं, अपितु श्रम साध्य है । इस परिप्रेक्ष्य में शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के श्रम की उपयोगिता है । श्रम के प्रति हेय दृष्टि न हो, इस ओर शिक्षक को ध्यान देना है ।
- (ग) श्रम मानव जीवन की नैतिकता का पर्याय है । अतः ऐसे महापुरुषों के उदाहरण प्रस्तुत किये जायँ जिन्होंने समाज सेवा के लिये चन्दन की तरह अपने शरीर को निरन्तर धिसा है । इस दृष्टि से इस अध्याय का अध्यापन किया जाय ।



सत्संगति तथा सुसंस्कारों पर बल

संकल्पना

- (क) सुसंस्कृत मानव एक सामाजिक प्राणी है।
- (ख) मानवीय मूल्यों के विकास में सत्संगति तथा सुसंस्कारों की महत्वपूर्ण भूमिका है।
- (ग) सुखी, सम्पन्न और शान्त जीवन की सार्थकता उदात्त गुणों में ही निहित है।

शैक्षिक उद्देश्य

- (क) छात्रों को सत्संगति एवं सुसंस्कार की महत्ता से अवगत कराना।
- (ख) सत्संगति एवं संस्कारित प्रक्रिया से छात्रों का बहुमुखी विकास करना।
- (ग) सत्संगति और सुसंस्कार से परिष्कृत और नियमित जीवन बनाने की प्रेरणा प्रदान करना।

विषयवस्तु संकेत

सत्संगति एवं सुसंस्कारों को विकसित करने हेतु घर में माता-पिता एवं अन्य व्यक्तियों से अच्छी आदतों को सीखने का अभ्यास, विद्यालय में अच्छे मित्रों एवं अनुकरणीय शिक्षकों का यथासम्भव सानिध्य, यदा-कदा महात्माओं, धर्मोपदेशकों तथा अन्य ज्ञानवृद्ध महापुरुषों के अमृतवचनों का श्रवण अपेक्षित है।

शिक्षण संकेत

- (क) अध्यापक का स्वयं का सुसंस्कृत, संस्कारित एवं आदर्शमय जीवन छात्र/छात्राओं के लिए अनुकरणीय होगा।
- (ख) ऐसा होने पर कक्षा में गोस्वामी तुलसीदास, स्वामी विवेकानन्द तथा अन्य महापुरुषों के उल्लेखनीय उदाहरणों द्वारा सत्संगति तथा सुसंस्कार की विशेषताओं पर छात्र/छात्राओं का ध्यान आकृष्ट कराया जाय।
- (ग) कक्षा में ऐसे महापुरुषों के चित्र टंगवाये जायें जिनके बाल्य-जीवन पर सत्संगति तथा संस्कार का प्रभाव पड़ा हो।
- (घ) नियमित एवं संस्कारित जीवन बिताने वाले छात्र/छात्रा को पुरस्कृत कर अन्य छात्रों को प्रेरित एवं प्रोत्साहित किया जाय।



विश्वबन्धुत्व की भावना का विकास

संकल्पना

- (क) "सम्पूर्ण विश्व एक इकाई है" इसकी अनुभूति कराना ।
(ख) देश, भाषा, धर्म, रीति-रिवाज और मान्यताओं की विभिन्नताओं के बावजूद भी सम्पूर्ण विश्व के सभी मानव एक हैं ।

विषयवस्तु संकेत

छात्रों को स्पष्ट करना कि सम्पूर्ण सृष्टि का नियामक एक है ।
हम सभी उसकी गोद में पलने वाले उसकी सन्तान हैं, परस्पर भाई-भाई हैं ।
हमें परस्पर प्रेम, सौहार्द और सामंजस्यपूर्वक एक दूसरे के प्रति सहयोग और सद्भाव रखते हुये विश्वबन्धुत्व की भावना से रहना है ।

शिक्षण संकेत

विश्व के इतिहास से ऐसे महापुरुषों का आख्यान चयन किया जाय जिनसे विश्वबन्धुत्व की भावना का बोध हो । विश्व के इतिहास में ऐसे अनेक युग पुरुष हुए हैं, जिन्होंने भौगोलिक सीमाओं को कृत्रिम मानकर सम्पूर्ण विश्व की मानवता को एक पिता की ही सन्तानें मानकर विश्वबन्धुत्व की भावना का प्रसार किया है । छात्र/छात्राओं के समक्ष इस पक्ष को प्रभावोत्पादक ढंग से प्रस्तुत किया जाय ।

यह भी इंगित किया जाय कि हमारे देश की वैदेशिक नीति इसी भावना से प्रेरित है । महात्मा बुढ़ से लेकर वर्तमान तक का समय इसका साक्षी है कि भारत ने अन्तर्राष्ट्रीय मंच पर विश्वबन्धुत्व का ही स्निग्ध उपदेश दिया है ।

इस सन्देश के माध्यम से विश्व के राष्ट्रों में अविश्वास के कारण आणविक आयुधों की जो अनावश्यक होड़ लगी है, उसे समाप्त किया जा सकता है तथा जो धन विनाशकारी शस्त्रों के निर्माण में लगाया जा रहा है उसे पीड़ित मानवता के परिमाण और विश्वबन्धुत्व के प्रसार में लगाया जा सकता है ।



जनसंख्या विस्फोट एवं निराकरण

संकल्पना

- (क) जनसंख्या विस्फोट से उत्पन्न गम्भीर समस्याओं की ओर ध्यान आकृष्ट करना ।
- (ख) परिवार नियोजन की आवश्यकता को निराकरण का विकल्प बताना ।

विषयवस्तु संकेत

- (क) जनसंख्या शिक्षा की उपादेयता बताना ।
- (ख) जनसंख्या विस्फोट के परिप्रेक्ष्य में उत्पन्न समस्याओं का ज्ञान कराना ।
- (ग) निराकरण के उपाय बताना ।

शिक्षण संकेत

छात्र/छात्राओं को यह स्पष्ट किया जाय कि भूतकाल में यह आशीर्वाद दिया जाता था कि “हम कई पुत्र वाले हों” । परन्तु आज स्थिति बदल गई है । आज देश की जनसंख्या में निरन्तर वृद्धि हो रही है । अनुमान है कि दो दशकों में लगभग दूनी ही जायगी । इस पक्ष की भयावह स्थिति का भी बोध कराया जाय ।

इस परिप्रेक्ष्य में परिवार नियोजन हमारे समाज की एक आवश्यकता है । अब यह प्रश्न सामाजिक मूल्य से जुड़ गया है । “कम सन्तान सुखी इन्सान” आज के जीवन का मूल मन्त्र हो गया है । परिवार में अधिक सन्तान होना परिवार की दरिद्रता का सूचक है । माता-पिता का कर्तव्य केवल सन्तान उत्पन्न करना ही नहीं है अपितु उनका पालन पोषण करके उन्हें योग्य नागरिक भी बनाना है । केवल परिवार पर ही नहीं जनसंख्या का प्रश्न देश के संसाधनों से भी जुड़ा हुआ है । क्योंकि जनसंख्या में निरन्तर वृद्धि होने पर देश का आर्थिक विकास अर्थहीन हो जाता है । छात्र/छात्राओं के समक्ष इन तथ्यों को प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत किया जाय ।



आपात स्थिति में दायित्व का निर्वहन

संकल्पना

- (क) स्थित प्रज्ञपुरुष सुख और दुःख को एक ही सिक्के के दो पहलू समझते हैं।
- (ख) धैर्य, साहस तथा सहनशीलता आदि गुणों की परख आपत्तिकाल में ही होती है।
- (ग) कष्टों को सहन कर आगे बढ़ने वाला व्यक्ति ही महान बनता है।
- (घ) आपत्ति ही वीर मन की निकष है।

शैक्षिक उद्देश्य

- (क) आदर्श मानवता का एक विशेष लक्षण यह है कि आपात स्थितियों में भी वह अपने दायित्वों का निर्वहन करता है। सभी लोगों को ऐसे महापुरुषों का अनुकरण करना चाहिए।
- (ख) दायित्व निर्वहन एक सतत प्रक्रिया है। इसका सृजन माता-पिता, शिक्षक, सन्त-समुदाय द्वारा उपयुक्त वातावरण में होता है। शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टि से सम्पुष्ट एवं जागरूक बालक प्रारम्भ में सरल, किन्तु कालान्तर में कठिनतम दायित्वों को सोल्साह वहन कर सकता है, एतदर्थ अनवरत अभ्यास की अपेक्षा होती है।

विषयवस्तु संकेत

कक्षा, क्रीडास्थल, सड़क तथा घर आदि में अप्रत्याशित घटना हो जाने पर त्वरित प्राथमिक सहायता का कार्य, आग लगने पर प्रभावित व्यक्ति की सहायता, बाढ़-पीड़ितों की सहायता, संक्रामक बीमारियों में सहयोग, चोरी-लुण्ठनादि से रक्षा।

शिक्षण संकेत

- (क) छात्र/छात्राओं के समक्ष आदर्श उपस्थित कर उन्हें आपात स्थिति से समायोजित करने तथा कठिनाइयों को झेलने के लिए प्रेरित किया जाय।
- (ख) अभ्यास के लिए कभी-कभी कतिपय कठिन परिस्थितियों का वातावरण पैदा करके छात्र/छात्राओं को उनके समाधान के लिए प्रेरित किया जाय।
- (ग) उत्साही, कर्मनिष्ठ एवं सहिष्णु छात्रों को समय-समय पर दायित्व निर्वहन हेतु पुरस्कृत किया जाय।
- (घ) छात्रों को समाजसेवी संस्थाओं तथा सरकार द्वारा क्रियान्वित प्रचलित उपायों से अवगत कराया जाय।



सामाजिक कुरीतियों के निवारण में योगदान

संकल्पना

- (क) भारतीय समाज की पृष्ठभूमि प्रस्तुत करना ।
- (ख) उन कुरीतियों पर प्रकाश डालना जिनसे भारतीय समाज कलंकित है ।
- (ग) उन सामाजिक कुरीतियों के कारण समाज की प्रगति में जो बाधाएँ आई हैं, उन्हें स्पष्ट करना ।
- (घ) सामाजिक कुरीतियों के उन्मूलन के लिये प्रेरणा देना ।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—सामाजिक कुरीतियों के प्रति छात्रों/छात्राओं को सजग करना ।
- 2—सामाजिक कुरीतियों के उन्मूलन हेतु छात्रों/छात्राओं को पूर्ण योगदान के लिए प्रेरित करना ।

विषयवस्तु संकेत

- (क) भारतीय समाज की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि प्रस्तुत करते हुए समाज की मान्यताओं, रीति रिवाजों, परम्पराओं और विश्वासों (सामाजिक वैषम्य पदा प्रथा, सामाजिक उत्सवों में अपव्यय आदि) पर प्रकाश डाला जाय ।
- (ख) दहेज प्रथा उन्मूलन तथा अस्पृश्यता निवारण पर विशेष रूप से बल दिया जाय ।

शिक्षण संकेत

- (क) भारतीय समाज की कुरीतियों का छात्र/छात्राओं के समक्ष वर्णन किया जाय तथा यह भी स्पष्ट किया जाय कि समय-समय पर युग पुरुष अवतरित होकर निरन्तर समाज की कुरीतियों पर प्रहार करते आये हैं ।
- (ख) ऐतिहासिक पृष्ठभूमि प्रस्तुत करते हुए स्पष्ट किया जाय कि गौतम बुद्ध, कबीर, राजा राममोहन राय, दयानन्द सरस्वती, विवेकानन्द, महात्मा गाँधी आदि अनेक महापुरुषों ने सामाजिक कुरीतियों पर कुठाराघात किया है ।
- (ग) युग निर्माण योजना, शान्ति कुंज, हरिद्वार द्वारा दहेज प्रथा एवं अस्पृश्यता निवारण की दिशा में किये गये महत्वपूर्ण योगदान को विशेष रूप से स्पष्ट किया जाय ।



नशीले पदार्थों के दुष्प्रभाव से उत्पन्न सामाजिक विकृतियों की जानकारी

संकल्पना

- (1) भारतीय समाज के एक बहुत बड़े समूह द्वारा नशीले पदार्थों के सेवन तथा उससे उत्पन्न हानियों का बोध कराना ।
- (2) मानव शरीर के लिये नशीली वस्तुयें हानिकारक होती हैं और नाना प्रकार की विकृतियाँ उत्पन्न करती हैं। अतः छात्रों को इन वस्तुओं से दूर रख कर स्वस्थ शरीर से स्वस्थ मस्तिष्क बनाये रखना होगा । तभी छात्रों का सर्वांगीण विकास सम्भव हो सकता है तथा वे सही नागरिक बन सकते हैं ।

शैक्षिक उद्देश्य

- (1) छात्रों को नशीली वस्तुओं के सेवन से दूर रखना ।
- (2) नशीली वस्तुओं के सेवन से उत्पन्न होने वाली शारीरिक विकृतियों से छात्रों को अवगत कराना ।
- (3) छात्रों को नशेबाजी से उत्पन्न होने वाली सामाजिक कुरीतियों एवं दुष्प्रभावों की जानकारी देना ।
- (4) छात्रों को नियमित एवं सात्विक जीवन के लिये उत्प्रेरित करना तथा उनमें आत्म विश्वास विकसित करना ।

विषयवस्तु संकेत

- (1) सभी प्रकार के नशीले पदार्थ—अफीम, तम्बाकू, गाँजा, भाँग, नशीली गोलियाँ, शराब से लेकर हीरोइन, एल० एस० डी० आदि के भेद, उपभेद की जानकारी ।
- (2) नशीले पदार्थों के प्रयुक्त कर्ता की शारीरिक एवं मानसिक दशा का विवरण :—
 - (क) नशे में क्षणिक एवं अवास्तविक फुर्ती और चुस्ती का आना जिससे टोस कार्य का न किया जाना ।
 - (ख) नशे में व्यक्ति का अनियमित होना तथा शरीर में उत्तेजना की वृद्धि एवं मस्तिष्क का असंतुलित होना ।
 - (ग) व्यक्ति को नशेबाजी के बदले भारी कीमत चुकानी पड़ती है, यथा शरीर का गलते जाना एवं जीवन शक्ति का कम होते जाना ।
 - (घ) खुमारी का मस्तिष्क पर असाधारण दबाव पड़ना—उसके द्वारा मूढ़ता एवं जड़ता पकड़ने लगना ।
आचरणों का बेलुके ढंग से होना तथा उसका विश्वासपात्र किसी का न रह जाना ।
- (3) नशेबाजी में धन की बरबादी—नशे की लत में धन का अपव्यय होना ।
- (4) नशाखोरों की सन्तानों का पैतृक परम्परा के रूप में ऐसे अभिशापों से ग्रसित होना जिनके कारण उनका भविष्य अन्धकारमय हो जाता है ।
- (5) नशीली वस्तुयें सस्ती हों या महँगी, उनके कुप्रभावों से समाज को अवगत कराया जाना ।
- (6) सामाजिक प्रतिष्ठा और गरिमा का ह्रास होता है ।

शिक्षण संकेत

- (1) छात्रों/छात्राओं के आस-पास ऐसा वातावरण तैयार करना जिससे छात्र/छात्राएं स्वतः नशीले पदार्थों के सेवन से विरत रहें ।
- (2) आधुनिकतम साहित्य के आधार पर छात्रों/छात्राओं को अद्यतन जानकारी दी जाय ।
- (3) दुष्प्रभावों से छात्रों को अवगत कराने तथा नशीले पदार्थों से विरत रहने के लिये प्रभावकारी छाप छोड़ने के निमित्त शिक्षण में पोस्टरों, टी० वी० के अच्छे कार्यक्रमों को देखने के लिए छात्रों को प्रेरित किया जाय ।

कर्तव्य के प्रति जागरूकता

संकल्पना

- (क) कर्तव्य की महत्ता स्पष्ट करना।
- (ख) कर्तव्य परायण व्यक्ति ही अधिकार के उपभोग का उपयुक्त पात्र है।
- (ग) कर्तव्य पालन के क्षेत्र का विस्तार—
स्वयं कर्तव्य पालन, परिवार के प्रति कर्तव्य पालन, समाज के प्रति कर्तव्य पालन।
- (घ) व्यक्तिगत हित एवं बृहत्तर हित में सामंजस्य स्थापन।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—छात्रों/छात्राओं को कर्तव्य का बोध कराना।
- 2—छात्रों/छात्राओं को कर्तव्य पालन हेतु प्रेरित करना।

विषयवस्तु संकेत

- (क) कर्तव्य और अधिकार एक सिक्के के दो पहलू हैं।
- (ख) महात्मा गाँधी का कथन 'यदि सभी अपने अपने कर्तव्यों का पालन करें तो सभी के अधिकार सुरक्षित रहेंगे'।
- (ग) कर्तव्य परायण के लिये ही अधिकार प्राप्त करने का औचित्य है।
- (घ) व्यक्तिगत हित से परिवार हित बड़ा—परिवार हित से देश हित महत् और विश्व हित सर्वोपरि है।

शिक्षण संकेत

- कर्तव्य की महत्ता स्पष्ट करते हुए छात्रों को बताया जाय कि कर्तव्य और अधिकार एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।
- कर्तव्य से ही अधिकारों का जन्म होता है।
- कर्तव्य साधना के लिये क्रमशः व्यक्तिगत हित से ऊपर उठकर देशहित और विश्व हित का चिन्तन करना आवश्यक है।
- कर्तव्य का चरमोत्कर्ष बृहत्तर क्षेत्र से परिलक्षित होता है।
- कर्तव्य पालन के कुछ प्रेरक प्रसंग महापुरुषों के जीवन चरित्र से दिये जायँ और छात्रों में कर्तव्य के प्रति निष्ठा आविर्भूत की जाय।
- स्वार्थ और परार्थ के तुलनात्मक उदाहरण प्रस्तुत किये जायँ। दधीचि, हरिश्चन्द्र के उदाहरण देकर बताया जाय कि आदान से प्रदान महान है। स्वयं भूखे रहकर अपने लिये परोसी थाली दूसरे को देने में जो आनन्द है वह स्वयं उपभोग में नहीं, रन्तिदेव की जीवन गाथा पर, प्रकाश डालते हुए विषय को सुस्पष्ट किया जाय।

मूल्यांकन

छात्रों से दैनन्दिनी बनवाई जाय जिसमें कर्तव्य पालन की बातें वे नित्य प्रति भरें।



आणविक आयुधों के सन्दर्भ में मानवता के अस्तित्व का अध्ययन

संकल्पना

- (क) उस पृष्ठभूमि से परिचित कराना जिसके कारण बड़े राष्ट्र आणविक आयुधों की अन्धाधुन्ध दौड़ में लगे हुए हैं।
- (ख) विनाशकारी आयुधों के निर्माण के सन्दर्भ में मानव जाति के अस्तित्व के विलुप्त होने तथा क्षण भर में सम्पूर्ण विश्व का राख के ढेर में परिणत होने की भयानक स्थिति का बोध देना।

विषयवस्तु संकेत

- (क) उपनिवेशवाद, साम्राज्यवाद, आर्थिक शोषण, रंग भेद नीति के फलस्वरूप संघर्ष, प्रतिद्वन्द्विता एवं अविश्वास के वातावरण से छात्रों को परिचित कराया जायगा।
- (ख) उपर्युक्त परिस्थिति के कारण विश्व का गुटों में विभाजन तथा अपने प्रभुत्व प्रसार के लिये संघर्ष की स्थिति पर प्रकाश डाला जायगा।
- (ग) विनाशकारी आयुधों के निर्माण से उत्पन्न संकट का बोध कराया जायगा।

शिक्षण संकेत

- (क) छात्र/छात्राओं के समक्ष विशेष रूप से उस स्थिति को प्रस्तुत किया जाय जिसके कारण राष्ट्रों में मनो-मालिन्य है, संघर्ष है, अविश्वास है और तनाव है।
- (ख) इस तनाव के कारण राष्ट्र रचनात्मक दिशा में चिन्तन न कर विध्वंसात्मक आयुधों के निर्माण में लगे हैं और परीक्षण कर एक-दूसरे से इस दिशा में आगे निकल जाने की होड़ में हैं।
- (ग) अतः बड़े राष्ट्र अपने संसाधनों का प्रयोग मानवता के कल्याण में न लगाकर सृष्टि का संहार करने में लगे हैं। इन पक्षों को नैतिकता के आधार पर प्रस्तुत किया जाय।

खेल, व्यायाम तथा योगासन

खेल-कूद का आयोजन—एथलेटिक्स

शैक्षिक संस्थाएँ वे पौधशालाएँ हैं जहाँ से जनपदीय/प्रदेशीय एवं राष्ट्रीय टीमों को खेल जगत में खिलाड़ियों की सप्लाई होती है। परन्तु वर्तमान में ऐसा देखने में आ रहा है कि इन शैक्षिक संस्थाओं में खेल नाम की कोई चीज अब नहीं रह गई है, जिससे कि जनपदीय/प्रदेशीय एवं राष्ट्रीय टीमों को सप्लाई न मिलने के कारण राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत जैसे विशाल देश के लिए निरन्तर खेल जगत में गिरावट आती जा रही है। आवश्यकता अब इस बात की है कि हमें शैक्षिक संस्थाओं में खेल के प्रति सजग होकर ऐसे टोस कार्यक्रम चलाने हैं जिससे कि पूर्व की भाँति फिर से संस्थाओं में अच्छे खिलाड़ी राष्ट्रीय टीमों के लिये मिल सकें। इसके अतिरिक्त खेल भावना का विकास करने के लिये एवं जीवन के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण का विकास करने के लिये भी स्कूलों एवं कालेजों में खेलकूद का नित्य आयोजन अति आवश्यक हो गया है। यदि बालक स्वस्थ होगा तो उसका दिमाग भी स्वस्थ होगा “A Sound mind in a Sound Body” शरीर में विभिन्न सिस्टम जैसे नरवस सिस्टम, सर्कुलेंटिंग सिस्टम, डाईजेस्टिव सिस्टम एवं स्केलटन सिस्टम हैं। खेलने से शरीर की सभी मांसपेशियों में तेजी आती है। एक स्कूल में जो बालक शिक्षा ग्रहण करने आते हैं उन्हें ऐसी शिक्षा मिलनी चाहिये जिससे उनमें “मास पार्टीसिपेशन” की क्षमता पैदा हो सके। जब सभी बच्चे खेलों में भाग लेंगे तो उनमें से प्रतिभाशाली बच्चों का टैलेन्ट बाहर उभर कर आयेगा और शेष बच्चों का स्वास्थ्य सुधरेगा। छोटी अवस्था में बालकों को फिजिकल फिटनेस का ज्ञान देना अति आवश्यक है, जिसके अन्दर यह चार गुण आते हैं जैसे (1) एन्ड्योरेन्स (2) स्पीड (3) स्ट्रेन्थ व (4) फ्लेक्सिबिलिटी। एथलेटिक्स एक ऐसा खेल है जो समस्त खेलों का फन्डामेन्टल बेस है अर्थात् “Athletics is the mother of all games.”। छोटी आयु में बालकों को एथलेटिक्स के ईवेंट्स के बारे में जानकारी देनी चाहिये। एथलेटिक्स में रैसेज/श्रोज व जम्पस के ईवेंट कराये जाते हैं जो बालकों को उनकी आयु के अनुसार निर्धारित मापदण्ड के आधार पर कराये जायेंगे। उक्त चारों गुणों को पर्याप्त मात्रा में सभी बच्चों के अन्दर पैदा किया जाना चाहिये और यही हमारा उद्देश्य है।

शैक्षिक संस्थाओं में कक्षा छः से बारहवीं कक्षा तक के बच्चों की आयु 10 वर्ष से लेकर 18 वर्ष तक होती है तथा इसी आयु के मध्य अच्छे खिलाड़ी भी उभर कर सामने आते हैं, जिनको शेष देकर उदीयमान खिलाड़ी बनाया जा सकता है। जो कीर्तिमान स्थापित नहीं करेंगे वे बच्चे भी जीवन भर खेल अनुरागी रहेंगे और स्वस्थ होने के साथ-साथ अच्छे नागरिक भी बनेंगे। खेलकूद के पाठ्य-क्रम में एथलेटिक्स को महत्वपूर्ण स्थान दिया जाये, जिसके माध्यम से अन्य खेलों के लिए भी खिलाड़ी फिटनेस प्राप्त कर उपलब्ध हो सकें। प्रत्येक स्कूल/कालेज में छात्र सख्या के आधार पर 4 से लेकर 6 हाउस बनाये जायें और प्रत्येक हाउस के दो वर्ग बनाये जायें जो कक्षा छः से कक्षा आठ तक जूनियर ग्रुप एवं कक्षा नौ से कक्षा बारह तक सीनियर ग्रुप में विभाजित किये जायें। इन हाउस के नाम इस प्रकार हो सकते हैं—गाँधी हाउस, तिलक हाउस, जवाहर हाउस, पटेल हाउस, सुभाष हाउस, आदि। उनकी निम्न ईवेंट्स में प्रतिस्पर्धायें आयोजित की जायें :—

जूनियर ग्रुप—50 मीटर दौड़, 100 मीटर दौड़, लम्बी-कूद, क्रिकेट बाल श्रो।

सीनियर ग्रुप—100 मी०, 200 मी०, 600 मी० व 80 मी० बाधा दौड़, लम्बी-कूद, ऊँची-कूद, शाट-पुट, डिसकस एवं भाला फेंक।

कक्षा अध्यापक तथा संयोजक को प्रतिस्पर्धाएँ आयोजित कराने हेतु निम्न बातों पर विशेष ध्यान रखना है :—

(1) उक्त दोनों वर्गों की इन्दिरा हाउस एथलेटिक्स प्रतिस्पर्धायें कराई जायें जिसमें स्कूल/कालेज में पढ़ने वाले बच्चों

के आपस में भाग लेने को इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता कहते हैं। “Intramural Athletic activities carried on within the walls of an Institute” बहुत से बच्चे इतने अच्छे नहीं होते हैं जो अपने स्कूल की टीम में आकर इण्टर स्कूल प्रतियोगिता में भाग ले सकें, उन बालकों को इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता में भाग लेने से अपनी योग्यता दिखाने का अवसर मिलेगा एवं इसमें स्कूल के बच्चों का “मास पार्टीसिपेशन” भी होगा। सभी हाउसेज की पाक्षिक अथवा मासिक प्रतियोगिताएँ कराई जायें और इनमें सबसे पहले तीन स्थान प्राप्त करने वाले बच्चों को क्रमशः 5, 4, 3 अंक दिये जायें और भाग लेने वाले सभी बच्चों को 1 नम्बर भाग लेने का और 1 नम्बर प्रतियोगिता पूरी करने का दिया जाय। जिस हाउस के अंक सबसे अधिक हों उसको प्रथम स्थान से अंकवार छठे स्थान तक घोषित किया जाये। ये अंक हर माह बच्चों के संचयी अभिलेख में दर्ज किये जायें। खेल-कूद में मासिक अथवा पाक्षिक उपलब्धियों के अतिरिक्त प्रत्येक छात्र/छात्रा के लिये हर माह 3 अंक खेल भावना के तथा 2 अंक सतत अभ्यास के भी निर्धारित होंगे। खेल भावना से 1 अंक जीत में नम्रता के लिये, 1 अंक हार में उत्साह के लिये तथा 1 अंक अनुशासन के लिये देय होगा। सतत अभ्यास में 1 अंक उपस्थिति के लिये तथा 1 अंक अभ्यास में भाग लेने के लिये सप्ताह में दो पीरियड खेलकूद के लिये होंगे—अर्थात् जो बच्चा माह के आठों पीरियड उपस्थित रहा उसे 1 अंक उपस्थिति का मिल जायेगा। इन आठ पीरियड में कुछ पीरियड में प्रतियोगिताएँ भी आयोजित होंगी। हाकी, फुटबाल आदि में स्कूल की टीम का सदस्य होने पर व खेलने पर बच्चे को उपलब्धि मद में प्रतिमाह 5 अंक मिलेंगे तथा हाउस टीम में सदस्य होने पर व खेलने पर 4 अंक मिलेंगे। इस प्रकार प्रत्येक माह प्रत्येक बच्चे को दस अंकों में से प्राप्तांक उसकी खेल-कूद की प्रगति के द्योतक होंगे। ये सब आयोजन क्लास टीचर द्वारा सम्पन्न होंगे।

(2) प्रत्येक स्कूल/कालेज अथवा इनके एक समुदाय के पास निम्न चीजों का होना अनिवार्य है :—

- (1) 200 मी० या 400 मी० की ट्रेक—इसके अभाव में शहर-ग्राम के किसी मैदान में ये आयोजित हों।
- (2) ट्रेक ईवेंट्स के लिये उपकरण जैसे स्टार्टिंग-गन, टाईम कीपर स्टेण्ड, जजेज स्टेण्ड, लाल व सफेद झण्डियाँ, फिनिश पोस्ट, सीटी, स्टार्ट-त्राच, हॉर्डिल्स, लेन ड्रा करने वाले टोकन, स्कोर शीट, क्लिप बोर्ड, स्टेशनरी आदि।
- (3) जम्पिंग ईवेंट्स के लिये उपकरण जैसे—ट्रेक-आफ बोर्ड, हाई जम्प स्टेण्ड, हाई-जम्प क्रास बार, मेजरिंग टेप, स्कोरशीट, क्लिप बोर्ड व स्टेशनरी आदि।
- (4) थ्रोइंग ईवेंट्स के लिये उपकरण जैसे—क्रिकेट बाल, टेनिस बाल, शाट-पुट, सेक्टर मार्किंग, झण्डा, डिस्कस सर्किल, शाट-पुट सर्किल, जैवलिन, स्कोर शीट, क्लिप बोर्ड व स्टेशनरी आदि।
- (5) निर्णायक जैसे—स्टार्टर, असिस्टेन्ट स्टार्टर, 3 टाईम कीपर, 3 जजेज, रैफरी डेक ईवेंट, थ्रोइंग ईवेंट, जम्प्स ईवेंट्स तथा एक मार्शल आफ दी मीट तथा ज्यूरी आफ अपील में 3 से 5 तक सदस्य होंगे।

एथलेटिक में नियमों की जानकारी का होना भी आवश्यक है। रैसेज में यदि कोई फाल्स स्टार्ट लेता है तो उसे एक चेतावनी दी जायेगी। यदि दो बार फाल्स स्टार्ट लेता है तो उसे ईवेंट से बाहर कर दिया जाये। जो रैस फिनिश की जायेगी उसमें टारसो बाडी (सीने से नीचे व कमर से ऊपर का भाग) स्पर्श होना चाहिये। जम्प्स में यदि टेक आफ बोर्ड के आगे पैर छू जाय तो वह फाउल माना जाय। जम्प्स मारने के बाद खिलाड़ी की आगे से पिट से बाहर आना चाहिये।

भारतीय खेल

संकल्पना

खेल प्रमुखतः दो प्रकार के होते हैं—शारीरिक श्रम प्रधान तथा मानसिक श्रम प्रधान। प्रस्तुत प्रसंग में हमारा प्रयोजन शारीरिक श्रम प्रधान खेलों से ही है। खेल व्यायाम के ही विशिष्ट प्रकार हैं। इनमें मनोरंजन का तत्व प्रधान होता है। अतः खिलाड़ी को यह ज्ञान नहीं होता कि वह खेल के साथ-साथ कोई व्यायाम भी कर रहा है। खेल व्यायाम की अपेक्षा अधिक रुचिकर होते हैं। इसमें खिलाड़ी और दर्शक दोनों ही भूख प्यास को भूलकर आनन्द में मग्न हो जाते हैं। खेलों से न केवल विविध अंगों की अच्छी कसरत हो जाती है, मस्तिष्क को विश्राम मिलता है तथा कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। इनके द्वारा हममें परस्पर सहयोग एवं सहानुभूति तथा नेतृत्व की क्षमता का विकास भी होता है।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—भारतीय खेलों के प्रति छात्रों में रुचि उत्पन्न करना।
- 2—छात्रों का संतुलित शारीरिक विकास करना।
- 3—पारस्परिक सहयोग की भावना और नेतृत्व की भावना का विकास तथा छात्रों में अच्छी आदतों तथा चरित्र का निर्माण।

विषयवस्तु संकेत

कुछ प्रमुख खेल

पाठ्यक्रम में जिन खेलों का उल्लेख किया गया है, उनमें से अधिकांश बहुत प्रचलित हैं और अध्यापक उनसे परिचित होंगे। कम प्रचलित प्रमुख खेलों का विवरण आगे दिया जा रहा है।

1—कबड्डी

भारतीय खेलों में कबड्डी सबसे अधिक लोकप्रिय, सरल, सस्ता और अत्यधिक शक्तिवर्द्धक खेल है। हिन्दुस्तान के कुछ प्रान्तों में इसे हट्ट, “डू-डू” और “चिडु-गुडु” के नाम से जाना जाता है। इस खेल में एक छोटे से समतल मैदान की आवश्यकता होती है। इसमें कोई उपकरण नहीं चाहिए। खिलाड़ियों की पोशाक भी मात्र बण्डी और कच्ची है।

अपने सस्तेपन के कारण कबड्डी भारत के अतिरिक्त बांग्लादेश, पाकिस्तान, श्रीलंका और नेपाल में भी बहुत ही लोकप्रिय खेल है।

हमारे प्रदेश के स्कूलों में यही खेल समान रूप से हर स्थान पर खेला जा सकता है। आज के युग में खेल सामग्रियों की कीमतें जब आसमान छू रही हैं तो कबड्डी ही जन सामान्य के बच्चों के विकास और मनोरंजन के लिए उपयुक्त खेल है।

कबड्डी खेल का मैदान

खेल के मैदान की चौड़ाई 8 मीटर किन्तु महिलाओं एवं बच्चों के लिए केवल 6 मीटर होती है। लम्बाई 13 मीटर किन्तु बच्चों एवं महिलाओं के लिए 11 मीटर।

बाक लाइन (Baulk line)—मध्य रेखा के दोनों ओर समानान्तर 3 मीटर पर खिंची रेखाएँ। महिलाओं और बच्चों के लिए बाक लाइन मध्य रेखा के समानान्तर दोनों तरफ 2.5 मीटर की दूरी पर होती है।

लाबी—खेल के मैदान के बगल में 1 मीटर चौड़ाई से बना क्षेत्र लाबी कहलाता है।

कान्ट—रेडर एक सांस में जब तक कबड्डी-कबड्डी कहता रहे, उसे कान्ट कहते हैं।

मार्च लाइन—क्रीड़ा क्षेत्र के मध्य की रेखा को मार्च लाइन कहा जाता है जहाँ से कबड्डी पढ़ाना शुरू किया जाता है।

खेल के नियम—यह खेल दो टीमों के मध्य होता है। प्रत्येक टीम में 12 खिलाड़ी माने जाते हैं, किन्तु केवल 7-7 खिलाड़ी सक्रिय खेल में हिस्सा लेते हैं।

कबड्डी का खेल 20-20 मिनट की दो पालियों का होता है। किन्तु बच्चों एवं महिलाओं के लिए पालियां केवल 15-15 मिनट की होती हैं। पालियों के मध्य 5 मिनट का अवकाश होता है।

रेडर द्वारा छुए जाने या तकनीकी कारणों से आउट हुए प्रत्येक खिलाड़ी पर विपक्षी को एक अंक मिलता है और जब जब पूरी टीम आउट हो जाती है तब विपक्षी को 5 अंक का एक “लोना” मिलता है और खेल के अंत में जिसके अधिकतम अंक होते हैं वह टीम विजयी होती है। यदि अन्त में दोनों टीमों के अंक बराबर हों तो प्रत्येक टीम के शेष बचे खिलाड़ियों के मध्य 5-5 मिनट की दो पालियाँ और होंगी। यदि तब भी अंक समान रहें तो जिस टीम ने प्रथम अंक अर्जित किया था, उसे विजयी घोषित कर दिया जायगा।

खिलाड़ियों के घायल हो जाने की स्थिति में अधिकतम दो खिलाड़ी इण्टर-वेल में बदले जा सकते हैं।

खेल के दौरान सभी खिलाड़ियों के अलग-अलग पीठ और सीने पर नम्बर लिखे होने चाहिए। सबके पास बनियानें और नेकरें होनी चाहिए। चिकना पदार्थ शरीर में लगाकर, बड़े हुए नाखून या नुकीली अगुठिबाँ आदि पहनकर खेलना मना है। नशीले पदार्थ अथवा उत्तेजक औषधियाँ खाकर खेलना मना है।

खेल के निर्णायक—खेल में दो अम्पायर होते हैं जिनका निर्णय अंतिम होता है। किन्तु खेल में एक रेफरी भी होता है जो इनके निर्णयों में सुधार कर सकता है। दो लाइनमैन होते हैं जो एक-एक क्षेत्र के आउट होने वाले खिलाड़ियों का हिसाब रखते हैं और (Waiting Block) पर निगाह रखते हुए अम्पायर की वांछित सहायता करते हैं।

स्कोरर—खेल प्रारम्भ करने के लिए Toss को जीतने वाला कप्तान खेल का कोई भी भाग ले सकता है। अथवा रेड ले सकता है। बारी-बारी से दोनों टीमों अपने एक-एक खिलाड़ी पढ़ाने के लिए भेजेंगी। रेडर दूसरी टीम के खिलाड़ियों को छूकर या उन्हें आउट कर अपने टीम के लिए अंक अर्जित करता है। पकड़े जाने पर अंक विपक्षी के पक्ष में चला जाता है। यदि रेडर किसी विपक्षी को नहीं छू पाता तो रेड करते समय लाइन पार करना आवश्यक है।

यदि कोई खिलाड़ी खेल के बीच में बाउण्ड्री से बाहर हो जाता है तो वह आउट माना जायगा। जब रेडर और एण्टी आपस में भिड़ते हैं तो लाबी को भी खेल के मैदान में माना जायगा अन्यथा नहीं।

पढ़ाते समय रेडर केवल “कबड्डी-कबड्डी” शब्द का ही उच्चारण करेगा किन्हीं अन्य शब्दों का नहीं। पकड़ से छूटे हुए रेडर का पीछा नहीं किया जा सकता। एक से अधिक रेडर एक साथ विरोधी खेमे में नहीं जा सकते।

यदि रेडर की सांस विपक्षी खेमे में टूट जाती है तो वह आउट माना जायगा। तात्पर्य यह है कि रेडर को अपने खेमे में सांस लेकर विरोधी खेमे में पढ़ाने जाना चाहिए और पुनः अपने खेमे में ही वापस आकर सांस तोड़ना चाहिए। किन्तु एण्टी रेडर की सांस बन्द करने के लिए रेडर का मुंह नहीं पकड़ सकता। रेडर जब तक कबड्डी पढ़ाते हुए विरोधी खेमे में रहेगा तब तक कोई भी विरोधी रेडर को धक्का देकर फील्ड से बाहर करता है तो रेडर के स्थान पर विरोधी ही आउट माना जायगा।

अम्पायर किसी भी खिलाड़ी को जानलेवा और खतरनाक खेल के लिए चेतावनी दे सकता है और उसके खिलाफ एक अंक भी प्रदान कर सकता है।

यदि किसी टीम में एक दो खिलाड़ी शेष बचते हैं तो उस टीम का कप्तान बचे खिलाड़ियों को आउट घोषित कर 4 अंक "लोना" विपक्षी को देकर अपने सभी खिलाड़ियों को मैदान में लाकर शेष बचे अवधि में खेल को सक्रिय बना सकता है।

जिस क्रम से खिलाड़ी आउट होंगे उसी क्रम से वे जिन्दा होंगे।

कबड्डी के नियमों में नवीनतम परिवर्तन

1983 से अब कबड्डी की फील्ड बालकों एवं महिलाओं के लिए निम्नवत् होगी। उसमें Baulk line स्पर्स लाइन के ओर, End line अंतिम रेखा के बीच, चाक लाइन के समानान्तर एक मीटर की दूरी पर एक पाण्ड लाइन और खीचो जायगी जिसके अन्दर रेडर का पूरा शरीर जाना जरूरी होगा।

२--खो-खो का खेल

भारतीय खेलों में खो-खो बहुत लोकप्रिय खेल है जिसमें वास्तविक फील्ड 34 मीटर लम्बी और 16 मीटर चौड़ी होती है किन्तु इस फील्ड के चारों तरफ 3 मीटर चौड़ी लम्बी गली होती है। पूरी फील्ड के मध्य में 8 खाने बने होते हैं जो 20 सेमी० लम्बे और 30 सेमी० चौड़े होते हैं। उपकरण के नाम पर केवल लकड़ी के दो खम्भे लगते 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

यह खेल दो-दो खिलाड़ियों से युक्त दो टीमों के मध्य होता है। जिसमें दो पालियां होती हैं।

प्रत्येक टीम की पाली 7 मिनट की होती है। जिसमें chasing पीछा करना और running भागना शामिल है। खेल शुरू होने के पहले दोनों टीमों के कप्तान टास करते हैं। टास जीतने वाला running और chasing में से कोई भी ले सकता है। Chasers में से आठ, फील्ड के मध्य बने चौखानों में बैठते हैं जिसमें एक दूसरे का मुँह विपरीत दशाओं में होगा। नौवां खिलाड़ी active chaser कहलाएगा जो फील्ड में गड़े किसी खम्भे के पास से खेल शुरू करेगा। Active chaser खम्भों के बीच से मध्य रेखा को पार नहीं कर सकता और खम्भों के मध्य पीछा करते समय विपरीत दिशा में घूम नहीं सकता। पीछा करते समय chaser बैठे हुए खिलाड़ियों की पीठ छूकर "खो" दे सकता है और खुद उसी स्थान पर उसी दिशा में मुँह करके बैठ जायेगा। वह क्रम पाली समाप्ति तक चलता रहेगा।

भागने वाली टीम के तीन खिलाड़ी खेल शुरू होते ही सर्वप्रथम फील्ड में प्रवेश करेंगे और वह मैदान के अन्दर किसी भी दिशा में भाग कर active chaser खेल के मैदान से बाहर भागने पर भी रनर आउट माना जावेगा। इन तीन खिलाड़ियों के आउट होने पर उसी टीम के दूसरे तीन खिलाड़ी होते हैं और इन तीनों के आउट होने पर अंतिम तीन खिलाड़ी प्रवेश करेंगे व उनके आउट होने पर दोनों टीमों का कार्य बदल जायेगा। रनर का काम उसी समय तक करना पड़ता है जब तक कि समय पूरा न हो जाय।

नोट :—"लोना" के लिये कोई अतिरिक्त अंक नहीं मिलता। यदि टीम अपनी पाली समाप्त करते समय बारह अंकों से पीछे हो तो उसे "फालो आन" अर्थात् दूसरी पाली को तुरन्त खेलने के लिए विवश किया जा सकता है। खेल की समाप्ति पर जिस टीम के अधिक अंक होंगे वह विजयी घोषित होगी। किन्तु अंक बराबर होने पर एक-एक पाली फिर से खेलना होगा। फिर भी यदि बराबर रहे तो पूरा गेम पुनः खेला जायेगा परन्तु लीग मैचों में बराबरी पर दोनों टीमों को एक-एक अंक मिल जावे हैं।

खिलाड़ी खेल के मध्य यदि घायल हो तो रेफरी की अनुमति से उसे बदला जा सकता है।

खेल के संचालन हेतु दो अम्पायर, एक रेफरी, एक टाइम कीपर और एक स्कोरर की आवश्यकता होती है। दोनों अम्पायर "लाबी" में खड़े होकर मध्य रेखा के एक-एक भाग के खेल का निरीक्षण करते हैं किन्तु इन दोनों के मध्य यदि

किसी बात पर मतभेद हो तो रेफरी का निर्णय अंतिम माना जायेगा। रेफरी ही पालियों की समाप्ति तथा खेल समाप्ति पर अर्जित अंकों की घोषणा करेगा।

भारतीय खेल—व्यायाम

(1) **मल्लखम्भ**—यह खेल मल्ल विद्या (कुश्ती) में निपुण होने के उद्देश्य से किया जाता है। खम्भ लकड़ी का एक खम्भा होता है जो जमीन में गड़ा होता है। उसे मल्ल मानकर कुश्ती के दाँव-पेंच सीखे जाते हैं। इसकी ऊँचाई जमीन से लगभग 15 फुट होती है और व्यास नीचे 6 इंच तथा ऊपर 4 इंच।

खम्भे खुले स्थान पर न होकर छायादार स्थान में हो तो अधिक अच्छा होगा। इस पर समय-समय पर तेल लगा देना चाहिए जिससे वह अच्छी तरह चिकना हो जाय।

खम्भे का अभ्यास उन्हीं अध्यापकों को कराना चाहिए जो इस पर दिये जाने वाले विविध अभ्यासों तथा दाँव-पेंच आदि को जानते हों। अभ्यास के समय शरीर पर लंगोट या जांघिया के अतिरिक्त अन्य कोई भी वस्त्र नहीं होना चाहिए।

खम्भ के व्यायाम से शरीर के जोड़ मजबूत हो जाते हैं, धड़ को मोड़ने तथा हाथों एवं पैरों से दृढ़ता से पकड़ने का अभ्यास हो जाता है और शरीर चुस्त-फुर्तीला तथा लचकदार हो जाता है।

1—मल्लखम्भ

मल्लखम्भ पर किए जाने वाले अभ्यासों का विवरण निम्नवत् है :—

पवित्र—यह मल्लखम्भ के विभिन्न व्यायामों की एक महत्वपूर्ण प्रारम्भिक अवस्था है। मल्लखम्भ को दायें हाथ से पकड़ कर उसके समीप खड़े हो जायें। दायीं कुहनी सामने की ओर हो। दायीं पांव आगे रखो। दूसरी ओर से बायां हाथ रखो। हाथ के ऊपर और मल्लखम्भ के गिर्द कुहनियाँ मोड़ो, कमर पर से शरीर थोड़ा पीछे की ओर झुका दो।

जब कोई व्यक्ति बायीं ओर से व्यायाम करना चाहता हो, उस समय मल्लखम्भ के बायीं ओर खड़े होकर बायीं पवित्र अवस्था में खड़े हों। बायीं पवित्र अवस्था में हाथों की स्थिति स्थायी पवित्र अवस्थाओं से उल्टी होगी और दाहिना हाथ सिर से थोड़ा ऊपर होगा।

यदि मल्लखम्भ आपकी दायीं ओर हो तो मल्लखम्भ के व्यायाम दायीं पवित्र अवस्था में करना चाहिए और यदि बायीं ओर हो तो बायीं पवित्र अवस्था में।

सादी उड़ी—बायीं पवित्र अवस्था।

शुरू की अवस्था—एक की गिनती पर बायां पांव घुमाते हुए, टांगे ऊपर फेंकते हुए, शरीर उल्टा कर लो। टांगों को ऊपर ले जाते समय हाथों को पकड़ो। मजबूत रखें—जैसे शरीर ऊपर उठ जाय, मल्लखम्भ दो जांघों के बीच पकड़ लो। अब शरीर की अवस्था उल्टी होगी।

टिप्पणी :—इसे बायीं पवित्र अवस्था से भी शुरू किया जा सकता है। गिनती दो पर, मल्लखम्भ को पैरों से मजबूती से पकड़ने के बाद हाथ छोड़ दो और उन्हें पेट के समीप मल्लखम्भ पर रख दो, अंगूठे अन्दर की ओर हों। बाजू सीधे करते हुए नितम्ब उठाओ और सामने देखो। गिनती तीन पर टांगों की पकड़ छोड़ दो। हाथों से एक धक्का देकर पंजों के बल पर आ जाओ।

(1) **बगल उड़ी**—गिनती पर बायीं टांग मल्लखम्भ के समीप रखो, बायां हाथ मल्लखम्भ के गिर्द डालो और उसे बायीं बगल से दबाओ, बायां हाथ सिर के ऊपर से ले जाकर बायें के ऊपर रखो।

गिनतियाँ दो और तीन सादी उड़ी के समान हैं। पार्श्व बदल कर दायीं बगल की पकड़ के साथ भी इसका अभ्यास करें।

(2) **दो-हथी उड़ी**—गिनती एक पर बोधी पवित्र अवस्था में मल्लखम्भ के समीप खड़े हो, दोनों हाथों से आगे की ओर से मल्लखम्भ पकड़ लो। हथेलियाँ अन्दर को हों। बायाँ हाथ दायें के नीचे हो, कुहनियाँ सामने की ओर हों, गिनती दो और तीन सादी उड़ी के समान हैं।

टिप्पणी:—यह दायें पवित्र से भी किया जा सकता है।

(3) **कंध उड़ी**—गिनती एक पर मल्लखम्भ की ओर पीठ करके खड़े हो जाओ, पैर जुड़े हों, एड़ियाँ मल्लखम्भ की ओर हों और मल्लखम्भ सिर के ऊपर हाथ से पकड़ा हो। बायाँ कंधा मल्लखम्भ को छुए।

गिनती दो पर मल्लखम्भ को मजबूती से हाथ से पकड़ कर ऊपर की ओर छू दें और पैरों की पकड़ सादी उड़ी की अवस्था में आ जाए।

गिनती तीन पर जमीन पर आ जाओ।

(4) **कालर पकड़**—गिनती एक पर सादी उड़ी के समान मल्लखम्भ के निकट खड़े हो जाओ। मल्लखम्भ के पिछाड़ी ओर कलाई से जरा ऊपर हाथ से क्रास बनाओ। कलाईयों और हथेलियों को मल्लखम्भ की ओर अन्दर की तरफ मोड़ो और मल्लखम्भ को बीच में पकड़ लो।

गिनती दो पर मल्लखम्भ को बायीं बगल में पकड़कर हाथ की पकड़ को मजबूत करो, फिर उछल कर हाथों के ऊपर सादी उड़ी के समान जाँघों से मल्लखम्भ पकड़ लो।

गिनती तीन पर सादी उड़ी के बजाय जमीन पर आ जाओ।

(5) **कोका पकड़**—शुरू की अवस्था—सादी उड़ी के समान। गिनती एक पर, मल्लखम्भ की दूसरी ओर से दोनों हथेलियाँ उस पर रखो। अँगुलियाँ साथ-साथ और ऊपर की ओर हों। फिर मल्लखम्भ को दायीं बगल में पकड़ लो।

गिनती दो और तीन सादी उड़ी के समान हैं।

(6) **मोठी**—शुरू की अवस्था—सादी उड़ी के समान अँगुलियाँ एक दूसरे में फँसा कर हथेलियों से मल्लखम्भ को मजबूती से पकड़ो। फिर आगे की क्रिया सादी उड़ी के समान करो।

(7) **सादी टेढ़ी**—गिनती एक पर बायीं पवित्र अवस्था में मल्लखम्भ के समीप खड़े हो जाओ। सादी उड़ी के समान दोनों हाथों से मल्लखम्भ पकड़ लो।

गिनती दो पर ऊपर उछालो। मल्लखम्भ को ओर घड़ घुमाओ और दायीं टाँग को घुटने पर से मोड़ते हुए उसके गिर्द ले जाकर उसे पकड़ लो।

गिनती तीन पर टाँगों की पकड़ की सहायता से ले जाओ और नीचे को दवाओ। इस प्रकार टाँगों से मजबूत पकड़ बन जायेगी।

गिनती चार पर टाँगों को पकड़ की सहायता से शरीर को ऊपर उठाओ और मल्लखम्भ दोनों हाथों से पकड़ लो।

गिनती पाँच पर सादी उड़ी में आ जाओ और ठीक तरह से जमीन पर आ जाओ।

(9) **सादा दसरंग**—गिनती एक और दो सादी उड़ी के समान हैं।

गिनती तीन पर, शरीर को दाहिनी ओर से मोड़ो, जाँघ की पकड़ ढीली करके दाहिनी टाँग झुकाओ। बायें हाथ को छाती के पास मल्लखम्भ पर रखो। बायाँ बाजू सीधा करते हुए यह उठाओ और तब मल्लखम्भ को दाहिने घुटने के ऊपर दाहिने बाजू से पकड़ो।

गिनती चार पर बायीं टाँग नीचे ले जाओ और दाहिने हाथ के समीप और उसकी दूसरी ओर हाथ से मल्लखम्भ पकड़ो।

गिनती छः पर शरीर ऊपर उठाओ और उसी तरह बायीं पकड़ बनाओ। फिर बायीं से सही पकड़ बनाओ। इस प्रकार सादी करते रहो। बारी-बारी से एक ओर मुड़ते रहो।

दसरंग में एक ही पकड़ बार-बार करते हुए व्यक्ति मल्लखम्भ के ऊपर पहुँच जाता है।

जब आप मल्लखम्भ के ऊपर हों, टाँगों की पकड़ को थोड़ा सा ढीला करते हुए नीचे उतरें और ठीक तरह से जमीन पर आ जायें।

(10) नकीकस सादा—गिनती एक पर एड़ी से वर्णित ढंग से दायीं पवित्र अवस्था में मल्लखम्भ के समीप हो जाओ। बगल उड़ी के समान मल्लखम्भ को दाहिनी बगल में पकड़ लो। बायीं बाजू अपने पीठ के पीछे से ले जाकर मल्लखम्भ के सामने की ओर रख दो। वहाँ बायीं हथेली कमर के दाहिने पार्श्व के पास होगी। अँगुलियों को आपस में फँसा लो और सादी उड़ी को करो और ठीक तरह से जमीन पर उतर आओ।

शुरू की अवस्था—गिनती एक पर मल्लखम्भ के पीछे से बायाँ हाथ नीचे और दायीं हाथ ऊपर रखते हुए पकड़ लो और आपस में फँसा लो।

गिनती दो पर, हाथों की सहायता से शरीर को उठाओ और पीछे से बायीं टाँग मल्लखम्भ के गिदं लपेट लो। दाहिनी टाँग के पिछले हिस्से से मल्लखम्भ को छूते हुए और एक झटके से दाहिनी टाँग को दाहिने हाथ के ऊपर ले जाओ।

गिनती तीन पर धड़ को ऊपर को ढकेलो और बायीं टाँग को सीधी करते हुए बाहर की ओर फैलाओ और सादी उड़ी के समान जाँघ से पकड़ो।

गिनती चार पर सादी उड़ी के समान जमीन पर आ जाओ।

(11) मयूर पंखी—शुरू की अवस्था—सादी उड़ी के समान पवित्र अवस्था। गिनती एक पर सादी उड़ी में आ जाओ, मल्लखम्भ को अपनी जाँघों के बीच पकड़ लो।

गिनती दो पर, हाथों को मल्लखम्भ पर ऊपर खिसकते हुए सीधे करके धीरे-धीरे अपने को ऊपर उठाओ। इस तरह आपकी पीठ मल्लखम्भ के बिल्कुल पास आ जायेगी। एक हाथ मुक्त कर दूसरे से सहारा लेते हुए छोड़े हुए हाथ को कंधों के ऊपर ले जाकर मल्लखम्भ को मजबूती से पकड़ लो। अब दूसरा हाथ भी छोड़ दो और खण्ड उड़ी अवस्था में आ जाओ।

गिनती तीन पर खण्ड उड़ी अवस्था में आ जाओ और जमीन पर उतर आओ।

(12) बगली फरारा—दायाँ पैर आगे और बायाँ मल्लखम्भ के पीछे रखते हुए मल्लखम्भ के बगल में खड़े हो जाओ। धड़ को आगे झुकाते हुए बायें घुटने के समीप मल्लखम्भ व अपनी दाहिनी हथेली रखो। अँगुलियाँ नीचे की ओर हों। इस स्थिति में बायें हाथ को दाहिनी ओर ले जाकर बायीं बगल में मल्लखम्भ को दबा लें। बायीं हथेली मल्लखम्भ पर पिछली तरफ रखी जाये।

मल्लखम्भ को दोनों हाथों से लिए हुए जहाँ तक हो सकता हो टाँगों को सीधा करते हुए शरीर को सन्तुलित रखना फरारा कहलाता है।

यह याद रखना चाहिए कि यह कसरत उन व्यक्तियों के लिए नहीं है जिन्होंने मल्लखम्भ सीखना अभी शुरू ही किया है। और अभ्यास केवल उन्हीं छात्रों को करना चाहिए जो मल्लखम्भ की कसरत में काफी आगे बढ़े हुए हों और पाठ्य विवरण में शामिल मल्लखम्भ की विभिन्न कसरतों का अभ्यास विश्वासपूर्वक कर सकते हों। सादा फरारा में दसरंग की सहायता से मल्लखम्भ के ऊपर चढ़ो और तब उल्टे होकर मल्लखम्भ को हाथ की पकड़ में ले लो। हाथ की पकड़ से शरीर को सन्तुलित रखते हुए टाँगों को सीधा करो।

फरारा की अन्य किस्में छात्रों की रुचि और क्षमता के अनुसार सीखना चाहिये।

(13) दसरंग—सादा दसरंग में दिये गये तरीके से मल्लखम्भ के ऊपर चढ़ो किन्तु बायाँ कंधा उड़ी, और संगत टेढ़ी में दी गई अवस्थाओं में इन दसरंग व्यायामों को बगल दसरंग, खड़ा दसरंग और बगल टेढ़ी दसरंग कहते हैं।

(14) **पिरामिड**—सबसे ऊपर वाला व्यक्ति मयूरासन की अवस्था में है इसलिए इस पिरामिड को (मयूरासन) कहा जाता है।

(15) **मछली**—शुरू की अवस्था—तमाक फाड़ के समान बायीं पवित्र अवस्था :

गिनती एक पर, हाथ की पकड़ को नीचे के बायें तलवे के मल्लखम्भ का सहारा लो।

गिनती दो पर झटके के साथ धड़ को दायीं टाँग की ओर उठाओ, बायीं टाँग ऊपर उठाओ और बाजुओं के घेरे में से निकालो, बाजू सीधे होने चाहिए जिससे दायीं टाँग को बाजुओं के घेरे में से आसानी से निकाला जा सके।

गिनती तीन पर बायीं टाँग को ऊपर की ओर लो, अपने शरीर का घेरा बनाओ और छाती को मल्लखम्भ से छुआते हुए मल्लखम्भ को जाँघ की पकड़ में लो।

सादी उड़ी करो और फिर नीचे उतर जाओ।

(16) **एक हथी**—शुरू की अवस्था—सादी उड़ी की तरह।

गिनती एक पर मल्लखम्भ को आगे से पकड़ो और बायें हाथ को पीछे रखो। इसके बाद सादी उड़ी विधि का पालन करो।

इस व्यायाम का अभ्यास दायें हाथ से करो और बायें हाथ को खाली रखो।

(17) **कमानी उड़ी**—गिनती एक पर दोनों हाथों को जमीन पर मल्लखम्भ के लगभग 22.5 सेमी० 19 इंच की दूरी पर रखो। दायीं टाँग को सीधे बायीं टाँग के ऊपर रखो जो थोड़ी सी झुकी हुई है।

गिनती दो पर हाथों के बल खड़े होने की अवस्था में आ जाओ और टाँग मल्लखम्भ के दोनों ओर कर लो। जाँघ की पकड़ बनाओ। जाँघ की पकड़ बनाओ और रखी हुई टाँगों को सीधा रखो।

गिनती तीन पर जाँघ की पकड़ के सहारे शरीर को ऊपर उठाओ और शरीर को ऊपर लाकर शरीर के एकदम सामने मल्लखम्भ की हाथों से पकड़ लो।

गिनती चार पर जाँघ की पकड़ को ढीला कर दो और जमीन पर उतर जाओ।

टिप्पणी :—जाँघ की पकड़ को छोड़ने के बाद, सादी उड़ी कसरत करने की भी प्रथा है।

(18) **दो हथी घोड़ा**—शुरू की अवस्था—मल्लखम्भ की ओर मुँह करके खड़े हो। मल्लखम्भ गिनती एक पर अपने सिर की ऊँचाई के बराबर से मल्लखम्भ को अपने दायें हाथ से पकड़ लो और बायें हाथ की हथेली से मल्लखम्भ को दबाते हुए उसका सहारा लो। बायाँ हाथ सीधा रखो।

गिनती दो पर, शरीर को ऊपर उठाओ, दोनों बाजुओं के बीच में जो जगह है, उसमें अपनी टाँग और जाँघ को पकड़ लो।

गिनती तीन पर अपना धड़ नीचा कर लो। सादी उड़ी के समान जमीन पर आ जाओ।

(19) **मुई डोरा**—शुरू की अवस्था—कंधा उड़ी के समान।

गिनती एक पर शरीर ऊपर उठाओ और बाजुओं के घेरे से बनी जगह की बायीं ओर से बायीं टाँग और दाहिनी ओर के घेरे से दाहिनी टाँग निकालो। धड़ ऊपर उठाओ और टाँगों को नीचे की ओर सीधा करते हुए नितम्बों के सहारे मल्लखम्भ पर से फिसलते हुए नीचे आ जाओ। इस अवस्था में पीठ मल्लखम्भ को छूती रहे।

गिनती दो पर, एक हाथ छोड़कर, और उसी हाथ से मल्लखम्भ को कंधे के ऊपर पकड़ो। दूसरा हाथ छोड़कर कंधा उड़ी पकड़ लगाओ।

कंधा उड़ी पकड़ लगाए जमीन पर उतर आओ।

(20) **कान बिटी**—गिनती एक पर दोनों हाथों से अपने कान पकड़ो। मल्लखम्भ को अपनी दाहिनी बगल में पकड़ लो और दायीं पवित्र अवस्था में सीधे खड़े हो जाओ।

गिनती दो पर, दायां पाँव उछाल कर शरीर को ऊपर ले जाओ। शरीर को ऊपर ले जाते समय हाथों की पकड़ मजबूत रखो। शरीर को छोटे से छोटे रास्ते से ऊपर ले जाने के बाद मल्लखम्भ को जाँघों के बीच पकड़ लो। अब शरीर उल्टा होगा। मल्लखम्भ को पैरों से मजबूती से पकड़ कर सादी उड़ी के समान जमीन पर ठीक से उतर आओ।

(21) बेल—शुरू की अवस्था—बायीं पवित्र।

सादी टेढ़ी के साथ दसरंग करके मल्लखम्भ के ऊपर सिर तक चढ़ जाओ। मल्लखम्भ को जाँघों से पकड़ लो। अपना धड़ बायीं ओर घुमाओ और अपना बायां बाजू पीछे और दायां बाजू सामने से कर मल्लखम्भ के गिर्द लपेट लो। मल्लखम्भ को बाजूओं की पकड़ में मजबूती से पकड़ लो, जाँघों की पकड़ खोल दो और टाँगें सीधी करते हुए धड़ को धड़ी की तरह घुमाओ।

घूमने के बाद टेढ़ी के समान मल्लखम्भ को जाँघ की पकड़ में पकड़ लो, बाजू की पकड़ छोड़कर ऊपर बताये ढंग से फिर धड़ घुमाओ। पहले जैसी ही हाथ की पकड़ दुबारा धड़ और टाँगों की क्रिया ऊपर वर्णित ढंग से दोहराओ।

इसी क्रिया को जारी रखिये जब तक आप मल्लखम्भ के काफी नीचे न उतर जाइये। जमीन पर उतर जाओ।

(22) पिरामिड—मल्लखम्भ के सबसे ऊपर का व्यक्ति खड़ा है। इसलिए इस पिरामिड का नाम गिखर पर खड़े होना है।

नोट—दो या तीन बालक के ही पिरामिड बनवाये जायें। अधिक से अधिक पाँच बालक के पिरामिड बनवाये जा सकते हैं।

2—कुश्ती या मल्लयुद्ध

भारतवर्ष में कुश्ती की कला, प्राचीन काल से प्रचलित है। रामायण काल में यह कला उन्नति के शिखर पर पहुँच चुकी थी। हनुमान, जामवन्त, बालि, रावण, कुम्भकरण आदि इस काल के प्रसिद्ध मल्ल थे। महाभारत काल के सबसे बड़े मल्ल श्रीकृष्ण थे। कंस दरबार के अजेय मल्ल मुष्टिक और चामूर की भी उनके सामने घुटने टेकने पड़े थे। कृष्ण के अतिरिक्त भीम तथा जरासन्ध उस काल के सबसे बड़े मल्ल थे जिनके युद्ध का वर्णन महाभारत में मिलता है।

ब्रिटिश शासन काल में भी देशी रियासतों की ओर से इस कला को बड़ा प्रोत्साहन मिलता था। उस समय यहाँ बड़े प्रसिद्ध पहलवान हुए जिन्होंने देश का नाम बहुत ऊँचा किया। इसमें गामा का नाम तो विश्वविख्यात है। गामा ने सन् 1928 में जिविस्को को 10 सेकेन्ड में पटियाला में हराया था। जिविस्को कई बार संसार की कुश्ती का चैम्पियन रह चुका था। इस विजय के बाद गामा को "रुस्तमे जहाँ" कहा जाने लगा।

(संकेत—छात्रों को मशहूर पहलवानों की कहानियाँ सुनाई जायें और उनके आस-पास के पहलवानों के बारे में भी उनसे चर्चा की जाय। इस प्रकार उनमें कुश्ती के प्रति रुचि पैदा होगी।)

देश-देश में कुश्ती कला की अपनी पद्धतियाँ और अपने नियम हैं। भारतीय मल्ल युद्ध का वर्तमान स्वरूप युद्ध का फल है। कुश्ती में अब भी लोगों को काफी दिलचस्पी है। कुश्ती की कुछ विशेष पद्धतियों के नाम ये हैं:—

- 1—हनुमन्ती,
- 2—जामवन्ती,
- 3—जरासन्धी,
- 4—भीमसेनी।

हनुमन्ती—यह पद्धति हनुमान जी के नाम से सम्बन्धित है जो पहलवानों के आराध्य देव हैं। इसमें शारीरिक शक्ति के अतिरिक्त स्फूर्ति, कौशल एवं दौंव-पेंच का प्रयोग अधिक किया जाता है। कुश्ती की यह कला बहुत प्रचलित है।

जामवंती—कुश्ती की यह कला जामवन्त जी के नाम पर है जो रामायण काल के एक वीर पुरुष थे। इसमें शरीर के ऊपरी अंगों का प्रयोग अधिक होता है और दौंव-पेंच के साथ-साथ मुष्टि प्रहार आदि का सामंजस्य है।

जरासन्धी—यह पद्धति महाभारत के प्रसिद्ध योद्धा जरासन्ध के नाम पर प्रचलित है। इसमें स्फूर्ति, बल, एवं बृद्धि का बराबर प्रयोग होता है। इस पद्धति में तोड़-फोड़, दाँव-पेंच, आदि का प्रयोग आधुनिक “अमेरिकन फ्रीस्टाइल” के समान होता है। “अमेरिका की फ्रीस्टाइल” में कुश्ती की और पद्धतियों की अपेक्षा पहलवान को अपने प्रतिद्वन्द्वी को पराजित करने के लिए कहीं अधिक स्वतन्त्रता होती है। यह पद्धति जोशीली होती है और पहलवानों में बहुत प्रचलित होती है।

भीमसेनी—यह पद्धति भीमसेन के नाम पर प्रसिद्ध है। इसमें शारीरिक बल तथा दम का उपयोग अधिक होता है।

साधारण कुश्ती को हमें तीन हिस्सों में सीखना चाहिए :—

- 1—पैतरा,
- 2—खड़ी कुश्ती,
- 3—जमीन की कुश्ती।

पैतरा—शुरू के अभ्यास में छात्रों को अखाड़े में खड़े होने का अभ्यास कराया जाय। यह कुश्ती का एक बहुत आवश्यक अंग है। पैतरा रखने की दो प्रथाएँ हैं।

(क) पैरों में 45 सेमी० से 50 सेमी० का फासला हो। एक पैर से दूसरा पैर लगभग 30 सेमी० आगे रहे। असली दूरी का पता लगभग अभ्यास के बाद ही लगता है। घुटने थोड़े झुके हों और धड़ कमर से कुछ आगे हो। बाँहें करीब बगल से मिली हुई हों तथा हथेलियाँ अन्दर की ओर हों। पैरों पर वजन बराबर हो और खड़े होने का तरीका स्वाभाविक ही।

(ख) पैर करीब-करीब एक कतार में हों तथा दोनों के बीच 40 सेमी० से 50 सेमी० का फासला हों। हाथ और कमर की अवस्था पूर्ववत् हो। यह पैतरा सन्तुलन के लिए अधिक उपयुक्त है।

कुश्ती करना बड़ी हृद तक पैतरे पर आधारित है। छात्रों के जिस ओर के अंग अधिक चलते हों उसी के अनुसार पैतरा सिखाये जायें। यह भी देखना चाहिए कि छात्र को कौन पैतरा अधिक प्रिय है। कुश्ती कला की अन्य विशेषताओं का उदय छात्रों में स्वतः होता है। उसकी कला में दाँव-पेंच का अधिक महत्व है।

नीचे कुछ दाँवों का संक्षिप्त वर्णन किया जाता है :—

खड़ी कुश्ती—खड़ी कुश्ती को दो भागों में बाँट सकते हैं :—

विपक्षी को दाँव मारकर गिराना, उसके पीछे जाकर काबू में लाकर जमीन पर गिराना पहली किस्म के दाँव के अन्तर्गत टाँग, ढाक, मुस्तानी, कालाजंग, धोबी पछाड़ और निकाल का वर्णन किया गया है और दूसरे के अन्तर्गत बगली, पट और दस्ती का दाँव मारकर जमीन पर गिराना।

(1) **टाँग**—प्रतिद्वन्द्वी के बायें हाथ की कुहनी के ऊपर अपने दायें हाथ से बाँध लिया जाय, अपनी दाहिनी टाँग विरोधी की बायीं टाँग से लपेटी जाय, साथ ही उसकी दाहिनी कलाई या कुहनी को अपने खाली हाथ से पकड़ कर दाहिनी टाँग के बल से विरोधी को उठाने का प्रयत्न होना चाहिए। दाहिनी टाँग मारने में इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि निगाह सामने न हो पर बायीं तरफ रहे।

काट—विरोधी को चाहिए कि टाँग मारने वाले को अपना हाथ न पकड़ने दे और बदन का बोझ पीछे की ओर रखे। दूसरी काट यह है कि खाली हाथ को विरोधी की गर्दन के ऊपर से ले जाते हुए अपने दोनों हाथों को उसकी गर्दन पर बाँध ले और नीचे की ओर दबा दे।

(2) **ढाक**—दाहिने पैर के पंजे पर अर्धचक्र बनाते हुए बायें हाथ से विरोधी की गर्दन पकड़ ली जाय, साथ ही दाहिने हाथ से उसके दायें हाथ की कुहनी के ऊपर पकड़ा जाय। इस अवस्था के बाद दाँव मारने वाले का मुँह जिधर

उसकी पीठ हो उधर ही जायगा, घुटने कुछ झुके होंगे। घुटनों को सीधा करते हुए कमर से झटका जाय। निगाह सामने न होकर बगल की ओर रहे।

काट—विरोधी को चाहिये कि खाली हाथ (बायाँ) ढाक मारने वाले के कन्धे के ऊपर से ले जाकर उसकी गर्दन को दबा दे और बायाँ पैर उसके बायें पाँव में फंसा ले।

(3) **मुल्तानी**—अपना दायाँ हाथ विरोधी के गर्दन पर रखते हुए बायें हाथ से उसकी दायाँ कलाई पकड़ी जाय और अपनी दायाँ टाँग की तल्ली से उसकी बायीं टाँग की तल्ली पर चोटकर उसे उड़ाने का प्रयत्न करे और साथ ही गर्दन और हाथ को अपनी ओर कर विरोधी को पटका जाय।

काट—दाँव मारने वाले हाथ को गर्दन से उतार दिया जाय या अपने को बायाँ घुटना मार कर छुड़ा लें।

(4) **कमर तेगा**—इसमें सब क्रियाएं ढाक के समान ही होती हैं अन्तर केवल हाथ की पकड़ है, इस दाँव में हाथ विरोधी की कमर पर होना चाहिए।

काट—वही है, जिसका वर्णन ढाक के लिए किया गया है।

(5) **काला जंग**—टाँग की तरह विरोधी के हाथ को फंसा लिया जाय। बायें पाँव से एक कदम आगे लेते हुए बायें हाथ से उसके दायें पाँव को घुटने के पास अन्दर से पकड़ लिया जाय और दाहिने घुटने को मोड़ते हुए सामने खींचकर गिरा दिया जाय।

काट—दाँव मारने वाला ज्यों ही घुटना जमीन पर रखता है खाली वाले पाँव को उसकी पीठ के ऊपर से ले जाते हुए उसकी टाँग को फसा लें।

(6) **धोबी पाट (धोबिया पछाड़)**—अगर विरोधी कन्धे पर दाहिना हाथ रखे तो अपने बायें हाथ को उसके दाहिने हाथ के ऊपर से ले जाते हुए बाँध लेना चाहिए। बायें पाँव के पंजे पर अर्ध चक्र लेते हुए विपरीत दिशा में घूम कर दाहिने हाथ से उसके दाहिने हाथ की कुहनी के ऊपर पकड़ लिया जाय। इस अवस्था में टाँगें थोड़ी झुकी हुयी हों, घुटनों को सीधा करते हुए सिर को झटके के साथ नीचे की ओर ले जाकर उसे पछाड़ दिया जाय जैसे—धोबी कपड़े को पाट पर पटकता है।

काट—सब धोबी पाट मारने वाला पछाड़ के लिए विपरीत दिशा को घुमाता है उसी समय फुर्ती के साथ बचने वाला अपने पाँव को विरोधी के पाँवों के बीच करते हुए अपने हाथों को उसकी जाँघों के बीच डालकर आगे की ओर धक्का दे।

(7) **निकाल**—विरोधी की गर्दन पर अपना हाथ दृढ़ता से रखते हुए बगली बैठने की तरह अपने सिर को विरोधी के दाहिने हाथ के बगल से बायीं ओर निकाल दें और बायें हाथ को उसकी दाहिनी जाँघ के बीच डाल कर गर्दन और जाँघ सहित विरोधी को उठा कर अपने घुटने को जमीन की ओर झुकाते हुए जमीन पर पटक देना चाहिए।

पीछे जाकर जमीन पर गिराना—बगली बैठना—अपने हाथों को विरोधी की गर्दन पर रखते हुए उसके दाहिने हाथ को अपनी गर्दन से उतारते हुए विरोधी की जाँघों के बीच अपना बायाँ हाथ डालकर उसे पीछे आकर पकड़ लिया जाय। अगर वही हाथ और वही पैर आगे हैं तो बगली बैठने में आसानी पड़ती है।

काट—ज्यों ही विरोधी पीछे जाने की कोशिश करे अपने दाहिने पाँव को उसके बायें पाँव में फंसा दें। साथ ही उसके दाहिने हाथ को कुहनी के ऊपर को बाँध लेना चाहिए तथा बायें हाथ से कलाई के पास पकड़ लिया जाय। कमर से थोड़ा आगे की ओर झुका रहता चाहिए।

पट निकालना—विरोधी के दाहिने हाथ को अपने बायें हस्त से झटका देना चाहिये साथ ही घुटने जमीन पर टेकते हुए विरोधी को दोनों हाथों से घुटने के ऊपर पकड़ लिया जाय, अपने को बचाने के लिए स्वयं जमीन पकड़ लिया जाय।

काट—पैतरा काट कर पीछे हट जाना चाहिये। हाथ से विरोधी को पकड़ कर बदन के बोज़ से उसको नीचे दबाना चाहिये।

(8) **दस्ती**—विरोधी के दाहिने हाथ की कलाई को अपने बायें हाथ से पकड़ा जाय साथ ही उसके दाहिने हाथ को अपने दाहिने हाथ से वगल के पास अन्दर से पकड़ कर जोर से अपनी तरफ खींचना चाहिये और बायां हाथ छोड़कर उसकी पकड़ की जाय ।

काट—पकड़े हुए हाथ से (दाहिना हाथ) विरोधी के दाहिने हाथ को कलाई के ऊपर से पकड़ा जाय और पिछले पाँव से (बायें) एक कदम आगे लेकर बायें हाथ से विरोधी की कमर पकड़ी जाय ।

जमीन की कुश्ती—नीचे वाले छात्र के लिये जमीन पर बैठने के तीन तरीके हैं :—

(1) पेट जमीन से मिला कर लम्बा लेट जाना ।

(2) हाथ और घुटने जमीन पर हों और घुटनों के बीच काफी फासला रहे । सिर थोड़ा ऊपर की ओर रहे ।

(3) घुटनों में फासला हो परन्तु करीब-करीब मिले हुये हों । एड़ियाँ (नितम्ब को छुई हुयी) जमीन पर टिकी हों । पहली अवस्था का इस्तेमाल केवल उसी समय करना चाहिये जब अपना बचाव करना हो ।

विरोधी को चित करने के दांव (आधा हत्था चढ़ाना)—हाथ चढ़ाने के लिए विरोधी के बायीं तरफ बैठा जाय । अपने बायें हाथ को विरोधी के बायें हाथ के नीचे से गर्दन के ऊपर सिर तक ले जाकर पूरे जोर के साथ विरोधी को उलट दिया जाय ।

चौथाई हत्था चढ़ाना—एक हाथ विरोधी की गर्दन पर रखा जाय । दूसरे हाथ से हत्था चढ़ा कर अपनी कलाई पकड़ ली जाय और शीघ्रता से चक्कर लगा कर आगे आया जाय । अपना बोज़ विरोधी के सिर पर जमाये रहें ।

काट—गर्दन पर से विरोधी के हाथ हटाने की कोशिश की जाय और सिर को ऊँचा उठाया जाय ।

गुद निकालना तथा हत्था चढ़ाना—विरोधी की बायीं कलाई को पकड़ कर सिर से कोहनी पर बोज़ डाला जाय । झटके से बायीं कलाई खींचकर विरोधी की कमर के पास रखी जाय और कूद कर दाहिनी ओर जाते हुए दाहिना हत्था चढ़ा लिया जाय । पाँवों से जोर लगाया जाय । बाँह को कमर से कसकर ऊपर ले जाने पर टूटने का डर रहता है । अतः इस बात का ध्यान रखा जाय ।

काट—अपनी कलाई विरोधी को न दी जाय और दोनों हाथों को एक दूसरे से फंसाते हुए आगे की ओर बढ़ा दिया जाय ।

सवारी और हत्था चढ़ाना—अपने दोनों पैरों को विरोधी की रानों के ऊपर से ले जाकर उसके दोनों पैरों में फंसा दिया जाय । चौथाई हत्था चढ़ाते हुए और टाँगों की सहारा लेते हुए विरोधी को उलट दिया जाय ।

काट—सवारी डालते समय पाँवों को समेट कर खड़े होने का प्रयत्न किया जाय ।

ऊपर कुछ प्रमुख और प्रचलित दाँवों का वर्णन किया गया है । इसके अलावा और भी बहुत से दाँव हैं जिसका कुश्ती में इस्तेमाल किया जा सकता है । इस स्तर पर छात्रों को कुश्ती लड़ना सिखाने में निम्न बातों का विशेष रूप से ध्यान रखा जाय :—

1—शरीर के किसी अंग को हानि न पहुँचे ।

2—छात्र अधिक थकने न पायें ।

3—अखाड़ा काफी बड़ा हो जिससे कि छात्र अखाड़े से बाहर न गिरें ।

4—छात्रों में शत्रुता की भावना न आने पाये ।

नोट—वास्तविक मुकाबले में अधिक दाँव और उनकी सही काट करने पर ही श्रेणी विभाजन का कार्य किया जाय ।

(3) तैराकी

प्रारम्भिक कौशल

(क) श्वास क्रिया में श्वास लेकर नाक से पानी के अन्दर श्वास निकालना तथा पानी के ऊपर मुँह से श्वास लेना ।

- (ख) पानी में चित लेटने की स्थिति लेते हुए चेहरा पानी में रखते हुए पानी की ऊपरी सतह पर तैरना (फ्लोटिंग)।
 (ग) पीठ के बल लेट कर पानी में ऊपरी सतह पर तैरना, आवश्यकतानुसार पैरों द्वारा क्रिया करना।

ब्रेस्ट स्ट्रोक

- (क) हाथ की क्रिया—खड़े होकर हाथों को गोल घुमाते हुए पानी के सामने लाना (गोलाकार क्रिया पानी के अन्दर रहेगी)।
 (ख) दीवार का सहारा लेकर सन्तोपजनक पैर की क्रिया जिसे लेग किक (पैर मारना या फ्रन्ट किक कहते हैं)।
 (ग) श्वास लेते हुए फ्लो-अप करते हुए हाथ की क्रिया होरिजेन्टल अवस्था लेना।
 (घ) लेग किक आगे बढ़ते हुए करना यह होरिजेन्टल अवस्था में किन्तु एक छोटा विराम प्रत्येक किक के पश्चात देना या रुक-रुक कर किक लगाना।
 (ङ) श्वास क्रिया के साथ हाथ की क्रिया को पूरी करना तथा पूरा स्ट्रोक लगाते हुए उसमें प्रगति तथा सुधार लाते हुए पूरी क्रिया सही करना।

फ्री-स्टाइल

- (क) पलेटर किक—आगे बढ़ते हुए पैर मारना, श्वास लेते हुए एक ही स्थान पर पर मारना।
 (ख) पैर की क्रिया करते हुए श्वास लेते हुए आगे बढ़ना।
 (ग) हाथों की क्रिया के साथ श्वास लेते हुए आगे बढ़ना।
 (घ) सम्पूर्ण क्रियाओं को मिलाकर धीरे-धीरे तालमेल बैठाते हुए अभ्यास करना।

ब्रेस्ट स्ट्रोक

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1. 04 से० या इससे कम समय | अ श्रेणी |
| 1. 30 से० से 1. 03 से० के मध्य | ब श्रेणी |
| 1. 29 से० से 2. 00 मि० के मध्य | स श्रेणी |

फ्री-स्टाइल

50 मी० तैरना

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 0. 50 से० या उससे कम समय | अ श्रेणी |
| 1. 10 से० से 0. 49 से० तक | ब श्रेणी |
| 1. 30 से० से 1. 0 मि० के मध्य | स श्रेणी |

शिक्षण संकेत

1. भारतीय खेलों का प्रशिक्षण देते समय प्रशिक्षक को विभिन्न खेलों के महत्व को बताना चाहिए।
2. खेलों का प्रशिक्षण देते समय सर्वप्रथम खेलों के नियमों तथा तकनीकों के सम्बन्ध में छात्रों को अवगत करायें।
3. प्रत्येक खेलों का पूर्व प्रदर्शन देना आवश्यक है।
4. खेलों में छात्रों का सहभाग बढ़ाने हेतु उत्प्रेरण तथा उत्साहवर्धन पर विशेष बल दिया जाय।
5. क्रीड़ास्थल तथा प्रयुक्त सामग्रियों का पूर्व निरीक्षण कर लेना आवश्यक है।



अन्तर्राष्ट्रीय खेल

संकल्पना

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेले जाने वाले खेल इसके अन्तर्गत आते हैं। यह खेल विश्व के लगभग समस्त देशों में प्रचलित हैं। यह खेल आधुनिक विश्व परिस्थितियों में पारस्परिक सहयोग एवं अन्तर्राष्ट्रीय सद्भावना के विकास के लिये आवश्यक हैं।

शैक्षिक उद्देश्य

1. अन्तर्राष्ट्रीय खेलों के प्रति छात्रों में रुचि उत्पन्न करना।
2. इन खेलों में निहित पारस्परिक सहयोग की भावनाओं का विकास करना।
3. शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों में सामंजस्य स्थापित करने की क्षमता का विकास करना।
4. आत्मविश्वास एवं नेतृत्व की क्षमताओं का विकास करना।

विषयवस्तु संकेत

अन्तर्राष्ट्रीय खेल

1—हाकी

निर्देश—हाकी के इतिहास, नियम तथा मैदानी ज्ञान कराते हुए खेल के मूल कौशल बताये जायें तथा बालकों को सम्प्रति खेल खेलने के लिए प्रेरित किया जाय।

कौशल

1—हाकी का पकड़ना, 2—बाल का हिट करना, 3—बाल रोकना, 4—पुश, 5—क्लिक, 6—स्कूप, 7—ड्रिविलिंग, 8—टेकॉलिंग, 9—बुली करना, 10—पास देना, 11—पुश-इन, 12—कार्नर, 13—पेनाल्टी कार्नर 14—पेनाल्टी स्ट्रोक, 15—गोल रक्षा, 16—अपनी-अपनी पोजिशन पर खेल।

हिटिंग द डिस्टेन्स

हिट करना (श्रेणी निर्धारण हेतु तीन चान्स देना) 60 मी० सें ऊपर बाल जाने पर (क) 40 से 59 मीटर के मध्य (ख) श्रेणी 20 से 39 के मध्य (ग) श्रेणी खेल की वास्तविक स्थिति से उपर्युक्त कौशलों पर ध्यान रखते हुये अंक निर्धारण किये जायें। नियमों की जानकारी पुत्सी बक की पुस्तक के अनुसार कराई जाय।

2—क्रिकेट

क्रिकेट के इतिहास पर प्रकाश डालते हुए, विख्यात खिलाड़ियों के बारे में बताया जाय। क्रिकेट के नियम आदि बताते हुए मूल कौशलों का क्रमशः अभ्यास कराया जाय।

कौशल

(1) बैटिंग—(1) बैटिंग के सिद्धान्त, (2) ग्रिप-स्टान्स (खड़े होने का ढंग) (3) फुटवर्क, डिफेन्सिव (आगे बढ़कर तथा पीछे हटकर डिफेन्सिव गेम खेलना) स्ट्रोक लगाना, ड्राइव करना।

(2) **बालिंग**—सादा बालिंग से आठ दस की दूरी दौड़ते हुए का अभ्यास कराना । इसमें बाल की दिशा, लेन्थ, प्रारम्भिक क्रियाओं और अवस्थाओं की ध्यान में रखते हुए स्विंग बाल, आफब्रेक, लेग ब्रेक ।

(3) **फील्डिंग**—विद्यार्थियों को बाल का रोकना, उठाना, तुरन्त फेंकना, कैच करना, ऊँची बाल का कैच करना, विभिन्न ऊँचाइयों की बाज़ को पकड़ना, स्लिप गली, आदि पर बाल का पकड़ना ।

छात्रों, बच्चों के वास्तविक खेल की अवस्था में उसके खेल कौशल को ध्यान में रखते हुए श्रेणी निर्धारण करना ।

(4) **बैटिंग**—(लगभग 5 गज के फासले से बालिंग होगी) प्रत्येक विद्यार्थी को 10 चान्स मिलेंगे जिसमें वह आगे फारवर्ड (आगे) आफेन्सिव, डिफेन्सिव, ड्राइव स्ट्रोक आदि लगायेगा । उसके खेलने के सही तरीके को ध्यान में रखते हुए श्रेणी का निर्धारण होगा ।

(5) **बालिंग**—खिलाड़ी लगभग 6 गज के फासले का रनर अप प्रयोग करते हुए विभिन्न प्रकार की बालिंग करेगा । पिच के किनारे पर पोपिंग क्रीज से आठ फिट है, 4 फिट के फासले पर चिन्ह लगा दिये जायेंगे । प्रत्येक खिलाड़ी की बाल फेंकने के दस अवसर मिलेंगे ।

क—परफेक्ट बालिंग, स्टाइल, दिशा, लम्बाई, इक्यूरेसी के स्टम्प पर बाल आने पर “अ” श्रेणी ।

ख—स्टम्प से लगभग एक फीट दोनों ओर बाल के जाने पर किन्तु बाल की दिशा स्टाइल, एक्यूरेसी आदि सही हो तो “ब” श्रेणी दी जाय ।

ग—बालिंग में यदि ऊपर लिखे गुणों की कमी हो और विकेट से 2 फीट की अधिक दूरी का फासला हो तो “स” श्रेणी निर्धारित होगी ।

(6) **फील्डिंग**—खिलाड़ी विकेट से 15-20 मीटर दूर खड़ा होगा । बाल को रोकना, पिकअप करना, इत्यादि विकेट पर बाल को फेंकेगा । दस चान्स से अधिक सही फेंकने वाले को “अ” श्रेणी मिलेगी । चार से 9 बार सही बाल फेंकने पर “ब” श्रेणी तथा उससे कम पर “स” श्रेणी निर्धारित होगी ।

बैटिंग, फील्डिंग, बालिंग दोनों क्रियाओं की कुशलता, वास्तविकता खेल में भाग लेने पर श्रेणियों का निर्धारण होना चाहिए ।

3—फुटबाल

नोट—इतिहास, नियम, मैदानी ज्ञान कराते हुए निम्न कौशल का अभ्यास तथा सम्पूर्ण खेल खेलने के लिए बालकों को निर्देशित तथा प्रेरित किया जाय ।

कौशल—

(1) पासिंग—

- (क) पूरा पास दोनों पैरों के अन्दर के भाग से करना ।
- (ख) पूरा पास दोनों पैरों के बाहर से करना ।

(2) किकिंग—

लो ड्राइव (इन स्टेप किंक) दोनों पैरों से—

- (क) हाफ बोली (ड्राप शाट) ।
- (ख) कार्नर किंक ।
- (ग) फुल बाली (बन्ट किंक को मिलाते हुए) ।

(3) ड्रिवलिंग—

- (क) दोनों पैरों की सहायता से बाल को लेकर भागना, पैर के सम्पर्क के साथ ।
- (ख) बाल को पैरों के बाहरी भाग से बढ़ाते हुए भागना, पैर के सम्पर्क के साथ ।

(4) फीनिटिंग—

- (क) बाल के साथ फीनिटिंग स्वाभाविक ढंग से करना ।
- (ख) भागते हुए स्वाभाविक ढंग से फीनिटिंग करना ।
- (ग) बाल के साथ दौड़ते हुए काल्पनिक रूप से विरोधी से बचाते हुए ले जाना ।
- (घ) ड्रिवलिंग फास्ट—तेज गति से ड्रिवलिंग करना तथा तेजी से विरोधी से बाल बचाना ।

(5) ट्रेपिंग—

बाल कंट्रोल तथा उसको प्राप्त करना ।

- (क) नीची जाती हुई बाल को पैरों के तलवों से ट्रेप करना ।
- (ख) बाउन्स बाल को पैर के तलुवे से रोकना ।
- (ग) ऊँचाई से गिरती हुई बाल को किसी भी पैर से अन्दर की ओर रोकना ।
- (घ) ऊँचाई से गिरती हुई बाल को पैर के बाहरी भाग से रोकना ।
- (ङ) ऊँचाई से आती हुई बाल को पैर के अन्दर या बाहर से रोकते हुए आगे-पीछे दायें-बायें तुरन्त रोकना या दिशा बदलना ।

(6) हेडिंग—

- (क) हेडिंग फार्वर्ड, दोम बाय, ऊँचाई से माथे से या आवश्यकतानुसार ।
- (ख) जम्पिंग टु दि हेड—खड़े होकर या दौड़ते हुए जम्प लेकर बाल की विभिन्न दिशा में आवश्यकतानुसार हेड करना ।
- (ग) टेक्लिग ।
- (घ) फ्रन्ट टेक्लिग ।
- (ङ) शोल्डर चार्ज तथा साइड टेकिंग ।

(7) थ्रोइंग—

- (क) खड़ी अवस्था से थ्रोइंग करना ।
- (ख) स्टार्ट लेकर थ्रोइंग करना ।
- (ग) दिशा बदलते हुए बाल को फेंकना ।

(8) गोल कीपिंग—

- (क) नीचे आती हुई बाल को एकत्र करना या प्राप्त करना ।
- (ख) जमीन से कमर की ऊँचाई तक आने वाली बाल को पकड़ना या रिसीव करना ।
- (ग) कम से कम ऊपर आने वाली बाल को पकड़ना या रिसीव करना ।
- (घ) सिर के ऊपर से आने वाली बाल को हाथ का सहारा लेकर, दिशा बदलते हुए उसे आउट करना आदि ।

1—श्रेणी निर्धारण के लिए निर्देश—

रुकी हुई बाल को किक करना—दाहिने या बायें स्ट्रांग पैर से किक करना। 30 मीटर से अधिक बाल जाकर गिरने पर “अ” श्रेणी 20 तथा 29 मीटर के मध्य “ब” श्रेणी, 10 तथा 19 मीटर के मध्य “स” श्रेणी।

2—ड्राप शार्ट तथा हाफ बोली—

45 मीटर से अधिक आने पर “अ” श्रेणी, 30 तथा 44 के मध्य “ब” श्रेणी तथा 20 तथा 29 के मध्य “स” श्रेणी।

3—कन्ट्रोल आफ दि बाल—

स्ट्रांग पैर से बाल को बाउन्स करना, प्राप्त करना, सफल हुए बारन्सिंग तथा रिसेप्शन का ध्यान रखना।

4—हैंडिंग—

सिर के विभिन्न भागों का प्रयोग (दायें, बायें, माथा आदि बाल को हिट करते हुए दिशा बदलाव)।

5—बाल लेकर भागना—

डिवलिंग करना, बाल कन्ट्रोल में रखना, शक्ति से भरा हुआ शूट करना। किक करना। भागते हुए पेनाल्टी एरिया में जाकर विरोधियों से बचते हुए शूट करना। इसमें गति एक्यूरेसी आदि को ध्यान में रखना।

खेल की वास्तविक अवस्था में नपा-तुला तथा जोरदार शाट मारना। बाल की गति यदि अच्छी हो तो “अ” श्रेणी। गति धीमी है, शाट सही है और शक्ति पूर्ण है तो “ब” श्रेणी, यदि बाल धीमी, गति भी धीमी तथा निशाने से हटकर है तथा बाल कन्ट्रोल की स्थिति में नहीं है तो “स” श्रेणी प्रदान की जायेगी।

4—बैंडमिन्टन

नोट—मैदानी ज्ञान कराते हुए निम्न कौशलों का प्रयोग कराया जाय तथा खेल खेलना सिखाया जाय :—

कौशल—

1—ग्रिप—(क) शेक हेड ग्रिप (ख) बैंक हेड ग्रिप

2—तालमेल (कोआर्डिनेशन)—टोसिंग, इत्यादि।

3—सर्विस—(क) नीची सर्विस (ख) ऊँची सर्विस (सिगिल्स तथा डबल्स के लिए)

4—स्ट्रोकस—(अ) ओवर हेड स्ट्रोक (ब) कोर हैन्ड स्ट्रोक (स) बैंक टेक (द) हेड नेट स्ट्रोक।

5—शटिल की फ्लाइट के आकार—(क) किलियर (ख) ड्राइव (ग) स्मेश (घ) ड्राप।

पोजीशनल प्ले—सिगिल प्ले, डबल प्ले।

यदि खिलाड़ी अटैक तथा डिफेन्स में अच्छा हो, विभिन्न प्रकार की सर्विस, स्ट्रोक लगाना या करना जानता हो, सर्विस शटिल तथा स्ट्रोकस को उचित ढंग से प्राप्त करने की क्षमता हो, कटवर्क के साथ एन्टिसिपेशन तथा पोजीशन अच्छी हो तो “अ” श्रेणी अन्यथा इन कौशलों को जानते हुए भी उतनी क्षमता या कुशलता न हो तो “ब” तथा “स” श्रेणी वास्तविक खेल के मध्य दी जायेगी।

5—टेबिल टेनिस

नोट—खेल के मूलभूत कौशल सिखाये जायें। यदि खेलने की टेबुल विद्यालय में न हो तो बड़ी मेज एक में जोड़कर कौशल तथा खेल बताया जाय। 6 बाल तथा 4 बैट से कार्य चल सकता है।

कौशल—

- 1—ग्रिप—(अ) शोक हेड ग्रिप (ब) पेन होल्ड ग्रिप
- 2—सर्विस—(अ) बिना स्पिन के सर्विस (साधारण सर्विस) (ब) बहुत अधिक स्पिन सर्विस
- 3—स्ट्रोक—(अ) फोरहैन्ड (ब) बैक हैन्ड स्ट्रोक
- 4—डिफेन्सिव स्ट्रोक—(अ) बुश प्ले (ब) जाब कटबाल (स) काउन्टर स्ट्रोक (द) ड्राईव स्ट्रोक (य) स्मैश
- 5—पोजीशनल प्ले—(अ) सिगिल्स, (ब) डबल्स ।

खेल की वास्तविक अवस्था में सर्विसिंग स्ट्रोक, बाल का पाना, विभिन्न स्ट्रोकस का प्रयोग करना, आफेन्स, डिफेन्स । फुट वर्क (पैरों की स्थिति) पोजीशनिंग एण्टीसिपेशन आदि को ध्यान में रखते हुए सर्वोत्तम खिलाड़ियों को “अ”, मध्यम को “ब” तथा निम्न को “स” श्रेणी प्रदान की जाय ।

5—बालीबाल का खेल

बालीबाल के उपकरण

गेंद—गोल आकार में चमड़े की कवर ब्लैडर से युक्त 65 से 67 सेमी० परिधि 250 से 280 ग्राम तक वजन (हवा भरने के बाद) की होती है ।

जाल—1.00मी० चौड़ा तथा 9.50मी० लम्बा सुतली या कन्वास का चौकोर खानों से युक्त होता है जिसके बीच में गेंद पास न होवे । जमीन से नेट की ऊँचाई पुरुषों के लिये 2.43 मी० तथा महिलाओं और बच्चों के लिये 2.45 मी० (मध्य में) होनी चाहिए ।

खम्भे—गोल होने चाहिए तथा साइड लाइन्स से बाहर सेण्टर के छोर पर गड़े होने चाहिये ।

खेल के सामान्य नियम

एक साथ प्रत्येक टीम में 6-6 खिलाड़ी खेलेंगे परन्तु प्रत्येक टीम में 12-12 खिलाड़ी नामांकित रहेंगे । जिसमें से आवश्यकता पड़ने पर परिवर्तन हो सकेगा । परिवर्तन प्रशिक्षक या कप्तान के माध्यम से ही होता है ।

सर्वप्रथम टास करके यह ब्रह किया जाता है कि कौन टीम फील्ड के कौन से भाग में खड़ी होगी तथा शुभारम्भ कौन टीम करेगी । टीम के 6 खिलाड़ियों में से 3 आगे तथा तीन Attack Live से पीछे खड़े होंगे जो दुबारा सर्विस पाने पर घड़ी की सुई की दिशा की तरह Rotate करते रहेंगे । गेंद, मैदान के पीछे बने Service Area से एक हाथ से उछाल कर दूसरे से मारकर विपक्षी पाली में भेजी जाती है । एक दूसरे पाले में गेंद जमीन से छूने न पाये यह प्रयास होता है । सर्विस करने वाली टीम यदि दूसरे के पाले से गेंद जमीन पर गिरा दे या विपक्षी कोई अति कर दे तो एक अंक सर्विस वाली टीम को मिलता है अन्यथा सर्विस बदल जाती है । सामान्यतया यदि गेंद भूमि का स्पर्श कर ले, कोई दल तीन से अधिक बार गेंद खेल ले, गेंद स्पर्श कर ले, सर्विस करते समय “रोटेशन” गड़बड़ हो जाय, खिलाड़ी जाल छू ले या केन्द्र रेखा पार कर जाय या जाल के ऊपर दूसरे पाले में हाथ से प्रहार करे या रक्षक आक्रामक बन जाय तो—

(1) दल सर्विस का अधिकार खो देगा ।

या

(2) विपक्षी को एक अंक मिल जायगा ।

रेफरी अनुचित व्यवहार के लिए भी खिलाड़ी को दंडित कर सकता है ।

खेल का परिणाम

एक दल द्वारा 15 अंक बना लेने पर (किन्तु दो अंक का अन्तर जरूरी है) एक सेट जीत जायगा। पूरा खेल 5 या 3 सेट का होगा। इसमें 3 या 2 सेट जीतने वाला विजयी माना जायगा।

खेल के अधिकारी निर्णायक—

एक रेफरी, एक अम्पायर, एक गणक, दो या चार रेखा निरीक्षक होते हैं।

नोट—प्रत्येक सेट के बीच में दो मिनट का मध्यावकाश होगा किन्तु यह अवकाश चौथे और पांचवें सेट में 5 मिनट होगा।

वालीबाल सस्ता और पूर्ण मनोरंजक तथा स्वास्थ्यवर्द्धक खेल है जो बहुत छोटे मैदान में ही खेला जा सकता है। अतः भारत जैसे विकासशील एवं निर्धन देश के लिए ज्यादा उपयोगी है। खिलाड़ी जितना ही अधिक अभ्यास करेगा उसमें उतना ही अधिक कौशल उत्पन्न होगा।

(6) बास्केट बाल का खेल

नियम एवं तकनीक—

बास्केट बाल का खेल 12-12 खिलाड़ियों से युक्त दो टीमों के मध्य होता है। किन्तु एक साथ प्रत्येक टीम में 5-5 खिलाड़ी ही भाग ले सकते हैं। खिलाड़ियों द्वारा विपक्षी के बास्केट में गेंद डाली जाती है जिसे गोल करना कहते हैं। प्रत्येक Field Goal के लिए दो अंक मिलते हैं और Free Throw से हुए गोल के लिए एक अंक मिलता है। खेल के अंत में जिस टीम के ज्यादा अंक होते हैं, वही खेल में विजयी मानी जाती है।

खेल बीस-बीस मिनट के दो अर्धक Half का होता है बीच में दस मिनट का अवकाश होता है।

रेफरी दो खिलाड़ियों के मध्य मैदान के बीच बने 1.80 M. radius के वृत्त से गेंद उछाल कर खेल का शुभारम्भ करता है। गेंद पकड़ कर तुरन्त टप्पा देते हुए या “पास” करते हुए खिलाड़ी खेल को आगे बढ़ाता है। खेल में केवल हाथ इस्तेमाल किया जायेगा। मुकियाना या ठुकराना अपराध है। टप्पा देता हुआ खिलाड़ी यदि पुनः गेंद दोनों हाथों से पकड़ ले तो दो गिनती गिनते समय तक पास करना होगा। पिवर्टिंग नहीं करना चाहिए।

गेंद को जब दो खिलाड़ी एक साथ पकड़ लें और पांच सेकेण्ड तक न छोड़ें तो गेंद अवरोध के दोष के लिए रेफरी गेंद उछाल कर पुनः खेल प्रारम्भ करायेगा। यदि किसी खिलाड़ी के हाथ में गेंद हैं तो वह विपक्षी मैदान के नियंत्रित क्षेत्र में तीन सेकेण्ड से ज्यादा तक गेंद फेंकने के बाद नहीं रुक सकता। जब किसी टीम के हाथ में गेंद भाग जाय तो उसे 30 सेकेण्ड के अन्दर गोल बनाने का यत्न करना चाहिए अन्यथा अपराध हो जायगा।

यदि गेंद खेलते समय किसी के शरीर के अन्य अंग से छू जाय या सीमा रेखा से बाहर हो जाय तो दूसरी टीम गेंद फेंकने का अवसर पा जाती है। गोल हो जाने के बाद अंतिम रेखा के पीछे से गेंद फेंक कर खेल पुनः शुरू होता है। जब बगल की रेखा से गेंद पार ही जाय तो विपक्षी को उसी स्थान से जहाँ से गेंद रेखा पार गई, थ्रो-इन मिलता है।

शारीरिक त्रुटि होने पर “फ्री-थ्रो” (मुक्त क्षेपण) विपक्षी को मिलता है। इससे गोल होने पर एक ही अंक मिलेगा। नियमों के तहत निर्णायक से टाइम-आउट माँग कर खिलाड़ी बदले जा सकते हैं।

खेल के संचालन की विधि

टीम के प्रशिक्षित एवं सुरक्षित खिलाड़ी खेल में सहयोग करते हैं, व्यवधान पैदा करने पर तकनीकी दण्ड के भागी होंगे। शारीरिक व्यवधान अथवा गेंद रहित खिलाड़ी से भिड़ना अपराध है। जानबूझ कर समय बरबाद की नियत से की

गई त्रुटि भी दंडनीय है। ऐसे अपराधों के लिए निर्णायक दो "फ्री थ्रो" विपक्षी को दे या अपराधी को निकाल सकता है। 5 शारीरिक या तकनीकी त्रुटि करने पर खिलाड़ी को खेल से बाहर कर दिया जायगा।

खेल के दूसरे अर्द्धक तथा सभी अतिरिक्त समय के अंतिम तीन मिनटों के दौरान सभी शारीरिक त्रुटियां उस खिलाड़ी पर अपराध होंगी जो गोल में क्षेपण किया जा रहा हो, इसके लिए विपक्षी को दो "थ्रो" या पार्श्व रेखा से 'थ्रो' मिलेगा, किसी खिलाड़ी के तकनीकी त्रुटि पर उसके विरुद्ध फ्री थ्रो दिया जायगा। यह भी ध्यान देने योग्य है कि 10 सेकेण्ड से ज्यादा कोई भी टीम गेंद अपने अर्द्धक में नहीं रख सकती।

खेल के अधिकारी

एक रेफरी, एक अम्पायर, एक टाइम कीपर, एक स्कोरर, एक तीस सेकेण्ड नियम का संचालक।

खेल के उपकरण

रबर ब्लेडर से युक्त चमड़े, रबर अथवा सिन्थेटिक पदार्थ से निर्मित गोल 75 से 78 Cms. की परिधि तथा 600 से 650 ग्राम वजन की गेंद। खेल घड़ी, टाइम आउट घड़ी, स्कोरशीट एक से पाँच तक अंक, स्कोर बोर्ड, सीटी आदि।

1.80 मी० लम्बे 1.20 मी० चौड़े लकड़ी के सख्त पट्टे से बना बोर्ड जिनमें 4" सेमी० के व्यास का लोहे के तख्ते का बास्केट होगा जो मजबूत खम्भों के सहारे खेल की अग्रिम रेखा के मध्य में (उसमें कम से कम 40 Cms. खम्भे दूर गड़े होंगे) खम्भों में लगे बोर्ड की ऊँचाई जमीन से 2.75 मी० होगी।

संकल्पना

- 1—राष्ट्र के नागरिकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखना अत्यन्त आवश्यक है तथा देश की वास्तविक प्रगति होगी।
- 2—स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ चिन्तन कर सकता है और अपने तथा समाज के प्रति कर्तव्यों एवं दायित्वों का पालन कर सकता है।
- 3—स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों की जानकारी होने से हम अधिकांश शारीरिक और मानसिक रोगों से मुक्त रह सकते हैं और अकारण डाक्टरों पर होने वाले व्यय भार को कम कर सकते हैं।

शैक्षिक उद्देश्य

परिषद् के पाठ्यक्रम में इस विषय के शिक्षण का उद्देश्य छात्रों को शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की वृद्धि बताते हुए इनकी पाठ्यचर्या को निम्नलिखित चार खण्डों में विभाजित किया गया है :—

- (1) शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सन्तुलित आहार, संयमित जीवन, व्यायाम एवं योगासन का महत्व तथा स्वास्थ्य के सामान्य नियमों की जानकारी।
- (2) निम्नलिखित योगासनों का अभ्यास (बालक तथा बालिका दोनों के लिए)—सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, धनुरासन, शवासन।
- (3) निम्नलिखित भारतीय खेलों में से कोई एक—कबड्डी, खो-खो, अत्यापत्या, मल्लखम्भ, कुश्ती, तैराकी।
- (4) निम्नलिखित अन्तर्राष्ट्रीय खेलों में से कोई एक—हाकी, क्रिकेट, बैडमिन्टन, टेबुल टेनिस, रिंग (टैनीकोयूट), हैण्डबाल, भारोत्तोलन (वेट लिफ्टिंग), एथलेटिक्स, वालीबाल, फुटबाल।

विषयवस्तु संकेत

शारीरिक स्वास्थ्य एवं उसका महत्व

शारीरिक स्वास्थ्य का तात्पर्य शरीर की उस दशा से है जिसमें स्वस्थ रहकर मनुष्य आनन्द एवं प्रसन्नता का अनुभव करते हुए दक्षतापूर्वक अपने कार्य सम्पादित करता है। स्वस्थ जीवन के लिए शारीरिक स्वास्थ्य एक अनिवार्य आवश्यकता है। इसीलिए कवि कालिदास ने कहा है—“शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्” अर्थात् शरीर ही धर्म का प्रथम साधन है। अरस्तू ने भी “स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन के विकास” को ही शिक्षा कहा है।

जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार की शक्तियाँ आवश्यक होती हैं किन्तु मानसिक शक्ति वस्तुतः शारीरिक शक्ति पर ही निर्भर करती है। मस्तिष्क शरीर का एक अंग है। उसका विकास एवं अभिव्यक्ति विविध ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों द्वारा अर्जित अनुभवों के माध्यम से होती है। इस प्रकार मानसिक शक्ति वस्तुतः शारीरिक शक्ति में ही अन्तर्भूत है और उसी का एक रूप है। शारीरिक स्वास्थ्य से शरीर ही नहीं मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है। इसीलिए ऊपर शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य शारीरिक शक्ति के साथ-साथ मानसिक शक्ति का विकास भी बताया गया है।

अतः शिक्षकों से अपेक्षित है कि वे इस विषय की महत्ता को समझते हुए छात्रों में स्वस्थ रहने की प्रवृत्ति उत्पन्न करें तथा तदर्थ अपेक्षित व्यायाम तथा खेल के प्रति अभिरुचि का विकास करें।

शरीर को स्वस्थ रखने के कुछ उपाय

जैसा कि पहले बताया गया है, शारीरिक स्वास्थ्य शरीर की वह निरुद्विग्न स्थिति है जो व्यक्ति की कार्यक्षमता को प्रभावित करती है। यह सन्तुलित आहार, संयमित जीवन, नियमित व्यायाम तथा रहन-सहन के ढंग आदि अनेक बातों पर निर्भर करती है। इनमें से कुछ के विषय में किंचित विस्तार से चर्चा नीचे की जा रही है।

(1) सन्तुलित आहार

आहार शरीर की प्रथम आवश्यकता है। बिना भोजन के हम जीवित ही नहीं रह सकते हैं। किन्तु भोजन का उद्देश्य केवल क्षुधा शांत करना ही नहीं होना चाहिए, अपितु हमारे शरीर की निम्नलिखित आवश्यकताओं की पूर्ति करना, जैसे :—

- 1—जीवन सम्बन्धी क्रियाओं के लिए आवश्यक शक्ति।
- 2—शरीर की विनाशकारी क्रियाओं के निरन्तर होते रहने से जो क्षति होती है, उसकी क्षतिपूर्ति।
- 3—शरीर की वृद्धि।
- 4—वसा के रूप में संचित होना जिससे भविष्य में आवश्यकता पड़ने पर काम आ सके।
- 5—शरीर के तापक्रम को ठीक रखना।

उक्त आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाला आहार ही सन्तुलित आहार कहलाता है। यदि उपर्युक्त आवश्यकताओं की पूर्ति भोजन द्वारा नहीं हो पाती है तो, हमारा पोषण नहीं होगा और आहार सन्तुलित भी नहीं कहलायेगा। अतः सन्तुलित आहार ऐसा आहार होता है जिसमें शरीर के सभी आवश्यक पोषक तत्व उचित मात्रा में होते हैं तथा शरीर की ऊर्जा सम्बन्धी आवश्यकताओं को पूर्ण करते हैं।

भोजन के पोषक तत्व हैं कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण तथा विटामिन। इनमें प्रथम तीन ऊर्जा के स्रोत हैं और इन्हीं के सम्बन्ध में विशेष रूप से विचार करने की आवश्यकता पड़ती है। इनकी मात्रा ठीक होने पर अन्य इनके साक्ष पर्याप्त मात्रा में मिल जाते हैं।

भोजन में ऊर्जा देने वाली ये चीजें कितनी मात्रा में हों, यह इस बात पर निर्भर करता है कि शरीर कितनी ऊर्जा खर्च करता है। इसलिए यह जानना आवश्यक है कि प्रतिदिन की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए हमारे भोजन में इन अवयवों की कितनी मात्रा होनी चाहिए।

- 2 ग्राम कार्बोहाइड्रेट जलने पर 4 कैलोरी ऊर्जा देती है।
- 6 ग्राम वसा जलने पर 9 कैलोरी ऊर्जा देती है।
- 1 ग्राम प्रोटीन जलने पर 4 कैलोरी ऊर्जा देती है।

उपर्युक्त तथ्य का ध्यान रखकर आहार विशेषज्ञ ने बच्चों एवं किशोरावस्था के बालक और बालिकाओं के लिए पृष्ठ 109 में लिखी आहार तालिका संस्तुत की है :—

मूंगफली के स्थान पर 30 ग्राम वसा तथा तेल का विकल्प से प्रयोग किया जा सकता है।

स्रोत—इण्डियन काउंसिल आफ मेडिकल रिसर्च की 1968 की संस्तुति के आधार पर शिक्षकों से अपेक्षित है कि वह छात्रों को उपर्युक्त तथ्य से अवगत करायें।

छात्रों को यह भी बताना आवश्यक है कि भोजन को पचाने के लिए शारीरिक परिश्रम के कार्य तथा व्यायाम आवश्यक हैं। अतः अपने द्वारा किये जाने वाले परिश्रम अनुपात में भोजन की मात्रा को घटाना या बढ़ाना आवश्यक है।

बच्चों के लिए संतुलित आहार
पूर्व विद्यालयी शिक्षा

विद्यालयी शिक्षा

	1—3 वर्ष				4—5 वर्ष				7—9 वर्ष				10—12 वर्ष			
	निरामिष		सामिष		निरामिष		सामिष		निरामिष		सामिष		निरामिष		सामिष	
	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम	ग्राम
अन्न	150	150	200	200	250	250	320	320	250	250	320	320	250	250	320	320
दालें	50	40	60	50	70	60	70	60	70	60	70	60	70	60	70	60
शाक सब्जियाँ	50	50	75	75	75	75	100	100	75	75	100	100	75	75	100	100
आलू व कन्द	30	30	50	50	50	50	75	75	50	50	75	75	50	50	75	75
फल	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
दूध	300	200	250	200	250	200	250	250	250	200	250	250	250	200	250	250
वसा व तेल	20	20	25	25	30	30	35	35	30	30	35	35	30	30	35	35
माँस व मछली	—	30	—	30	—	30	—	30	—	30	—	30	—	30	—	30
घी	30	30	40	40	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

किशोरावस्था के बालक एवं बालिकाओं के लिए सन्तुलित आहार

	बालक				बालिकाएँ			
	13—15 वर्ष		16—18 वर्ष		13—18 वर्ष		13—18 वर्ष	
	निरामिष	सामिष	निरामिष	सामिष	निरामिष	सामिष	निरामिष	सामिष
अन्न	430	430	450	450	350	350	350	350
दालें	70	30	70	50	70	50	70	50
हरी शाक-सब्जियाँ	100	100	100	100	150	150	150	150
अन्य सब्जियाँ	75	75	75	75	75	75	75	75
आलू एवं कन्दफल	30	30	30	30	30	30	30	30
दूध	250	150	250	150	250	150	250	150
वसा एवं तेल	35	40	45	50	35	40	35	40
माँस मछली	—	30	—	30	—	30	—	30
अण्डा	—	30	—	30	—	30	—	30
मूँगफली	—	—	50	50	—	—	—	—
चीनी	30	30	40	40	30	30	30	30

(2) संयमित जीवन

इसके अन्तर्गत नियमित दिनचर्या तथा इन्द्रिय निग्रह अथवा आत्म नियंत्रण से सम्बन्धित बातें बालकों को आती हैं। नियमित दिनचर्या का तात्पर्य है कि हमारे सोने, उठने, स्नान, व्यायाम करने, भोजन करने, पढ़ने-लिखने तथा खेलने आदि का समय सुनिश्चित होना चाहिए। यथासम्भव इसमें कोई शिथिलता नहीं बरतनी चाहिए। यदि कभी व्यतिक्रम हो गया हो तो पुनः प्रयास कर अपनी दिनचर्या को नियमित कर लेना चाहिए।

प्रलोभन का प्रभाव हमारे खान-पान और वेश-भूषा पर भी दिखाई पड़ता है। यह स्वाद और प्रदर्शन का प्रलोभन होता है। फलतः हम स्वास्थ्य की परवाह न कर भोजन और वस्त्र के मामले में स्वच्छन्दता बरतने लगते हैं। अतः सादा जीवन और उच्च विचार का आदर्श रखते हुये स्वास्थ्य को प्रमुखता देना ही हमारे लिए हितकर है।

संकट पड़ने पर धैर्य धारण करना, क्रोध को रोकना, बदले की भावना आदि से दूर रहना, संयमित जीवन के ही उदाहरण हैं। इस प्रकार का जीवन व्यतीत करने वाला ही वास्तव में सफलता प्राप्त करता है। अध्यापक इस विषय में पूर्वोक्त नैतिक शिक्षा प्रकरण से भी सहायता ले सकते हैं।

(3) व्यायाम एवं योगसन

शारीरिक स्वास्थ्य बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि हम जो कुछ भी भोजन के रूप में ग्रहण करें, वह पचकर रक्त, मज्जा, वसा आदि से परिवर्तित हो जाय। इसके लिए आवश्यक है कि हम शारीरिक श्रम करें। आज का जीवन कुछ ऐसा हो चला है कि बहुत से लोगों को कुछ भी शारीरिक श्रम नहीं करना पड़ता है। फलतः उनकी पाचन क्रिया ठीक नहीं रहती और वे अनेक प्रकार के रोगों में ग्रस्त रहते हैं। बहुत से लोग कुछ भी शारीरिक श्रम न करने के कारण स्थूलकाय और तुन्दिल हो जाते हैं। वे वस्तुतः स्वस्थ नहीं होते हैं। मोटापा स्वास्थ्य का लक्षण नहीं है।

व्यायाम का अर्थ है समुचित शारीरिक प्रक्रियाओं द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों की मांसपेशियों से गठन उत्पन्न कर शक्तिवर्द्धन करना जिससे शारीरिक, मानसिक तथा आन्तरिक अवयवों के कार्यों में सामन्जस्य उत्पन्न हो सके तथा बालक सर्वांगीण विकास की ओर अग्रसर हो सके।

“योग” का अर्थ गीता में अनुकूल तथा प्रतिकूल परिस्थितियों में सक्षम की स्थिति बताया गया है। साथ ही इसका तात्पर्य मिलना भी है—चित्त वृत्ति तथा आध्यात्मिक सत्ता अथवा किसी सद्विचार का मिलन। प्राचीन काल में विभिन्न शारीरिक मुद्राओं में स्थित होकर चित्त वृत्ति के निरोध का अभ्यास किया जाता था। शरीर की किसी भी दशा या अवस्था को रोककर बैठना ही आसन है।

योगासनों में इस प्रकार शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार की शक्तियों को अर्जन का प्रयास होता है। ये आसन शरीर के विभिन्न अंगों को पुष्ट करने की दृष्टि से अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। विभिन्न प्रकार के आसनों का विवरण आगे दिया गया है।

जैना कि पहले कहा जा चुका है, सफल जीवन-यापन के लिए शारीरिक शक्ति का अर्जन नितान्त आवश्यक है। शरीर को पुष्ट करने हेतु जितने भी साधन बताये जाते हैं उनमें व्यायाम तथा आसनों का महत्व सर्वत्र सुलभ है। प्रत्येक बालक/बालिका अपने लिए आसन एवं व्यायाम का एक समय निर्धारित कर सकता है। आसन एवं व्यायाम की क्रियाएँ यथासम्भव खुले किन्तु एकान्त स्थान में की जानी चाहिए।

व्यायाम और आसन कई प्रकार के होते हैं। प्रत्येक का उद्देश्य भिन्न-भिन्न होता है। अध्यापक से आशा की जाती है कि वह उनके लाभ एवं उद्देश्य से छात्रों को अवगत कराकर उनका अभ्यास करायें। कुछ आसन एवं व्यायाम किन्हीं विशेष स्थितियों में वंजित होते हैं। छात्र-छात्राओं को उन परिस्थितियों का भी ज्ञान कराया जाये जिन दशाओं में व्यायाम तथा आसन करने से हानि हो सकती है। छात्र-छात्राओं को यह भी बताया जाय कि वे आसन और व्यायाम के समय अपने मन को को शुद्ध रखें।

छात्र-छात्राओं को बताया जाय कि नियमपूर्वक आसन व्यायाम करने से हमारी दिनचर्या नियमित हो जाती है। शरीर पुष्ट होकर मुन्दर और कान्तिमान बनता है, विभिन्न रोगों का सामना करने की क्षमता में वृद्धि होती है, दिन भर स्फूर्ति बनी रहती है तथा विभिन्न कार्यों में मन लगता है। आसन और व्यायाम से वार्धक्य शीघ्र नहीं आता, चित्त प्रफुल्लित रहता है, बौद्धिक क्षमता में वृद्धि होती है, मनुष्य को आकर्षक व्यक्तित्व प्राप्त होता है तथा मन को एकाग्र करने में सहायता मिलती है।

(4) स्वस्थ रहने के सामान्य नियम

शरीर एवं मन को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित भोजन, संयमित जीवन तथा आसन और व्यायाम आवश्यक है ही, हमारी अनेक छोटी-मोटी आदतें भी हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं, जिनके विषय में प्रत्येक व्यक्ति को सावधान रहना चाहिए। इस दृष्टि से छात्रों को दिये जाने योग्य कतिपय सुझाव निम्नलिखित हैं :—

- (1) नैतिक क्रियाओं (शौच, स्नान आदि) को समय से करने की आदत डाली जाय।
- (2) स्नान का उद्देश्य त्वचा एवं अन्य अंगों की सफाई समझा जाय। मात्र औपचारिकता के निर्वाह हेतु स्नान न किया जाय। नाक, कान, आँख, नाखून आदि भी साफ रखे जायें।
- (3) अपनी वेश-भूषा एवं कक्ष की स्वच्छता का ध्यान रखा जाय और इसके लिए स्वावलम्बी होकर स्वयं प्रयास किया जाय।
- (4) पास-पड़ोस की स्वच्छता का भी ध्यान रखा जाय। वायु, जल एवं ध्वनि प्रदूषण से बचा जाय तथा दूसरों की सुविधा-असुविधा का भी ध्यान रखा जाय।
- (5) खान-पान में संयम बरता जाय और भूख लगने पर ही भोजन किया जाय।
- (6) अफीम, तम्बाकू, शराब आदि नशीले पदार्थ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं, अतः किसी भी रूप में इनके प्रयोग की आदत न डाली जाय।
- (7) अन्दर पहने जाने वाले वस्त्रों की सफाई नित्यप्रति की जाय और यथासंभव दूसरे के वस्त्रों का प्रयोग न किया जाय।

शिक्षण संकेत

इसके अंतर्गत निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना उपयोगी हो सकता है :—

- (1) कक्षा में इसके सम्बन्ध में चर्चा विशेषतः उन दिनों में की जाय जबकि मौसम आदि की प्रतिकूलता के कारण क्रीड़ा-प्रांगण में कोई कार्य संभव न हो।
- (2) सैद्धांतिक ज्ञान कराने के लिए समय-समय पर शारीरिक शिक्षा विशेषज्ञों के भाषण भी कराये जायें।
- (3) अध्यापक द्वारा महापुरुषों के जीवन से संबंधित ऐसे प्रेरक प्रसंग भी सुनाए जा सकते हैं जो व्यायाम आदि के प्रति बच्चों में रुचि उत्पन्न करें।
- (4) विविध प्रकरणों पर कक्षा में परिचर्या, संभाषण तथा वाद-विवाद भी कराये जा सकते हैं।
- (5) विद्यालय में एक सुसज्जित क्रीड़ा कक्ष की व्यवस्था की जाय जिसमें दीवारों पर प्रेरणा देने वाले चित्र और चार्ट होंगे।

शिक्षण की उपर्युक्त विधियाँ अपनाने पर भी अध्यापक को मुख्यतः स्वयं ही अपने व्याख्यान, परिचर्या का सहारा लेना होगा। अतः आवश्यक है कि वह प्रत्येक प्रकरण के सम्बन्ध में पर्याप्त जानकारी रखता हो। उसकी सहायतार्थ प्रत्येक प्रकरण पर कुछ सामग्री नीचे दी जा रही है।



स्वास्थ्य रक्षा के चौबीस स्वर्णिम सूत्र

स्वास्थ्य रक्षा कुछ उँगलियों पर गिने जाने योग्य नियमों पर निर्भर है। समग्र स्वास्थ्य संवर्धन हेतु विटामिनो-टानिकों की शरण में जावे के बजाय यदि व्यक्ति अपने आहार, विहार तथा मन संतुलन संबंधी कुछ सूत्रों को जीवन में उतारने को कृतसंकल्प हो जावे तो वर्तमान की व्याधि का निवारण तथा भावी संभावनाओं को टाला जा सकता है। आसनादि क्रमों को अपनाने के पूर्व यदि इन सूत्रों पर थोड़ा चिन्तन कर लिया जाय तो वह अधिक ठीक होगा। तुरन्त लाभ की आतुरता में कई व्यक्ति आसन-क्रम आरम्भ कर तो देते हैं पर इन नियमों को ध्यान में नहीं रखते। परिणाम यह होता है कि लाभ नहीं मिलता, निराशा हाथ लगती है। इस ऋषि प्रणीत विधा पर से विश्वास हटता है। इस विडम्बना को मिटाने के लिए ही आसन क्रम विधान व उनकी रोग निवारण में उपयोगिता के पूर्व यहाँ सूत्र रूप में 24 निर्देश दिये जा रहे हैं—8 आहार संबंधी, 10 विहार संबंधी, 6 मन:संतुलन संबंधी। पहले इन्हें पढ़ें, आत्मसात् करें, फिर आगे बढ़ें।

आहार

(1) आरोग्य स्वाभाविक है। उसे प्रकृति की देन समझना चाहिए जो हर प्राणी को सहज उपलब्ध है। दुर्बलता एवं रुग्णता अस्वाभाविक है। उसे मनुष्य द्वारा प्रकृति व्यवस्था के उल्लंघन का दण्ड समझना चाहिए, जो बुद्धिमान समझे जाने वाले महामूर्ख मनुष्य ने अपने आहार-विहार में व्यतिक्रम करते हुए न्योत बुलाया है। जिन्हें आरोग्य अपेक्षित हो वे प्राकृतिक जीवन जीना आरम्भ करें और उद्धत असंयम का परित्याग करके विद्रोह त्यागें और विवेकयुक्त नीति मर्यादा के साथ समझौता कर लें। इतने भर से भूलों का परिमार्जन हो जायेगा और खोये स्वास्थ्य को फिर पा सकने का नया आधार बनेगा। बहुमूल्य आहार एवं औषधियों के सहारे नहीं आरोग्य रक्षा प्रकृति की मर्यादाओं को शिरोधार्य करने, अभ्यस्त हठ-वादिता छोड़ने से ही हो सकती है।

(2) बिना कड़ी भूख लगे भोजन न करें। ठूस-ठूस कर पेट न भरें। आधा आहार के लिये, चौथाई पानी के लिये और चौथाई हवा के लिये स्थान रहने दें। जल्दी-जल्दी न निगलें। ग्रास को मुंह में अच्छी तरह चबाने के बाद ही, उदरस्थ करें। दांतों का काम आंतों को ठीक करने के लिये विवश न करें। मुख के स्राव पर्याप्त मात्रा में न मिलें तो निगला हुआ भोजन अपच उत्पन्न करेगा।

(3) आहार को अधिक पीसने, छानने, तलने, भूनने से उसके स्वाभाविक गुण नष्ट हो जाते हैं और सारहीन वस्तुएँ पेट पर लदती हैं। इससे पाचन तन्त्र का श्रम तो बढ़ता है पर पोषण नहीं मिलता।

जहां तक सम्भव हो अनाज, दाल, शाक, फल आदि के छिलके न हटायें जायें। उनमें ही पोषक तत्वों का बाहुल्य रहता है। हरी शाक भाजी, मौसमी फल आहार में अधिक रहें। अन्न अंकुरित कर लेने से उसकी पोषण शक्ति कई गुनी बढ़ जाती है। कड़ी आग पर न पकायें। उबाल कर काम चलायें। भाप से पकाने की पद्धति हर दृष्टि से उपयोगी है। मसाले कम से कम प्रयोग करें। चीनी के स्थान पर गुड़ लें। घी-तेल भारी होता है। उनकी आवश्यकता उन पदार्थों से पूरा करें जिनसे यह चिकनाई निकलती है। मूंगफली, तिली खाकर तेल की और दूध, दही से घी की आवश्यकता पूरी करनी चाहिए।

(4) सप्ताह में एक दिन उपवास करने की आदत डालनी चाहिए। शुद्ध उपवास वह है जिसमें जल की कुछ मात्रा बढ़ाकर उसमें नींबू डालकर किया जाता है। वह न बन पड़े तो दूध, छाछ, रस जैसे द्रव पदार्थों से काम चलाना चाहिए। वह भी न सधे तो शाकाहार को उपवास माना जा सकता है। पूरे दिन जिन्हें भूखे रहना कठिन हो वे भी एक समय शाम को तो जैसा हल्का भारी उपवास बन पड़े कर ही लें। जिन्हें आवश्यकता प्रतीत हो वे उस दिन एनेमा भी ले सकते हैं। पेट

साफ करने का यह अपेक्षाकृत अधिक निरापद तरीका है। पेट भारी होने पर आवश्यकतानुसार दस्त साफ करने के लिये ईसबगोल की भूसी, सनाय चूर्ण, त्रिफला जैसे हलके विरेचक भी कभी-कभी काम में लाये जा सकते हैं।

(5) खाद्य पदार्थों को सीलन, सड़न वाले स्थानों एवं बदनू वाले पात्रों में नहीं रखना चाहिए। चूहे, घुन, पई आदि कीड़े उन्हें जहरीला न बनायें इसलिये सभी खाद्य पदार्थ ढक कर रखने चाहिए। धूल, धुयें आदि से बचाना चाहिए और समय-समय पर उन्हें धूप में सुखाते रहना चाहिए। पकाने तथा खाने में काम आने वाले सभी बर्तन उपकरण इस प्रकार साफ सुथरे रहने चाहिए जिससे उनमें विषाक्तता उत्पन्न न हो। एक साथ ही बैठकर तो खाय़ा जा सकता है पर जूटा खाने खिलाने से परहेज ही करना चाहिए। उससे एक की बीमारियाँ दूसरों पर छूत के माध्यम से प्रवेश कर सकती हैं।

नशे सभी हानिकारक हैं। उनमें से किसी का व्यसन नहीं अपनाना चाहिए। क्षणिक उत्तेजना के लिए शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को चौपट करने, अकाल मृत्यु मरने, सर्वत्र निन्दित होने तथा परिवार को अस्त-व्यस्त करने वाली इस बुराई से हर किसी को बचाना चाहिए। जिन्हें यह लत लगी हो उन्हें छुड़ाने का प्रयत्न करना चाहिए।

(6) सड़े-गले शाक-भाजी, फल, मिठाई आदि को लोभवश न फेंकना और जैसे-तैसे उन्हें खाते-खिलाते रहना बुरी बात है। स्वाद, नाम या मूल्य के आधार पर नहीं, खाद्य पदार्थों की विरिष्टता उनके सुपाच्य और ताजे होने को दी जानी चाहिए। सड़े अंगूरों की तुलना में ताजे टमाटर हजार गुने अच्छे। आवश्यक नहीं कि कीमती मेवे, फल या टानिकों पर धन पानी की तरह बहाया और पहलवान बनने का सपना देखा जाय। जिनके पास उतना धन नहीं है वे अंकुरित अन्न से भी बादाम जैसा पोषण पा सकते हैं। गाजर में अंडे से भी बढ़कर विटामिन "ए" है। आंवला, नीबू, केले, अमरूद, बेल जैसे मौसमी फल कीमती टानिकों का मुकाबिला करते हैं।

(7) भोजन जहाँ तक हो रसीला लेना चाहिए। कड़ा हो तो उसे इतना चबाना चाहिए कि मुख के छत्र से गीला होकर सरलतापूर्वक निगलने योग्य बन जाये। भोजन के साथ कम पानी पिएँ। किन्तु एक घंटे बाद पानी का सिलसिला जारी रखा जा सकता है। पानी भी आहार की तरह एक खुराक है। जल की सफाई का ध्यान रखें। प्यास को दबाएँ नहीं वरन् कुछ अधिक ही पीते रहें इससे गुर्दों की सफाई होती रहती है और पेशाब की बीमारियाँ नहीं पनपने पातीं। प्रातः शौच जाने के पूर्व एक बड़ा गिलास पानी पीने से पेट की सफाई में सुविधा रहती है। जिनके पास सुविधा है वे बीच-बीच में छाछ व रस लेते रह सकते हैं। इस प्रकार द्रव आहार पेट पर त्रजन भी नहीं डालता और पचता भी जल्दी है।

(8) प्रातः जलपान में दूध, छाछ, रस, रसा जैसे पेय पदार्थ ही लेने चाहिए। भारी नाश्ता सिर्फ उन्हीं को करना चाहिए जिन्हें सबेरे से ही कड़ा शरीर श्रम करना पड़ता है। रात्रि में शारीरिक श्रम न होने से पेट में प्रायः बिना पचा भोजन पड़ा रहता है। उसे हजम होने के लिए मध्याह्न तक का समय मिलना चाहिए। प्रातः भारी नाश्ता न करने की आदत डालनी चाहिए। यदि करना ही हो तो मध्याह्न भोजन न किया जाये। कुछ जलपान ले लिया और सब कुछ पच लागे पर रात्रि को ही भोजन किया जाय। रात्रि को सोने से कम से कम दो घंटे पूर्व भोजन करना चाहिए और वह भी हलका होना चाहिए। अन्यथा पेट भरा रहने से नींद में विक्षेप उत्पन्न होगा और अपच रहने लगेगा।

विहार

(9) शारीरिक श्रम हर प्राणी के लिए नितान्त आवश्यक है। इसके बिना सभी कल पुर्जे जकड़ जाते हैं और जंग लग जाती है। आहार पचने और रक्त के दौड़ने में अड़चन पड़ती है। नसें और पेशियाँ पिलपिली रहने लगती हैं। श्रम से बचने, खाली रहने और आलस में समय बिताने वाले मधुमेह, गैस, सिरदर्द, जकड़न, गठिया जैसे अनेक रोगों के शिकार हो जाते हैं। उनकी प्रजनन शक्ति भी नहीं रहती। सृष्टि का हर प्राणी आहार खोजने, आश्रय ढूँढ़ने, संकट से बचने के लिए तथा मनो-विनोद के लिये भागता दौड़ता रहता है। यही है बलिष्ठता की कुंजी। महिलाएँ हों या निर्धन, शरीर को सुदृढ़ रखने के लिये शारीरिक श्रम का कोई न कोई उपाय अवश्य अपनाना चाहिए।

(10) जिन्हें घर-दफतर आदि में समय गुजारना पड़ता है उन्हें प्रातः सार्धं दो तीन मील तेज चाल से चलते हुए टहलने का मनोरंजक श्रम करना चाहिए। घर के आस-पास शाक वाड़ी, पुष्प उद्यान लगाने और उसे अपने हाथों सींचने-गोड़ने से भी कसरत हो जाती है। यह न बन पड़े तो अंग संचालन की कसरतें करनी चाहिए और गहरी सांस लेने की आदत डालनी चाहिए। मांसपेशियों की ही तरह फेफड़े मजबूत रखना भी आवश्यक है। इन कार्यों में आसन, प्राणायाम बहुत सहायक होते हैं। उनकी शिक्षा अनाड़ियों से नहीं अनुभवियों से होती चाहिए।

(11) स्वास्थ्य रक्षा के लिये उपयोगी स्तर के आहार, हवा वाले मकान, संतुलित श्रम एवं हँसती-हँसती जिन्दगी की सुविधा होनी चाहिए। इनके अभाव में दुर्बलता आ घेरती है और रुग्णता तथा अकाल मृत्यु का शिकार बनना पड़ता है।

(12) घर सस्ते साधनों से बने हों या बहुमूल्य—हर हालत में उनमें हवा के आवागमन और धूप प्रवेश की गुंजाइश रहनी चाहिए। बन्द घरों में सीलन, सड़न के साथ-साथ बीमारियाँ पलती रहती हैं और उनमें रहने वाले पेट की छाया में दिन गुजारने वालों की तुलना में भी घाटे में रहते हैं। घरों को जल्दी-जल्दी चूने से पोतते रहना चाहिए और कीड़े-मकोड़े पनपने न पायें इसका ध्यान रखना चाहिए। मक्खी, मच्छर, खटमल, पिस्सू, मकड़ी आदि के जहरीले प्रवाह घर में रहने वालों के स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं। इन्हें हटाने के लिए खौलता पानी, मिट्टी का तेल, चूना, फिनायल, नीम के पत्तों का धुआँ आदि कीटनाशकों का भी सावधानी के साथ समय-समय पर उपयोग करते रहना चाहिए।

(13) झुककर नहीं बैठना चाहिए। बैठते या चलते समय कमर सीधी रखें। गहरी सांस लेने की आदत डालें। इससे स्वच्छ वायु पर्याप्त मात्रा में भीतर प्रवेश करने तथा गन्दी सांस बाहर निकलने में सुविधा होती है। रक्त शुद्धि और फेफड़ों की मजबूती के लिए आवश्यक है कि गहरी सांस लेने की आदत डालें। धीमी और उथली सांस लेने से फेफड़ों का बहुत सा भाग निष्क्रिय पड़ा रहता है और टी० बी०, दमा जैसी फेफड़ों की बीमारियाँ जड़ जमाने लगती हैं।

(14) कपड़े उतने ही पहने सार्धं जितने लज्जा टकने तथा अधिक सर्दी-गर्मी के दृष्टप्रभाव से बचत के लिये आवश्यक हों। साधारणतया भारी तथा कसे हुए कपड़े न पहनें। इससे रोम कूपों को स्वच्छ वायु मिलने में तथा त्वचा से विषैली भाप निकलने की सहज प्रक्रिया में बाधा पड़ती है। सर्दी-गर्मी सहने का अभ्यास रहने से जीवनी शक्ति सुरक्षित रहती है। कपड़े ऐसे न हों जिनमें हवा प्रवेश ही न कर सके। शरीर को छूने वाले कपड़े नित्य धोने और धूप में सुखाने चाहिए ताकि उनमें पसीना न रमने पाये। वस्त्रों की सफाई के अभाव में जुएँ उत्पन्न होते हैं और दाद खाज जैसे रोग फैलते हैं। रंगीन कपड़ों की आड़ में मैल छिपाने और धोने में आलस की गुंजाइश नहीं निकालनी चाहिए।

(15) शरीर के प्रत्येक अवयव की सफाई रखें। विशेषतया मुख, नाक, कान, आँख, जननेन्द्रिय, मलद्वार, बगलें, रोमकूप आदि की सफाई के तरीके अवश्य सीखें और अपनायें। अत्यधिक सर्दी, दुर्बलता या बीमारी न हो तो स्नान नित्य करें। शरीर को अच्छी तरह खुरदरे तौलिये से रगड़ें ताकि मैल किसी भी अवयव में जमने न पाये और स्थान का वास्तविक उद्देश्य पूरा होती रहे। हर भोजन के बाद कुत्ला करें और अन्न के कण दाँतों, मसूड़ों में जमा न होने दें। अन्न, जल, सांस के सभी जीवनाधारों में स्वच्छता का परिपूर्ण समावेश रखें। मूत्रालय, शौचालय, स्नानघर, रसोईघर की नाली, पानी रखने का स्थान आदि की सफाई का पूरा ध्यान रखें क्योंकि रोग कीटाणु ऐसे ही स्थानों पर पनपते हैं और अवसर मिलते ही आक्रमण करते और स्वास्थ्य संकट खड़ा करते हैं।

(16) जल्दी सोयें, जल्दी उठें। देर तक जागने और दिन चढ़े तक सोते रहने वाले आलसी, मंदमति और दरिद्र बनते जाते हैं। रात्रि को चिन्ता मुक्त होकर हँसते-हँसते वातावरण में सोना चाहिए। शेष भय और उद्वेग भरी मनःस्थिति में गहरी नींद नहीं आती। नींद का पूरा न होना भोजन कम मिलने से भी बुरा है।

मुँह ढक कर न सोयें। ताजी हवा में सांस लें। बंद कमरे में अंगोठी न जलायें। कोलाहल से रहित स्थान सोने के लिये ढूँढ़ें। एक चारपाई पर दो के सोने से नींद में व्यवधान पड़ना है। अपरिहार्य कठिनाई न हो तो इस पिचपिच से बचना ही चाहिए। ठूस कर पेट भर लेने पर भी नींद में विक्षेप पड़ता है। काम से थक जाने पर थोड़ी देर शरीर की पूर्ण ढीला करने वाली शिथिलीकरण क्रिया कर लेने से भी नींद जैसी राहत मिलती है।

(17) इन्द्रियों में जो शक्ति है वह उपयोगी प्रयोजनों में लगाकर मूल्यवान सफलताएँ प्राप्त करने के लिये है। इनका अपव्यय नहीं करना चाहिए। इन्द्रिय-निग्रह को बलिष्ठता और दीर्घायुष्य का स्रोत माना गया है। इन्द्रियशक्ति का दुरुपयोग किया जाये तो बहुमूल्य सामर्थ्य से हाथ धोना और छूछ होकर दुर्बलता ग्रस्त बनना पड़ेगा। कामुकता का चिंतन मस्तिष्क को बेतरह चंचल बनाता है और उसे इस योग्य नहीं रहने देता कि किसी महत्त्वपूर्ण लक्ष्य पर एकाग्र होकर कहने लायक सफलता प्राप्त कर सके।

(18) स्वास्थ्य खराब करने में अति यौनाचार और बहुप्रजनन का सबसे बड़ा कारण है। विशेषतया महिलाओं के लिये तो यह प्रत्यक्ष विपत्ति है। उन्हीं के रक्त, मांस, अस्थि से बालक का शरीर बनता है। प्रजनन के दिनों ढेरों रक्त स्राव और अत्यधिक कष्ट होता है। बच्चों को दूध पिलाना पड़ता है। इसकी क्षति पूर्ति करने वाली सुविधा सामग्री न मिले तो बेचानी बेमौन मरती हैं। पेट की, पेड़ की, पेशाब की अनेकों बीमारियाँ उन्हें प्रजनन का दबाव बर्दाश्त न करने के कारण ही होती हैं। जिन पतियों में दया धर्म हो और जो प्रेम शब्द का अर्थ समझते हों वे पत्नियों को बहुत बच्चे पैदा करने के लिये विवश न करें। बहुप्रजनन से परिवार की अर्थ व्यवस्था बिगड़ती है। अभिभावकों पर अनावश्यक व्ययभार लदता है। अभावग्रस्त बच्चों का भविष्य बिगड़ता है और देश को दरिद्रता, अस्त-व्यस्तता का संकट सहना पड़ता है। अस्तु, हर विवेकशील का कर्तव्य है कि इन दिनों की विषम परिस्थितियों को देखते हुए संतानोत्पादन से जितना बच सकें अवश्य ही बचें।

मानसिक संतुलन

(19) घर में किसी के बीमार पड़ने पर हड़बड़ाना नहीं चाहिए। बीमारियाँ शरीर में घुसे हुए विकारों को निकाल बाहर करने के लिये उभरती हैं। बीमार का मनोबल बढ़ाये रखा जाये, प्रसन्न एवं आशान्वित रखने वाला किया जाये। उन दिनों विश्राम, उपवास, एनेमा, अधिक जल पीना जैसे सामान्य उपचार भी बहुत काम दे जाते हैं। विषैली या निरोधक दवाएँ सीमित मात्रा में तभी लेना चाहिए जब वैसा करना अपरिहार्य हो जाये। साधारणतया जड़ी-बूटी उपचार से ही साधारण रोगों की चिकित्सा हो जाती है और उसे कोई भी समझदार व्यक्ति आसानी से सीख सकता है।

(20) हृदय शरीर की गर्मी एवं शक्ति प्रदान करने वाला "वायलर" है। मस्तिष्क चेतना को सक्षम बनाने वाला बिजली घर। समूचे शरीर में यही दो प्रधान शक्ति भण्डार हैं। अन्य अवयव उन्हीं के सही रहबे पर अपनी क्षमता बनाये रखते हैं। मनोविकारों को ऐसा तेजाब कहा जा सकता है जो इन दोनों को ही धीरे-धीरे गलाता जलाता रहता है और जीवित को मृतक जैसी स्थिति में धकेल देता है। अस्तु, मनोविकारों को सर्प, विच्छ, घुन, दीमक की तरह हानिकारक मानना और उनसे बचने का, छूटने का सतर्कतापूर्वक प्रयत्न करना चाहिए। चिन्ता, भय, आशंका, संकोच, सतक, उतावली, आवेश, असंतुलन, द्वेष, लालच, अहंकार जैसे अनेकों मनोविकार जो शालीनता का वातावरण और औचित्य अपनाने का साहस न होने के कारण उत्पन्न होते और अभ्यास के सहारे आदत बनते जाते हैं। ऐसे व्यक्ति रुष्ट, असंतुष्ट रहते और भ्रष्ट दुष्ट आचरण करते रहते हैं। ऐसी ही मनोदशा नर्क कहलाती है। इसकी प्रतिक्रिया आये दिन उत्पन्न होने वाली विपत्तियाँ बनकर सामने खड़ी रहती हैं। हर व्यक्ति को मन हल्का रखना चाहिए। हँसती-हँसाती, हलकी-फुलकी मनोदशा रखनी चाहिए।

(21) मिलनसार, हँसमुख, दूसरों के कामों में हाथ बंटाने वाले, सेवा और सहयोग का स्वभाव बना लेने वाले सभी को प्यारे लगते हैं। उन्हें मित्र प्रशंसक और सहायकों की कमी नहीं पड़ती। संकीर्ण स्वार्थपरता में डूबे रहने वाले व्यक्ति न किसी के काम आते हैं और न बदले में दूसरों का स्नेह सहयोग पाते हैं। कृपण, अहंकारी और अपना ही मतलब सोचने वाले सभी की दृष्टि में क्षुद्र और तिरस्कृत बने रहते हैं। ऐसे लोग सदा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से गये-गुजरे ही बने रहते हैं। जिसका अन्तराल असंतुष्ट है, उसे प्रसन्न मनःस्थिति, उत्तम परिस्थिति और सुस्थिर तन्दुरुस्ती का लाभ मिल ही नहीं सकता।

(22) जो उपलब्ध है उससे प्रसन्न रहना और भविष्य के लिए अच्छी आशा एवं साहस भरी चेष्टा करना यही सुखी, संतुष्ट रहने और सफल बनने का आधारभूत सिद्धांत है।

(23) प्रतिकूलताएँ हर मनुष्य के जीवन में आती हैं। इच्छित परिस्थिति किसी को भी प्राप्त नहीं होती। कुछ न कुछ अभाव और असंतोष हर किसी को बना रहता है। व्यवधान और अवरोध से रहित जीवन आज तक किसी ने भी नहीं जिया। कठिनाइयों के साथ जुझते, प्रतिकूलताओं के साथ तालमेल बिठाते और जो अपरिहार्य है उसे धैर्य, साहसपूर्वक सहने से ही काम चलता है। अधिक अच्छी स्थिति प्राप्त करने में प्रयत्नरत रहकर अपना पौरुष और गौरव बढ़ाना चाहिए।

(24) बेईमानी, चोरी, ठगी, मुफ्तखोरी, काम-चोरी आदि के माध्यम से कमाया हुआ अनीति उर्पाजित धन खाने से शारीरिक, मानसिक और आत्मिक क्षेत्रों में अनेकानेक प्रकार के रोग उठ खड़े होते हैं। मन में कपट, क्रोध, द्वेष, हिंसा, प्रतिशोध के भाव भरे रहने वाले अपनी ही आन्तरिक जलन के कारण जीवनीशक्ति का ह्रास करते रहते हैं और हलका विष पीते रहने वालों की तरह अपने हाथों ही आरोग्य वृक्ष की जड़ पर कुल्हाड़ी चलाते रहते हैं।

संकल्पना

- 1—योगासन करने से शरीर जीवन पर्यन्त स्वस्थ रहता है ।
- 2—योगासन करने से मानसिक क्रियाओं की सक्रियता सदैव बनी रहती है ।
- 3—योगासन संतुलित व्यक्तित्व का निर्माण करता है ।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—बालकों में योगासन के प्रति रुचि पैदा करना ।
- 2—बालकों में नियमित व्यायाम करने की आदत का विकास करना ।
- 3—योगासन के महत्व एवं उपयोगिता से छात्रों को अवगत कराना ।
- 4—नियमित दिनचर्या व्यतीत करने की आदत का विकास करना ।

विषयवस्तु संकेत

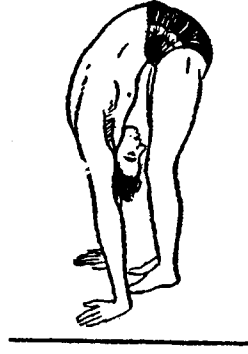
कतिपय योगासनों के सम्बन्ध में विस्तृत जानकारी नीचे दी जा रही है । अध्यापक से अपेक्षित है कि वह स्वयं इन्हें करने की विधि से अवगत हो जायँ तथा इन्हें उचित रूप में ही छात्र-छात्राओं को सिखा दें ।

(1) सूर्य नमस्कार—इसमें कुल 10 अवस्थायें होती हैं, जिनका विवरण निम्नवत् है :—

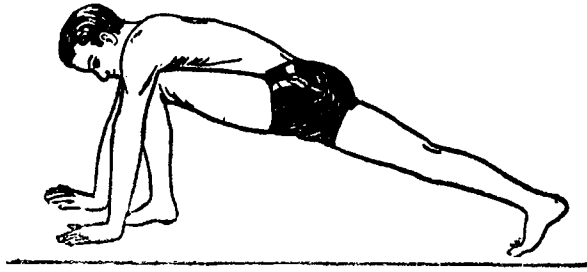
पहली अवस्था—एड़ी पंजे तथा घुटने मिले हुए, घुटने कड़े, तने हुए, पैर सीधा, पेट अन्दर की ओर, सीना ऊपर खुला हुआ । हाथों की हथेलियाँ सीने के मध्य में बन्द करना, हथेलियों पर दबाव डालना । हाथ के अंगूठे सीने के मध्य में उससे मिले हुए तथा उंगलियों से अलग । दोनों हाथों की कोहनियाँ, धड़ से अलग तथा उठी हुई किन्तु उंगली तथा अंगूठे के बीच अधिकतम फासला । कन्धे ऊपर व पीछे की ओर उठे तथा दबे हुए । ठोड़ी नीचे की ओर दबी हुई, गर्दन का पिछला हिस्सा तना हुआ, निगाह सामने की ओर, श्वास अन्दर की लेना (अथवा स्वाभाविक ढंग से लेना) ।



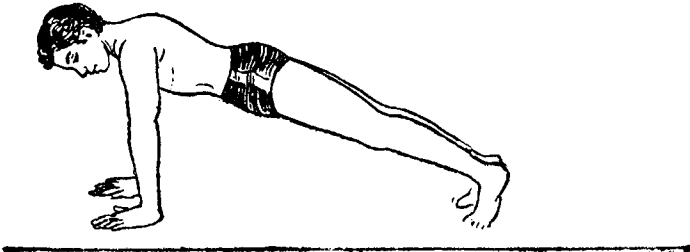
दूसरी अवस्था—इसमें हाथों का मार्ग शरीर के निकटतम रखते हुए पैरों के पंजे के पास जमीन तक लाना, हथेलियों से जमीन छूना। दोनों हाथ व पैरों की उंगलियाँ एक सीध में काल्पनिक रेखा पर रहेंगी। दोनों हाथ दोनों पैरों से सटाकर मिलाकर रखे जायेंगे। ठोड़ी सीने से मिली हुई पहले की भाँति रहेगी, माथा दोनों घुटनों के बीच में रहेगा।



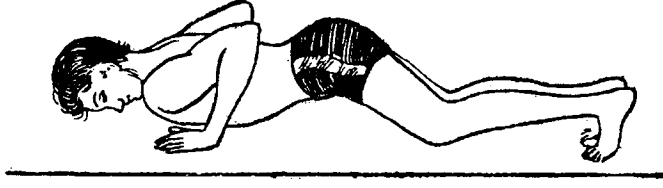
तीसरी अवस्था—घुटने को धीरे-धीरे पीछे फैलाना, एड़ी पंजों का रख आकाश की ओर, दाहिने पैर की एड़ी, पंजा जमीन पर, दोनों हाथ अपने स्थान पर रखे जायें। आगे-पीछे खिसकाने का प्रयास न हो। जाँघ व पिण्डलियाँ मिली हुई। सिर आकाश की ओर, ठोड़ी तथा सीने के बीच अधिकतम फासला किया जाय। सिर कंधे की लाइन से पीछे होगा, आकाश की ओर इस क्रिया की करते समय श्वास धीरे-धीरे अन्दर लेना तथा इस अवस्था में आने पर श्वास की रोकना।



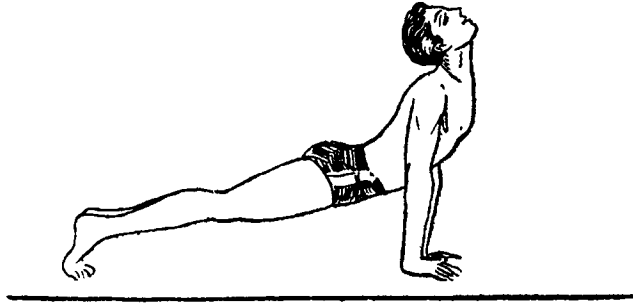
चौथी अवस्था—दाहिने पैर को उठाकर धीरे-धीरे बायें पैर से मिलाना, जमीन पर दोनों पैरों के पंजे लग जायेंगे। एड़ी से लेकर सिर तक पूरा शरीर एक रेखा में आ जायेगा। निगाह जमीन पर थोड़ा सामने की ओर, इस अवस्था में ठोड़ी नीचे से दूर रहेगी। श्वास अन्दर रहेगी।



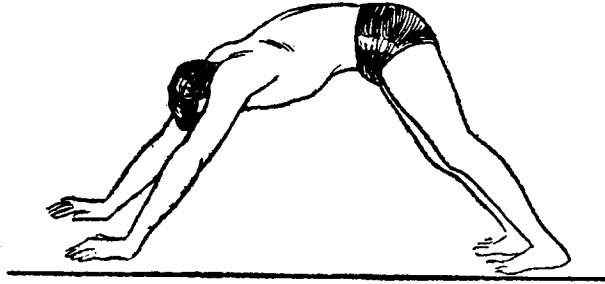
पाँचवीं अवस्था—कोहनी मोड़ते हुये हथेलियों और पंजों पर शरीर का भार डालें। श्वास बाहर निकालें।



छठी अवस्था—मुँह आकाश की ओर, कमर तक का भाग सीधा तथा जमीन को छूता हुआ कमान की तरह हाथों पर शरीर का भार, बायें हाथ कुछ मुड़े हुए, सिर उठा हुआ और निगाह आकाश की ओर (सर्पाकार की भाँति अवस्था होगी), श्वास अन्दर खींचना।



सातवीं अवस्था—एड़ी पंजा जमीन पर रखते हुए, कंधों पर बल देकर पैरों की ओर देखना होगा, पैर के घुटने कड़े तथा सीधे। हथेलियों से शरीर का कुछ भाग पीछे की ओर दबाना, जिससे एड़ियाँ जमीन को आसानी से छू सकें। सिर हाथों के बीच में, ठोड़ी सीने से मिली, हिप (कूल्हे) ऊपर की ओर, (श्वास बाहर की ओर)।



आठवीं अवस्था—नं० तीन की अवस्था से बायें पैर को वापस लाकर दोनों हाथों के मध्य में रखना (श्वास बाहर की ओर)।

नवीं अवस्था—नं० दो की अवस्था की भाँति दाहिने पैर को वापस लाना (श्वास अन्दर की ओर)।

दसवीं अवस्था—नं० एक की अवस्था में वापस आना तथा हाथों को नीचे करना। (सावधान की स्थिति में आना) श्वास बाहर करना।

टिप्पणी :—(1) यदि अध्यापक चाहे तो इसे बारह की अवस्था में भी करा सकते हैं। दूसरी अवस्था में हाथ ऊपर तने हुए, कानों से मिले हुए, हथेलियाँ सामने की ओर (ताड़ आसन की भाँति होंगी)। इसमें दस अवस्था वाले सूर्य

नमस्कार की क्रम संख्या दो पर तीसरी अवस्था, क्रम संख्या चार पर पाचवीं, क्रम संख्या पाँच को छः, इसी प्रकार क्रमशः बढ़ते हुए ग्यारहवीं अवस्था दूसरी अवस्था की भाँति तथा बारहवीं अवस्था दसवीं की भाँति होगी।

(2) यह सूर्य नमस्कार युवा, वृद्ध, मोटे या कृषकाय स्त्री और पुरुष सभी व्यक्ति कर सकते हैं। इसमें अनेक आसनों का मिश्रण है, अतः पूरे शरीर की अच्छी कसरत हो जाती है। इससे स्थूलता, कब्ज तथा अन्य उदर रोगों के निवारण में सहायता मिलती है। यह पेट, कमर, गले, अंगुलियों, कलाई, बाहों, कंधे, पिण्डलियों, पैरों को शक्ति देता है। गुर्दे के रोगों को भी दूर करता है। वास्तव में सूर्य नमस्कार के अभ्यास से व्यक्ति लम्बी आयु तक जीवन के समस्त क्रियाओं को सम्पन्न करने की क्षमता को बनाये रखता है। यदि यह कहा जाय कि इसे अपनाकर जीवन का कायाकल्प करना संभव है तो इसमें अतिशयोक्ति न होगी। सूर्य नमस्कार, एक आसन का नाम मात्र है और किसी धर्म विशेष तक ही सीमित नहीं है, ऐसा समझते हुए विभिन्न धर्मावलम्बी भी इसे अपना सकते हैं। जे० पी० गूजर ने सभी व्यक्तियों को इसे करने की सलाह दी है।

(2) **प्राणायाम**—प्राणायाम का तात्पर्य है प्राण अर्थात् वायु (श्वास) को रोकने की क्रिया। यह सन्ध्योपासना का एक प्रमुख अंग है जिससे इसकी महत्ता स्वयं सिद्ध है। इसके करने का ढंग इस प्रकार है—पवित्र स्थान में पालथी मारकर तथा शरीर को कड़ा करके बैठना, नाक से धीरे-धीरे श्वास लेना, श्वास का अन्दर रोकना फिर धीरे-धीरे श्वास को नाक के द्वारा बाहर निकालना, फिर रुककर श्वास को धीरे-धीरे खींचना। श्वास की इन क्रियाओं को क्रमशः पूरक, कुम्भक तथा रेचक कहते हैं।

टिप्पणी :—श्वास को रोकने का समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। यह सावधानी बरतनी चाहिए कि श्वास नाक से ही ली जाय और नाक से ही निकाली जाय तथा खींचने एवं निकालने में शीघ्रता न की जाय। इस व्यायाम से फेफड़े मजबूत होते हैं, रक्त की शुद्धि होती है तथा शरीर निरोग होता है। छोटे बालकों को प्राणायाम का अधिक अभ्यास न कराकर केवल प्राणायाम की सरल भूमिका ही बताई जानी चाहिए। (क्योंकि कम आयु वाले बालक पूरक, कुम्भक तथा रेचक में असावधानी कर सकते हैं।)

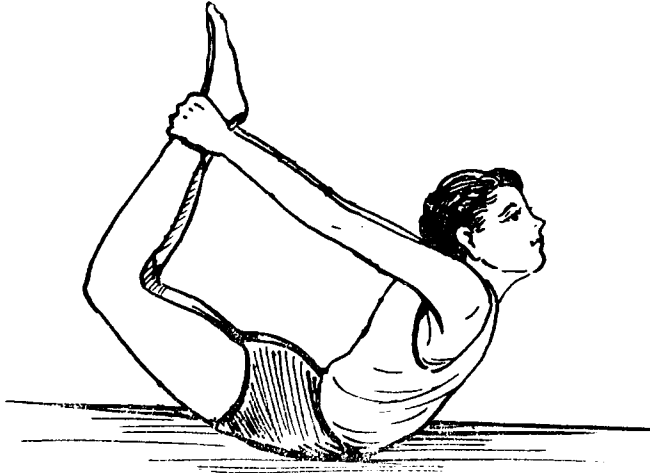
(3) **पश्चिमोत्तान आसन**—जमीन पर बैठकर दोनों पैर मिलाते हुए सामने की ओर फैलाना, हाथ की तर्जनी से उंगली मोड़कर हुक बनाना। दाहिने हाथ से दाहिने पैर का अंगूठा तथा बायें हाथ से बायें पैर का अंगूठा पकड़ना, साथ ही साथ शरीर आगे झुकाते हुए सिर को दोनों पैर के घुटनों से लगाना। पैर के घुटनों को सीधा रखना। श्वास की गति सामान्य रहेगी। नीचे झुकते समय पेट को अन्दर ऊपर की ओर उठाना, यही क्रिया कई बार करना।



टिप्पणी :—प्रारम्भ में आसन करने में पैरों के अंगूठे छूते समय कठिनाई का अनुभव होता है। धीरे-धीरे अभ्यास हो जाने पर उक्त कठिनाई दूर हो जायेगी। इस आसन से यकृत तथा उदर के रोग धीरे-धीरे समाप्त हो जाते हैं। उदर की स्थूलता समाप्त होती है। अपच तथा आँखों के विकार दूर होते हैं। इस आसन के अभ्यास से आमाशय पाचक रसों को उत्तेजित करके भूख बढ़ाता है। यकृत की क्रिया तेज होती है तथा पित्त वृद्धि को शान्त कर कब्ज को दूर करता है।

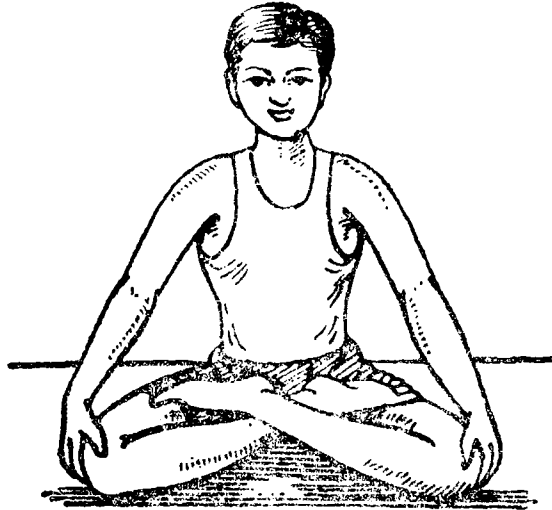
(4) **धनुरासन**—पेट के बल जमीन पर लेटना, ठोड़ी जमीन पर, हाथ बराबर में, कोहनी सीधी, सिर को सामने से उठाते हुए पीठ की ओर ले जाना, दोनों पैरों को एक साथ घुटनों के जोड़ों पर झुकाना, दायां टखना दायें हाथ से, बायां

टखना बायें हाथ से पकड़ना, नाभि के आसपास पेट का भाग जमीन पर रहेगा—शेष सारा शरीर ऊपर रहेगा। सर गर्दन पीछे की ओर, जैसा कि इसका नाम है। शरीर की स्थिति धनुष जैसी दिखाई पड़ेगी। इसे सुप्त उष्ठासन भी कहते हैं। इसमें श्वास क्रिया स्वाभाविक रहेगी।

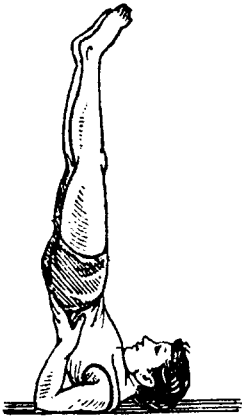


टिप्पणी—यह आसन पेट के रोगों को दूर करने के लिए उपयुक्त है। अधिक अभ्यास से जिगर और तिल्ली के विकारों में लाभ होता है। रीढ़ की हड्डी के स्नायुओं में खिंचाव होने के कारण वे स्वस्थ व पुष्ट बने रहते हैं।

(5) **पद्मासन**—पलथी लगाकर बैठना। पैरों के तलुए चित्त रहेंगे और घुटने जमीन से सटे हुए व हाथ बिल्कुल सीधे रखते हुए, हथेलियों को घुटनों पर रखना, दोनों पैरों की एड़ियाँ नाभि के दोनों ओर पेट से सटी हुई, रीढ़ और गरदन सीधी और आँखें बन्द, हथेलियाँ ऊपर, श्वास क्रिया सामान्य।



टिप्पणी—प्रारम्भ में इसे एक मिनट करें। धीरे-धीरे समय बढ़ाते रहना चाहिए। अभ्यास हो जाने पर बहुत समय तक किया जा सकता है। चंचल चित्त (मन) को स्थिर करने के लिए यह आसन अच्छा है। मानसिक परिश्रम करने वाले विद्यार्थियों के लिए लाभकारी है। इससे सुख शांति तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है और पेट के रोग दूर होते हैं।



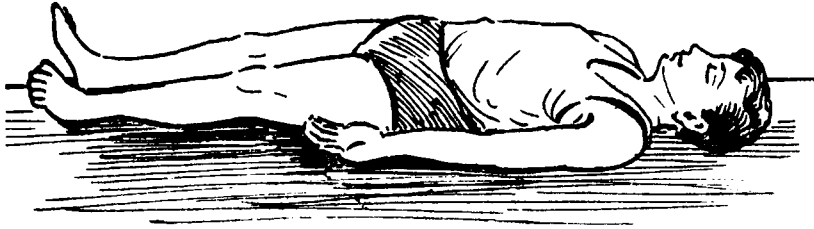
(6) **सर्वांग आसन**—पीठ के बल चित्त लेटना दोनों पांव सीधे और तने हुए, एड़ी, पंजे मिला कर ऊपर को उठाना। दोनों हाथ कमर पर रखकर नीचे से सहारा देना तथा पैरों को ऊपर ले जाना, साथ ही पीठ का धड़ वाला भाग भी जमीन से ऊपर उठाना (केवल सिर व कंधे जमीन पर रहेंगे)।

अभ्यास को प्रारम्भ करते समय क्रमशः 30°, 60°, 90° बनाते हुए पैरों को उठाना तथा रोकना। आसन पूर्ण हो जाने पर पैरों को इसी प्रकार विधिवत् वापस लाना। पैरों के ऊपर होने पर पंजे ऊपर तने हुए तथा माथे की सीध में होने चाहिए।

टिप्पणी—इस आसन को करते समय शुरू में कुछ दिन हाथों द्वारा धड़ को सहारा देना चाहिए। धीरे-धीरे अभ्यास हो जाने पर बिना हाथ का सहारा लिए आसन करना चाहिए।

इसमें पैर ऊपर होने, सिर तथा कंधों के नीचे होने से रक्त संचार सिर की तरफ होगा जिसके फलस्वरूप वहाँ का रक्त शुद्ध होता है। सिर दर्द से लाभकारी है और आँखों के स्नायुओं को तथा गले के कफ दोष में लाभ पहुँचाता है। आसन की स्थिति में शरीर का रक्त हृदय तथा फेफड़ों में होकर बहता है। इससे हृदय को विश्राम मिलता है तथा फेफड़ों को शक्ति मिलती है। पेट के विकार दूर होते हैं। इससे मृगी का रोग भी दूर होता है।

(7) **शवासन**—चित्त लेटकर शरीर को शिथिल छोड़ देना ही शवासन है। यह आसन अन्य आसनों के पश्चात् शरीर को विश्राम देने के लिए किया जाता है। विशेष तौर पर शीर्षासन के बाद करना अनिवार्य है। शिथिलता की अवस्था में गर्दन से सिर एक तरफ गिरा देना चाहिए तथा मस्तिष्क पर भी ध्यान रहे।



शिक्षण संकेत

- 1—विभिन्न प्रकार के चार्ट, पोस्टरों तथा उदाहरणों के माध्यम से छात्रों को योगासन करने हेतु प्रेरित किया जाय।
- 2—अध्यापक स्वयं योगासनों का प्रदर्शन करें तथा छात्रों से योगासन करवाये जायें।
- 3—योगासन में त्रुटियों से होने वाली हानियों से छात्रों को अवगत कराया जाय जिसमें वह सही योगासन कर सकें।

योगाभ्यास

योग शब्द अपनी यौगिकता के आधार पर यद्यपि मिलन अथवा मिलन के साधन का वाचक प्रतीत होता है किन्तु पातंजलि ने चित्तवृत्ति के निरोध को ही योग कहा है। चित्तवृत्तियों का पूर्ण निरोध केवल असम्प्रजात समाधि की स्थिति में हुआ करता है। पातंजलि के अनुसार साधक को यह स्थिति निरन्तर अभ्यास और वैराग्य के द्वारा प्राप्त होती है। चित्तवृत्तियों के निरोध के लिये अष्टांग योग की सीढ़ी का वर्णन किया है। योगाभ्यास के द्वारा बाल, वृद्ध, युवक, योगी, भोगी तथा रोगी सभी लाभान्वित होते हैं तथा सभी धर्मों के अनुयायियों का योग पर समान अधिकार है।

योगाभ्यास के द्वारा ही स्वास्थ्य लाभ क्यों ?

शारीरिक लाभ हेतु योगाभ्यास ही क्यों किया जाय यह एक प्रश्न उभर कर सामने आता है। अन्य सभी खेलों तथा व्यायामों के लिये चूँकि विशेष साधनों का होना तथा निश्चित संख्या में भागीदारों का होना जरूरी है। खेलों आदि में प्रयुक्त होने वाली सामग्री में धन का व्यय होता है। जबकि योगाभ्यास अकेले ही बिना किसी साधन विशेष के स्वास्थ्य लाभ हेतु किया जा सकता है। अन्य शारीरिक व्यायामों जैसे, दण्ड बैठक, कुश्ती, कसरत आदि से स्नायु मण्डल सख्त हो जाता है। परन्तु योगाभ्यास के द्वारा स्नायु मण्डल लचीला होता है। जो कि निरोग शरीर और दीर्घायु का प्रतीक माना जाता है।

विषयवस्तु संकेत

योग को आठ अंगों में बांटा गया है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इनमें से प्रथम चार अंगों को हठ योग तथा अन्तिम चार को राज योग कहते हैं।

प्रथम अंग--यम

योग के अंगों के विषय में योगाचार्यों की भिन्न धारणाएँ हैं। इसमें पातंजलि योग के अनुसार यम के पाँच भाग, जिन्हें सार्वभौम महाव्रत भी कहा गया है, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह हैं।

(1) अहिंसा :—अहिंसा का अर्थ है सदा और सर्वथा किसी भी प्राणी का मन, वाणी और कर्म के द्वारा अपकार न करना, कष्ट न देना जिसे याज्ञवल्क्य संहिता का यह श्लोक स्पष्ट करता है।

मनसा वाचा कर्मणा सर्वभूतेषु सर्वदा ।

अब्लेशजननं प्रोक्तमाहिंसात्वेन योगिभिः ॥

इस प्रकार अहिंसा का क्षेत्र अति विस्तृत है। योग की मान्यता है कि यम के अगले अंग सत्य आदि अहिंसा सिद्धि के लिये हैं।

(2) सत्य :—सत्य यम का दूसरा अंग है। व्यास जी ने लिखा है कि मन, वचन, कर्म से जो समान रहें अर्थात् अर्थानु-कूल वाणी और मन का व्यवहार होना, जैसा देखा और अनुमान करके बुद्धि से निर्णय लिया अथवा सुना हो, वैसा ही वाणी से कह देना और बुद्धि में धारण करना। अपने ज्ञान के अनुसार दूसरे व्यक्ति को ज्ञान कराने में कहा हुआ वचन यदि धोखा देने वाला अथवा भ्रम में डालने वाला न होकर निःश्रान्ति ज्ञान कराने वाला हो, तभी वह सत्य कहलाता है।

(3) अस्तेय :—अस्तेय का अर्थ है अनधिकृत। पदार्थ को अपना लेना तथा इसे बुद्धि, वचन और कर्म से त्याग देना अस्तेय कहलाता है। भाष्यकार व्यास जी के अनुसार शास्त्राज्ञा के विरुद्ध दूसरे के पदार्थों के ग्रहण करने, रूप स्तेय का त्याग

कर देना, उनकी इच्छा भी न करना, अस्तेय कहलाता है। किसी वस्तु को लेने न लेने की इच्छा चित्त में उठकर बुद्धि में प्रकट होती है तथा उसके अनुसार ही मनुष्य निर्णय लेता है। अस्तेय की पूर्ण प्रतिष्ठा हो जाने पर संसार का ऐश्वर्य उस महापुरुष के पीछे-पीछे भागता रहता है।

(4) ब्रह्मचर्य—यम का यह चौथा अंग बहुत ही महत्वपूर्ण है। वेद शास्त्र, स्मृति, इतिहास तथा पुराणों में इसकी महिमा का बखान किया गया है। मनुष्य की साधारण आयु 100 वर्ष की मानी गयी है जिसे हमारे पूर्वजों ने चार मुख्य भागों में बाँटा है।

(1) ब्रह्मचर्य आश्रम (2) गृहस्थाश्रम (3) वानप्रस्थ आश्रम (4) संन्यास आश्रम। व्यास जी ने लिखा है कि गुप्तेन्द्रिय-मूत्रेन्द्रिय का संयम रखना ही ब्रह्मचर्य है। महर्षि मनु का आदेश है कि ब्रह्मचारी अपने गुरु के समीप रहकर सब इन्द्रियों पर यम नियमों के आचरण द्वारा अधिकार प्राप्त करके आत्म कल्याण का प्रयास करें तथा स्नान आदि से पवित्र होकर नित्य संध्या अग्निहोत्र, आचार्यों के चरणों में अभिवादन नमस्कार करें। असत्य आचरण, चोरी, हिंसा, मांस भक्षण, खट्टे तीखे पदार्थ, जुआ, मादक द्रव्य आदि का सेवन न करें। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मैथुन तथा काम जनक सम्भाषण आदि का त्याग करें। अतः समस्त इन्द्रियों का संयम करना ब्रह्मचारी के लिये आवश्यक है अन्यथा ब्रह्मचर्यानुष्ठान पूरा न हो सकेगा। उक्त नियमों का पालन करते हुये आध्यात्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय करें एवं नित्य आसन एवं प्राणायाम करें।

(5) अपरिग्रह—यम का पाँचवा अंग अपरिग्रह है। ज्ञानेन्द्रिय तथा कर्मेन्द्रियों के विषय रूप भोगों के उपभोग में अर्थात् विषयों के उपार्जन व संग्रह करने में, उनके स्थिर रखने में, हिंसा तथा उनकी क्षीणता में होने वाले बौद्धिक कष्टों को देखकर उन पर विचार करके उन्हें बुद्धि, वचन, कर्म से स्वीकार न करना अपरिग्रह है।

द्वितीय अंग—नियम

यम के समान योग शास्त्र में नियमों के भी पाँच भाग माने हैं। शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर भक्ति।

(1) शौच—शरीर की शुद्धि दो प्रकार से होती है—आन्तरिक और वाह्य। आदि गुरु मनु के अनुसार जल से शरीर के अंग प्रत्यंग शुद्ध होते हैं तथा मन सदाचरण से, विकल्प आदि से रहित ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है। जीवात्मा तपस्या के द्वारा निर्मल हुये चित्त में स्वरूप स्थिति को प्राप्त करता है। बुद्धि, वचन तथा कर्म के द्वारा आचरण करते हुये मनुष्य को अपनी आन्तरिक और वाह्य शुद्धि करने का उपदेश देते हैं।

(2) सन्तोष—शरीर से पूर्ण पुरुषार्थ द्वारा प्राप्त धन से अधिक की लालसा न करना, अधिक और कम की प्राप्ति पर हर्ष और शोक न करना सन्तोष कहलाता है। यथा सम्भव शक्ति के अनुसार पंच महायज्ञ अतिथि, पशु, भृत्य, कुटुम्ब तथा अपने जीवन के निर्वाह के लिये जितना धन उपार्जन करना आवश्यक हो, उतना ही करना सन्तोष कहलाता है। तृष्णा-लोभ-लालसा त्याग कर संयत बुद्धि होकर सुखी बनें क्योंकि सुख का मूल सन्तोष है इसके विपरीत आचरण दुःखदायी होता है।

(3) तप—भूख-प्यास, शीत-उष्ण, स्थान तथा आसन के कष्टों को सहन करना। आकार-मौन का कण्ठ-मौन धारण करना। एकादशी, अमावस्या तथा पूर्णिमा आदि व्रतों को करना तप है। तप भी बौद्धिक, शारीरिक और वाचिक सिद्धिप्रद होता है। गीता में लिखा है—“श्रद्धा पूर्वक आस्तिक बुद्धि द्वारा उच्च भावना को लेकर फल की कामना न रखते हुये जो तप किया जाता है, जो समाहित चित्त से, छल, कपट, दम्भ से रहित रहकर चित्त शुद्धि के उद्देश्य से जो तप किया जाता है वह सात्विक तप कहा जाता है।”

(4) स्वाध्याय—वेद, उपनिषद आदि मोक्ष दायक शास्त्रों को जिनमें आत्मज्ञान तथा ब्रह्मज्ञान प्राप्ति का वर्णन किया गया है, नित्य नियम से पठन-पाठन करना, स्वाध्याय कहा जाता है।

(5) ईश्वर भक्ति—जितने भी कर्म बुद्धि, वाणी और शरीर से किये जाते हैं और छोटी से छोटी क्रिया मात्र को परम गुरु भगवान अथवा ईश्वर के अर्पण करते जाना तथा उन कर्मों के फलों को भी भगवान को अर्पण कर देना ईश्वर भक्ति कहलाता है।

आसन

योग शास्त्र में चौरासी लाख आसनों का वर्णन किया गया है। आसन शब्द बैठने से लिया गया है। हिन्दू संस्कृति के अनुसार चौरासी लाख योनियाँ मानी गयी हैं। तदनुसार उनके बैठने के ढंग को आसनों की संज्ञा दी गयी है। आसनों के अभ्यास से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास होता है। शरीर निरोग होकर अपने उद्देश्य की प्राप्ति के लिए उद्धत होता है। आसनों का अभ्यास करने वाले साधकों को कभी किसी प्रकार का रोग नहीं सताता और यदि किसी प्रकार की बीमारी शरीर में रही हो तो योगासनों के द्वारा उनसे छुटकारा पाया जा सकता है। स्वस्थ शरीर होने पर ही स्वस्थ मस्तिष्क की कल्पना योग शास्त्रियों ने की है। यहाँ कुछ मुख्य आसनों के साथ मल शोधन की दो क्रियायें कुंजल तथा त्राटक का वर्णन किया गया है।

उपयोगी निर्देश—(1) जल्दी सोना तथा जल्दी सबेरे उठना अपनी जीवनचर्या का प्रथम नियम है।

(2) योगाभ्यास सदा खुली और स्वच्छ हवा में करना चाहिये तथा मौसम का ध्यान रखा जाये।

(3) योगाभ्यास चूँकि एक दैविक विद्या है अतः स्नान आदि से निवृत्त होकर प्रातःकाल खाली पेट करना अत्यन्त उपयोगी है। खाना खाने के चार घण्टे बाद तथा सायंकाल भी आसन किये जा सकते हैं।

(4) भोजन के सम्बन्ध में विशेष सावधानी बरती जाये। आसन के तीन घण्टे पूर्व से कुछ न खाया जाये। मांस मदिरा तथा मादक पदार्थों के सेवन से बचें।

(5) योगाभ्यास नंगी जमीन पर कदापि न करें तथा यह सुनिश्चित कर ल कि उनका कोई अंग आसन करते समय जमीन से स्पर्श न करे।

(6) योगाभ्यास प्रतिदिन नियमित रूप से करें।

त्राटक

यह मल शोधन की पाँचवीं क्रिया है। बुद्धिदायिनी, मन के विकार को दूर करने वाली, चित्त की चंचलता को बांधने वाली तथा आत्मशक्ति को बढ़ाने वाली सर्वश्रेष्ठ क्रिया है। इस क्रिया को कई प्रकार से किया जाता है। कहीं इसे किसी चवन्ती या अठन्ती के बराबर काले निशान को लक्ष्य मान कर किया जाता है तो कहीं घृत का दीपक या मोमबत्ती की लौ को लक्ष्य मान कर किया जाता है।

विधि—किसी आधार से लगभग तीन फीट ऊपर मोमबत्ती या घृत ज्योति प्रज्ज्वलित करें। तत्पश्चात् उससे लगभग 3। या 4 फुट की दूरी पर पद्मासन में बैठ जायें। कमरे में अधिक प्रकाश नहीं होना चाहिये तथा ध्यान रहे कि वायु न चल रही हो। इस तैयारी के बाद दोनों नेत्रों को पूर्णतया खोलकर उस ज्योति लक्ष्य की तब तक एकटक बिना पलकें झपकाये देखते रहें जब तक आँखों में आँसू ब आ जायें। आँखों में आँसू आने से पूर्व ही आँखें बन्द कर लें। इसी प्रकार धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ा कर पन्द्रह मिनट तक बढ़ा लें। जब इतना अभ्यास हो जाये तो आपको ज्योति लक्ष्य के चारों ओर एक प्रकाश बिन्दु चक्कर लगाता हुआ दिखाई देगा परन्तु साधक को चाहिये कि वह अपने लक्ष्य को छोड़कर कदापि इस प्रकाश को देखने का प्रयास न करें, अन्यथा कुछ ही देर में यह प्रकाश समाप्त हो जाता है। इसके बाद पुनः कुछ क्षण लक्ष्य को देखने पर प्रकाश पुनः दिखायी देने लगता है। इसी प्रकाश को अन्त में साधक अपने हृदय तक ले आता है। इस क्रिया की सिद्धि का लक्ष्य यह ही है कि जिधर देखें उधर प्रकाश ही प्रकाश दिखाई दे। इसे किसी योग्य गुरु के निर्देशन में ही करना चाहिये।

त्राटक कर्म के लाभ—त्राटक क्रिया से आत्म विश्वास जाग्रत होता है। मन एकाग्र होता है। चित्त की चंचलता का नाश होता है। नेत्र ज्योति प्रखर होती है तथा मनुष्य इसके सतत प्रयास के बाद मृत्यु पर भी विजय पाने में समर्थ हो जाता है।

प्राणायाम

(1) दीर्घ श्वास प्रश्वास

(2) भस्त्रिका

(1) **दीर्घ श्वास प्रश्वास**—पद्मासन, वज्रासन या सुखासन आदि किसी भी आसन पर बैठें जिस पर कि आप सुखपूर्वक बैठ सकते हों, इसके बाद दोनों नासारंध्र से पूरी सांस धीरे-धीरे बाहर निकालें तथा पेट को अंदर अधिक से अधिक दबाते जावें। फिर धीरे-धीरे दोनों ही नासारंध्रों से सांस अंदर खींचते जायें तथा पेट को फुलाते जायें। इस प्रकार इसका पुनः-पुनः अभ्यास करें। प्रारंभ में कम से कम 25 बार अधिक से अधिक 200 बार किया जाये।

लाभ—प्राण शक्ति का संचार होता है। उदर विकार शांत होते हैं, रक्त का शोधन होता है। नई चेतना तथा स्फूर्ति शरीर में जाग्रत होती है। उच्च रक्त चाप वालों को विशेष लाभ होता है। अल्सर के मरीज इसे न करें।

(2) भस्त्रिका प्राणायाम

विधि—किसी भी आसन पर सुखपूर्वक बैठ जायें। दाहिने हाथ का अंगूठा दाहिने नासापुट पर तथा तर्जनी उंगली बायें नासापुट पर रखें। अब दाहिने नासापुट से सांस खींचे तथा बायें नासापुट से निकालें तथा पुनः बायें नासापुट से सांस वापस लेकर दाहिने नासापुट से सांस छोड़ें तथा इसी क्रम की लगातार करें। विशेष ध्यान रखने की बात यह होगी कि जब सांस अंदर खींची जाये तो पेट बाहर आये तथा सांस छोड़ने पर पेट अंदर जाना चाहिये। श्वास प्रश्वास की गति धीरे-धीरे बढ़ाते जायें और इन्द्रिय को आवाज के समान गति के साथ श्वास के लेते तथा छोड़ते समय घर्षण अवश्य होना चाहिये। प्रारंभ में 25 बार तथा धीरे-धीरे बढ़ाते हुए 200 तक ले जावें।

लाभ—भस्त्रिका सूत्र तथा जल लेने के बाद अवश्य की जाती है। अनेकों प्रकार के कफ दोषों का नाशक है। रक्त का शोधन करती है। भस्त्रिका करने से शरीर के अनेकों रोग शान्त होते हैं, शिरोवेदना ठीक होती है। शीत काल में इसका अधिक अभ्यास करने पर ठंड दूर हो जाती है। मन शांत होता है।



पर्यावरणीय अध्ययन

जल का प्रदूषण

संकल्पना

उद्योगों में निरन्तर प्रगति के कारण जल प्रदूषण भी बढ़ रहा है। जनसंख्या की वृद्धि से पेय जल की कमी का अनुभव किया जा रहा है और प्राकृतिक जल का प्रदूषण भी बढ़ रहा है। नगरों में जल वितरण व्यवस्था के पाइपों में लीकेज होने के कारण नालियों का गंदा जल उनमें चला जाता है और पीलिया जैसे महामारी रोग फैल जाते हैं। अतः बड़े पैमाने पर होने वाले जल प्रदूषण को रोकना नितान्त आवश्यक है। नदियों में गंदगी मलमूल, मुरदा लाशों के फेंके जाने (पशु/मनुष्य) से (रोजमर्रा अखबारों आदि में ऐसे समाचार आते हैं दिल्ली, वाराणसी, कलकत्ता आदि में।)

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—नदियों के जल का बड़े पैमाने पर प्रदूषित होने के कारण जानना और उनके रोकने के उपायों को जानना।
- 2—जल वितरण व्यवस्था में जल के प्रदूषित होने के कारण एवं उनके रोकने के उपायों को जानना।

विषयवस्तु संकेत

नदियों के जल का प्रदूषण—मल-मूत्र एवं सीवर लाइन के पानी का नदियों में गिरना, कारखानों के त्याज्य पदार्थ एवं गंदे पानी का नदियों में गिरना।

वितरण व्यवस्था के जल का प्रदूषण—पाइपों में छोटे-छोटे छेद होने अथवा पाइपों के फटने पर गंदे पानी का पाइपों में जाने से जल प्रदूषण होना।

रोक थाम के उपाय

नदियों में मानव एवं जीव-जन्तुओं के शव प्रवाह को रोकना, कारखानों के त्याज्य पदार्थों को गिरने से रोकना, सीवर के पानी को नदी में ब डालकर खाद बनाने में प्रयोग करना।

पर्यावरण संरक्षण कानून के बारे में जानकारी (संक्षिप्त) जो कारखानों आदि पर लागू होते हैं।

गंगा व अन्य नदियों को प्रदूषण मुक्त करने, विषयक जानकारी/कार्यों की सूचना (संक्षिप्त)

जल वितरण की पाइपों की टूट-फूट की निरन्तर देखभाल करना।

शिक्षण संकेत

- 1—कुछ उदाहरण देकर कारखानों के त्याज्य पदार्थ से प्रदूषण की क्रिया समझायी जाय।
- 2—“पाइपों के टूटने-फूटने से जल प्रदूषण किस प्रकार होता है” समझाया जाय।
- 3—स्थानीय नदी/पोखर के जल में प्रदूषण से क्या रोग विषाणु, या अन्य हानिकारक तत्व बढ़ गये हैं, का विश्लेषण/सूक्ष्मदर्शी यंत्रों द्वारा अध्ययन व उनके विकल्प विषयक छात्रों द्वारा व्यावहारिक कार्य। (समय सुविधा अनुसार) ●

वायु का प्रदूषण

संकल्पना

जनसंख्या की वृद्धि से तथा पेड़ पौधों की संख्या में कमी से वायुमंडल में आक्सीजन तथा कार्बन डाई आक्साइड का पारस्परिक संतुलन बिगड़ रहा है अर्थात् आक्सीजन की मात्रा कम हो रही है। कार्बन डाई आक्साइड की प्रतिशतता अधिक होने तथा विषैली गैसों के वायुमंडल से सम्मिलित होने से, वायुमंडल के ओजोन पर्त के प्रभावहीन होने की संभावना अधिक हो गई है। इस ओजोन पर्त के प्रभावहीन होने से धूप का ताप और अधिक हो जावेगा। वायुमंडल में उपस्थित विषाक्त गैसों तथा अदृश्य विषाक्त कण निरन्तर सांस की प्रक्रिया में मानव शरीर के अन्दर प्रवेश कर स्वास्थ्य के लिये हानि-कर हैं।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—आक्सीजन-कार्बन डाई आक्साइड चक्र के बारे में जानना।
- 2—आटोमोबाइल एवं कारखानों द्वारा उगले धुएँ से होने वाली हानियों से परिचित होना।
- 3—कल कारखानों की वृद्धि, आटोमोबाइल्स की वृद्धि के वायु प्रदूषण का अध्ययन, अपने क्षेत्र/नगर का अध्ययन, उसको कम करने के उपायों की एक व्यावहारिक योजना शिक्षक के निर्देशन की तैयारी छात्रों द्वारा।
- 4—वायु प्रदूषण को रोकने के उपायों को जानना। कुछ अन्य देशों व बड़े नगरों में अपनाये जाने वाले नवीन उपायों की जानकारी।

विषयवस्तु संकेत

आक्सीजन-कार्बन डाई आक्साइड चक्र—मानव तथा जन्तु वायु से आक्सीजन लेते हैं और बची हुयी वायु तथा कार्बन डाई आक्साइड निकालते हैं। प्रकाश-संश्लेषण की क्रिया में पेड़-पौधे प्रकाश की उपस्थिति में कार्बन डाई आक्साइड को आक्सीजन में बदलते हैं। जनसंख्या की वृद्धि एवं पेड़-पौधों की कमी से आक्सीजन की प्रतिशत मात्रा निरन्तर कम हो रही है जिससे फेफड़े सम्बन्धी रोग अधिक हो रहे हैं तथा ओजोन पर्त के प्रभावहीन होने की संभावनाएँ बढ़ रही हैं। इस हानि से बचने के लिये अधिक से अधिक पेड़ पौधे लगाये जायँ और जनसंख्या वृद्धि की दर कम की जाय।

कारखानों एवं वाहनों का धुआँ—कारखाने एवं वाहनों से निकलने वाले धुएँ में कार्बन डाई आक्साइड के साथ विषैली गैसों जैसे क्लोरीन, सल्फर डाई आक्साइड, फ्लोरीन, कार्बन मोनो आक्साइड होती है। इनमें गैसों के अतिरिक्त कार्बन के बड़े कण एवं अन्य विषाक्त कण भी उपस्थित होते हैं। इस प्रदूषण को रोकने के लिये आवश्यक है कि ऐसे उपाय किये जायँ कि कम से कम, विषैली गैसों तथा विषाक्त कण वायुमंडल में न मिलें अर्थात् ऐसे यंत्र बनाये जायँ जो धुएँ से विषैली गैसों एवं विषाक्त कणों को अलग कर दें।

शिक्षण संकेत

- 1—आक्सीजन-कार्बन डाई आक्साइड चक्र को विस्तृत रूप से समझाया जाय।
- 2—अपने क्षेत्र में स्थित कारखानों तथा वाहनों के उदाहरणों से प्रदूषण की क्रिया को समझाया जाय।

ध्वनि प्रदूषण

संकल्पना

किसी वस्तु के कम्पन करने से ध्वनि उत्पन्न होती है। ध्वनि एक स्थान से दूसरे स्थान को तरंग के रूप में जाती है। तरंग-गति में माध्यम के कण अपने स्थान पर कम्पन करते हैं। ध्वनि की तीव्रता अधिक होने पर कम्पन आयाम अधिक होता है। एक ही माध्यम में एक से अधिक तरंगों एक साथ चलने पर माध्यम के कणों का कम्पन आयाम बढ़ जाता है। ध्वनि तरंगों कान के पर्दे को कम्पित करती हैं और हमें ध्वनि का बोध होता है। परन्तु जब कई ध्वनियाँ एक साथ कान के पर्दे पर पहुँच कर उसे कम्पित कराती हैं तो कोई भी ध्वनि स्पष्ट सुनाई नहीं देती है और एक मानसिक उलझन उत्पन्न हो जाती है। इसी प्रकार यदि अति तीव्र ध्वनि कान के पर्दे को कम्पित कराती है तब भी ध्वनि का स्पष्ट बोध नहीं होता है और मानसिक उलझन अनुभव होती है। एक नियत सीमा से अधिक तीव्रता की ध्वनि कान के पर्दे को स्थायी रूप से निष्क्रिय कर देती है। नियत सीमा से अधिक तीव्र ध्वनि अधिक समय तक होने पर मानसिक रोग उत्पन्न करती है। तीव्र ध्वनि के इस दुष्प्रभाव को ध्वनि प्रदूषण कहते हैं।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—ध्वनि प्रदूषण के सम्बोध को जानना।
- 2—ध्वनि प्रदूषण के कारण एवं उनसे बचने के उपाय जानना।

विषयवस्तु संकेत

घनी आबादी में वाहनों, कारखानों में लगी मशीनों की ध्वनियाँ ध्वनि प्रदूषण का मुख्य स्रोत हैं। सुपरसानिक वायुयान, रेलगाड़ियों का प्रयोग, सोनिक बूम का वातावरण व जीवधारियों पर, भवनों आदि पर घातक प्रभाव (कान के पर्दों व शरीर पर, मन मस्तिष्क पर) भवनों के टूटने का भय अन्य उपायों के साथ नवीकरण पर अधिक जोर।

त्योहार, उत्सव तथा मेलों में लगे लाउडस्पीकर भी ध्वनि प्रदूषण उत्पन्न करते हैं।

वाहनों एवं यंत्रों में साइलैन्सर का प्रयोग किया जाय। वाहन के हॉर्न की तीव्रता कम रखी जाय। लाउडस्पीकर्स का प्रयोग यथा-संभव रोक दिया जाय।

शिक्षण संकेत

- 1—ध्वनि की तीव्रता, आयाम, आवृत्ति तथा कम्पन का बोध स्पष्ट कराया जाय। ध्वनि की मात्रा कितने डेसीबेल्स तक हानिमुक्त है, का ज्ञान भी कराया जाय। Science of acoustics—का भवन, नगर निर्माण में सही प्रयोग किया जाय ताकि भवन ऐसे बनें जो ध्वनि को सोखने में वृत्तों वनों की तरह कार्य करें।
- 2—दैनिक जीवन के उदाहरणों से ध्वनि प्रदूषण समझाया जाय।

मृदा का प्रदूषण

संकल्पना

जनसंख्या में निरन्तर वृद्धि हो रही है, इसके अनुरूप ही अन्न उपजाने की कुल क्षमता में वृद्धि करना आवश्यक है। खेती योग्य भूमि का कुल क्षेत्रफल सीमित है। अस्तु भूमि की उत्पादन क्षमता को बढ़ाना ही एक मात्र उपाय रह जाता है। भूमि की उत्पादन क्षमता तथा भूमि में ऐसे तत्वों का समावेश होना जो मनुष्य, जन्तु तथा वनस्पतियों का कम होना मृदा प्रदूषण है। मृदा प्रदूषण दो प्रमुख कारणों से होता है :—

वनों की कमी के कारण, अधिक कटाव आदि के कारण—खेती, कल कारखानों व बढ़ते हुए नगरों के कारण अच्छी मृदा (top soil) की एक इंच की परत को बनने में 500 वर्ष लगभग लगते है। वनों की कमी के कारण हवा या तेज वर्षा में भूक्षरण तेजी से होते हैं।

1—भूमि के कटाव के कारण।

2—भूमि में रासायनिक उर्वरक निरन्तर देकर खनिज लवण एवं जैविकी पदार्थों में उत्पन्न असंतुलन के कारण।

शैक्षिक उद्देश्य

1—भूमि कटाव के कारण तथा उसको रोकने के उपाय जानना।

2—रासायनिक खादों एवं कम्पोस्ट खाद के विषय में जानना।

3—कम्पोस्ट एवं रासायनिक खादों के संतुलन की आवश्यकता के बारे में जानना।

विषयवस्तु संकेत

भूमि के कटाव के मुख्य कारण, पानी का प्रवाह (बाढ़), तेज हवा तथा जंगल एवं घास के मैदानों को समाप्त करना है। मृदा के कटाव को रोकने के लिये निम्नलिखित उपाय करने चाहिये :—

1—वन लगाना।

2—घास लगाकर चरागाह बनाना।

3—शस्य चक्र अपनाना।

4—पट्टियों में खेती करना।

उक्त विधियों के अतिरिक्त कुछ यांत्रिक विधि जैसे सीढ़ीदार खेती करना, बाँध बनाना, मेड़ों पर पेड़ लगाना आदि हैं।

मृदा में मिट्टी के अतिरिक्त जैविक पदार्थ होना जमीन की उर्वरता बनाने के लिये आवश्यक है। रासायनिक खादों से उत्पादकता अधिक होती है परन्तु कम्पोस्ट खाद के बिना केवल रासायनिक खाद देने से उर्वरता कम होती है और जमीन धीरे-धीरे उसर जाती है। अस्तु दोनों प्रकार की खादों का संतुलन बनाये रखना आवश्यक है।

शिक्षण संकेत

- 1—भूमि के कटाव को रोकने के विभिन्न उपायों को स्पष्ट किया जाय कि वे कटाव किस प्रकार रोकते हैं ।
 - 2—रासायनिक खाद के मुख्य तत्व एवं गौण तत्वों के विषय में बताया जाय ।
 - 3—कम्पोस्ट खाद बनाने के तरीके एवं उपयोगिता समझायी जाय ।
 - 4—मृदा में ह्यूमस (जैविक पदार्थ) के कम होने से मृदा में पानी रोकने की क्षमता कम हो जाती है। यह तथ्य समझाया जाय ।
- वनों की कमी, ह्यूमस की कमी, टहनियों, पत्तियों आदि के भूमि पर न गिरने से ।



पर्यावरण का संरक्षण

संकल्पना

जनसंख्या की वृद्धि के साथ-साथ वनस्पति की वृद्धि नहीं होती है तो प्राकृतिक संतुलन बिगड़ेगा। जिसके कारण पेय जल, शुद्ध वायु तथा भोजन की कमी हो जावेगी। अतः वन-सम्पदा तथा वनस्पति सम्पदा का संरक्षण नितान्त आवश्यक है।

ऊर्जा के स्रोत बड़ी तेजी से कम हो रहे हैं अतः प्राकृतिक ऊर्जा के स्रोतों को व्यर्थ में नष्ट होने से रोकना है और अधिक से अधिक उनका उपयोग में लाना आवश्यक है।

अतः पर्यावरण संरक्षण के अन्तर्गत वन-सम्पदा, वनस्पति सम्पदा एवं प्राकृतिक खनिज एवं ऊर्जा के स्रोतों का संरक्षण करना नितान्त आवश्यक है।

शैक्षिक उद्देश्य

- 1—पर्यावरण संरक्षण की संकल्पना का ज्ञान होना।
- 2—ऊर्जा के प्रमुख स्रोतों के बारे में जानना।
- 3—सौर्य ऊर्जा का अधिकतम उपयोग करने के उपाय जानना।

विषयवस्तु संकेत

1—वन सम्पदा एवं वनस्पति सम्पदा का संरक्षण हेतु सामाजिक वानिकी की व्यवस्था से संभव है। इसके लिए वनस्पति योग्य भूमि का क्षेत्रफल बढ़ाना भी आवश्यक होगा।

सामाजिक वानिकी विषयक कुछ साहित्य जानकारी (किसानों, जनता, विद्यालयों द्वारा नवीकरण में कार्य व सहयोग) व नवीकरण इस प्रकार हो कि स्थानीय जलवायु भूमि के अनुसार वन लगाये जायें केवल व्यापारिक उद्देश्य न लगाये जायें। ईंधन, चारे, रेशे (रस्सी) टिंबर, रेजिन गोंद, लाख वाले वृक्षों के साथ-साथ भूक्षरण, पानी रोकने में सहायक, स्थानीय वृक्षों को लगाया जाय। केवल चीड़ व यूक्लप्टस आदि न लगाये जायें।

अमलतास, शीशम, साल, पीपल, बरगद, महुआ, रेगिस्तान में खेजड़ी समबूल पर्वतीय क्षेत्रों में चूरा (अन्मोड़ा) बाँज आदि पर्यावरणीय दृष्टि से उपयोगी वृक्ष भी लगाये जायें।

छात्रों को इस प्रकार के कार्य करने वाले विभागों वन या अन्य स्वयंसेवी संस्थाओं के कार्यक्रमों से परिचित व संयुक्त करने का प्रयास ताकि छात्र पर्यावरण रक्षण के कार्य के महत्व व व्यावहारिक पक्ष से परिचित हों।

2—लकड़ी, कोयला, मिट्टी का तेल, पेट्रोल आदि पारस्परिक ऊर्जा स्रोतों का नष्ट होने से बचाना आवश्यक है। आधुनिक यांत्रिकी के प्रयोग से अधिकतम ऊर्जा प्राप्ति (पारस्परिक स्रोतों) विषयक खोज, प्रयोग विषयक संक्षिप्त जानकारी।

3—जल से विद्युत ऊर्जा का उत्पादन अधिक करना होगा और साथ ही सौर्य हीटर, सौर्य-विद्युत जनित्र से सौर्य ऊर्जा का अधिकतम उपयोग करना होगा।

शिक्षण संकेत

- 1—वन सम्पदा के संरक्षण की आवश्यकता एवं उसके उपाय समझाये जायें।

2—पारम्परिक ऊर्जा स्रोतों की जानकारी दी जाय तथा उदाहरण से समझाया जाय कि वे किस प्रकार व्यर्थ में नष्ट हो रहे हैं ।

3—सौर्य चूल्हा तथा सौर्य विद्युत जनित के उपयोग का ज्ञान कराया जाय ।

साइलेंट बैली या अन्य क्षेत्रों से डाम नगर आदि हेतु वनों के कटाव से कई वनस्पति प्रजातियों व पशु, पक्षी व कीट प्रजातियों का सदा के लिये विलुप्त होना व उससे अपार क्षति (पर्यावरणीय संतुलन में) ।

योजनायें ऐसी बनें जो पर्यावरणीय असंतुलन न पैदा करें इसके लिये साइलेंट बैली व चिपको व बिहार, उड़ीसा, झारखण्ड क्षेत्र में आदिवासी आंदोलन की संक्षिप्त जानकारी ।

भारत सरकार पर्यावरण वन मंत्रालय के परती भूमि विकास बोर्ड व सम्बन्धित विभागों के कार्य की जानकारी (इन विभागों से सूचना मंगाई जाकर जोड़ी जाय) ।

(संक्षिप्त) पर्यावरण सम्बन्धित संस्थानों के कार्यों विषयक (सूचना संबंधित संस्थानों से मंगाई जाय) ।



बालचर

स्कार्टिंग/गल्स गाईडिंग रेडक्रास तथा सामुदायिक कार्य

संकल्पना

वैज्ञानिक उपलब्धियों के विकास के साथ-साथ सामाजिक परिवर्तन तीव्र गति से ही रहा है। लोग भौतिकता की ओर तेजी से आकृष्ट हो रहे हैं जिससे नैतिक मूल्यों में ह्रास हो रहा है। ऐसी स्थिति में छात्रों में वांछित चारित्रिक तथा नैतिक गुणों का विकास आवश्यक हो गया है, साथ ही परोपकार तथा मानव सेवा के प्रति प्रेम तथा सहानुभूति उत्पन्न करना अति आवश्यक हो गया है। अतः स्कार्टिंग, गल्स गाईडिंग तथा सामुदायिक कार्य द्वारा प्रशिक्षण अनिवार्य हो गया है।

शैक्षिक उद्देश्य

- (1) विद्यार्थियों में देशभक्ति की भावना का विकास करना।
- (2) जीविकोपार्जन की क्षमता उत्पन्न करना।
- (3) चरित्र निर्माण करना।
- (4) बालकों को स्वावलम्बी तथा समाज सेवी बनाना।
- (5) राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय भावना का विकास करना।

विषय-वस्तु संकेत

1. स्कार्टिंग तथा गल्स गाईडिंग—प्रत्येक संस्था में इनसे सम्बन्धित कार्यक्रमों को चलाना चाहिए। इनके माध्यम से छात्र, छात्राओं में अनुशासन, विनम्रता, स्फूर्ति एवं लोक सेवा के प्रति निष्ठा उत्पन्न करने का प्रयास किया जाय। बालक की जो प्रतिज्ञाएँ करनी पड़ती हैं, उन्हें व्यवहार में परिणत करने का अवसर भी प्रदान किया जाय। उदाहरणार्थ किसी मेले आदि में शिविर का आयोजन कर उसके माध्यम से घायलों या बीमार व्यक्तियों की प्राथमिक चिकित्सा करना, भूले-भाटकों को राह दिखाना, पानी पिलाने की व्यवस्था करना, भीड़ के आवागमन को नियंत्रित करना आदि।

स्कार्टिंग का प्रशिक्षण कार्यक्रम तीन सोपानों में पूरा किया जा सकता है। प्रत्येक सोपान के अन्तर्गत निम्नलिखित दक्षता प्राप्त कराया जाना अपेक्षित है :—

प्राथम सोपान की दक्षता

- (1) अपने समूह झंडे का ज्ञान तथा सम्बन्धित गायन सीखना।
- (2) स्वास्थ्य के सामान्य नियमों की जानकारी, प्रतिदिन 6 अभ्यास करना।
- (3) निम्नलिखित को बाँधने तथा उनके उपयोग का ज्ञान प्राप्त करना :—
रीफनाॅट, शीटबेण्ड, क्लोव हिच, शीपशैक, बोलाइन तथा मछुए की गांठ।
- (4) ट्रुपवाइड गेम में भाग लेना।
- (5) अपने ब्लाक, म्युनिस्पल क्षेत्र, ताल्लुका के भौतिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा आर्थिक पहलुओं के विषय में ज्ञान प्राप्त करना।

- (6) प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स की सामग्री का ज्ञान तथा कटे, जले, नाक से खून बहने, काँटा चुभने तथा मोच की प्राथमिक चिकित्सा का ज्ञान प्राप्त करना ।
- (7) पेट्रोल कम्पनी, आउट डोर मीटिंग अथवा पेट्रोल कम्पनी वन डे हाइक में भाग लेना ।
- (8) एक गजेट अथवा हस्त कौशल की एक वस्तु का निर्माण करना ।
- (9) पार्क अथवा सार्वजनिक नल अथवा बस स्टैण्ड अथवा अन्य कोई सार्वजनिक स्थान या भवन की सफाई करना अथवा एक माह के लिए मच्छरों तथा मक्खियों के प्रजनन स्थानों का निरीक्षण करना और इसकी सफाई की देखभाल करना ।
- (10) घरेलू उत्तरदायित्वों जैसे खाना बनाना, पानी इकट्ठा करना, सफाई करना आदि का ज्ञान कराना ।
- (11) निम्नलिखित में से प्रत्येक खण्ड से एक-एक गतिविधि में भाग लेना :—

खण्ड (अ)

- (1) अपने पड़ोस के अपने से छोटे कम से कम 4 बच्चों की स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों की एक सप्ताह तक देखभाल करना ।
- (2) अपने पेट्रोल लीडर से विचार-विमर्श करके एक प्राकृतिक अध्ययन प्रोजेक्ट बनाना ।

खण्ड (ब)

- (1) अपने स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टेन से स्काउट गाइड नियम तथा प्रतिज्ञा की चर्चा करना ।
- (2) गाँव पंचायत समिति, ब्लाक डेवलपमेन्ट दफ्तर, म्युनिसिपल दफ्तर द्वारा की जाने वाली सेवाओं का ज्ञान प्राप्त करना ।
- (12) स्काउट/गाइड की तरह 3 महीने कार्य करना ।

द्वितीय सोपान की दक्षता

- (1) निम्नांकित सरल कैंप टूल्स के उपयोग का प्रदर्शन करना :—
अग्नि—निम्नलिखित में से किन्हीं तीन को प्रदर्शित करें :
 - (1) अधिकतम दो तीलियों से खुले में लकड़ी की आग जलाना । यदि संभव न हो तो सफाई करके मिट्टी के तेल अथवा गैस का स्टोव जलाना ।
 - (2) आग बुझाना तथा आग जलाने में संबंधित सावधानियों का ज्ञान प्राप्त करना ।
 - (3) आग बुझाने की ब्रकेट चेन पद्धति का ज्ञान ।
 - (4) सूखी घास की अग्नि को सम्हालने का ज्ञान ।
 - (5) “अपने घर में गैस लीक कर रही हो तो क्या करना चाहिए”—इसका ज्ञान ।
- (2) **भोजन पकाना**—खुले में भोजन बनाना, लकड़ी की आग या स्टोव पर दो प्रकार के व्यंजन जो एक व्यक्ति के लिए पर्याप्त हो तथा एक पेट्रोल के लिए चाय या काफी बनाना ।
- (3) **कम्पास**
 - (1) कम्पास के व्यावहारिक उपयोग तथा सोलह विन्दुओं का ज्ञान ।
 - (2) रात्रि में उत्तर दिशा ज्ञात करना ।
- (4) **प्राथमिक चिकित्सा**—प्रदर्शन करें :
 ड्रेसिंग, पट्टियाँ, इम्प्रोवाइजिंग स्ट्रेचर, लाइफ लाइन फेंकना ।
- (5) अपने मृदु व्यवहार से अपने स्काउट मास्टर/गाइड कैप्टेन को संतुष्ट करें ।
- (6) आकलन करें—स्काउट स्टाफ, दो दूरियाँ/चौड़ाइयाँ जो 100 मीटर से अधिक न हों ।

- (7) ट्रूप/कम्पनी नाइट गेम में भाग लेना ।
- (8) अपने ट्रूप/कम्पनी की प्रार्थना सभाओं में भाग लें ।
- (9) निम्नलिखित में से किसी एक दक्षता बैज के लिए अर्हता प्राप्त करें :
स्काउट कुक, डिबेटर, फ्रेण्ड ऑफ एनीमल्स, गार्डनर, हैण्डीमैन इन गाइड डिबेटर ।
- (10) निम्नलिखित में से दो को पूरा करें :
(अ) अपनी सभ्यता, वंशानुगत संस्कृति के संबंध में सूचनाएँ एकत्र करें ।
(ब) अपने स्कूल में प्रधानाचार्य से विचार-विमर्श करके विकास योजना चलाएँ ।
(स) समाज सेवा कैंप में भाग लें ।
(द) मेलों से समुदाय की सेवा करें ।
(य) अपने माता-पिता तथा पड़ोसियों से अपने मुहल्ले में प्रदूषण की समस्या की चर्चा करें तथा इसकी रिपोर्ट बनायें ।

तृतीय सोपान की दक्षता

- (1) कैंप क्राफ्ट—निम्नलिखित को प्रदर्शित करें :
तम्बू तानना, जिसमें दो व्यक्तियों के आश्रय तथा सोने की व्यवस्था हो ।
- (2) तैरना—50 मीटर तैरना, सुरक्षा के नियमों की जानकारी तथा मसल क्रैम्प को कम करना और उनसे जूझना अथवा निम्नलिखित दक्षता बैजों में से कोई एक प्राप्त करना :
1. एथलीट, 2. कैमेलमैनस बैज, 3. क्लाइम्बर, 4. जिमनास्ट, 5. हाइकर, 6. योग ।
- (3) आकलन—किन्हीं दो ऊँचाइयों/गहराइयों का आकलन जो 35 मीटर से अधिक न हो तथा दो भारों का, जो 2 किलोग्राम से अधिक न हों, का आकलन ।
- (4) प्राथमिक चिकित्सा—सदमा, बेहोशी, सांस फँसना तथा साधारण हाथ पैर तथा कालर बोन की हड्डी टूटना ।
- (5) मानचित्र बनाना—मानचित्र पढ़ना, पैमाने का ज्ञान, पारम्परिक चिह्नों, कन्टूरस तथा ग्रीड रिफरेन्सेज, पर्यटक मानचित्र अथवा सर्वे मानचित्र को पढ़ने की क्षमता तथा दिये हुए पथ का अनुसरण करना या किसी व्यक्ति का पथ प्रदर्शन करना ।
- (6) पाँयनियरिंग
(1) कुल्हाड़ी तथा चाकू के उपयोग का प्रदर्शन तथा उनके सावधानी के नियम ।
(2) दो सरल पेट्रोल पाँयनियरिंग प्रायोजना बनाना ।
- (7) ओवर नाइट ट्रूप कैंप में भाग लेना ।
- (8) 50 किलोमीटर की साइकिल हाइक अथवा 15 किलोमीटर पैदल हाइक तय करें तथा रिपोर्ट लिखें ।
- (9) भोजन बनाना—खुले में दो व्यक्तियों के लिए भोजन बनाना ।
- (10) पेट्रोल एक्स्पेडिशन तैयार करना तथा उसमें भाग लेना ।
- (11) निम्नलिखित में से प्रत्येक खण्ड से एक बैज के लिए अर्हता प्राप्त करना :

ग्रुप (ए)

सिविल डिफेंस

कम्युनिटी प्रोमोटर

पाँयनियर

वर्ल्ड कन्जर्वेशन

सेल्फ डिफेंस

ग्रुप (बी)सिटिजन
स्कॉलरपापुलेशन एजुकेशन
होस्टेस (केवल गाइड के लिए)

डिबेटर

(12) निम्नलिखित में से किन्हीं दो को पूरा करें :—

- (1) राष्ट्रीय एकता के विषय में अपने ग्रुप में बात करें।
- (2) एक महात्मा के विषय में कैम्प फायर में बतायें अथवा कहानी सुनायें।
- (3) पेट्रोल इन काउंसिल में यह बताएं कि स्काउटिंग/गाइडिंग किस प्रकार राष्ट्रीय एकता को विकसित करती है।
- (4) अपने पेट्रोल को पास के किसी ऐतिहासिक, सामाजिक अथवा भौगोलिक महत्व के स्थान पर ले जाने का नेतृत्व करें तथा यह विचार-विमर्श करें कि यह क्या संदेश देता है।

(13) भारत में स्काउटिंग/गाइडिंग का ज्ञान दर्शायें।

(14) द्वितीय सोपान स्काउट/गाइड के रूप में 9 महीने तक सेवा करें।

2. **रेडक्रास**—विद्यालयों में इस संस्था की भी स्थापना होनी चाहिए और इसके माध्यम से छात्र-छात्राओं को उपर्युक्त प्रकार के कार्य करने का अवसर दिया जाना चाहिए।

3. **सामुदायिक कार्य**—छात्रों में श्रम के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण, श्रम की गरिमा के प्रति जागरूकता पैदा करना तथा इसके प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण दूर करना परम आवश्यक है। सामान्य भारतीय परिश्रम, हाथ से कार्य आदि को निम्न स्तरीय समझता है। बड़े लोगों का कार्य नहीं समझता। विद्यालयों में समय-समय पर श्रमदान कार्य होना चाहिए। छात्र एवं छात्राओं के उत्साहवर्द्धन हेतु अध्यापक और अध्यापिकाएँ भी इसमें सक्रिय भाग लें और छात्र-छात्राओं के सम्मुख उचित आदर्श प्रस्तुत करें। श्रमदान कार्य का आयोजन स्वतंत्रता दिवस, बाल दिवस, अध्यापक दिवस, गाँधी जन्म दिवस, गणतंत्र दिवस आदि राष्ट्रीय महत्व के अवसरों पर किया जाय। इसके अन्तर्गत विद्यालय भवन, विद्यालय परिसर तथा पास-पड़ोस की स्वच्छता के कार्य लिये जा सकते हैं। अध्यापक और छात्र जनहित का भी कोई कार्य कर सकते हैं यथा सड़क पर बन गये किसी गड्ढे को पाटना, विद्यालय या अन्य सार्वजनिक भवन की मरम्मत करना, वृक्षारोपण, बाढ़ या सूखे की स्थिति में जनसेवा का कोई कार्य करना यथा औषधि, भोजन, वस्त्र वितरण आदि।

विशेष—प्रत्येक आयोजन के लिए आवश्यक होगा कि उसे पूर्ण किया जाय और मात्र औपचारिकता निर्वाह की प्रवृत्ति से बचा जाय।

शिक्षण संकेत

- (1) सैद्धान्तिक पक्षों की अपेक्षा व्यावहारिक पक्षों पर अधिक बल दिया जाय।
- (2) उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु खेल और क्रिया के माध्यम द्वारा छात्रों को प्रशिक्षित किया जाय।
- (3) समाज सेवा तथा सामुदायिक कार्यों हेतु शिविरों का आयोजन किया जाय। वर्ष में कम से कम दो शिविर आयोजित किये जाएँ।
- (4) सामूहिक क्रियाओं पर विशेष बल दिया जाय।
- (5) छात्रों को स्वतंत्र रूप में उत्तरदायित्व निर्वहन हेतु स्वतंत्र रूप से कार्य करने का अवसर प्रदान किया जाय।
- (6) साहसिक कार्यों को करने का अवसर प्रदान किया जाय।



मूल्यांकन विधा

नैतिक, शारीरिक, समाजोपयोगी उत्पादक एवं समाज सेवा कार्य के आन्तरिक मूल्यांकन हेतु विचार विमर्श

(कार्यगोष्ठी दिनांक 28-9-83 से 30-9-83 तक)

प्रदेश में जुलाई 1982 से चल रही दस वर्षीय नवीन शिक्षा प्रणाली के अन्तर्गत एक छठा अनिवार्य "नैतिक, शारीरिक, समाजोपयोगी उत्पादक एवं समाज सेवा कार्य" विषय पढ़ाया जा रहा है। इस परिप्रेक्ष्य में पाठ्यक्रम शोध एवं मूल्यांकन अनुभाग में आयोजित कार्यगोष्ठी में जहाँ एक ओर उक्त विषयक शिक्षक संदर्शिका की विषय-वस्तु पर विचार-विमर्श कर उसमें आवश्यक परिमार्जन किया गया, वहीं दूसरी ओर इसके आन्तरिक मूल्यांकन सम्बन्धी किए गए विचार निम्नवत् हैं :—

आन्तरिक मूल्यांकन—नैतिक, शारीरिक, समाजोपयोगी उत्पादक एवं समाज सेवा कार्य का आन्तरिक मूल्यांकन अनिवार्य रूप से हाई स्कूल परीक्षा में सम्मिलित होने वाले समस्त परीक्षार्थियों का होना है। ऐसी स्थिति में परीक्षार्थियों का एक वर्ग वह है जो प्रदेश के विभिन्न मान्यता-प्राप्त विद्यालयों की कक्षा 9 तथा 10 में संस्थागत छात्र के रूप में अध्ययन करता है। दूसरा वह वर्ग है जो उक्त परीक्षा में व्यक्तिगत परीक्षार्थी के रूप में सम्मिलित होता है। अतः आन्तरिक मूल्यांकन योजना पर विचार करते समय संस्थागत एवं व्यक्तिगत परीक्षार्थियों दोनों को ध्यान में रखकर विचार किया गया है।

(अ) संस्थागत परीक्षार्थियों के लिए मूल्यांकन—

- (1) मूल्यांकन विधा—अब मासिक परीक्षाओं में आन्तरिक मूल्यांकन करना व्यावहारिक नहीं रह गया है क्योंकि—
 - (1) सत्र के प्रारम्भ में विद्यालयीय वातावरण प्रवेश आदि के कारण अस्त-व्यस्त रहता है।
 - (2) शिक्षकों की पर्याप्त कमी रहती है। इस विषय के विभिन्न प्रकरणों में मूल्यांकन करने के लिए पर्याप्त समय व शिक्षकों की आवश्यकता होगी जो काफी असुविधाजनक है।
 - (3) विद्यालयों में छात्रों की संख्या उत्तरोत्तर बढ़ती जा रही है। वादन (कालांश) भी बहुत कम हैं। अतः प्रतिमाह परीक्षा कराना व्यावहारिक नहीं है।

उपर्युक्त कारणों से गोष्ठी में उपस्थित विद्वानों ने एक मत होकर यही निर्णय लिया कि उक्त विषय की मासिक परीक्षाएँ न कराकर वर्ष में दो बार ही मूल्यांकन कराया जाय अर्थात् विद्यालय की लिखित अर्द्धवार्षिक परीक्षा तथा वार्षिक परीक्षा (दो गृह परीक्षाओं) के पूर्व ही इस विषय का आन्तरिक मूल्यांकन कराया जाय।

(2) मूल्यांकन हेतु प्रकरण विभाजन तथा अंक निर्धारण—नैतिक, शारीरिक, समाजोपयोगी उत्पादक एवं समाज सेवा कार्य विषय के अन्तर्गत चार मुख्य उप विषय हैं। अतः तदनुसार अंकों का निर्धारण किया जाना समीचीन होगा और अन्त में गृह कार्य, उपस्थिति तथा आचरण का भी मूल्यांकन करना छात्र के चरित्र निर्माण हेतु उपयुक्त प्रतीत होता है। अतः इस परिप्रेक्ष्य में प्रकरणानुसार अंक निर्धारण निम्नलिखित रूप से किया गया है :—

1—नैतिक शिक्षा	20 अंक	(10 अंक अर्द्धवार्षिक तथा 10 अंक वार्षिक परीक्षाएँ)
2—शारीरिक शिक्षा	30 अंक	(15 अंक अर्द्धवार्षिक तथा 15 अंक वार्षिक परीक्षाएँ)
3—समाजोपयोगी उत्पादक कार्य	20 अंक	(10 अंक अर्द्धवार्षिक तथा 10 अंक वार्षिक परीक्षाएँ)
4—सामाजिक सेवा	20 अंक	(10 अंक अर्द्धवार्षिक तथा 10 अंक वार्षिक परीक्षाएँ)
5—गृह कार्य, उपस्थिति एवं आचरण	10 अंक	(5 अंक अर्द्धवार्षिक तथा 5 अंक वार्षिक परीक्षाएँ)
पूर्णांक	100 अंक	(50 अंक अर्द्धवार्षिक तथा 50 अंक वार्षिक परीक्षाएँ)

उपर्युक्त 100 अंकों का मूल्यांकन प्रति वर्ष दो सत्रों में अर्थात् विद्यालय की लिखित अर्द्धवार्षिक एवं वार्षिक परीक्षाओं के पूर्व करा लिया जाय।

(3) श्रेणी निर्धारण—श्रेणी निर्धारित करते समय कक्षा 9 तथा कक्षा 10 के प्राप्तांकों को संकलित किया जाय तथा कुल 200 अंकों में क्रमशः A, B, C तथा F श्रेणी प्रदान की जाय। श्रेणी का निर्धारण निम्नलिखित प्राप्तांक प्रतिशत के अनुसार किया जाय।

1—60 प्रतिशत अथवा अधिक पाने वाले को A श्रेणी	उत्तीर्ण।
2—45 प्रतिशत या अधिक पाने वाले किन्तु 60 प्रतिशत से कम पाने वाले को B श्रेणी	उत्तीर्ण।
3—33 प्रतिशत या अधिक पाने वाले किन्तु 45 प्रतिशत से कम पाने वाले को C श्रेणी	उत्तीर्ण।
4—33 प्रतिशत से कम पाने वाले को F श्रेणी	अनुत्तीर्ण।

नोट :—जिन विद्यालयों में उक्त विषय का मासिक मूल्यांकन किया गया है उनमें उपर्युक्त के आधार पर ही मूल्यांकित कर तदनुसार ठीक कर लिया जाय, जिससे प्रदेश में उक्त विषयक मूल्यांकन में एकरूपता बनी रहे।

(4) परिषद् कार्यालय को मूल्यांकन परिणाम का प्रेषण—उक्त विषयक मूल्यांकन परिणाम का प्रेषण परिषद् कार्यालयों को समय से किया जाना चाहिए। एतदर्थ प्रत्येक प्रधानाचार्य को अपनी शिक्षण संस्था के संस्थागत परीक्षार्थियों के मूल्यांकन परिणाम 15 फरवरी (सम्मिलित परीक्षा वर्ष के अनुसार) तक परिषद् कार्यालय को अवश्य प्रेषित कर देना चाहिए। मूल्यांकन परिणाम श्रेणियों में भेजे जायें, प्राप्तांकों में नहीं।

(ब) व्यक्तिगत परीक्षार्थियों के लिए मूल्यांकन योजना—

संस्थागत परीक्षार्थियों हेतु निर्धारित मूल्यांकन योजना के अनुसार ही उन्हीं प्रकरणों/उप विषयों (कुल 200 अंकों) में व्यक्तिगत परीक्षार्थियों का भी मूल्यांकन किया जाना है। इन परीक्षार्थियों के पास समयाभाव रहता है तथा सम्मिलित परीक्षा में ही वे फार्म भर कर परीक्षा देते हैं। अतः इनका उक्त विषयक मूल्यांकन एक ही सत्र में किया जाना चाहिए। श्रेणी का निर्धारण संस्थागत छात्रों के लिए निर्धारित प्रतिशत के अनुसार ही होना चाहिए। समस्त व्यक्तिगत परीक्षार्थियों का मूल्यांकन परिणाम सम्बन्धित केन्द्र व्यवस्थापक महोदय द्वारा परिषद् कार्यालय को (सम्मिलित परीक्षा वर्ष की) 15 फरवरी तक अवश्य भेज दिया जाना चाहिए। इसमें शिथिलता न बरती जाय।

(स) अर्द्धवार्षिक एवं वार्षिक मूल्यांकन विवरण प्रपत्र—मूल्यांकन विवरण प्रपत्र निर्माण हेतु गोष्ठी में पर्याप्त विचार-विमर्श किया गया और निष्कर्षतः जो प्रारूप तैयार किया गया वह अग्रवत् है :—

शिक्षा सत्र—
अर्द्धवार्षिक एवं वार्षिक मूल्यांकन विवरण

अनुक्रमांक परीक्षार्थी का नाम पिता का नाम	कक्षा 9/10		कक्षा		वर्ग		अनुभाग	
	अर्द्धवार्षिक परीक्षा	वार्षिक परीक्षा	पूर्णिक	प्राप्तांक	पूर्णिक	प्राप्तांक	विशेष	विवरण
क्रम सं० विषय	पूर्णिक	प्राप्तांक	पूर्णिक	प्राप्तांक	पूर्णिक	प्राप्तांक		
1—नैतिक शिक्षा	10		10		20			
2—शारीरिक शिक्षा	15		15		30			
3—समाजोपयोगी उत्पादक कार्य	10		10		20			
4—सामाजिक सेवा	10		10		20			
5—गृह कार्य, उपस्थिति आचरण	05		05		10			
योग	50		50		100			

विषयाध्यापक/निरीक्षक/कक्षाध्यापक
की संस्तुति

कक्षा 9 में प्राप्त अंक 100
कक्षा 10 में प्राप्त अंक 100
दोनों कक्षाओं का योग 20

हस्ताक्षर कक्षाध्यापक
दिनांक

प्रधानाचार्य द्वारा मूल्यांकन पर निर्णय

- (1) परीक्षार्थी को मुख्य परीक्षा बैठने योग्य पाया गया ।
- (2) परीक्षार्थी को मुख्य परीक्षा में बैठने योग्य नहीं पाया गया ।

उत्तीर्ण/अनुत्तीर्ण
प्रदत्त श्रेणी

हस्ताक्षर प्रधानाचार्य
पद की मुहर
दिनांक

नोट :—कुल प्राप्तांकों के आधार पर श्रेणी प्रदान करने का नियम :—

- (1) 60 प्रतिशत अथवा अधिक अंक पाने वाले को “ए” श्रेणी ।
- (2) 45 प्रतिशत अथवा अधिक अंक पाने वाले को “बी” श्रेणी ।
- (3) 33 प्रतिशत अथवा अधिक अंक पाने वाले को “सी” श्रेणी ।
- (4) 33 प्रतिशत से कम पाने वाले को “एफ” श्रेणी या अनुत्तीर्ण ।

विशेष संस्तुति

कार्यगोष्ठी में उपस्थित सदस्यों ने नैतिक, शारीरिक, समाजोपयोगी उत्पादक एवं समाज सेवा कार्य विषय को प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए 100 अंकों की लिखित परीक्षा कराये जाने पर बल दिया। अन्ततः अन्य विषयों की भाँति इस विषय की भी लिखित परीक्षा कराये जाने की संस्तुति की गयी। शारीरिक शिक्षा (गेम्स तथा स्पोर्ट्स आदि) पढ़ाने का भार केवल शारीरिक शिक्षक को ही दिया जाना चाहिए, जिससे उसका लगाव बालकों से रह सके।



विद्यालय में आयोजित होने वाले कार्यानुभव तथा खेलकूद कार्यक्रमों के मूल्यांकन की व्यवस्था

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 की प्राप्ति 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 अपेक्षाएँ व्यावहारिक नहीं हैं। इस प्रकार मूल्यांकन व्यवस्था शैक्षिक उद्देश्यों का मात्र अनुसरण ही नहीं करती वरन् उद्देश्यों एवं क्रियाओं में परिवर्तन एवं संशोधन के लिये 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 दिशा 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 चाहिये।

2—प्रारम्भिक स्तर की शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थी के व्यक्तित्व में निम्नलिखित संकल्पनाओं, गुणों एवं योग्यताओं को समाविष्ट करने से सम्बन्धित होना चाहिए :—

- (1) साक्षरता, अंक ज्ञान, लेखन क्षमता का विकास तथा स्वाध्याय के प्रति रचि।
- (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, संतुलित 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, सेवाभाव ।
- (6) जनसंख्या विस्फोट की भयानकता का बोध ।
- (7) सब राष्ट्रों व मानव मात्र 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 सौन्दर्यरपक शक्तियों को विकसित करना है । उसमें वैज्ञानिक प्रवृत्ति तथा लोकतांत्रिक, 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 सद्भावना की वृद्धि में सहायक हो ।

4—माध्यमिक शिक्षा जहाँ एक ओर उच्च तथा उच्च प्राविधिक शिक्षा के बीच की कड़ी है वहीं दूसरी ओर रोज-गारपरक 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 कम्प्यूनिटी पालिटेक्निक के रूप में विकसित किया जाय ।

5—विद्यालय में पुस्तकीय ज्ञान के साथ-साथ कार्यानुभव द्वारा विद्यार्थियों को जीवन की वास्तविकताओं से परिचित कराते हुए उनमें उत्पादक क्षमता का विकास कराना शैक्षिक कार्यकलाप का अभिन्न अंग है । विद्यालय की कक्षाओं में तथा कक्षाओं के बाहर विद्यार्थियों के लिये 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) समाजसेवा (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 क्रिया कलापों के प्रति विद्यार्थियों में अभिरुचि पैदा करने

के लिये उनका समयबद्ध आयोजन हो तथा उनका मूल्यांकन कार्य सतत् रूप से चलता रहे। प्राथमिक तथा माध्यमिक दोनों स्तरों पर कार्यानुभव एक अनिवार्य विषय के रूप में समावेश किये जाने के संदर्भ में, इस योजना के निम्नलिखित प्रमुख उद्देश्य हैं :—

- (1) छात्रों को व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूप से श्रम कार्य में भाग लेने के लिये 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 लिये अभिप्रेरित करना,
- (5) विभिन्न प्रकार के कार्यों में निहित सिद्धान्तों की समझने में सहायता करना,
- (6) छात्र/छात्रायें 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 लिये सक्षम बनाना,
- (7) छात्र/छात्राओं की सृजनात्मक शक्तियों तथा समस्या समाधान की योग्यता का विकास करना,
- (8) व्यावसायिक शिक्षा प्राप्त करने के लिये 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 जाये।

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 :—

- (i) स्थानीय समाज में चल रहे कार्यों को पहचानना और समझना,
- (ii) वस्तुओं, उपकरणों तथा तकनीकी की जानकारी, उनका उपयोग करके वस्तुओं का निर्माण करना और सेवा कार्य,
- (iii) 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-भांति समझ सकें।
- (iv) आपातस्थिति में दायित्व का निर्वाहन।
- (v) नैतिक शिक्षा के सिद्धान्तों की जानकारी तथा निम्नलिखित अभ्यास :—

- (1) दूसरों के गुण देखने का अभ्यास,

- (2) प्रतिभाशाली छात्रों द्वारा कमजोर छात्रों को पढ़ने में मदद करना,
- (3) निरक्षर को साक्षर बनाना,
- (4) 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 ।

चूँकि कार्यानुभव में ज्ञानात्मक तथा भावनात्मक विकास के साथ-साथ किसी विशिष्ट कौशल में वांछित स्तर की सम्प्राप्ति अपेक्षित है अतः छात्र जिस किसी कार्य को सीखता है, उसकी कार्यशैली कैसी है, उसका उत्पादन स्तर क्या है, सामाजिक सेवा कार्य के प्रति उसका दृष्टिकोण कैसा है, उसमें कैसी आदतों का निर्माण हो रहा है, उसकी अभिवृत्तियाँ एवं रुचियाँ कैसी हैं, आदि विभिन्न पक्षों का मूल्यांकन में समावेश होना चाहिये । 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 कार्यकुशलता में अभिवृद्धि अधिक होगी ।

(2) सतत् रूप से चलने वाले इस मूल्यांकन कार्य को अभिलिखित करने के लिये प्रत्येक छात्र का एक संचयी अभिलेख तैयार किया जाना चाहिये जिसमें प्रभारी अध्यापक द्वारा उसकी मासिक प्रगति अंकित की जानी चाहिये । अभिलेख में वस्तुनिष्ठता की दृष्टि से मासिक अंकों का विभाजन निम्नवत् होगा :—

(i) अभ्यास कार्य	∴	4 अंक	} कुल 10 अंक
(ii) 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 चाहिये । अतः 6 अंकों में से अंक 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 लिये उपरोक्तानुसार वर्ष में 100 में से 80 अंक (10 अंक प्रतिमाह) के हिसाब से 8 माह के 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 जो छात्रों द्वारा कौशल अर्जित किया गया होगा उसका मूल्यांकन तैयार की गयी सामग्री की वार्षिक प्रदर्शनी के दौरान होगा । प्रदर्शनियाँ 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 लिये किसी छात्र की कलाकृति को 5 अंक, द्वितीय स्थान प्राप्त करने के लिये 3 अंक, तृतीय स्थान प्राप्त करने के लिये 2 अंक, प्रदर्शनी में भाग लेने के लिये 1 अंक दिया जायेगा ।

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 स्कार्टिंग, गाइडिंग, रेडक्रास तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमों को कक्षाओं में चलाये जाने वाले पाठ्यक्रम का एक अंग माना गया है परन्तु इन कार्यक्रमों के प्रभावी मूल्यांकन न हो सकने के कारण इन कार्यक्रमों 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। प्रायः यह देखा जाता है कि उपरोक्त पाठ्य सहगामी कार्यक्रमों के 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, स्कार्टिंग, 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। प्रतियोगितायें 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 दिये जायेंगे। स्पष्ट है कि विद्यालय स्तर के चुने हुए प्रतियोगी ही जनपद स्तर की प्रतियोगिता से 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 उपरोक्तानुसार 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 उनके द्वारा किया जायेगा। इस पर कुल 10 अंक प्रतिमाह निर्धारित होंगे। यह देखा जायेगा कि छात्र की समूह में प्रतिभागिता किस स्तर की है। क्या यह 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 उपरोक्तानुसार निम्न प्रकार होगा :—

i—अभ्यास कार्य	4 अंक
ii—उपलब्धि	6 अंक
			<hr/>
कुल	10 अंक

(4) उपर्युक्त मूल्यांकन योजना का सारांश निम्नवत् है :—

		विद्यालय के अन्दर	बाह्य
i—मासिक कार्य (8 माह)	..	80	80
ii—वार्षिक प्रदर्शनी अथवा प्रतियोगिता	..	20	20
कुल अंक	..	100	100

(5) कार्यानुभव के लिए चूँकि 100 अंक ही निर्धारित हैं इसलिए उपरोक्त विद्यालय के अन्दर और बाह्य 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 जायेगी जिसे छात्र के शैक्षिक परीक्षाफल में प्राप्तांक से जोड़ा नहीं जायेगा।

10—खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा का मूल्यांकन

(1) विद्यालय में खेलकूद तथा शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों के मूल्यांकन के सम्बन्ध में निम्नलिखित पद्धति से मूल्यांकन किया जाय :—

खेलकूद के लिये 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 लिए परीक्षण लिये जाने के माह का निर्धारण भी पहिले से विद्यालय पंचांग में कर लिया जाये। खेलकूद के कार्यक्रमों में निम्नलिखित तीन मुख्य क्रियायें 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 लिये शिक्षा सत्र में माहवार क्रियायें सुविधानुसार निर्धारित कर दी जायें जैसे :—

जुलाई	..	दौड़ना
अगस्त	..	कूदना
सितम्बर	..	फेंकना
अक्टूबर	..	दौड़ना, कूदना, फेंकना
नवम्बर	..	तदेव

दिसम्बर	..	तदेव
जनवरी	..	तदेव
फरवरी	..	तदेव

(4) जहाँ तक इन क्रियाओं द्वारा छात्र/छात्राओं में आवश्यक गुणों के विकसित किये जाने का प्रश्न है उन्हें तीन मुख्य अंगों में बांटा गया है :—

- i—सतत् प्रयास (अभ्यास),
- ii—खेल भावना,
- iii—उपलब्धि ।

उपरोक्त गुणों के विकास के प्रति माह मूल्यांकन के लिये अंकों का बंटवारा निम्नलिखित रूप से 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 लिये	.. 3 अंक
iii—उपलब्धि के लिये	.. 5 अंक
कुल मिलाकर	.. 10 अंक

(5) जहाँ तक खेल भावना के लिये 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 अंक के अन्तर्गत मूल्यांकन किये जाने का प्रश्न है प्रत्येक माह के लिये 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 जायेगा । 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 लिये मूल्यांकन के कुल $10 \times 8 = 80$ अंक हुए । शेष रह गये 20 अंकों के अन्तर्गत मूल्यांकन निम्नलिखित रूप से किया जाय :—

विद्यालय स्तरीय	प्रतियोगिता
जिला स्तरीय	तदेव
मण्डल स्तरीय	तदेव
राज्य स्तरीय	तदेव

(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 लिये	5 अंक
द्वितीय स्थान के लिये	3 अंक
तृतीय स्थान के लिये	2 अंक
विभिन्न स्तरीय प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिये	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 बंटवारा :—

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, बालीबाल, तैरना आदि।
(ii) अगस्त	..	कूदना		
(iii) सितम्बर	..	फेंकना		
(iv) अक्टूबर	..	दौड़ना, कूदना, फेंकना		
(v) नवम्बर	..	तदेव	}	हाकी, कुश्ती, वालीबाल, कबड्डी, खो-खो आदि
(vi) दिसम्बर	..	तदेव		
(vii) जनवरी	..	तदेव		
(viii) फरवरी	..	तदेव		

(4) (i) विद्यालय स्तरीय प्रतियोगिता	..	प्रत्येक प्रतियोगिता में	20 अंक	..	(अधिकतम)
(ii) जिला स्तरीय प्रतियोगिता	..	प्रथम स्थान के लिये		..	5 अंक
(iii) मण्डल स्तरीय प्रतियोगिता	..	द्वितीय स्थान के लिये		..	3 अंक
(iv) प्रदेश स्तरीय प्रतियोगिता	..	तृतीय स्थान के लिये		..	2 अंक
		प्रतियोगिता में भाग लेने के लिये		..	1 अंक

कुल योग .. 100 अंक

(5) खेलकूद तथा शारीरिक शिक्षा के प्राप्तांकों को निम्नवत श्रेणीबद्ध किया जाये :—

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 क्रीडा 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 जायेगा एवं हाउस टीम में खेलना द्वितीय स्थान के समकक्ष माना जायेगा ।

12—मूल्यांकन प्रक्रिया के प्रमुख बिन्दु

कार्यानुभव और खेलकूद के इस पूरी मूल्यांकन प्रक्रिया के कार्यान्वयन के निम्नांकित प्रमुख बिन्दु हैं :—

हर सप्ताह दो वादन (पीरियड) कार्यानुभव के अभ्यास, 2 वादन (पीरियड) खेलकूद, 1 वादन (पीरियड) व्यायाम, 1 वादन (पीरियड) स्कार्टिंग/गार्डिंग 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 लिये 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 लिये 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 से प्रधानाचार्य की देख-रेख में कार्य करेगा । विद्यालय में शारीरिक शिक्षा के अध्यापक न होने पर इस उत्तर-दायित्व को विद्यालय में शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों को चलाने वाले अध्यापक, जिसे यह कार्य सौंपा गया है, उत्तरदायी होंगे ।

(3) इस मूल्यांकन के लिये कक्षाध्यापक मुख्य रूप से उत्तरदायी होंगे और शारीरिक शिक्षा अध्यापक उसे सह-योग 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 जायेगा जो हर माह उनके अभिभावक द्वारा हस्ताक्षरित किया जायेगा ।

13—गृह प्रणाली

(1) कार्यानुभव तथा खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा की गतिविधियों को सुचारु रूप से संचालित करने के लिये 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/छात्रा को चार अथवा पांच 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, गुरु नानक गृह आदि । छात्राओं के रानी अहिल्या बाई गृह, मीराबाई गृह आदि । गृह का विभाजन इस भाँति किया जाये कि संस्था के 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 प्रति-स्पर्धायें आयोजित हो सकें ।

(2) प्रत्येक प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय, तृतीय तथा चतुर्थ आदि स्थान प्राप्त करने वाले गृह को अंक दिये 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 लिये वह भी आवश्यक है कि विद्यालय के प्रत्येक वर्ग में प्रत्येक गृह के लिये एक "मानिटर" चयनित किया जाये । इसके नेतृत्व में गृह के छात्र प्रतियोगिता में भाग लेंगे तथा पूरे वर्ग का एक वर्ग "सेक्शन मानिटर" 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 मानिटर" के स्थान पर "क्लास मानिटर" 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 लिये उत्तरदायी होंगे । संस्थान स्तर पर आयोजित प्रतियोगिताओं में "हाउस कैप्टन" ही अपने गृह (हाउस) का प्रतिनिधित्व करेंगे । विद्यालय का एक "कालेज कैप्टन" 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 मानिटर/क्लास मानिटर कार्य करेंगे । विद्यालय के प्रत्येक गृह के लिए एक अध्यापक को इन्चार्ज बनाया जाय, जिनके निर्देशन में हाउस कैप्टन/वाइस कैप्टन कार्य करेंगे । विद्यालय के प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या के निर्देशन में "कालेज कैप्टन" 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, स्कार्टिंग/गाइडिंग में एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में श्रेष्ठ विद्यार्थियों को दिये जाने चाहिये ।

14—मूल्यांकन—कार्य योजना

उपर्युक्त मूल्यांकन व्यवस्था से सम्बन्धित 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 लिये निम्नांकित कार्य योजना तैयार की गयी है :—

1—प्रथम चरण—शैक्षिक सत्र 1987-88 के माह जुलाई 1987 से यह मूल्यांकन व्यवस्था प्रदेश के प्रत्येक राजकीय हाई स्कूल तथा इण्टरमीडिएट कालेज (बालक/बालिका) में कक्षा 6, 7, 8, 9 और 11 में लागू की जायेगी तथा राजकीय संस्था के प्रत्येक प्रधानाचार्य तथा प्रधानाचार्या का यह व्यक्तिगत दायित्व होगा कि इस अभ्यास और मूल्यांकन व्यवस्था को लागू करायें ।

i—अशासकीय हाई स्कूल/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 सत्तावधि में जिला विद्यालय निरीक्षक को सूचित करेंगे ।

उक्त अभ्यास और मूल्यांकन व्यवस्था लागू करने के उपरान्त हाई स्कूल एवं इण्टर की परीक्षा में उत्तीर्ण परीक्षा-र्थियों के प्रमाण-पत्र में छात्र/छात्रा की उपलब्धि का उल्लेख किये जाने के विषय में कालान्तर में निर्णय लिया जायेगा ।

द्वितीय चरण—i—अशासकीय हाई स्कूल तथा इण्टरमीडिएट कालेज जब इस अभ्यास और मूल्यांकन व्यवस्था को अपनी संस्था से लागू करेंगे तो सचिव माध्यमिक शिक्षा परिषद् के लिए जब 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 लिये माध्यमिक शिक्षा परिषद 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 उस संस्था के परीक्षार्थियों के हाई स्कूल 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-सम्भव प्रदेश के समस्त अशासकीय विद्यालयों में भी लागू की जाये।

iv—प्रदेश के जूनियर हाई स्कूलों में इस मूल्यांकन प्रक्रिया को लागू करना फिलहाल पूर्ण रूप से स्वैच्छिक रहेगा। जब भी किसी जूनियर हाई स्कूल के उच्चीकरण करने का प्रश्न विचाराधीन होगा तब यह अवश्य देखा जायेगा कि कार्यानुभव एवं खेलकूद के मूल्यांकन के सम्बन्ध 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 :

- (i) आत्म विश्वास
- (ii) शिष्टाचार
- (iii) श्रमशीलता
- (iv) सहयोग
- (v) नेतृत्व
- (vi) सृजनात्मकता

अति उत्तम	उत्तम	सामान्य

(4) रचियाँ :

बाह्य क्रिया कलाप/यान्त्रिक/गणितीय/लिपिकीय/साहित्यिक/खेलकूद/कलात्मक/संगीत/सामाजिक सेवा/या अन्य रचि (लिखिये) ।

मासिक मूल्यांकन

कार्यानुभव								खेलकूद														
माह	अभ्यास कार्य				उपलब्धि				सतत अभ्यास		खेल भावना			उपलब्धि			योग					
	1 अंक	उपस्थिति	अभिप्रेरणा	सहभागिता	अनुशासन	उत्कृष्टता	मौलिकता	श्रमशीलता	10 अंक	योग	उपस्थिति	सहभागिता	जीत में नम्रता	हार में उत्साह	अनुशासन	प्रथम		द्वितीय	तृतीय	प्रतियोगिता में भाग लिया एवं पूर्ण किया	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

प्रधानाचार्या/प्रधानाचार्य

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 क्रॉस (×) 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 सभा 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 क्रॉस (×) 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 शिक्षणोत्तर 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 शिक्षणोत्तर कार्यक्रमों में तथा योग, व्यायाम एवं खेलकूद में नियमित प्रशिक्षण देने, उनमें कौशल व दक्षता उत्पन्न कराने और मूल्यांकन 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 समिति

- | | | | | | |
|---|----|----|----|----|---------------|
| (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 अकारादि 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 अकारादि क्रम में एक शिक्षा वर्ष के लिये) | | | | .. | सदस्य |
| (6-8) स्थानीय लघु एवं गृह उद्योगों के तीन प्रतिनिधि | .. | .. | .. | .. | सदस्य |
| (9) नगर चीफ वार्डन 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। व्यवसायपरक 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 कोऑर्डिनेटर	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 जन 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 कम्प्युनिटी पालीटेकनिक 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 की 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 कॅलेण्डर 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 पंत
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 पंत
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-1141/11-4-1987 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 समितियों 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 शिक्षणोत्तर 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 संबद्ध 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 की सतत 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 877/15-3-87 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 टोस 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 शिक्षणोत्तर कहे

जाने वाले कार्यक्रमों को अब तक सहगाठ्यगामी कार्यकलापों में माना जाता रहा है। वस्तुतः राष्ट्रीय शिक्षा नीति के परिप्रेक्ष्य में ये सभी कार्य अब बालक के सर्वांगीण विकास के आधार माने गये हैं और सामान्य शैक्षिक कार्यक्रमों की ही भाँति अब इन्हें शैक्षिक उन्नयन का अभिन्न अंग माना गया है। इन कार्यक्रमों में नियमित प्रशिक्षण देने, कौशल और रक्षता 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 समितियाँ गठित की जा रही हैं उनकी सफल क्रियान्विति हेतु शिक्षा विभाग में 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 अध्यापक गण 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 समितियाँ 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	उपअध्यक्ष
(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)	उपअध्यक्ष

(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)	उपअध्यक्ष
(3) उप विद्यालय निरीक्षक	सदस्य सचिव
(4) उप बालिका विद्यालय निरीक्षिका				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 समितियां सन्दर्भित पत्र में वर्णित क्रियाकलापों को दृष्टिगत करते हुये अपने कार्यक्रम निर्धारित करेंगे । 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 संपूर्ण 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 शि०नि० (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 Aurobindo Marg, New Delhi-110016
DOC. No. 3962
Date. 18/9/87

NIEPA DC



D03962