

जीवन विज्ञान

भाग-1

कक्षा-3



मुनि किशनलाल
शुभकरण सुराणा

मूल्यपरक शिक्षा का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक पाठ्यक्रम

जीवन विज्ञान



मुनि किशनलाल
शुभकरण सुराणा

जीवन विज्ञान अकादमी प्रकाशन
लाडनूं (राजस्थान)

सर्वाधिकार सुरक्षित
© तुलसी अध्यात्म नीडम
जैन विश्व भारती
लाडनूं-341306 (राज.)

संस्करण : फरवरी - 2013

प्रकाशक :
जीवन विज्ञान अकादमी
जैन विश्व भारती
लाडनूं-341306 (राज.)

मूल्य : 30/- रुपये

मूद्रक : कला भारती, नवीन शाहदरा, दिल्ली-32

आशीर्वचन

व्यक्ति निर्माण की आज सबसे अधिक आवश्यकता है। एक बालक को शिक्षा देना एक व्यक्ति का निर्माण करना है। यह काम बहुत कठिन है। बालक अवस्था में छोटा होता है। उसकी बुद्धि पूरी तरह विकसित नहीं होती। इसलिए उसे पढ़ाना जटिल काम है। आज शिक्षा जगत में नई-नई पद्धतियां विकसित हो रही हैं। बाल साहित्य भी बहुत विकसित हो रहा है। सरलतम पद्धति से बालक के मस्तिष्क को संस्कारी बनाना उच्चतम लक्ष्य की सिद्धि के लिए एक नया उपक्रम चालू किया गया है जिसका नाम जीवन विज्ञान है। जीवन विज्ञान की इस पुस्तक में छोटे-छोटे वाक्य, छोटी बातें और उसके अनुरूप सुन्दर चित्र दिए गए हैं जिससे बालक पढ़ता जाए, उसका मनोविनाद भी होता जाए और सहज प्रशिक्षण भी मिलता जाए। यह बहुत कारगर पद्धति प्रारम्भ की गई है जिसका निश्चित सुफल होगा। युवाचार्य महाप्रज्ञ के पथ दर्शन में मुनि किशनलाल एवं शुभकरण सुराणा ने इस पुस्तक के लेखन में श्रम एवं निष्ठा से काम किया है। बालकों को संस्कारी बनाने में इसका समुचित उपयोग ही लेखकों के श्रम की सार्थकता है।

जय मघवा केन्द्र
बीदासर

गणाधिपति तुलसी

पाथेय

जीवन के अनेक पहलु हैं। किसी एक पहलू का विकास पूरे जीवन का विकास नहीं है। सबका संतुलित विकास ही पूरे जीवन का विकास है। आज उसके कुछ पहलुओं को विकसित करने के लिए अधिक ध्यान दिया जाता है और अनेक पहलुओं के विकास के प्रति उपेक्षा बरती जाती है। यह एक बड़ी समस्या है। पूरी मानव जाति के लिए एक संकट का क्षण है। इससे बचने के लिए कुछ जागरूकता को बढ़ाना जरूरी है। जीवन विज्ञान में उस जागरूकता की दिशा का निर्देश है। मुनि किशनलाल और शुभकरण सुराणा दोनों के संयुक्त प्रयास से यह पुस्तक तैयार हुई है। इससे जीवन विज्ञान के छात्र-छात्रों को नया प्रकाश मिलेगा, जीवन के प्रति नया दृष्टिकोण मिलेगा। सभी छात्र-छात्रों के लिए यह संजीवनी सिद्ध हो सकती है।

जय मघवा केन्द्र
बीदासर

आचार्य महाप्रज्ञ

आदिवचन

जीवन-विज्ञान निर्माण की एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। जीवन-विज्ञान को संतुलित बनाने का उपाय है। जीवन-विज्ञान की प्रत्येक पाठ्य-पुस्तक स्वस्थ जीवन का प्रशिक्षक है। प्रारम्भ से ही बालक जीवन निर्माण की बातें सीखें और अपने जीवन को संस्कारित बनाएं। जीवन-विज्ञान बालक के सम्पूर्ण विकास में सहयोगी बनता है। इनके पाठों की रचना इस प्रकार की गई है कि बालक अपने आप पढ़कर ही बहुत कुछ सीख सकता है। माता-पिता भी इसके शिक्षण में सहयोगी बन सकते हैं। कुशल अध्यापक जीवन-विज्ञान के बीजों को पुस्तक के माध्यम से बालकों में बो सकता है जो शतशाची बनकर संसार के लिए सुखदायी सिद्ध हो सकते हैं।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री तुलसी के सान्निध्य एवं युवाचार्य श्री महाप्रज्ञ के मार्गदर्शन में मूल्यपरक की परिकल्पना की गई। बालक के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास की क्षमता को बढ़ाया जाए। उसके साथ समता, सहनशीलता, अनुशासन, राष्ट्रीय-दायित्व, सत्य-अहिंसादि मौलिक गुणों से बालक की प्रतिभा को निखारा जाए। उसके लिए जीवन-विज्ञान की पुस्तकें कक्षा के अनुसार बनाई गई हैं। जो जीवन विकास के लिए पूर्ण, समाज और राष्ट्र के लिए उपयोगी हैं। उसके लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् नई दिल्ली के मानक तत्व को दृष्टिगत रखा गया है।

जीवन-विज्ञान मूल्यपरक शिक्षा का पाठ्यक्रम प्रथम कक्षा से बारहवीं तक के बच्चों के लिए तैयार किया गया है। ये पुस्तकें प्रौढ़ व्यक्तियों को भी प्रशिक्षित करने में सहयोगी बन सकेगी। इसमें निम्न सिद्धान्तों को सामने रखा गया है।

1. “सरलता से कठिनता की ओर” सिद्धान्त के अनुसार भाषा का प्रयोग सरलता से क्रमशः कठिनता की ओर बढ़ाया गया है।

2. “ज्ञात से अज्ञात की ओर” सिद्धान्त के को ध्यान में रखकर यथा सम्भव बच्चों की जानकारी वाले तथ्य सामने रखकर गूढ़ तथ्य को समझाने की चेष्टा की गई है।

3. चित्रों के द्वारा अभिव्यक्ति का अधिक ध्यान रखा गया है, ताकि भाषा का प्रयोग कम करना पड़े। भाषा का प्रयोग कहीं करना भी पड़े तो शिक्षक सुगमता से बच्चों को व्याख्या कर के समझा सकें।

4. प्रत्येक पाठ रोचक तथा मनोरंजक बनाने की भरपूर कोशिश की गई है।

5. भाव परिवर्तन जीवन-विज्ञान का मुख्य आधार है। यह विषय ही इस पुस्तक की विशेषता है जिससे आज का विद्यार्थी विद्यालय में अछूता रहता है। इसकी पूर्ति उपदेश या चिन्तन से ही नहीं हो सकती। उसके लिए अनुप्रेक्षा और प्रेक्षा आवश्यक है। जिससे ग्रन्थि स्रवों में अपेक्षित परिवर्तन, निषेधात्मक भावों के सथान पर विधायक भावों का अभ्यास कर भावों का अभ्यास कर भाव परिवर्तन और व्यक्ति निर्माण के उद्देश्य को पूर्ण सकेंगे।

पुस्तक वर्णमाला को संस्कार माला के रूप में परिवर्तन किया गया है। जीवन विज्ञान वर्णमाला कक्षा 1 व 2 में बच्चों के संस्कार निर्माण में उपयोग में लायी जाती है। कक्षा 3 से जीवन विज्ञान भाग 1 से क्रमशः 12 वीं कक्षा तक 10 भाग पूर्ण हो जाते हैं।

राजस्थान सरकार ने इस बार कक्षा 9 में जीवन विज्ञान के शारीरिक शिक्षा और जीवन एक यूनिट को जीवन विज्ञान के रूप में स्वीकार किया है और क्रमशः वह अन्य कक्षाओं में भी इसका उपयोग करेगी

छत्तीसगढ़ राज्य ने जीवन विज्ञान को एक विषय के रूप में स्वीकार कर शिक्षा जगत् के सामने आदर्श प्रस्तुत किया है। इसी तरह कर्नाटक, तमिलनाडु, मध्य प्रदेश, हरियाणा, दिल्ली ने आंशिक रूप से स्वीकार किया।

जीवन विज्ञान का सम्पूर्ण साहित्य जीवन को स्वस्थ और शान्त बनाने में सहयोगी बनेगा, ऐसी आशा की जा सकती है।

तुलसी अध्यात्म नीडम्
प्रज्ञा-प्रदीप, लाडनूं

मुनि किशनलाल
शुभकरण सुराणा

विषय - अनुक्रमणिका

इकाई : 1 ध्वनि		1-4
पाठ - 1	मधुर ध्वनि	1
इकाई : 2 संकल्प		5 - 7
पाठ - 2	संकल्प	5
इकाई : 3 सम्यक् आसन		8 - 13
पाठ - 3	सही मुद्रा	8
पाठ - 4	आओ जीना सीखें	12
इकाई : 4 सम्यक् श्वास		14 - 16
पाठ- 5	सही श्वास	14
इकाई : 5 कायोत्सर्ग		17-19
पाठ - 6	कैसे करें आराम?	17
इकाई : 6 ध्यान		20 - 21
पाठ - 7	रंग और ध्यान	20
इकाई : 7 शरीर विज्ञान		22 - 23
पाठ - 8	शरीर के अंग	22
इकाई : 8 शारीरिक स्वास्थ्य		24 - 32
पाठ - 9	भोजन	24
पाठ - 10	हवा और पानी	27
पाठ - 11	अच्छी आदतें	30
इकाई : 9 मानसिक स्वास्थ्य		33 - 34
पाठ - 12	आदर और प्यार	33

इकाई : 10 भावनात्मक स्वास्थ्य		33 - 36
पाठ - 13	भावना	35
इकाई : 11 मूल्य बोध		37 - 40
पाठ - 14	सहनशीलता	37
पाठ - 15	अनुशासन	39
इकाई : 12 अहिंसा		41 - 43
पाठ - 16	विवेक	41

इकाई-1 ध्वनि

ध्वनि कई प्रकार की होती है। मधुर ध्वनि सब को प्रिय लगती है।

पाठ - 1

मधुर ध्वनि

डॉटना, भौंकना, गुंजन, मधुरता, महाप्राणध्वनि, आदर्श, गुणपात्र, अणुव्रत

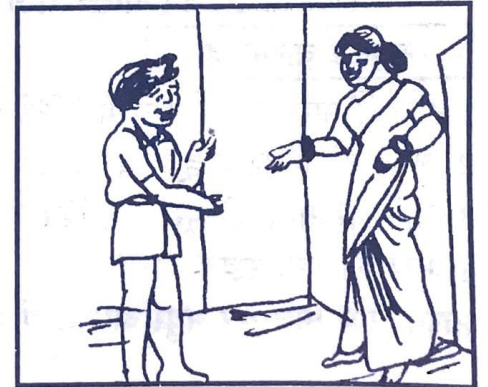
कुत्ते का भौंकना, कौवे का बोलना आपको कैसा लगता है ?
बुरा लगता है।



जब आपको पिताजी डांटते हैं,
तो आपको कैसा लगता है?
बुरा लगता है।



जब आपको माताजी प्यार से बुलाती हैं,
तो आपको कैसा लगता है?
अच्छा लगता है।



कौवे की कांव-कांव आपको कैसी लगती है?
बुरी लगती है।



फूलों पर भंवरो का गुंजन कैसा लगता है?
अच्छा लगता है।



आम के पेड़ पर बैठी कोयल की कुहुक
कैसी लगती है?
अच्छी लगती है।



बच्चों! किसी का डांटना, कुत्ते का भौंकना और
कौवे की कांव-कांव हमें इसलिए अच्छी नहीं लगती
क्योंकि इन ध्वनियों में मधुरता नहीं है।

प्यार से बुलाना कोयल की कुहुक और भंवरो का गुंजन कानों को इसलिए अच्छा लगता है क्योंकि इन
ध्वनियों में मधुरता है। मधुर ध्वनि सबको अच्छी लगती है। हम भी अपनी ध्वनि मधुर बनाएं। ध्वनि को मधुर बनाने
के लिए भंवरे की तरह गुंजन करें।

होठों को बन्द कर नासिक से भंवरे की तरह ध्वनि निकालें। इसे महाप्राण ध्वनि कहते हैं।

आपको करना है-

1. पालथी मार कर सुखासन में बैठिये।
2. शरीर को हिलाइये डुलाइये नहीं।
3. धीरे-धीरे सांस को पूरा भरें, फिर भंवरे की तरह नाक से गुंजन करें
4. मुख को बन्द रखें।

आइये, सब मिल कर मधुर आवाज में एक गीत गायें।



मंगल गीत

जीवन की बगिया सरसाएं
मंगल भावों से महकाएं
सहनशील बन वीर बनें हम
हर संकट बन धीर बनें हम
पग-पग पर गंभीर बनें हम
विनय नम्रता सदा बढ़ाएं ॥ जीवन

सत्यमार्ग पर बढ़ते जाएं
प्रगति शिखर पर चढ़ते जाएं
अंधकार में दीप जलाएं
हम अपना इतिहास बनाएं ॥ जीवन

सीख सदा गुरुओं से पाई
समझें सबको अपना भाई
क्यों आपस में करें लड़ाई
दुश्मन को भी दोस्त बनाएं ॥ जीवन

ऊँचा हो आदर्श हमारा
पढ़ना हमको सबसे प्यारा
दिल में बहे प्रेम की धारा
यही भावना पल-पल भाएं ॥ जीवन



आपने जाना :

1. ध्वनि कई तरह की होती है।
2. कटु ध्वनि बुरी लगती है।
3. मधुर ध्वनि अच्छी लगती है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(मधुर, कटु, अच्छा, बुरा, बुस)

1. कुत्ते का भौंकना लगता है।
2. कोयल की कुहुक लगती है।
3. किसी का डाँटना लगता है।
4. भंवरे का गुंजन लगता है।
5. किसी का हमें प्यार से बुलाना लगता है।

आपको करना है :

महाप्राण ध्वनि का अभ्यास पहले तीन बार करें। धीरे-धीरे प्रतिदिन बढ़ाकर नौ बार अभ्यास करने लगे।
प्रार्थना व अन्य गीत को मधुरता से गाने का अभ्यास

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विद्यार्थियों को मंगल गीत का सरलार्थ बताएं और लयबद्ध गाकर बालकों के सामने प्रस्तुत करें। बालकों को कण्ठस्थ करने और गाने के लिए प्रेरित करें।

इकाई - 2 संकल्प

पक्के निश्चय को संकल्प कहते हैं।
संकल्प से शरीर, वचन, और मन की शक्ति बढ़ती है।

पाठ-2

संकल्प

शक्ति, सुखासन, संकल्प, कोमलता, सहजता, संचार, निश्चय, अभ्यास



राम और सोहन दोनों में बराबर शक्ति है। राम एक भार को आसानी से उठा लेता है, पर सोहन नहीं उठा पाता। क्यों? (सोहन में शक्ति तो उतनी ही है, पर संकल्प की कमी है)



महावीर अपनी बात को सहजता से कहता है। उसकी बात सब लोग मान भी लेते हैं। क्यों? (उसमें वाणी की शक्ति है) गोविन्द अपनी बात को सहजता से नहीं कह पाता है। उसकी सही बात को भी लोग आसानी से नहीं मानते। क्यों? (उसमें वाणी की शक्ति कम है)



सुमित जो सोचता है उसे अवश्य करता है। क्यों ?
(उसके मन की शक्ति है)



अजित अपने निश्चय से फिसल जाता है। क्यों ?
(उसमें मन की शक्ति कम है)

पक्के निश्चय को संकल्प कहते हैं। संकल्प से पूरी शक्ति से कार्य कर सकते हैं।
उससे सफलता मिलती है। संकल्प से शरीर की शक्ति बढ़ा सकते हैं।
संकल्प से वाणी की शक्ति बढ़ा सकते हैं।
संकल्प से मन की शक्ति बढ़ा सकते हैं।

आओ हम संकल्प करें :

सीधे खड़े हो जायें, अथवा सुखासन में बैठें। गर्दन और पीठ को सीधा रखें। आंखें कोमलता से बन्द करें पूरा श्वास भरकर वाणी से दृढ़ता पूर्वक संकल्प को तीन बार दोहराएं एवं मन ही मन चमकते हुए अक्षरों को पढ़ें। इस प्रकार संकल्प से सफलता मिलती है।



संकल्प -

मैं शक्तिशाली हूँ। मेरे शरीर में शक्ति का संचार हो रहा है।
मैं शक्तिशाली हूँ। मेरी वाणी में शक्ति का संचार हो रहा है।
मैं शक्तिशाली हूँ। मेरे मन में शक्ति का संचार हो रहा है।

आपने जाना :

1. संकल्प से शरीर की शक्ति बढ़ती है।
2. संकल्प से वाणी की शक्ति बढ़ती है।
3. संकल्प से मन की शक्ति बढ़ती है।
4. संकल्प से सफलता मिलती है।

आपको करना है :

संकल्प, शक्ति को बढ़ाने के लिए प्रतिदिन यह अभ्यास करें :

1. सुखासन में बैठें।
2. गर्दन और पीठ सीधी रखें।
3. आंखें कोमलता से बंद करें।
4. संकल्प करें :

मैं शक्तिशाली हूँ, मेरे शरीर में शक्ति का संचार हो रहा है।

मैं शक्तिशाली हूँ, मेरी वाणी में शक्ति का संचार हो रहा है।

मैं शक्तिशाली हूँ, मेरे मन में शक्ति का संचार हो रहा है।

जो वाक्य सही है उनके सामने सही (✓) का निशान लगाइये, जो वाक्य गलत है उसके सामने (✗) का निशान लगाइये।

1. संकल्प से हमारे शरीर की शक्ति बढ़ती है। ()
2. संकल्प से हमारी वाणी की शक्ति बढ़ती है। ()
3. संकल्प की शक्ति से हमें जीवन में सफलता मिलती है। ()
4. संकल्प से मन की शक्ति नहीं बढ़ती। ()
5. पक्के निश्चय को संकल्प कहते हैं। ()

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विद्यार्थियों को संकल्प करने की सही विधि का अभ्यास करायें।

इकाई - 3 सम्यक् आसन

शरीर को विधिवत सुखपूर्व स्थिर रखना आसन है। शरीर के भावपूर्ण आकार को मुद्रा कहते हैं।

पाठ - 3

सही मुद्रा

सम्यक्, विधिवत, भावपूर्ण, मुद्रा, अभ्यास

जब हम खड़े होते हैं, चलते हैं, बैठते हैं, या लेटते हैं तो किसी न किसी भाव से प्रेरित रहते हैं। उसी भाव के कारण हमारे शरीर का कोई आकार बनता है। इसी भावपूर्ण आकार को मुद्रा कहते हैं। बालक के सही विकास के लिए सही मुद्रा जरूरी है। मुद्रा सही हो तो भाव भी सही होते हैं। मुद्रा गलत हो तो भाव भी गलत होते हैं। इसलिए हमें सही मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए।

कैसे खड़े रहें ?

सही विधि



सही मुद्रा में खड़ा बालक

1. सही विधि से खड़े होने पर स्फूर्ति झलकती है।
2. थकान कम होती है।
3. शरीर का आकार सही रहता है।

गलत विधि



गलत मुद्रा में खड़ा बालक

1. गलत विधि से खड़े रहने से सुस्ती झलकती है।
2. थकान अधिक होती है।
3. शरीर का आकार गलत हो जाता है।

कैसे चलें ?

(सही विधि)



सही मुद्रा में चलता बालक

1. सही विधि से चलने से शक्ति बचती है।
2. सही विधि से चलने से सजगता झलकती है।

(गलत विधि)



गलत मुद्रा में चलता बालक

1. गलत विधि से चलने से शक्ति अधिक खर्च होती है।
2. गलत विधि से चलने से आलस झलकता है।

(सही विधि)



सही मुद्रा में बैठा बालक

कैसे बैठें ?

(गलत विधि)



गलत मुद्रा में बैठा बालक

(सही विधि)



कुर्सी पर सही विधि से बैठा बालक रीढ़ और गर्दन सीधी रखते हुए बैठना, बैठने की सही मुद्रा है।

1. सही विधि से बैठने में थकान कम होती है।
2. ऐसे बैठने में सजगता झलकती है।
3. प्राण ऊर्जा का सही उपयोग होता है,
4. शरीर का आकार ठीक रहता है।

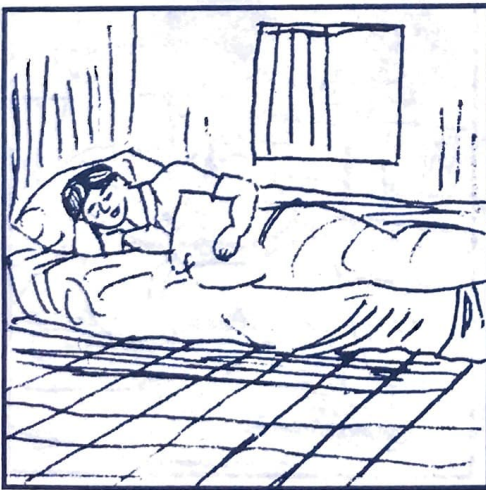
(गलत विधि)



कुर्सी पर गलत विधि से बैठा बालक रीढ़ और गर्दन को टेढ़ा-मेढ़ा करके बैठना, बैठने की दोषपूर्ण मुद्रा है।

1. गलत विधि से बैठने में शक्ति अधिक खर्च होती है।
2. ऐसे बैठने में आलस झलकता है।
3. प्राण ऊर्जा का दुरुपयोग होता है,
4. शरीर का आकार बिगड़ जाता है।

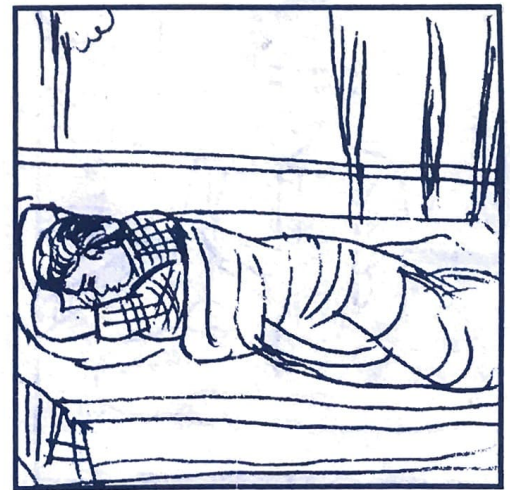
(सही विधि)



सही मुद्रा में लेटा बालक

कैसे लेटें?

(गलत विधि)



गलत मुद्रा में लेटा बालक

1. सही मुद्रा में लेटने से पूरा आराम मिलता है।
2. थकान मिट जाती है।
3. शान्ति का अनुभव होता है।
4. नींद अच्छी आती है।

1. गलत मुद्रा में लेटने से पूरा आराम नहीं मिलता है।
2. थकान नहीं मिटती है।
3. अशान्ति बनी रहती है।
4. नींद गहरी नहीं आती है।

आपने सीखा :

1. शरीर के भावपूर्ण आकार को मुद्रा कहते हैं। इन्हें सम्यक् आसन भी कहते हैं।
2. सही विधि से चलना।
3. सही विधि से खड़ा होना।
4. सही विधि से बैठना।
5. सही विधि से लेटना।

आपने जाना :

1. सही विधि से चलने से शक्ति बचती है।
2. सही विधि से खड़ा रहने से फुरती आती है।
3. सही विधि से बैठने में रीढ़ और गर्दन सीधी रहती है।
4. सही विधि से लेटने में पूरा आराम मिलता है।
5. सही मुद्रा से बुद्धि का विकास होता है।
6. स्वस्थ बनने के लिए सही मुद्रा या सही आसन जरूरी है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(शक्ति, फुरती, आराम, सीधी, आसन)

1. अच्छा बालक बनने के लिए जरूरी है।
2. सही विधि से सोने से पूरा मिलता है।
3. सही विधि से चलने से बचती है।
4. सही विधि से खड़े रहने से आती है।
5. सही विधि से बैठने से रीढ़ और गर्दन रहती है।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विद्यार्थियों को खड़े होने, चलने, बैठने और लेटने की सही मुद्रा का अभ्यास जब कभी गलत मुद्रा में बालक को पायें तो उसमें सुधार करायें।

सही मुद्रा के लाभ और गलत मुद्रा की हानि बताएं।

पाठ-4

आओ आसन सीखें

एकाग्रता, स्थिरता, विद्यार्थी, सुघड़, निरोग, अवस्था

लेटकर, बैठकर और खड़े होकर शरीर को सही मुद्रा में साधना आसन है। आसन से स्थिरता आती है। स्थिरता से एकाग्रता बढ़ती है। एकाग्रता से पढ़ने में मन लगता है।

मन लगाकर पढ़ने वाला बालक सफल होता है। सफल विद्यार्थी को सभी चाहते हैं।

आसन से शरीर सुघड़ और सुन्दर बनता है। भोजन का पाचन अच्छा होता है।

रोज सुबह खुले स्थान में आसन करें।

सुखासन :



विधि :- जमीन पर दरी बिछाकर आराम से बैठें।

रीढ़ और गर्दन को सीधा रखें।

बाएं पैर को दाएं पैर की सांथल के नीचे रखें।

दाएं पैर को बाएं पैर की सांथल के नीचे रखें।

आंखें कोमलता से बंद करें।

दोनों हाथों की हथेलियों को एक-दूसरे के ऊपर गोद में रखें।

लाभ :- यह ध्यान का उचित आसन है।

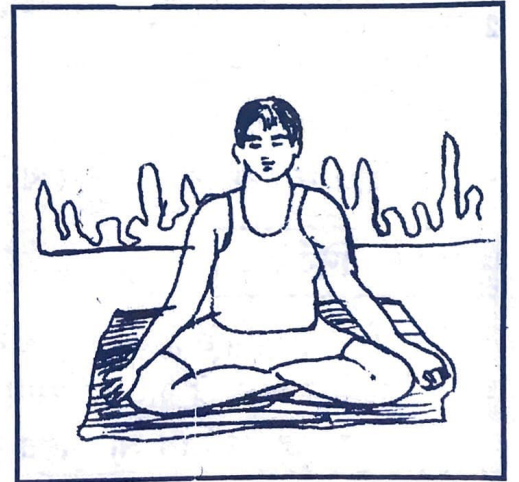
इससे एकाग्रता बढ़ती है।

शरीर निरोग रहता है।

विधि :

1. जमीन पर दरी बिछाकर आराम से बैठें।
2. रीढ़ और गर्दन सीधी रखें।
3. श्वास भरते हुए दायें पैर को बायें पैर की सांथल पर रखें।
4. श्वास छोड़ते हुए बायें पैर को दायें पैर की सांथल पर रखें।
5. श्वास भरते हुए कमर और गर्दन सीधी रखें।
6. हाथ ज्ञान-मुद्रा में रखें। ज्ञान मुद्रा से तात्पर्य है कि अंगूठा और तर्जनी मिल कर गोल रहें तथा शेष तीन अंगुलियाँ सीधी रहे।
7. श्वास सामान्य रहे।
8. श्वास छोड़ते हुए पद्मासन खोलें।

पद्मासन :



लाभ शक्ति का विकास होता है।
मेध शक्ति बढ़ती है।

मन की एकाग्रता बढ़ती है।
ज्ञान तंतु सक्रिय होते हैं।

वज्रासन :-

- विधि :-**
1. दोनों घुटनों को मोड़ कर दरी पर बैठें।
 2. दोनों पैरों के पंजे पीछे की ओर रहेंगे। पंजों के अंगूठे एक दूसरे के ऊपर रहेंगे।
 3. एड़ियां खुली रखें।
 4. घुटने पास-पास सटाएं।
 5. दोनों हथेलियां घुटनों पर रखें।
 6. रीढ़ और गर्दन सीधी रखें।
 7. श्वास सामान्य रहे।

लाभ :- यह ध्यान का उपयोगी आसन है।
भोजन अच्छी तरह पचता है।
स्मरण शक्ति बढ़ती है।

भोजन के बाद पांच से दस मिनट इस आसन में बैठें।



वज्रासन

आपने जाना :

1. खड़े होकर, बैठकर या लेट कर शरीर को साधना आसन है।
2. आसन से स्थिरता आती है।
3. आसन से शक्ति का विकास होता है।
4. आसन से शरीर सुघड़ और सुन्दर बनता है।
5. आसन से भोजन का पाचन अच्छा होता है।
6. आसन से एकाग्रता बढ़ती है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(एकाग्रता, पाचन, सुघड़, सुन्दर, स्थिरता, साधना)

1. खड़े होकर बैठकर या लेट कर शरीर को आसन है।
2. आसन से आती है।
3. आसन से शरीर और बनता है।
4. आसन से भोजन का अच्छा होता है।
5. आसन से बढ़ती है।

आपको करना है :

रोजाना सुबह आसनों का अभ्यास

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विद्यार्थियों को पाठ में दिए गए आसनों की सही विधि बताएं और जांचें

इकाई - 4 सम्यक् श्वास

जीवन के लिए श्वास आवश्यक है। हमें सही श्वास लेने का अभ्यास होना चाहिए

पाठ - 5

सही श्वास

घुटन, फेफड़े, चंचलता, जल्दबाजी, अनुभव

हम हर समय श्वास लेते हैं।
श्वास रूकने पर घुटन महसूस होती है।
नाक से ही श्वास लेनी चाहिए।
इससे श्वास छनकर भीतर जाती है।



मुंह से श्वास नहीं लेनी चाहिए।
इससे धूल आदि फेफड़ों में जा सकती है।



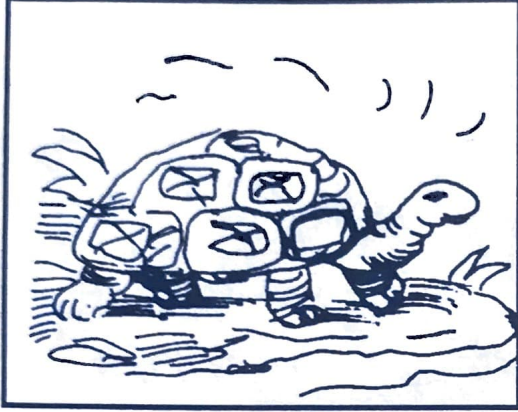
श्वास न लेने से घुटन होती है।
थोड़ी देर श्वास रोककर देखें।
(अध्यापक विद्यार्थियों को इसका अनुभव कराएं।)



(अध्यापक बालकों से इसका अनुभव कराएँ)

कछुए की तरह धीरे-धीरे लम्बी श्वास लेनी सही है।

कुत्ते की तरह जल्दी-जल्दी श्वास लेनी गलत है।



धीरे-धीरे लम्बा श्वास लेने से मन शांत होता है। जल्दी-जल्दी छोटा श्वास लेने से मन चंचल होता है।
धीरे-धीरे लम्बा श्वास लेने से हमें शान्ति और आराम मिलता है। शरीर अच्छा रहता है।



जल्दी-जल्दी छोटा श्वास लेने से चंचलता बढ़ती है। शरीर को हानि पहुंचती है।



गुस्से और चंचलता या जल्दबाजी में हमारी श्वास छोटी हो जाती है।

इसलिए

- श्वास नाक से ही लेना चाहिए।
- श्वास मुंह से नहीं लेना चाहिए।
- श्वास जल्दी-जल्दी और छोटा नहीं लेना चाहिए।
- श्वास धीरे-धीरे लम्बा लेना चाहिए।

आपने जाना :

1. नाक से ही श्वास लें।
2. मुंह से श्वास न लें।
3. श्वास रोकने से घुटन महसूस होती है।
4. जल्दी-जल्दी छोटी श्वास लेने से मन चंचल होता है।
5. धीरे-धीरे लम्बा श्वास लेने से मन शान्त होता है।
6. धीरे-धीरे श्वास लेने से हमें शान्ति और आराम मिलता है।
7. गुस्से और चंचलता या जल्दबाजी में हमारी श्वास छोटी हो जाती है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(तेज, शान्त, चंचल, घुटन, नाक, मुंह, मंद)

1. श्वाससे ही लेनी चाहिए।
2. श्वाससे नहीं लेनी चाहिए।
3. श्वास न लेने से होती है।
4. जल्दी-जल्दी श्वास लेने से मन होता है।
5. धीरे-धीरे श्वास लेने से मन होता है।
6. शान्ति और आराम में श्वास होती है।
7. गुस्सा और चंचलता या जल्दबाजी में श्वास हो जाती है।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक बालकों को सही विधि से श्वास लेने का अभ्यास करायें।

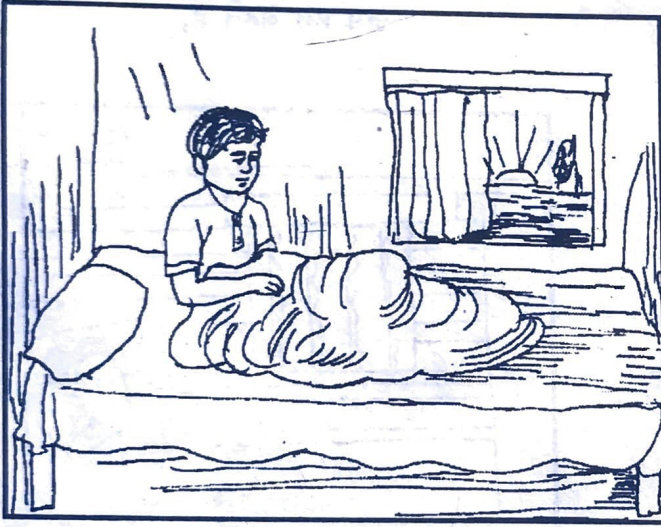
इकाई - 5 कायोत्सर्ग

स्थिर रहने और आराम करने से ताकत मिलती है।
सही ढंग से आराम करने को कायोत्सर्ग कहते हैं।

पाठ - 6

कैसे करें आराम?

कायोत्सर्ग, चंचलता, स्थिरता, विधि, आकर्षण



जब हम उठते हैं,



जब हम चलते हैं,



जब हम दौड़ते हैं,



जब हम कूदते हैं,



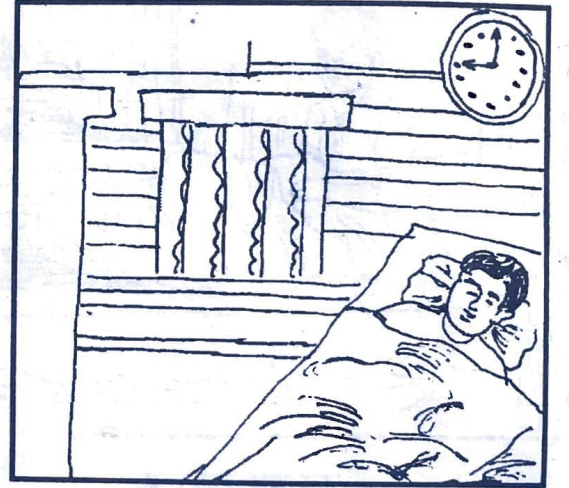
तब चंचलता बढ़ती है,
चंचलता से थकान आती है,



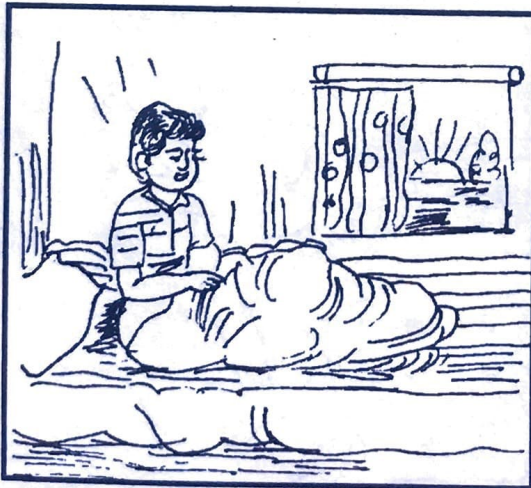
जब हम बैठते हैं,



जब हम ध्यान में बैठते हैं,



जब हम लेटते हैं,



तब स्थिरता बढ़ती है।
स्थिरता से आराम मिलता है।



हम जब चाहे चंचलता पैदा कर सकते हैं।

कायोत्सर्ग आराम की सही विधि है।

ऐसे करें कायोत्सर्ग-

कम्बल या दरी बिछाकर पीठ के बल लेट जाएं। श्वास को भरकर हाथों को ऊपर पीछे की ओर ले जाएं। हाथों और पांवों को खिंचाव दें। फिर ढीला छोड़ें। इस तरह तीन बार करें। दोनों पांवों के बीच एक फुट का फासला रखें। शरीर को ढीला छोड़ दें। 10 मिनट यह प्रयोग करें। आराम करने का यह सबसे अच्छा तरीका है।



आपने जाना :

1. चंचलता से थकान आती है।
2. स्थिरता से आराम मिलता है।
3. आप जब चाहें चंचलता पैदा कर सकते हैं।
4. आप जब चाहें स्थिरता पैदा कर सकते हैं।
5. कायोत्सर्ग आराम करने की सही विधि है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

1. चंचलता से..... आती है।
2. स्थिरता से मिलता है।
3. आप जब चाहें पैदा कर सकते हैं।
4. आप जब चाहें पैदा कर सकते हैं।
5. आराम करने की सही विधि है।

आपको करना है।

1. रोजाना 20 मिनट कायोत्सर्ग करें।
2. रात में सोते समय कायोत्सर्ग करें।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक बालकों को चंचलता का अनुभव कराकर फिर कायोत्सर्ग की सही विधि बताएं।

इकाई - 6 ध्यान

रंग विद्यार्थी को प्रभावित करता है। रंग से मन एकाग्र होता है। आंखों को बंद करके मन को किसी बिन्दु पर एकाग्र करना ध्यान कहलाता है।

पाठ - 7

रंग और ध्यान

दूब, धारणा, शान्ति, आंगन, नाभि, कुर्ती, आनन्द, तेजस

बगीचा मन को भाता है। वहाँ हरे रंग की दूब फैली होती है। उससे शीतलता और शान्ति मिलती है। वहाँ रंग बिरंगे फूल खिले होते हैं। दगते सूरज जैसे लाल-लाल फूल भी होते हैं। उनसे गर्मी का तेज मिलता है।



आंखे बन्द करके हरे रंग की धारणा करने से शान्ति मिलती है।
आंखे बन्द करके लाल रंग की धारणा करने से फुर्ती मिलती है।

आंखे बन्द करके छाती के नीचे हरे रंग का ध्यान करें।
शान्ति और आनन्द बढ़ता है।

आंखे बन्द करके नाभि पर लाल रंग का ध्यान करें।
इससे तेज बढ़ता है। नाभि के स्थान को तेजस केन्द्र कहते हैं।



सुखासन

आंखे बन्द करके भीतर किसी केन्द्र पर देखना ध्यान कहलाता है।

सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठकर
आनन्द केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान करें।
तेजस केन्द्र पर लाल रंग का ध्यान करें।
ऐसा पांच से दस मिनट तक करें।

आपने जाना :

1. हरा रंग शान्ति देता है।
2. लाल रंग से फुर्ती बढ़ती है।
3. छाती के मध्य आनन्द केन्द्र है।
4. नाभि के मध्य का स्थान तेजस केन्द्र है।
5. छाती के मध्य हरे रंग का ध्यान करना चाहिए।
6. नाभि पर लाल रंग का ध्यान करना चाहिए।
7. ध्यान के समय सुखासन, वज्रासन और पद्मासन में से किसी एक आसन में बैठना चाहिए।



रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(आनन्द, लाल, हरा, वज्रासन, ध्यान, शान्ति, फुर्ती)

1. हरा रंग..... देता है।
2. लाल रंग से बढ़ती है।
3. छाती के नीचे केन्द्र है।
4. नाभि पर केन्द्र है।
5. आनन्द केन्द्र पर रंग का ध्यान करने पर शान्ति मिलती है?
6. रंग का ध्यान करने पर तेज बढ़ता है?
7. में बैठना चाहिए?

आपको करना है :

1. सुखासन, वज्रासन या पद्मासन में से किसी एक का चुनाव करें।
2. आंखों को कोमलता से बन्द करें।
3. आनन्द केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान करें।
4. 5 से 10 मिनट प्रतिदिन ध्यान करें (हरे रंग) का अभ्यास करें।
5. तेजस केन्द्र पर उगते सूरज जैसे लाल रंग का ध्यान करें।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान की ठीक विधि बताएं और अपने निर्देशन में ध्यान कराएं। इससे पूर्व रंगों से परिचय करायें। पिछले प्रयोगों के अभ्यास भी जारी रखें।

इकाई - 7 शरीर विज्ञान

शरीर में हम निवास करते हैं। शरीर के अंगों की पहचान जरूरी है।

पाठ - 8

शरीर के अंग

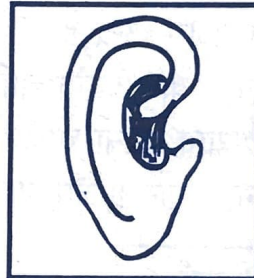
अंग, ध्यान, कार्य, ज्ञान



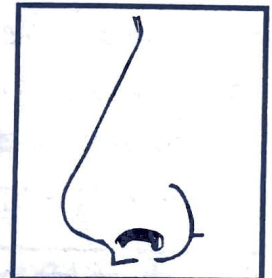
1. सिर



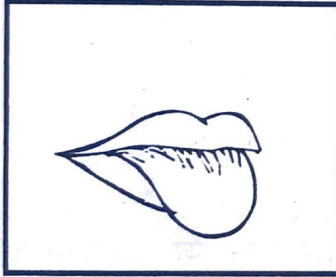
2. आंख



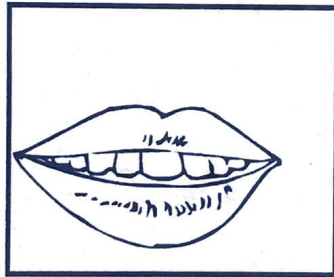
3. कान



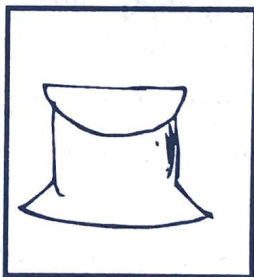
4. नाक



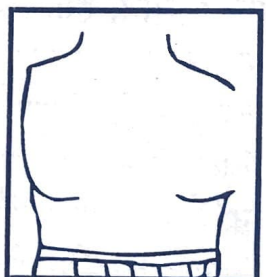
5. जीभ



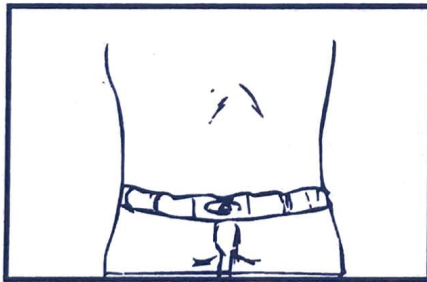
6. दांत



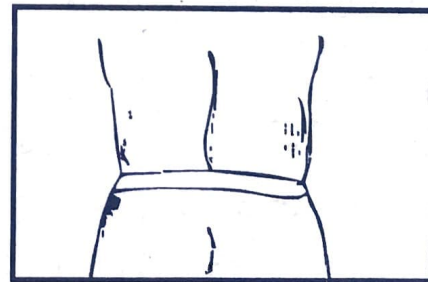
7. गला



8. छाती



9. पेट



10. पीठ

सब अंगों से मिलकर शरीर बनता है। आंखें बन्द करके अपने शरीर के हर अंग का ध्यान करो। देखने से हमें हर अंग का ज्ञान होता है।

ज्ञान करने वाले और कार्य करने वाले अंग अलग-अलग हैं।

आपने जाना

1. सिर
2. आंख
3. कान
4. नाक
5. जीभ
6. दांत
7. गला
8. सीना
9. पेट
10. पीठ
11. हाथ
12. हाथ का पंजा, अंगुलियां
13. पैर
14. पैर का पंजा
15. पूरा शरीर।



हाथ



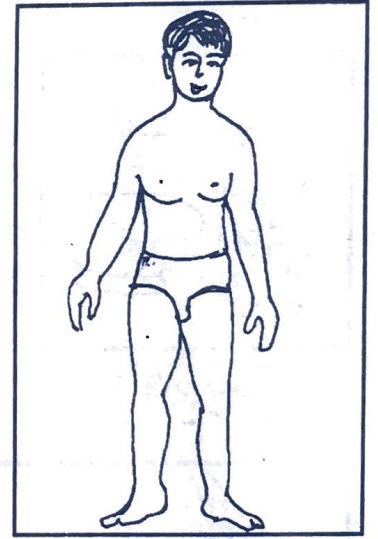
हाथ का पंजा



पैर



पैर का पंजा



पूरा शरीर

क्या आप बता सकते हैं :

1. गले के ऊपर के अंगों के नाम बताओ।
2. गले से नीचे के अंगों के नाम बताओ।
3. सारे शरीर के कौन-कौन से अंग हैं?

आपको करना है :

1. आंखे बंद करके हर अंग का एक-एक कर ध्यान करें।
2. किस अंग से हम क्या काम करते हैं? इसकी सारिणी बनाएं।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक बालकों को शरीर के विभिन्न अंगों के चित्र या मॉडल दिखाकर उनकी पहचान कराएं एवं उनके कार्यों को भली-भांति समझाएं। छात्रों से अभ्यास करायें।

इकाई - 8 शरीरिक स्वास्थ्य

स्वच्छ, ताजा और संतुलित भोजन, स्वच्छ प्राण वायु और जल तथा सद्-संस्कार और सद्-आचार हमारे सफल जीवन के लिए जरूरी है।

पाठ - 9

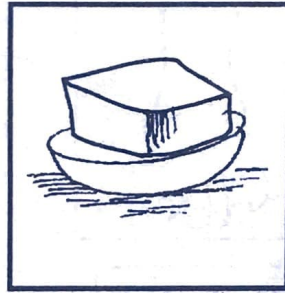
भोजन

स्वच्छ, संतुलित, सब्जियां, तामसिक

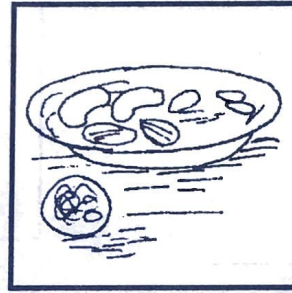
शरीर के विकास के लिए स्वच्छ, ताजा और संतुलित भोजन जरूरी है।



दूध दही



पनीर



सूखा मेवा



सोयाबीन आदि दालें



गेहूँ



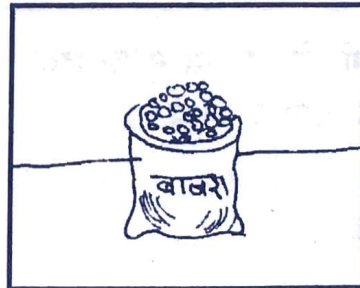
चावल



चना



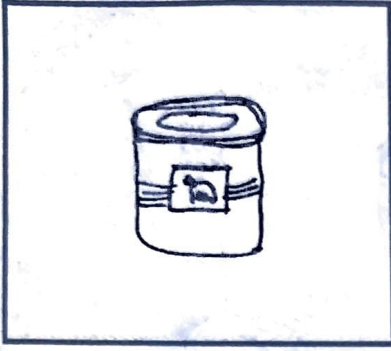
सब्जियां



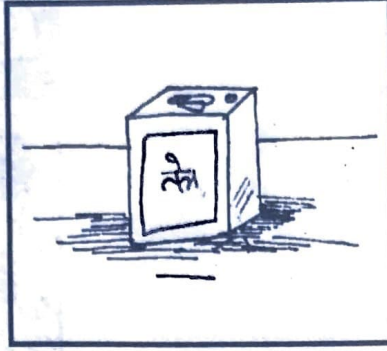
बाजरा



फल



घी मक्खन



तेल

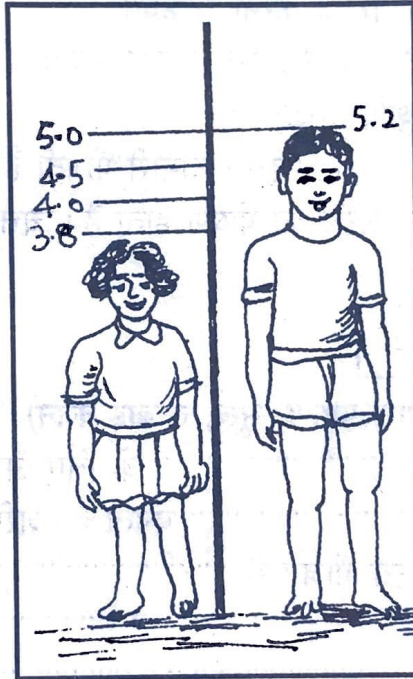


गुड़ मधु

भोजन से



शक्ति बढ़ती है।



लम्बाई बढ़ती है



वजन बढ़ता है।

1. भूख से ज्यादा भोजन नहीं करना चाहिए।
2. अधिक भोजन करने से पेट में दर्द होने लगता है।
3. इसलिए भोजन हल्का और भूख से थोड़ा कम करना चाहिए
दांतों से भोजन चबाया जाता है।
चबाने से लार बनती है।
लार से भोजन अच्छी तरह पचता है।
भोजन पचता है तब उससे रस बनता है।
शरीर का पोषण होता है।
चित्त प्रसन्न होता है।
भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए।

4. जिस भोजन पर मक्खियां बैठती हैं उसे न खाएं।
5. बासी और तला हुआ भोजन न खाएं।



आपने जाना

1. शरीर के विकास के लिए अच्छा भोजन जरूरी है।
2. भोजन से शक्ति, लम्बाई और वजन बढ़ता है।
3. भोजन हल्का और भूख लगने पर ही करना चाहिए।
4. चबाने से लार बनती है। लार से भोजन अच्छी तरह पचता है।
5. तेज भूख लगने पर खाने से शक्ति बढ़ती है।
6. बासी और तला हुआ भोजन न खाएं। इससे बीमारी फैलती है।
7. भोजन पचने से रस बनता है। शरीर का पोषण होता है। चित्त प्रसन्न रहता है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(बीमारी, विकास, शक्ति, रस, लार, पोषण, भूख, लम्बाई वजन)

1. शरीर केके लिए अच्छा भोजन जरूरी है।
2. भोजन पचने सेबनता है। शरीर काहोता है।
3. जिस पर मक्खियां बैठती हों उस भोजन सेफैलती है।
4. तेज भूख लगने पर खाने सेबढ़ती है।
5. चबाने सेबनती है।
6. भोजनलगने पर ही करना चाहिए।
7. भोजन सेबढ़ता है।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक बालकों को सादे, स्वच्छ संतुलित और पोषक भोजन के बारे में विस्तार से बताएं।

हवा और पानी

स्वच्छ, वातावरण, प्रसन्न, शुद्ध, लाभदायक

स्वच्छ वायु :

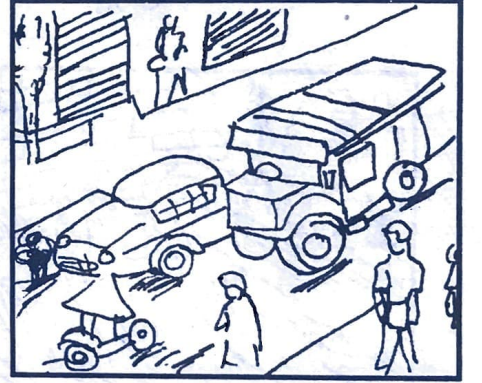
खुली जगह में, जहाँ पेड़ पौधे और फूल खिले हों,
वहाँ आपको कैसा लगता है?

अच्छा लगता है।



जहाँ धूल उड़ती हो, धुआं हो, बदबू हो,
वहाँ कैसा लगता है?

गन्दा लगता है।



स्वच्छ और खुले वातावरण में हमें इसलिए अच्छा लगता है कि वहाँ हम अधिक प्राणवायु अपने अन्दर ले सकते हैं। गन्दा और बदबूदार वातावरण हमको इसलिए अच्छा नहीं लगता क्योंकि वहाँ गन्दी हवा है और गन्दी हवा में दम घुटती है।

हम शुद्ध हवा में सांस लेते हैं तो मन प्रसन्न होता है। गहरा और लम्बा सांस लें तो मन और भी प्रसन्न होगा।



आओ अनुभव करके देखें।

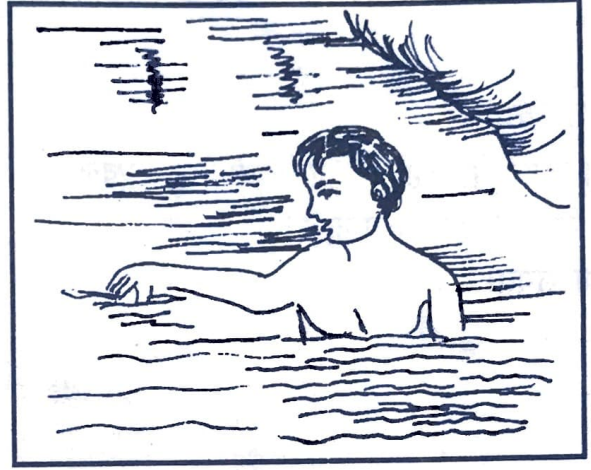
श्वास को धीरे-धीरे और लम्बा लें और लम्बा छोड़ें, श्वास लें तब पेट फूले और छोड़ें तब पेट सिकुड़े। गन्दी हवा हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है। स्वच्छ हवा स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

स्वच्छ जल

जब शरीर को पानी की जरूरत होती है, तब क्या होता है? प्यास लगती है। प्यास लगने पर पानी न पीयें, तब क्या होता है? बेचैनी होती है। इसलिए पानी हमारे लिए बहुत जरूरी है पानी कई जगहों से मिलता है।



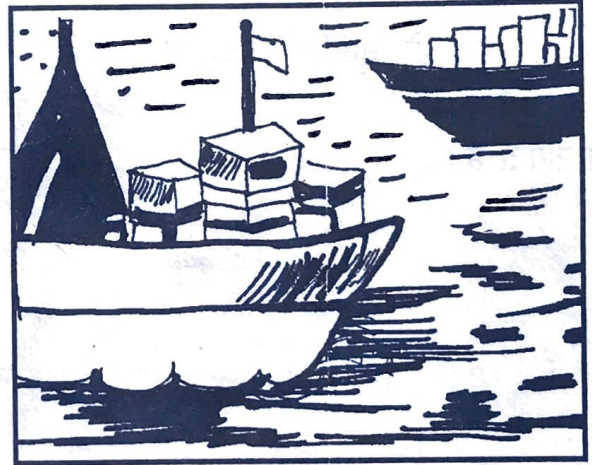
कुआं



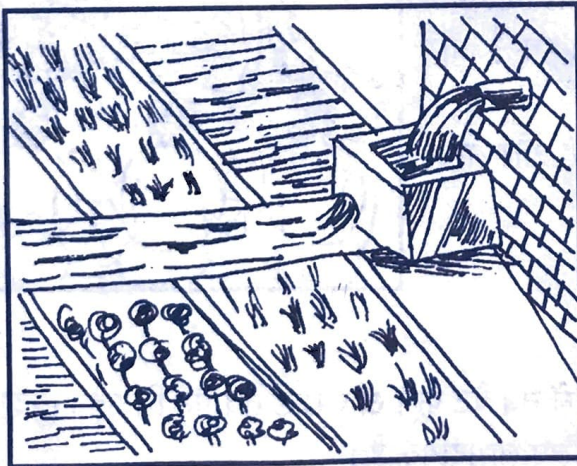
तालाब



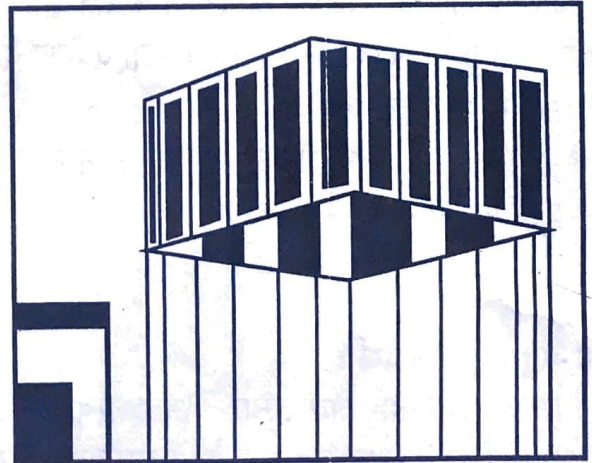
नहर



नदी



ट्यूब वेल



जलदाय विभाग



पानी शुद्ध या गन्दा हो सकता है।
गन्दा पानी पीने से बीमारी होती है।
शुद्ध पानी पीने से हम स्वस्थ रहते हैं।
हमें पानी को छानकर फिर उबाल कर पीना चाहिए।
भोजन करने के आधे घण्टे तक पानी न पीयें।

आपने जाना

1. शुद्ध हवा में श्वास लेने से मन प्रसन्न होता है।
2. गन्दी हवा स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती है।
3. गहरा और लम्बा श्वास लेने से मन प्रसन्न रहता है।
4. श्वास लेते समय पेट फैलता है और श्वास छोड़ते समय सिकुड़ता है।
5. गन्दा पानी पीने से बीमारी होती है।
6. छना और उबला हुआ पानी पीना स्वास्थ्यवर्धक है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(उबालकर, प्रसन्न, छानकर, घुटता, बीमारी, धीरे-धीरे, लम्बा, फूलता, सिकुड़ता)

1. शुद्ध हवा में श्वास मन को..... करता है।
2. गन्दी हवा में श्वास लेने से दम है।
3. हमें श्वास..... और..... लेना चाहिए।
4. श्वास लेते समय पेट और श्वास छोड़ते समय पेट..... है।
5. गन्दा पानी पीने से..... होती है।

आपको करना है :

1. शुद्ध हवा में गहरा और लम्बा श्वास लेने का प्रति दिन अभ्यास करें।
2. पानी को छानकर और उबालकर पीने की आदत डालें।

शिक्षक निर्देश :

1. शिक्षक विद्यार्थियों को बताएं कि सही श्वास लें और कैसे छोड़ें।
2. विद्यार्थियों को बताएं कि पानी को स्वच्छ कैसे बना सकते हैं।
3. पिछले प्रयोगों के अभ्यास जारी रखें।

अच्छी आदतें

लाभदायक, गंदगी, बीमारियां, विनय, अविनय, दुरुपयोग, सदुपयोग

आप क्या पसंद करेंगे?

यह



यह



अथवा

ऊपर दिए चित्रों को देखकर बताओ कि आप अपनी आदत कैसी बनाना चाहते हैं: सुबह उठने की आदत या देर तक सोने की आदत। सुबह जल्दी उठना स्वास्थ्य और जीवन के लिए लाभदायक है। हमें जल्दी उठने की आदत डालनी चाहिए।

नीचे दिए हुए चित्रों को देखकर बताओ कि तुम कैसा, बनना चाहते हो ?

ऐसा?

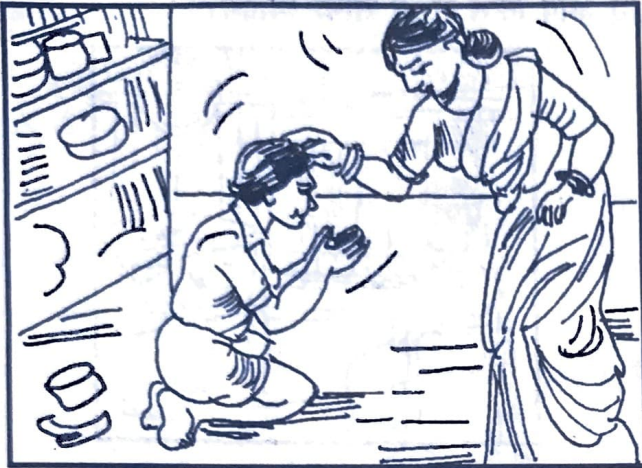


ऐसा?

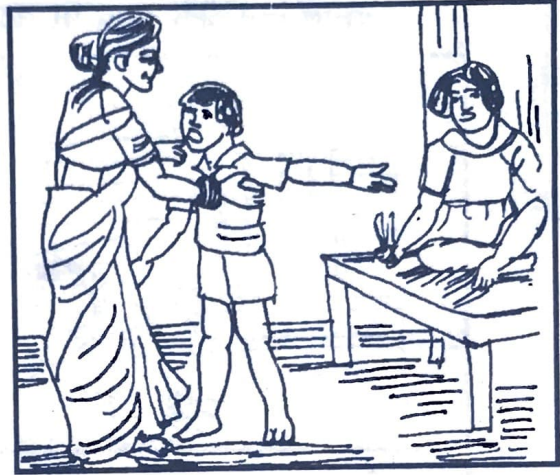


1. सफाई रखने से हम बीमारियों से बचते हैं।
2. सफाई रखने से दूसरे लोगों को हम अच्छे लगते हैं।

आपको कैसा गुण पसंद है।



विनय का भाव सबको अच्छा लगता है।



अविनय के भाव से दूसरों को दुःख पहुंचता है।
दूसरे हमें पसंद नहीं करते।

आप समय का उपयोग कैसे करना चाहते हो ?



ऐसे ?

अथवा



ऐसे ?

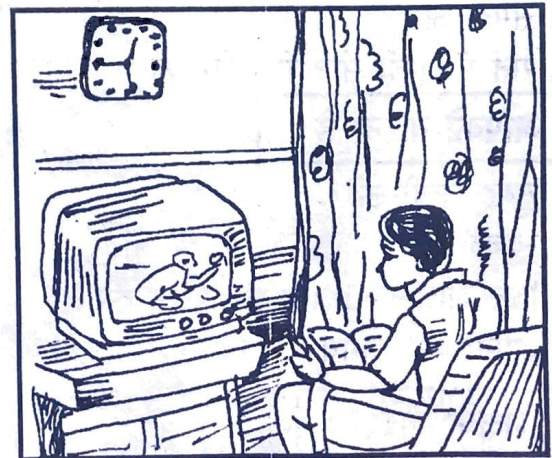


ऐसा ?

सदुपयोग



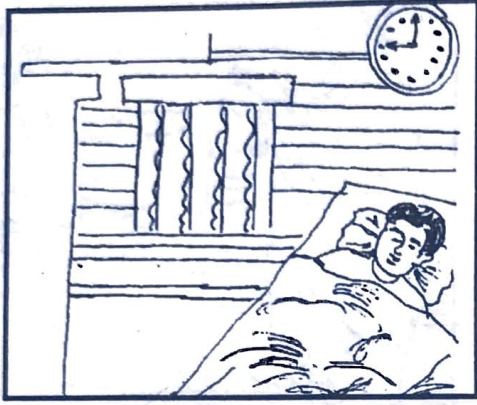
दुरुपयोग



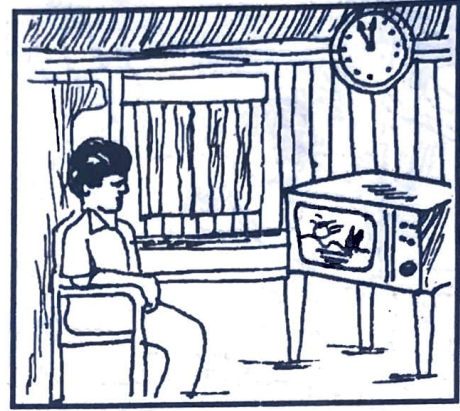
ऐसा ?

बीता हुआ समय वापस नहीं आता, इसलिए समय का सदुपयोग करो।

अगले दिन ठीक समय पर उठने के लिए आप किस समय सोना चाहोगे?



जल्दी सोने से शरीर को पूरा आराम मिलता है।



देर से सोने से पूरा आराम नहीं मिलता और अगले दिन दिनभर आलस सताता रहता है।

आपने जाना

1. सुबह जल्दी उठना सेहत के लिए लाभदायक है।
2. रात में जल्दी सोने से शरीर को पूरा आराम मिलता है।
3. सफाई की आदत से बीमारियों से बचते हैं।
4. विनयवान बालक सबको अच्छा लगता है।
5. बीता हुआ समय वापस नहीं आता। इसलिए समय का सदुपयोग करें।
6. अच्छी आदतें बनायें।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(आराम, विनयवान, सदुपयोग, बचते, लाभदायक)

1. सुबह जल्दी उठना सेहत के लिए है।
2. सफाई की आदत से हम बीमारियों से हैं।
3. बालक सबको अच्छा लगता है।
4. समय का करो।
5. रात में जल्दी सोने से शरीर का मिलता है।

आपको करना है :

1. सुबह जल्दी उठें।
2. स्वच्छ रहें।
3. विनयशील बनें। बड़ों को प्रणाम करें।
4. अपना काम समय पर करें।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विद्यार्थियों को रोचक कहानियों द्वारा पाठ में आए गुणों का महत्व बताएं।
पिछले प्रयोग प्रतिदिन जारी रखें।

इकाई - 9 मानसिक स्वास्थ्य

यदि हम बड़ों का आदर करेंगे और अपने साथियों के साथ मिल जुलकर रहेंगे तो हमें भी प्यार और आदर मिलेगा और हमारा मन प्रसन्न रहेगा।

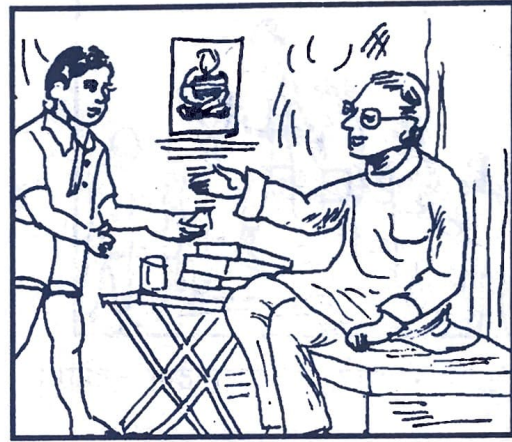
पाठ - 12

आदर और प्यार

आदर, गुरुजी, गुरुजन, मिल जुलकर, प्यार



जब मां आपको प्यार करती है तब आपको कैसा लगता है? अच्छा लगता है।



जब पिताजी प्यार से बुलाते हैं तब आपको कैसा लगता है? अच्छा लगता है।



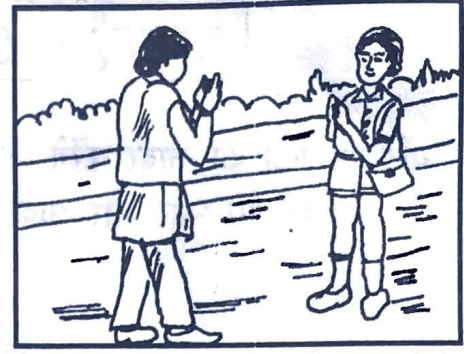
जब गुरुजी प्यार से पढ़ाते हैं तब आपको कैसा लगता है? अच्छा लगता है।



जब हमें कोई प्यार करता है तो हमें अच्छा लगता है। इसलिए हमें उनका आदर करना चाहिए।



हमें पिताजी का आदर करना चाहिए।



हमें गुरुजनों का आदर करना चाहिए।
हमें अपनों से बड़ों का आदर करना चाहिये।



हमें अपने से छोटों को प्यार देना चाहिए।



हम अच्छे बालक कहलाते हैं।
बड़ों का आदर करने से हमें प्यार मिलता है।

आपने जाना

1. हमें माता पिता का आदर करना चाहिए।
2. हमें गुरुजनों के चरण स्पर्श करने चाहिए।
3. हमें बड़ों का आदर करना चाहिये।
4. अपने से छोटों को प्यार देना चाहिए।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(छोटों, प्यार, पढ़ाते, आदर, चरण-स्पर्श)

1. माता पिता हमें करते हैं। हमें उनका आदर करना चाहिए।
2. गुरुजन हमें प्यार से हैं। हमें उनका करना चाहिए।
3. बड़े हमें करते हैं। हमें उनका करना चाहिए।
4. हमें अपने से को प्यार देना चाहिए। क्योंकि हम उनसे
..... पाते हैं।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक कहानियों द्वारा विद्यार्थियों को यह बताएं कि बड़ों का आदर देने से छोटों को प्यार मिलता है।

इकाई - 10 भावनात्मक स्वास्थ्य

पाठ - 13

भावना

(भावना, ईर्ष्या, उदारता, छीनाझपटी, दुहराना, मैत्री)

कौन सा भाव अच्छा लगता है।

यह ?



जिद का भाव अच्छा नहीं होता है।

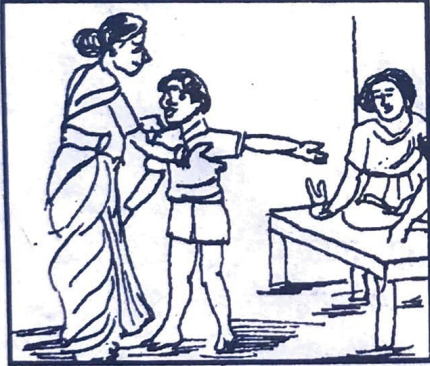
यह ?



अच्छी बात मान लेनी चाहिए।

अथवा

यह ?



ईर्ष्या का भाव अच्छा नहीं होता

यह ?



उदारता अपनानी चाहिए।

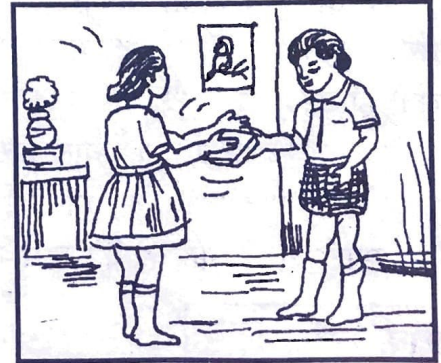
अथवा

यह ?



छीना झपटी अच्छी नहीं होती।

यह ?



दूसरे को भी मिले इससे खुश होना चाहिए।

अथवा

यह ?



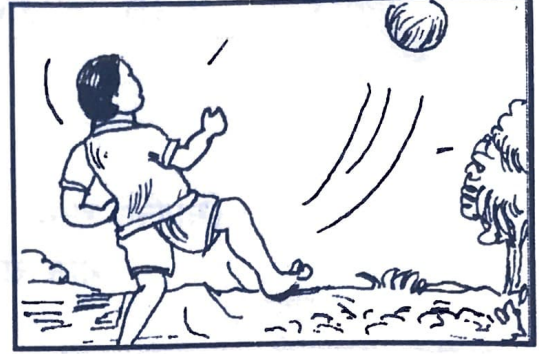
माफी मांग लेनी चाहिए

यह ?



आपस में झगड़ना अच्छा नहीं है।

यह ?



गलती को दोहराना नहीं चाहिए

यह ?



मैत्री भाव अच्छा है।

आपने जाना

1. जिद का भाव अच्छा नहीं होता। अच्छी बात मान लेनी चाहिए।
2. ईर्ष्या का भाव अच्छा नहीं होता उदारता अपनानी चाहिए।
3. छीना-छपटी अच्छी नहीं होती। दूसरे को कुछ मिले इससे खुश होना चाहिए।
4. गलती हो जाए तो माफी मांग लेनी चाहिए। गलती को दोहराना नहीं चाहिए।
5. सबसे मैत्री भाव रखना चाहिए। आपस में झगड़ना अच्छा नहीं।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(मैत्री, उदारता, खुश, ईर्ष्या, माफी)

1. सबसेभाव रखना चाहिए।
2. गलती हो जाए तो मांग लेनी चाहिए।
3. का भाव अच्छा नहीं होता।अपनानी चाहिए।
4. का भाव अच्छा नहीं होता। अच्छी बात मान लेनी चाहिए।
5. छीना झपटी अच्छी नहीं होती। दूसरे को भी कुछ मिले इससे होना चाहिए।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक कक्षा और पाठशाला में ऐसा वातावरण बनाएं, जिससे विद्यार्थियों में अच्छे भावों का उदय हो

इकाई - 11 मूल्य बोध

पाठ - 14

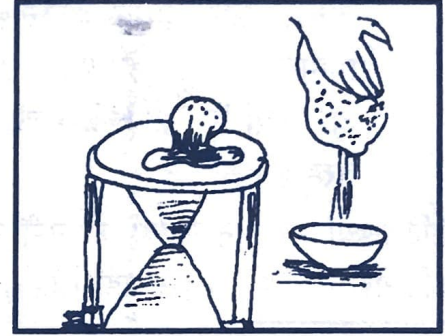
सहनशीलता

पिघलता, साहस, हिम्मत, विद्वान् सहनशीलता

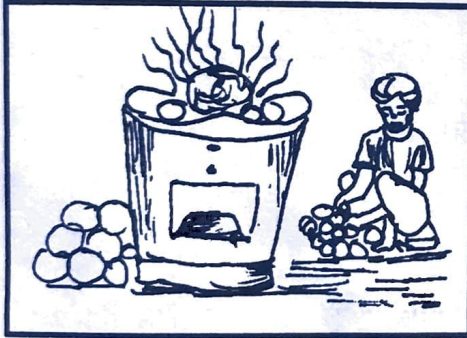
हमारे पास चार प्रकार के गोले हैं - मोम का गोला, लाख का गोला, लकड़ी का गोला और मिट्टी का गोला।



1. मोम का गोला सूरज की थोड़ी सी गर्मी से पिघल जाता है।



2. लाख का गोला थोड़ी सी आग की तप से पिघल जाता है।



3. लकड़ी का गोला आग में डालने से राख हो जाता है।

(1)



4. मिट्टी का गोला आग में डालने पर लाल हो कर जक जाता है।

(2)



पहला-थोड़ी कठिनाई में ही हिम्मत हार देता है। पढ़ाई छोड़ देता है। वह मोम के गोले की तरह है।



चार बालक पढ़ने जाते हैं।

दूसरा - थोड़ी अधिक कठिनाई आते ही हिम्मत हार देता है। पढ़ाई छोड़ देता है। वह लाख के गोले की तरह है।

(3)



तीसरा- और अधिक कठिनाई आने पर हिम्मत हार देता है। पढ़ाई छोड़कर घर आ जाता है। वह लकड़ी के गोले की तरह है।

(4)



चौथा सब कठिनाइयों को झेलकर भी हिम्मत नहीं हारता। वह विद्वान बन जाता है। वह मिट्टी के उस गोले की तरह है जो आग से लाल होकर और पक्का हो जाता है।

कठिनाइयों में सहनशीलता को नहीं छोड़ना चाहिए। जो कठिनाइयों में सहनशील रहता है वह सफल होता है। कठिनाइयों में भी साहस नहीं छोड़ना चाहिए। जो साहसी होता है वही कुछ नया कर सकता है

आपने जाना

1. कठिनाइयों में सहनशीलता को नहीं छोड़ना चाहिए।
2. कठिनाइयों में साहस को नहीं छोड़ना चाहिए।
3. जो कठिनाइयों में सहनशील रहता है वह सफल होता है।
4. जो कठिनाइयों में साहस को नहीं छोड़ता है वह कुछ नया कर सकता है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(मिट्टी, सहनशीलता, साहस, मोम, लकड़ी, लाख, साहस)

1. जो थोड़ी-सी कठिनाई में हिम्मत हार देता है वह के गोले की तरह है।
2. जो थोड़ी अधिक कठिनाई में हिम्मत हार देता है वह के गोले जैसा है।
3. जो अधिक कठिनाई में हिम्मत हार देता है वह के गोले जैसा है।
4. जो सब कठिनाइयों को झेलकर निखर कर निकलता है वह के गोले जैसा है।
5. कठिनाइयों में नहीं छोड़ना चाहिए।
6. जो कठिनाइयों में रहता है वह सफल होता है।
7. जो कठिनाइयों में नहीं छोड़ता है वह कुछ नया कर सकता है।

आपको करना है :

प्रतिदिन संकल्प करें :

1. मैं कठिनाइयों में सहनशील रहूंगा।
2. मैं साहस कभी नहीं छोड़ूंगा।
3. मुझे सफल बनना है।
4. मुझे कुछ नया करना है।

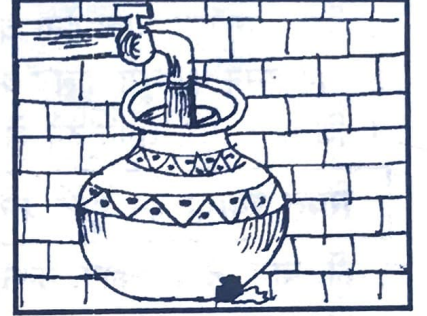
शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विधिपूर्वक विद्यार्थियों को संकल्प कराएं और दसका महत्व बताएं।

अनुशासन, शिक्षा, ग्रहण, पालन, महान, विद्वान

चार घड़े हैं। पहला घड़ा नीचे से फूटा हुआ है।
उसमें पानी नहीं टिक पाता। जो अनुशासन नहीं
मानता, शिक्षा ग्रहण नहीं करता वह इस घड़े जैसा होता है।

(1)



दूसरा घड़ा बीच में से फूटा हुआ है। उसमें पानी भरने
पर पानी निकल रहा है, थोड़े पानी टिका हुआ है।
जो अनुशासन का थोड़ा पालन करता है, शिक्षा पर थोड़ा
ध्यान देता है, वह इस घड़े के जैसा है।

(2)



तीसरा घड़ा ऊपर से फूटा है। पानी भरने पर उसमें थोड़ा
पानी निकल रहा है। उसमें काफी पानी टिका हुआ है।
पूरा पानी कभी नहीं टिकता। जो अनुशासन पर काफी
ध्यान देता है, शिक्षा पर भी काफी ध्यान देता है, वह
इस घड़े जैसा होता है।

(3)



चौथा घड़ा कहीं से भी फूटा नहीं है।

उसमें पानी भरने पर पूरा पानी टिका रहता है।
एक बूंद भी नहीं गिरता। जो अनुशासन का पूरा पालन
करता है, शिक्षा पर पूरा ध्यान देता है,
वह इस घड़े जैसा होता है।

(4)



हमें अनुशासन का पूरा पालन करना चाहिए। हमें शिक्षा पर पूरा ध्यान देना चाहिए।
जो अनुशासन का पूरा पालन करता है वह महान बनता है।
जो शिक्षा पर पूरा ध्यान देता है, वह विद्वान बनता है।

आपने जाना

1. अनुशासन का पूरा पालन करना चाहिए।
2. शिक्षा पर पूरा ध्यान देना चाहिए।
3. अनुशासन का पूरा पालन करने से बालक महान बनता है।
4. शिक्षा पर पूरा ध्यान देने से विद्वान बनता है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(कहीं, बीच, नीचे, महान, ऊपर, पालन, विद्वान, ध्यान)

1. पहले घड़े में पानी नहीं टिकता, क्योंकि वह से फूटा हुआ है।
2. दूसरे घड़े में पानी थोड़ा टिकता है क्योंकि वह से फूटा हुआ है।
3. तीसरे घड़े में पानी काफी टिकता है क्योंकि वह से भी फूटा हुआ है।
4. चौथे घड़े में पानी काफी टिकता है क्योंकि वह से भी फूटा हुआ नहीं है।
5. इसलिए अनुशासन का पालन करने वाला करना चाहिए।
6. इसलिए शिक्षा पर देना चाहिए।
7. अनुशासन का पालन करने वाला बनता है।
8. शिक्षा पर पूरा ध्यान देने वाला बनता है।

आपको करना है :

प्रतिदिन संकल्प करें :

1. मैं अनुशासन का पूरा पालन करूंगा।
2. मैं शिक्षा पर पूरा ध्यान दूंगा।
3. मुझे महान बनना है।
4. मुझे विद्वान बनना है।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक बालकों को अनुशासन का महत्व बताकर उपरोक्त संकल्प करने के लिए प्रेरित करें।
पिछले प्रयोगों के अभ्यास जारी रखें

इकाई - 12 अहिंसा

जीवन सबको प्यारा है। कोई मरना नहीं चाहता। इसलिये किसी प्राणी का बध नहीं करना चाहिए। किसी को दुःखी नहीं बनाना चाहिए। यह अहिंसा तत्व सबके लिये कल्याणकारी है।

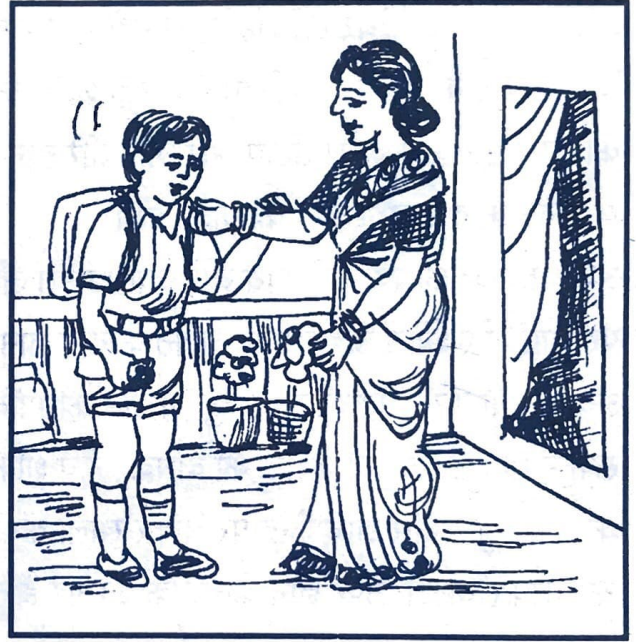
पाठ - 16

विवेक

दुःख, प्रेम, असहयोग, व्यक्ति, स्थिर, अन्तिम, शक्ति, खास



कोई आपकी पिटाई करे तो क्या होता है?
दुःख होता है।



कोई प्रेम से गले लगाए तो क्या होता है?
सुख होता है।

एक लड़का पीटने वाले लड़के की किताबें फाड़ देता है तो दोनों का आपस में क्या बढ़ता है? बैर बढ़ता है।

एक लड़का अपने साथियों से मिलकर पीटने वाले से बोलना बन्द कर देता है तो क्या होता है। असहयोग होता है? असहयोग से क्या होता है? पीटने वाला अकेला हो जाता है।

आप जानते हैं पीटना, छीना-झपटी करना, नफरत करना और बदले की भावना रखना बुरी बातें हैं, हिंसा है। व्यक्ति में क्रोध, भय, लोभ, अहंकार होता है, बैर से बैर बढ़ता है। क्रोध से क्रोध बढ़ता है। लोभ से भी क्रोध बढ़ता है। अहंकार से भी क्रोध बढ़ता है। इसलिए मैं संकल्प लेता हूँ अपनी शक्ति को गलत कार्यों में नहीं लगाऊंगा। समझदार लड़के कभी क्रोध, भय, लोभ, अहंकार और बैर में अपनी शक्ति को नहीं लगाते। वे हमेशा प्रेम, अभय, संतोष, विनय और मित्रता का पालन करते हैं। जो व्यवहार वे अपने लिए नहीं चाहते, दूसरों से भी नहीं करते। उनको भी बदले में प्रेम, अभय, संतोष, विनय और मित्रता वाले साथी मिलते हैं।

समझदार लड़के अपनी शक्ति को ज्ञान पाने में लगाते हैं। नासमझ, जो समझदार नहीं है, वे अपनी ताकत को हिंसा में बरबाद करते रहते हैं। वे ज्ञान नहीं पाते और सबसे नफरत पाते हैं।

आप कैसा बनना चाहते हो ? समझदार।

फिर अपनी शक्ति को ज्ञान में लगाओ।

कैसे ? निम्न प्रयोग करो :

प्रयोग :

1. सुखासन, वज्रासन आदि किसी सुखपूर्वक बैठने वाले आसन का चुनाव करें। आंखों को कोमलता से बंद करें। रीढ़ की हड्डी और गर्दन को सीधा रखें। महाप्राण ध्वनी 3 बार। (2 मिनट)
2. शरीर का बिलकुल स्थिर रखें। हिले-डुले नहीं। शरीर में कहीं भी तनाव न रहे। रूई की भांति हल्का अनुभव करें।
3. चित्त को रीढ़ की हड्डी के अन्तिम छोर जहां शक्ति केन्द्र है, वहां पर केन्द्रित करें। रीढ़ की हड्डी के भीतर चित्त को ऊपर मस्तक की ओर उठाएं और धीरे-धीरे ज्ञान केन्द्र अर्थात् चोटी के स्थान पर लाएं। इस तरह ज्ञान केन्द्र से शक्ति केन्द्र से ज्ञान केन्द्र की यात्रा करें।
4. अब इस यात्रा को श्वास के साथ जोड़े-श्वास गहरा और लम्बा लें। श्वास भरते समय ज्ञान केन्द्र से शक्ति केन्द्र पर जाएं और श्वास छोड़ते समय शक्ति केन्द्र से ज्ञान केन्द्र की ओर जाएं। (3 मिनट)
5. अब कल्पना करें - रीढ़ की हड्डी कुएं के तल की भांति है। शक्ति केन्द्र कुएं के पानी के तल के समान है। श्वास रूपी रस्सी से चित्त रूपी बाल्टी को बांधकर नीचे शक्ति केन्द्र तक ले जाएं। श्वास छोड़ते हुए। बाल्टी को शक्ति के जल में भरें और ज्ञान केन्द्र पर लाकर खाली कर दें। पुनः श्वास भरते हुए कल्पना करें कि शक्ति रूपी पानी को भरकर बाल्टी ऊपर ज्ञान केन्द्र तक आ गई है तथा ज्ञान केन्द्र पर बाल्टी खाली कर दी गई है। इस प्रकार शक्ति को ज्ञान में रूपान्तरित किया जाता है।

इसे बार-बार दोहराएं। अनुभव करें कि मेरा ज्ञान केन्द्र शक्तिशाली बनता जा रहा है।

6. अब धीरे-धीरे आंखें खोलें, यात्रा सम्पन्न करें।

इस प्रयोग से आपकी शक्ति का ज्ञान हेतु सदुपयोग होगा। इधर-उधर हिंसा में अपनी शक्ति बरबाद नहीं होगी।

प्रयोग-दीर्घश्वास का अभ्यास-

सुखासन में बैठें। रीढ़ और गर्दन को सीधी रखें। श्वास गहरा, लम्बा और धीरे-धीरे लें। जब श्वास भीतर लें तब पेट फूले और जब श्वास छोड़ें तब पेट सिकुड़े। श्वास लेने और छोड़ने का समय बढ़ाने का अभ्यास करें।

आपने जाना

1. पिटाई, छीना-झपटी, नफरत करना और बदले की भावना रखना हिंसा है।
2. हिंसा का कारण क्रोध, भय, लोभ, अहंकार, और वैर भाव में शक्ति लगना है।
3. जो समझदार नहीं है वो अपनी शक्ति को हिंसा में बरबाद करते है।
4. समझदार अपनी शक्ति को ज्ञान पाने में लगाता है।
5. हिंसक लोग ज्ञान भी नहीं पाते, उनसे सब घृणा करते है।
6. जो व्यवहार आपको पसंद नहीं, वह व्यवहार दूसरों के साथ नहीं करना चाहिए।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(ज्ञान, दूसरों, हिंसा, शक्ति, घृणा, हिंसा)

1. पिटाई, छीना-झपटी, नफरत करना और बदले की भावना रखना है।
2.का कारण क्रोध, भय, लोभ, अहंकार, और वैर भाव में शक्ति लगना है।
3. जो समझदार नहीं है वो अपनी को हिंसा में बरबाद करते है।
4. समझदार अपनी शक्ति को पाने में लगाता है।
5. हिंसक लोग ज्ञान भी नहीं पाते, और सबसे ही पते हैं।
6. जा व्यवहार आपको पसंद नहीं वह के साथ नहीं करना चाहिए।

आपको करना है :

1. शक्ति को ज्ञान में लगाने का प्रयोग करें। (ऊपर दिया हुआ है)
2. दीर्घश्वास का अभ्यास।
3. पिछले प्रयोग जारी रखें।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विद्यार्थियों को विधायक भावों के प्रयोगों की प्रेरणा दें। शक्ति और ज्ञान के मिलन का प्रयोग करा कर ज्ञान का शक्तिशाली बनाने की प्रेरणा दें। जिस शक्ति के साथ ज्ञान नहीं जुड़ा होता वह विध्वंसक जो जाती है। दीर्घश्वास के प्रयोग का अभ्यास करायें।



केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी

जैन विश्व भारती

लाडनूं- ३४१३०६ (राज.) भारत

फोन : ६१-१५८१-२२२६७४, २२२११६