

# जीवन विज्ञान

भाग-2

कक्षा-4



मुनि किशनलाल  
शुभकरण सुराणा

मूल्यपरक शिक्षा का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक पाठ्यक्रम

# जीवन विज्ञान



मुनि किशनलाल  
शुभकरण सुराणा



स्वस्थ समाज की संरचना  
जीवन विज्ञान अकादमी प्रकाशन  
लाडनूं (राजस्थान)

सर्वाधिकार सुरक्षित

© तुलसी अध्यात्म नीडम्  
जैन विश्व भारती  
लाडनू - 341306 (राज.)

संस्करण : फरवरी - 2013

प्रकाशक :

जीवन विज्ञान अकादमी  
जैन विश्व भारती  
लाडनू - 341306 (राज.)

मूल्य : 30.00 रुपये

मुद्रक :

कला भारती  
नवीन अहदरा, दिल्ली-110032

## 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 विकसित नहीं होती। इसलिए उसे पढ़ाना जटिल काम है। आज शिक्षा जगत में नई-नई पद्धतियाँ 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-छोटी बातें और उसके अनुरूप सुन्दर चित्र दिए गए हैं जिससे बालक पढ़ता जाए, उसका मनोविनोद 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 मधवा केन्द्र,  
बीदासर

गणाधिपति तुलसी

## पाथेय

जीवन के अनेक पहलु हैं। किसी एक पहलु का विकास पूरे जीवन का विकास नहीं है। सबका सन्तुलित 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-छात्राओं को नया प्रकाश से यह पुस्तक तैयार हुई है। इससे जीवन विज्ञान के छात्र-छात्राओं को नया प्रकाश मिलेगा, जीवन के प्रति नया दृष्टिकोण मिलेगा। सभी छात्र-छात्राओं के लिए यह संजीवनी सिद्ध हो सकती है।

जय मधवा केन्द्र  
बीदासर

आचार्य महाप्रज्ञ

## आदिवचन

जीवन-विज्ञान जीवन निर्माण की एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। जीवन-विज्ञान जीवन 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 तत्त्व 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 सकेंगी। 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 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 करके समझा सके।
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 स्रावों में अपेक्षित परिवर्तन, निषेधात्मक भावों के स्थान पर विधायक भावों का अभ्यास कर भाव परिवर्तन और व्यक्तित्व निर्माण के उद्देश्य को पूर्ण सकेंगे।

पिछले 15 वर्ष से जीवन विज्ञान की पुस्तकें कक्षा 1 से 12 वीं तक पाठ्य पुस्तकों के रूप में हिन्दी, अंग्रेजी और भारत की अन्य भाषाओं में उपलब्ध है। गुजरात सरकार में भी शिक्षा में योग को सिद्धान्ततः स्वीकार किया है और 2001 में उसका शिक्षा-प्रशिक्षण करवाया गया है। जीवन विज्ञान की पहली 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 हैं। कक्षा 3 से जीवन विज्ञान भाग 1 से क्रमशः 12वीं कक्षा तक 10 भाग पूर्ण हो जाते हैं।

राजस्थान सरकार ने इस बार कक्षा 9 में जीवन विज्ञान के शारीरिक शिक्षा और जीवन विज्ञान एक युनिट 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 समाने आदर्श प्रस्तुत किया है। इसी तरह कर्णाटक, 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।

इस कार्यक्रम में जिन लोगों का सहयोग मिला है उन सबके प्रति मंगल भाव।

तुलसी अध्यात्म नीडम्  
प्रज्ञा-प्रदीप, लाडनू

मुनि किशनलाल  
शुभकरण सुराणा

## विषय - अनुक्रमणिका

<b>इकाई : 1 ध्वनि</b>		<b>1-5</b>
पाठ-1	महाप्राण ध्वनि	1
<b>इकाई : 2 संकल्प</b>		<b>6-7</b>
पाठ-2	सफलता का उपाय	6
<b>इकाई : 3 सम्यक् मुद्रा एवं आसन</b>		<b>8-16</b>
पाठ-3	सही मुद्रा	8
पाठ-4	सही आसन	13
<b>इकाई : 4 सम्यक् श्वास</b>		<b>17-19</b>
पाठ-5	सही श्वास	17
<b>इकाई : 5 कायोत्सर्ग</b>		<b>20-22</b>
पाठ-6	कायोत्सर्ग	20
<b>इकाई : 6 ध्यान</b>		<b>23-24</b>
पाठ-7	अपना चेहरा देखो	23
<b>इकाई : 7 शरीर विज्ञान</b>		<b>25-28</b>
पाठ-8	शरीर के अंगों के कार्य	25
<b>इकाई : 8 शारीरिक स्वास्थ्य</b>		<b>29-34</b>
पाठ-9	भोजन	29
पाठ-10	श्वास और हवा	31
पाठ-11	सफाई	33
<b>इकाई : 9 मानसिक स्वास्थ्य</b>		<b>35-40</b>
पाठ-12	आदर और प्यार	35
पाठ-13	अंधेरे से प्रकाश की ओर	38

<b>इकाई : 10 भावनात्मक स्वास्थ्य</b>		<b>41-43</b>
पाठ-14	भावना	41
<b>इकाई : 11 मूल्य बोध</b>		<b>44-50</b>
पाठ-15	मैत्री और एकता की जीत	44
पाठ-16	विवेक	47
पाठ-17	अणुव्रत गीत	50
<b>इकाई : 12 अहिंसा</b>		<b>51-54</b>
पाठ-18	संविभाग और श्रम	51

## इकाई-1 ध्वनि

धीमी और मधुर ध्वनि कानों को प्रिय लगती है। अपनी मधुर ध्वनि से हम सबका हृदय जीत सकते हैं। महाप्राण ध्वनि से हमारी आवाज मधुर होती है।

### पाठ - 1 महाप्राण ध्वनि

महाप्राण ध्वनि, झंकार, आदर्श, उन्नतिपथ, आत्म-शक्ति, अहिंसा, नम्रता, अनुशासन, पदलोलुपता, ईर्ष्या, अणुव्रत।

प्यारे बच्चों! हम बोलते हैं उसे वाणी कहते हैं।

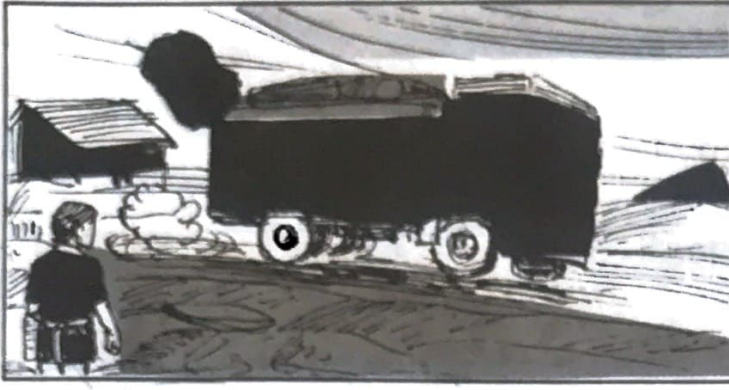
कोई ध्वनि तेज होती है। कोई ध्वनि धीमी होती है।

तेज ध्वनि कानों को कटु लगती है।

धीमी ध्वनि कानों को अच्छी लगती है।

इंजन तेज ध्वनि करता है। उसकी ध्वनि अच्छी नहीं लगती।





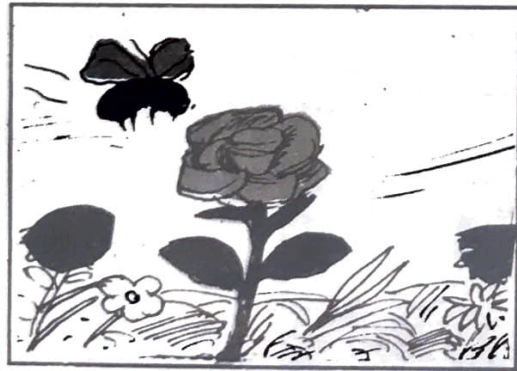
ट्रक भी तेज ध्वनि करता है।  
उसकी ध्वनि भी अच्छी नहीं लगती।



गधा बहुत तेज ध्वनि करता है।  
उसकी ध्वनि बहुत बुरी लगती है।



बांसुरी की ध्वनि सुरीली होती है। वह कानों को प्रिय लगती है।



भंवरे की गुंजन प्रिय होती है।



वीणा की ध्वनि में झंकार होती है।  
उससे भी मन प्रसन्न हो जाता है।

हमें मधुर और धीमी ध्वनियों का अभ्यास करना चाहिए। इससे हमारा स्वभाव अच्छा बनता है। सुरीली और मधुर आवाज के लिए बांसुरी एवं वीणा की तरह कोमल स्वरों का उपयोग करना चाहिए। स्वरों को सुरीला और मधुर बनाने के लिए, आओ सब मिल कर एक गीत गाएं। ऐसे ही गीत व कविता का संकलन करें।

## जीवन-गीत

जीवन हम आदर्श बनाएं, उन्नति-पथ पर बढ़ते जाएं।

क्यों न छात्र गुणपात्र कहाएं, जीवन हम आदर्श बनाएं।।

उच्च-उच्च आचरण वरेंगे, दुराचार से सदा डरेंगे।

आत्म-शक्ति का परिचय देंगे, नहीं कहीं दुर्बलता लाएं।।1।।

संयम-झुले में झूलेंगे, तत्त्व अहिंसा को छू लेंगे।

नहीं नम्रता को भूलेंगे, अनुशासन के नियम निभाएं।।2।।

नहीं किसी को गाली देंगे, नहीं किसी से घृणा करेंगे।

बोल जबान नहीं बदलेंगे, पदलोलुपता नहीं बढ़ाएं।।3।।

झूठ-कपट से सदा बचेंगे, जुआ-चोरी नहीं रचेंगे।

पर निन्दा में क्यों रस लेंगे, आत्म-विजय ही लक्ष्य बनाएं।।4।।

मद्यपान में नहीं पड़ेंगे, भांग, तमाखू से न भिड़ेंगे।

बुरी आदतों के साथ लड़ेंगे, ईर्ष्या, मत्सर, मान मिटाएं।।5।।

सहनशील बन वीर बनेंगे, सच्ची अच्छी सीख सुनेंगे।

मानवता का पाठ पढ़ेंगे, "तुलसी" अणुव्रत पथ पर आएंगे।।6।।

फूलों पर भँवरों का मंडराना और गुनगुनाना कैसा लगता है? बहुत अच्छा। क्या आप भँवरों की तरह गुंजन कर सकते हैं? हमने पहली कक्षा में भँवरे के गुंजन की तरह महाप्राण ध्वनि करना सीखा था। आइए, हम उसे दोहराएं।

सब बालक पालथी मारकर, रीढ़ की हड्डी को सीधा कर बैठें।

श्वास भरने के बाद नाक से श्वास छोड़ते हुए और गले से भँवरे की तरह ध्वनि करें। पूरी कक्षा सामूहिक गुंजन से गुंज उठी। एक बालक ने अध्यापक से पूछा, गुरुजी! इससे क्या लाभ होता है?

गुरुजी ने बताया—

महाप्राण ध्वनि से आवाज मधुर होती है।

महाप्राण ध्वनि से स्वभाव में बदलाव आता है।

महाप्राण ध्वनि से पाठ अच्छी तरह याद होता है।

महाप्राण ध्वनि से श्वास लम्बा होता है।

इसलिए महाप्राण ध्वनि का रोज अभ्यास करना चाहिए।

नोट:— महाप्राण ध्वनि प्रारम्भ में तीन बार से शुरू करके इक्कीस बार धीरे-धीरे बढ़ाएं।



### आपने जाना

1. तेज आवाज कानों को बुरी लगती है।
2. धीमी आवाज कानों को अच्छी लगती है।
3. इंजन, ट्रक व गधे की आवाज तेज होती है इसलिए वह बुरी लगती है।
4. बांसुरी, वीणा व भँवरे की आवाज धीमी होती है इसलिए वह अच्छी लगती है।
5. महाप्राण ध्वनि से आवाज मधुर होती है।
6. महाप्राण ध्वनि से स्वभाव में बदलाव आता है।
7. महाप्राण ध्वनि से पाठ अच्छी तरह याद होता है।

### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(बुरी, मधुर, महाप्राण ध्वनि, कटु, मधुर, प्रिय, तेज, भंवरे, सुरीली, तेज, पाठ, स्वभाव, कटु शंकार, ध्वनि, अप्रिय)

1. तेज ध्वनि कानों को.....लगती है।
2. धीमी ध्वनि कानों में.....लगती है।
3. बांसुरी की ध्वनि.....होती है। इसलिए वह .....लगती है।
4. इंजन.....ध्वनि करता है। इसलिए वह.....लगती है।
5. वीणा की ध्वनि में.....होती है।
6. ट्रक भी तेज.....करता है। उसकी ध्वनि.....लगती है।
7. ....की ध्वनि में गुंजन होता है। वह भी.....लगता है।
8. गधा.....ध्वनि करता है। वह कानों को.....लगती है।
9. ....से ध्वनि मधुर होती है।
10. महाप्राण ध्वनि से.....में परिवर्तन होता है।
11. महाप्राण ध्वनि से.....अच्छी तरह याद होता है।

### आपको करना है :

नौ बार महाप्राण ध्वनि का अभ्यास करें। धीरे-धीरे इक्कीस बार तक बढ़ाएं। चित्रों को ध्यान से देखें।

### शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विद्यार्थियों को जीवन गीत कण्ठस्थ कराकर उसको मधुर स्वरों में गाने का अभ्यास कराएं।

पाठ के कठिन शब्दों को सरलता से समझायें।

## इकाई - 2 संकल्प

संकल्प हमारे मन का बल है। दृढ़ संकल्प से प्रत्येक व्यक्ति को सफलता प्राप्त होती है। इसलिए संकल्प का हमारे जीवन में बहुत महत्त्व है।

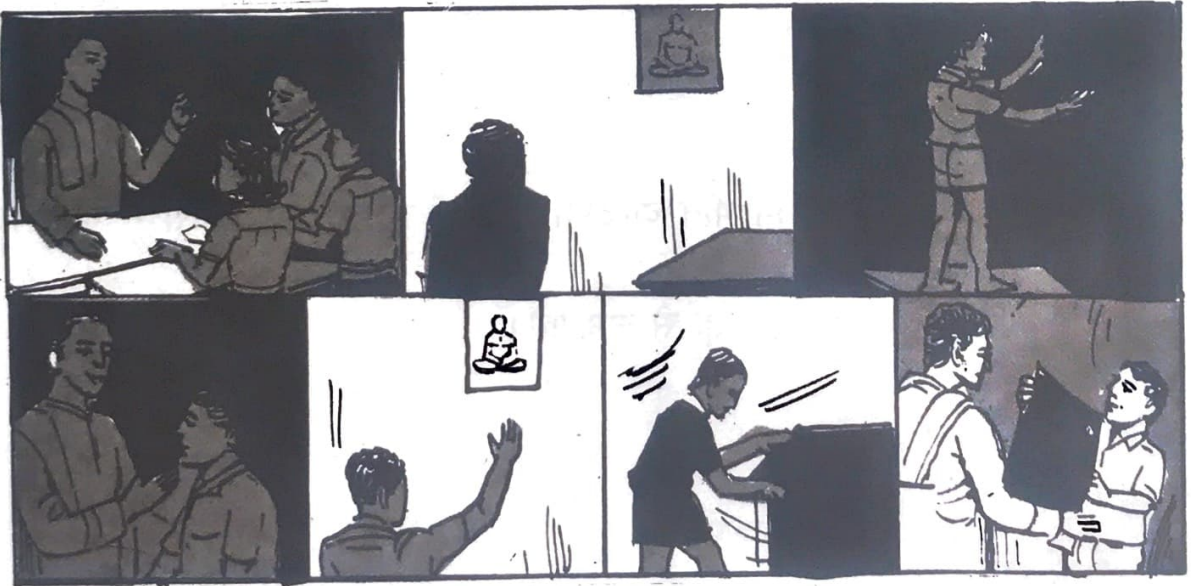
### पाठ - 2 सफलता का उपाय

**संकल्प, शान्त, मुद्रा, सुआसन, अभ्यास, संकल्पवान।**

संकल्प मन का बल है। संकल्प से सफलता मिलती है। बिना संकल्प के कोई भी बालक सफल हो सकता। संकल्प से साहस बढ़ता है। साहसी बालक का ही संकल्प पूरा होता है।

शिक्षक कक्षा में जीवन-विज्ञान पढ़ा रहे हैं। संकल्प की सिद्धि के लिए आसन की स्थिरता जरूरी है। शिक्षक ने आसन की सही मुद्रा एवं स्थिरता को दिखाने के लिए आसनों का चित्र मंगाया। बालक अशोक, चित्र लाने के लिए जीवन-विज्ञान कक्ष में गया। चित्र दीवार पर टंगा हुआ था। अशोक हाथ को ऊपर कर चित्र उतारने की कोशिश करने लगा। चित्र ऊंचाई पर होने से भरपूर कोशिश करने के बाद भी अशोक चित्र उतारने में असफल रहा, क्योंकि उसका संकल्प-बल दुर्बल था।

शिक्षक ने विजय को चित्र लाने भेजा। वह भी जीवन-विज्ञान कक्ष में पहुंचा। चित्र उतारने की कोशिश करने लगा। मन में दृढ़ संकल्प था कि मैं चित्र उतार कर ही रहूंगा। उसने साहस नहीं खोया। कक्षा में टेबल पड़ी थी। वह शक्ति लगाकर टेबल को चित्र के पास ले आया। वह टेबल पर चढ़कर चित्र तक पहुंच गया। चित्र को उतारकर शिक्षक के पास ले आया।



शिक्षक ने विजय के संकल्प की सराहना की। विजय ने संकल्प से चित्र प्राप्त कर लिया। संकल्पवान बालक ही हर काम में सफल होता है।

### संकल्प साधने की विधि :

शांत मुद्रा में सीधे खड़े हों। दोनों पैरों के एंडी, पंजे मिलाएं, दोनों हाथों को शरीर से सटायें। धीरे-धीरे गहरा और लम्बा श्वास लें। (श्वास भरकर संकल्प करें)

संकल्प करे :

मैं सफल हूँ, जीवन में सफलता हासिल करके रहूंगा। ऐसा कोई कार्य नहीं है जो इन्सान नहीं कर सकता। (इसे नौ बार बोले इसके बाद मन ही मन नौ बार दुहरायें) रोजाना अभ्यास करें। संकल्प के इस प्रयोग का सुखासन में (पालथी मारकर) बैठ कर भी कर सकते हैं।

### आपने जाना

1. संकल्प मन का बल है।
2. संकल्प से सफलता मिलती है।
3. संकल्प बिना कोई भी बालक सफल नहीं हो सकता।
4. मैं सफल बनूंगा, जीवन में सफलता हासिल करके रहूंगा।



### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(दृढ़ संकल्प, दुर्बल संकल्प, संकल्पवान)

1. छात्र अशोक.....के कारण आसन का चित्र नहीं ला सका।
2. छात्र विजय.....के कारण आसन का चित्र ला सका।
3. ....बालक ही हर काम में सफल होता है।

### आपको करना है

संकल्प का अभ्यास दिन में दो बार करें।

### शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों से संकल्प साधने का विधि पूर्वक अभ्यास कराएं। पिछले प्रयोगों का अभ्यास जारी रखें।

## इकाई-3 सम्यक् मुद्रा एवं आसन

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हमें आसनों का अभ्यास करना चाहिए।  
सम्यक् (सही) आसन के लिए सही मुद्रा का ध्यान आवश्यक है।  
स्वास्थ्य के लिए सम्यक श्वास भी आवश्यक है।

### पाठ-3 सही मुद्रा

मुद्रा, उपयोगी, प्रभावित, प्राण-वायु, व्यस्तता, स्वास्थ्य, बुद्धि, संकल्प

सही तरीके से सोने, बैठने, खड़े रहने और चलने की स्थिति को मुद्रा कहते हैं। सही मुद्रा उपयोगी होती है। उससे जीवन प्रभावित होता है। शरीर सुन्दर और शक्तिशाली बनता है।

सही मुद्रा से सजगता बढ़ती है।

गलत मुद्रा से आलस बढ़ता है।

सही मुद्रा से हम निरोग रहते हैं।

गलत मुद्रा से व्यक्ति रोगी बनता है।

सही मुद्रा से बुद्धि का विकास होता है।

गलत मुद्रा से बुद्धि मन्द होती है।

सही मुद्रा से बड़ों का आदर होता है।

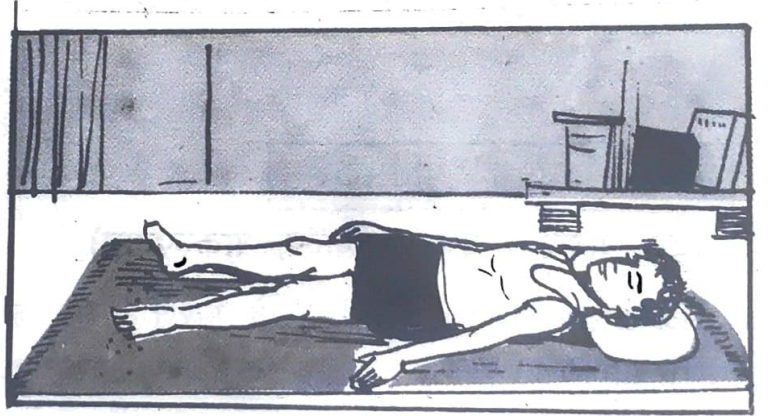
गलत मुद्रा से बड़ों का अनादर होता है।

सही मुद्रा से भाव अच्छे बनते हैं।

गलत मुद्रा से भाव बुरे बनते हैं।

सही मुद्रा से संकल्प बल बढ़ता है।

गलत मुद्रा से संकल्प बल घटता है।



## सोने की सही मुद्रा और नियम

1. लकड़ी के तख्त या भूमि पर दरी या पतला बिछौना बिछाकर हाथ पैरों को सीधा और स्थिर रखकर लेटना सोने की सही मुद्रा कहलाती है। इससे मांसपेशियां स्वस्थ और रीढ़ सीधी रहती है।
2. रात को 9 से 10 बजे के बीच सो जाना चाहिए। जिससे नींद गहरी और पूरी आयेगी।
3. सोते समय तनावों से मुक्त होकर सोयें। इससे मन प्रसन्न और शरीर हल्का होता है।
4. कमरे में शुद्ध प्राण वायु के प्रवेश की व्यवस्था रहनी चाहिए। इससे फेफड़ों को शुद्ध वायु मिलेगी।



## सोने की गलत मुद्रा व असावधानियां

1. मोटे नरम गद्दे पर आड़े तिरछे होकर सोने से रीढ़ की हड्डी में दर्द होता है।
2. देर रात तक (11-12 बजे तक) जागते रहना अच्छा नहीं है। इसका स्वास्थ्य पर बुरा असर होता है।
3. सोते समय तनाव से भरा रहना अच्छा नहीं है। इससे मन उदास और शरीर भारी होता है।
4. जहां शुद्ध प्राण वायु का प्रवेश और अशुद्ध वायु का निकास सही नहीं हो वहां सोना अच्छा नहीं है। फेफड़ों को शुद्ध वायु नहीं मिलने से घुटन और बेहोशी छा जाती है।

## बैठने की सही मुद्रा



1. रीढ़ और गर्दन सीधी है।
2. चेहरे पर प्रसन्नता है।

## बैठने की गलत मुद्रा



1. रीढ़ और गर्दन टेढ़ी है।
2. चेहरे पर तनाव है।

### बैठने की सही मुद्रा



1. पंक्ति बद्ध बैठना अच्छा है।
2. बिना सहारे बैठना अच्छा है।
3. प्रसन्न मुद्रा में शान्त होकर बैठना उत्तम है।

### बैठने की गलत मुद्रा



1. सहारा लेकर बैठना अच्छा नहीं है।
2. कमर और गर्दन झुकाकर बैठना अच्छा नहीं है।
3. हल्ला-गुल्ला एवं झगड़ा करना अच्छा नहीं है।

### खड़े होने की सही मुद्रा



1. रीढ़ की हड्डी और गर्दन सीधी रखकर सहारे बिना खड़ा होना अच्छा है।
2. प्रसन्न मुद्रा में खड़े होना अच्छा है।

### खड़े होने की गलत मुद्रा



1. गर्दन व रीढ़ की हड्डी को झुकाकर हाथ का सहारा लेकर खड़ा होना गलत है।
2. तनाव युक्त मुद्रा में खड़े होना गलत है।

### चलने की सही मुद्रा

1. शरीर को सीधा रखकर चलने वाला बुद्धिमान होता है।

### चलने की गलत मुद्रा

1. रीढ़ की हड्डी और गर्दन को झुकाकर चलने वाला मन्द बुद्धि वाला होता है।



2. ध्यानपूर्वक, एकाग्र होकर चलने से सन्तुलन बनता है।
3. मौन और शान्ति पूर्वक चलने वाला छात्र मेधावी बनता है।

#### आपने जाना

1. सही मुद्रा से सजगता बढ़ती है।
2. गलत मुद्रा से आलस बढ़ता है।
3. सही मुद्रा से हम निरोग रहते हैं।
4. गलत मुद्रा से व्यक्ति रोगी बनता है।
5. सही मुद्रा से बुद्धि का विकास होता है।
6. गलत मुद्रा से बुद्धि मन्द होती हैं।
7. सही मुद्रा से बड़ों का आदर होता है।
8. गलत मुद्रा से बड़ों का अनादर होता है।
9. सही मुद्रा से भाव अच्छे बनते हैं।
10. गलत मुद्रा से भाव बुरे बनते हैं।
11. सही मुद्रा से संकल्प बल बढ़ता है।
12. गलत मुद्रा से संकल्प बल घटता है।

#### क्या आप बता सकते हैं?

सही पर (✓) चिन्ह लगाओ

1. सोने के लिए बिछौना कैसा होना चाहिए ? (अ) कड़ा (ब) नरम
2. रात में कब सोना चाहिए ? (अ) रात के 9-10 बजे (ब) कभी भी



2. इधर-उधर देखकर चलने से असन्तुलन हो जाता है और गिरने की संभावना रहती है।
3. चलते हुए बातें करने से एकाग्रता नहीं रहती।

3. सोते समय शरीर कैसा रहना चाहिये ? (अ) तनाव युक्त रहना चाहिए (ब) तनाव मुक्त रहना चाहिए
4. सोते समय कमरे में क्या व्यवस्था हो? (अ) शुद्ध प्राण वायु की (ब) धुआं
5. बैठते समय रीढ़ और गर्दन कैसी रहे? (अ) सीधी (ब) झुकी हुई
6. बैठने के समय चेहरा कैसा होना चाहिए? (अ) प्रसन्न (ब) तनाव युक्त
7. समूह में कैसे बैठे ? (अ) पंक्ति बद्ध (ब) बेतरतीब
8. समूह में कैसे रहे? (अ) शांत (ब) हल्ला-गुल्ला करते रहे।
9. चलते समय कैसे रहे? (अ) बातें करें (ब) इधर उधर देखते रहें।

### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(संकल्पबल, विकास, अच्छे, सजगता, भाव, आदर, निरोग, मन्द बुरे, घटता, अनादर, आलस)

1. सही मुद्रा से .....बढ़ता है।
2. सही मुद्रा से.....रहते हैं।
3. सही मुद्रा से बुद्धि का.....होता है।
4. सही मुद्रा से बुद्धि का.....होता है।
5. सही मुद्रा से भाव.....बनते हैं।
6. सही मुद्रा से.....बढ़ता है।
7. गलत मुद्रा से भाव.....अच्छे बनते हैं।
8. गलत मुद्रा से भाव.....बनते हैं।
9. गलत मुद्रा से बुद्धि.....होती है।
10. गलत मुद्रा से बड़ों का.....होता है।
11. गलत मुद्रा से.....बढ़ता है।
12. गलत मुद्रा से संकल्प बल.....है।

### आपको करना है

लेटने, बैठने, खड़े होने और चलने में सही मुद्रा का उपयोग करें।

### शिक्षक निर्देश

1. शिक्षक बैठने, खड़े रहने और चलने में सही मुद्रा के उपयोग का निरीक्षण करें।
2. विद्यार्थियों को सही मुद्रा का प्रदर्शन करके, उनमें प्रतियोगिता कराएं कि एक आसन में कौन सा विद्यार्थी स्थिरता से सबसे अधिक समय तक ठहर सकता है। पिछले अभ्यास जारी रखें। कक्षा में या कक्षा से बाहर किसी बालक को गलत मुद्रा में नहीं रहने दें, उनमें सुधार करें।

## पाठ-4 सही आसन

स्थिर, श्वास, मांसपेशियां, समुचित, कायोत्सर्ग

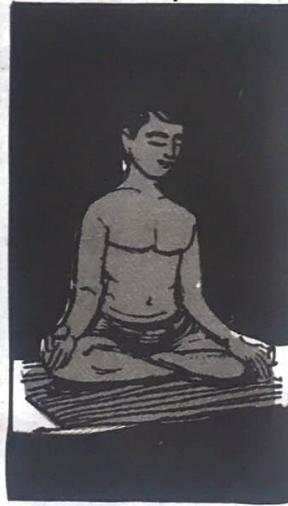
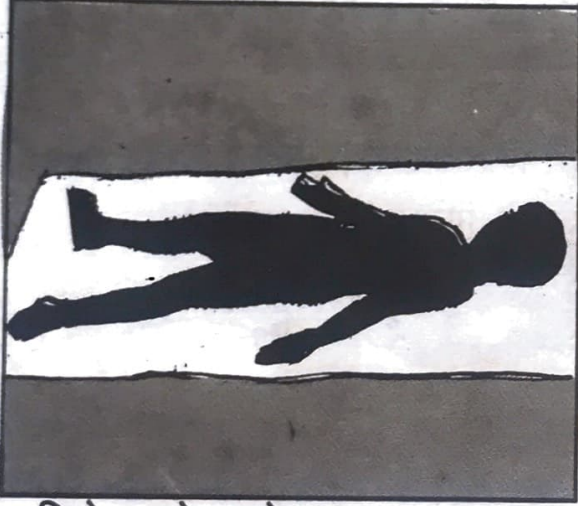
शरीर को सुख से स्थिर रखना आसन है।

शरीर को तीन तरह से स्थिर किया जा सकता है।

1. लेटकर

2. बैठकर

3. खड़े रहकर

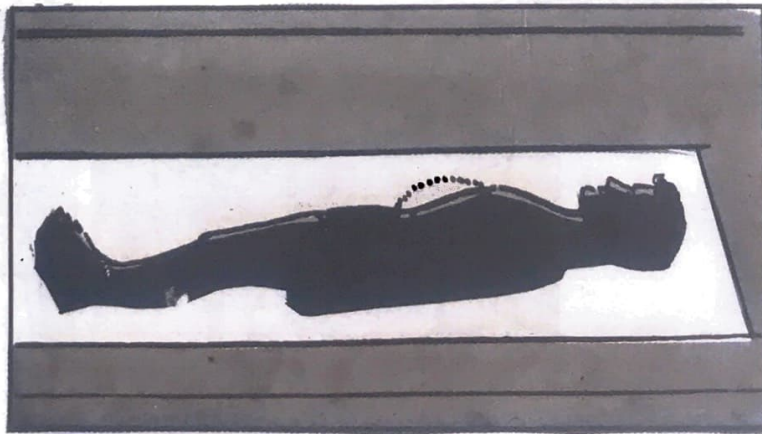


लेटकर किये जाने वाले आसन

1. कायोत्सर्ग-आसन :

आंगन में दरी बिछाएं। पीठ के बल सीधे लेटें, दोनों पैरों को मिलाएं। आंखें बन्द रखें। दोनों हाथ शरीर से सटे हुए स्थिर रहें। श्वास को पूरा लें। श्वास को पूरा छोड़ें। जब श्वास लेते हैं तब पेट की मांसपेशियां फैलती हैं। जब श्वास छोड़ते हैं तब पेट की मांसपेशियां सिकुड़ती हैं।

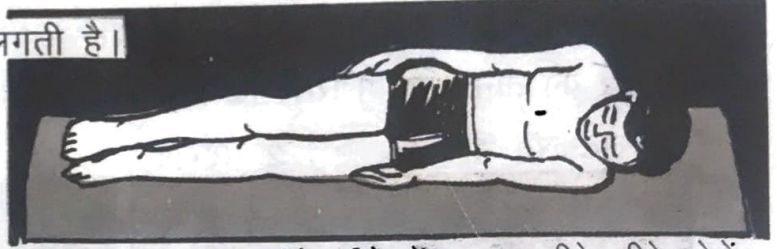
शरीर को सीधा रखें। श्वास को धीरे-धीरे लें, धीरे-धीरे छोड़ें। इससे शरीर को आराम मिलता है। शरीर का समुचित विकास होता है। इसे कायोत्सर्ग आसन कहते हैं।



## 2. वामदण्ड शयन आसन :

बाईं करवट लेटें। दोनों टाँगें सीधी रहें। दाईं टाँग, बाईं टाँग पर स्थिर रहे। श्वास धीरे-धीरे लें और धीरे-धीरे छोड़ें। इसे वामदण्ड शयन आसन कहते हैं। इस स्थिति में दो-तीन मिनट रहे। इसी प्रकार दायीं करवट लेटने को दक्षिण दण्ड शयन आसन कहते हैं।

**लाभ :-** इससे भूख प्यास अच्छी लगती है।



## 3. विपरीतशयन आसन :

सीने और पेट के बल लेंटे। शरीर को सीधा रखें। श्वास धीरे-धीरे लें। श्वास धीरे-धीरे छोड़ें। श्वास लें, तब पेट फूले श्वास छोड़े तब पेट सिकुड़े। इसे विपरीतशयन आसन कहते हैं।

**लाभ :-** इससे फेफड़े और पेट के अंगों को आराम मिलता है।



## बैठकर किये जाने वाले आसन

बैठकर किये जाने वाले आसन सुखासन, पद्मासन, वज्रासन हैं। हम जीवन-विज्ञान भाग-1 से इनका अभ्यास प्रारम्भ कर चुके हैं। अभ्यास को और अच्छा करने के लिए इन्हें दोहराते रहिये।

## 4. उष्ट्रासन :

जमीन पर दरी बिछाकर बैठें। वन्दनासन में स्थिर रहें।

1. श्वास भरते हुए घुटनों के बल खड़े होकर हाथ आगे की ओर फैलायें, हथेलियां जमीन की ओर फैलायें।
2. श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को पैरों के तलवों पर रखें। सीना, गर्दन, सिर पीछे मोड़ें।
3. श्वास भरते हुए पहले की स्थिति में आयें।
4. श्वास छोड़ते हुए वन्दनासन में आ जायें।

**लाभ :-**

1. पाचन क्रिया पुष्ट होती है।
2. मेरुदण्ड लचीला होता है।
3. धरुण (नाभि) ठीक रहती है।
4. मधुमेह और मंदाग्नि में उपयोगी है।



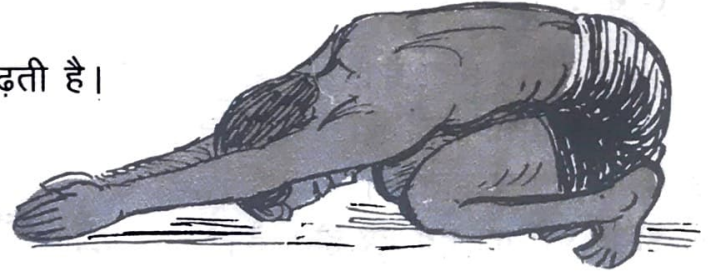
## 5. शशांकासन :

वंदनासन या वज्रासन की मुद्रा में अपने को स्थिर करें।

1. श्वास भरते हुये दोनों हाथों को ऊपर ले जायें। हथेलियां परस्पर मिली रहें। (नमस्कार की मुद्रा में)
2. श्वास छोड़ते हुये नीचे झुकें। मस्तक जमीन पर, हाथ मिले हुये और सीधे रहें।
3. श्वास भरते हुये पुनः हाथ ऊपर ले जायें।
4. श्वास छोड़ते हुए हाथ को नीचे लायें।

### लाभ :-

1. शशांकासन करने से स्मरण-शक्ति बढ़ती है।
2. क्रोध शान्त होता है।
3. ब्लड प्रेशर सामान्य होता है।
4. मानसिक शांति प्राप्त होती है।



## खड़े रहकर करने वाले आसन

### 6. ताड़ासन :

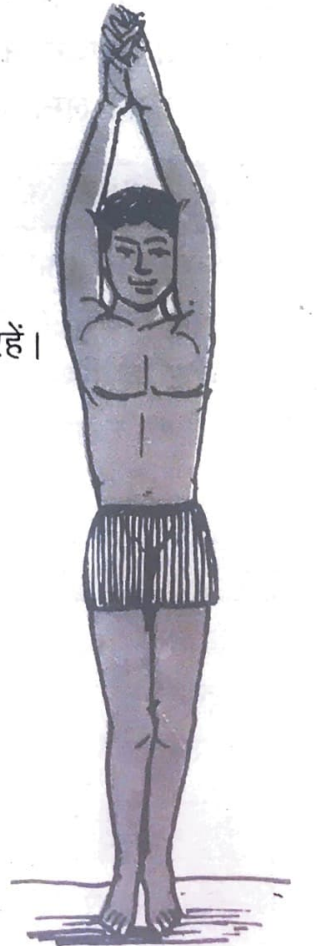
जमीन पर स्थिर खड़े हों। दोनों पंजों को मिलाएं।

1. श्वास भरते हुये धीरे-धीरे दोनों हाथों को ऊपर ले जायें।
2. श्वास छोड़ते हुए पंजों के बल खड़े रहें और शरीर को खिचाव दें।
3. श्वास भरते हुए एड़ियों को जमीन पर रखें।
4. श्वास छोड़ते हुए हाथ नीचे ले आयें। शरीर को ढीला छोड़ें और सीधे खड़े रहें।

आधे मिनट से तीन मिनट तक करें।

### लाभ :-

1. आलस दूर होता है।
2. लम्बाई बढ़ती है।
3. कब्ज दूर होती है।
4. तनाव दूर होता है।



## 7. कोणासन :

सीधे खड़े हों। एड़ी-पंजे मिलायें। दोनों हाथ शरीर से सटे रहें।

1. श्वास भरते हुये सामने से दाहिना हाथ धीरे-धीरे ऊपर ले जायें। बायें कान को स्पर्श करें।
2. श्वास छोड़ते हुये कमर, कंधे और गर्दन को बाईं ओर झुकायें। हाथ भी बायीं ओर सीधा झुकायें। बायां पैर सीधा रखें, मुड़ने न दें।
3. श्वास भरते हुये कुछ क्षण रुकें। श्वास भरकर कमर, गर्दन को सीधा करें।
4. हाथ को धीरे-धीरे शरीर के समानान्तर नीचे लायें।
5. इसी प्रकार बायें हाथ से भी अभ्यास करें।

### लाभ :

1. चेहरा सुन्दर होता है।
2. कमर लचीली होती है।
3. फेफड़े स्वस्थ होते हैं।
4. हाथों, पैरों का दर्द दूर होता है।



### आपने जाना

1. शरीर को सुखपूर्वक स्थिर रखना आसन है।
2. वामदण्ड शयन से शरीर को आराम मिलता है।
3. विपरीत शयन से फेफड़े और पेट के अंगों को आराम मिलता है।
4. शरीर को लम्बा और सुडौल बनाने के लिये ताड़ासन अच्छा है।

### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

(कायोत्सर्ग आसन, ताड़ासन, शशांकासन, आसन)

1. शरीर को सुख से स्थिर रखना.....है।
2. शरीर को स्थिर रखना और ढीला रखना.....है।
3. शरीर को लम्बा बनाने के लिए.....अच्छा आसन है।
4. ....से मानसिक शान्ति मिलती है।

### आपको करना है

1. रोजाना 10 मिनट कायोत्सर्ग करें।
2. सुखासन, पद्मासन, वज्रासन का 3 मिनट अभ्यास करें।
3. ताड़ासन पांच बार करें।

### शिक्षक निर्देश

शिक्षक पाठ में दिए गये आसनों का विधिवत प्रदर्शन करें और अभ्यास कराएं?

## इकाई-4 सम्यक श्वास

स्वास्थ्य के लिए सम्यक् श्वास आवश्यक है।  
श्वास की क्रिया को अभ्यास के द्वारा सम्यक् बनाया जा सकता है।

### पाठ-5 सही श्वास

सम्यक्, संयम, चंचल, दीर्घ, सुखासन, अभ्यास

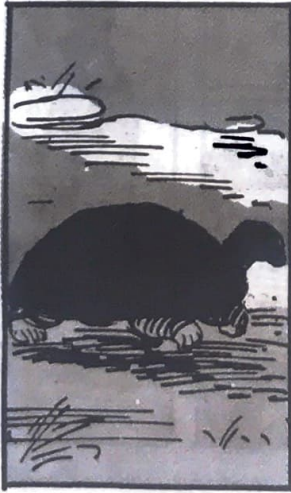
प्यास लगने पर स्वच्छ पानी जरूरी है। शरीर के विकास के लिए स्वच्छ, सादा और सन्तुलित भोजन जरूरी है। इसी प्रकार जीवन के लिए स्वच्छ प्राणवायु जरूरी है।

जब आप आराम से लेटे होते हैं तो धीरे-धीरे और लम्बा श्वास लेते हैं।

कछुये की तरह अजगर भी धीरे-धीरे श्वास लेता है।

जब आप दौड़ते हैं तो आप जल्दी-जल्दी और छोटा श्वास लेते हैं।

कुत्ते की तरह खरगोश भी जल्दी-जल्दी छोटा श्वास लेता है। धीरे-धीरे और लम्बा श्वास लेना सही है। जल्दी-जल्दी और छोटा श्वास लेना गलत है।



सही श्वास लेने से :

1. उम्र लम्बी होती है।
2. इन्द्रिया संयम में रहती है।
3. मन शान्त रहता है।

गलत श्वास लेने से :

1. उम्र कम होती है।
2. इन्द्रियां चंचल होती है।
3. क्रोध जल्दी आता है।

अच्छा और लम्बा जीवन जीने के लिए धीरे-धीरे, मंद श्वास लेना जरूरी है। दीर्घ श्वास के अभ्यास से सही श्वास लेना सहज हो जाता है। शुद्ध हवा में दीर्घ श्वास का अभ्यास करें।

**विधि :**

सुखासन में बैठें। रीढ़ और गर्दन को सीधी रखें।

श्वास गहरा, लम्बा और धीरे-धीरे लें।

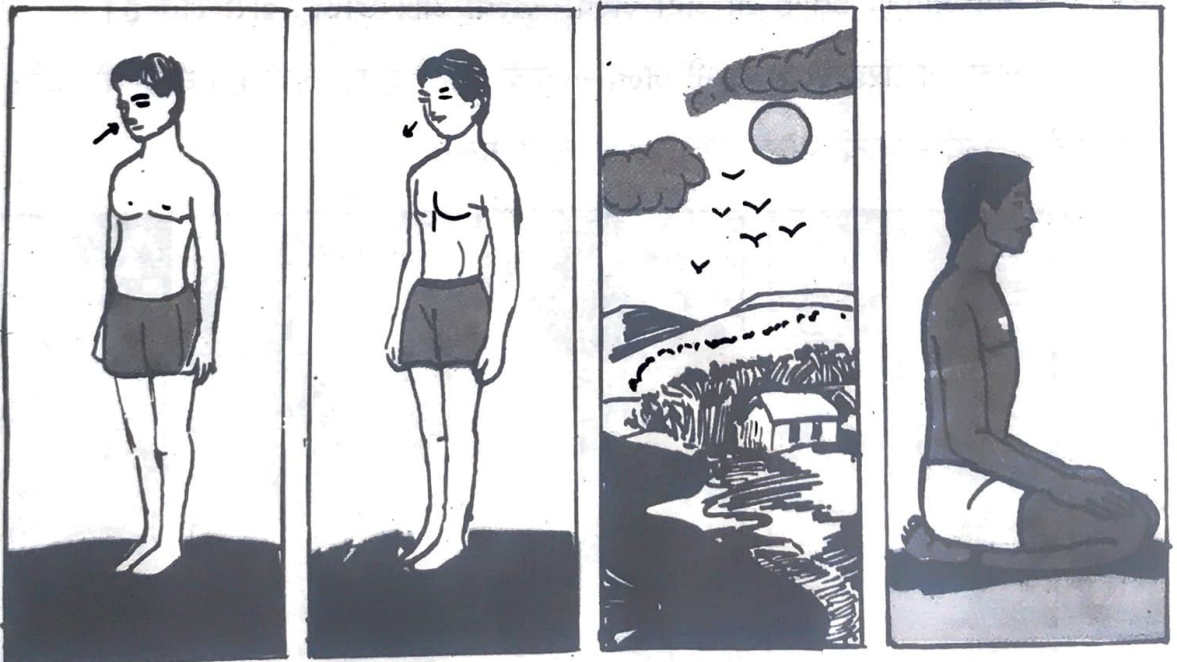
जब श्वास लें तब पेट फूले। तब श्वास छोड़े तब पेट सिकुड़े। श्वास लेने में धीरे-धीरे समय को बढ़ाएं।

इसी प्रकार श्वास छोड़ने में धीरे-धीरे समय को बढ़ाएं।

3 मिनट तक प्रतिदिन अभ्यास करें। धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।

**लाभ :**

1. उम्र लम्बी होती है।
2. मन शांत रहता है।
3. इन्द्रियां संयम में रहती है।



आपने जाना

1. जीने के लिए श्वास जरूरी है।
2. स्वस्थ और लम्बा जीवन जीने के लिए सही श्वास लेना जरूरी है।
3. लम्बा श्वास भी अभ्यास से सहज हो जाता है।
4. श्वास लें तब पेट फूले, छोड़ें तब पेट सिकुड़े।

**खाली स्थान भरें**

(धीरे-धीरे, लम्बा, फूले, सिकुड़े, सम्यक, मन्द, लम्बा)

1. स्वास्थ्य के लिए.....आवश्यक है।
2. जीने के लिए.....और श्वास जरूरी है।
3. स्वस्थ और लम्बे जीवन के लिए.....और श्वास लेना जरूरी है।
4. श्वास लें तब पेट.....छोड़े तब पेट.....।

सही उत्तर पर (✓) चिन्ह लगाए और गलत (×) चिन्ह लगाए।

1. कछुआ और अजगर लम्बी उम्र पाते हैं क्योंकि वे धीरे-धीरे श्वास लेते हैं। ( )
2. कछुआ और अजगर लम्बी उम्र हैं क्योंकि वे जल्दी-जल्दी श्वास लेते हैं। ( )
3. कुत्ते को बार-बार क्रोध आता है क्योंकि वह धीरे-धीरे श्वास लेता है। ( )
4. कुत्ते को बार-बार क्रोध आता है क्योंकि वह जल्दी-जल्दी श्वास लेता है। ( )

**शिक्षक निर्देश**

शिक्षक सही श्वास की प्रक्रिया और दीर्घ श्वास का अभ्यास कराएं और जांच करें।

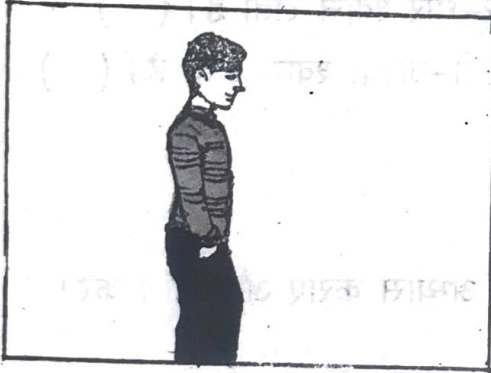
## इकाई-5 कायोत्सर्ग

शरीर में मांसपेशियों के खिंचाव, अकड़न, दर्द और थकान को तनाव कहते हैं।  
आराम करने से हमारे शरीर को विश्राम मिलता है।  
हमें हल्केपन, लचीलेपन और स्फूर्ति का अनुभव होता है।  
सही आराम की विधि को कायोत्सर्ग कहते हैं।

### पाठ-6 कायोत्सर्ग

(कायोत्सर्ग, आयतन, कठोरता, शिथिल, मांसपेशियां, अस्वस्थ, अवलोकन, चेतना जागृत)

तंग कपड़े, पहनने से खिंचाव का अनुभव होता है। ढीले कपड़े पहनने से आराम मिलता है।



खिंचाव होने से शरीर में तनाव और भारीपन महसूस होता है। तनाव और भारीपन नहीं रहने पर शरीर में सजगता और हल्केपन का अनुभव होता है।

धातु का सिक्का पानी में डालते हैं तो क्यों डूब जाता है? क्योंकि वह ठोस है। उसी की कटारी बनाने पर वह पानी में क्यों तैरने लगती है? क्योंकि वह धातु फैलकर अपना आयतन बढ़ा लेती है जिससे वह अपने द्वारा हटाये गये पानी से हल्की हो जाती है।

शरीर में तनाव रहने पर कठोरता बढ़ती है।

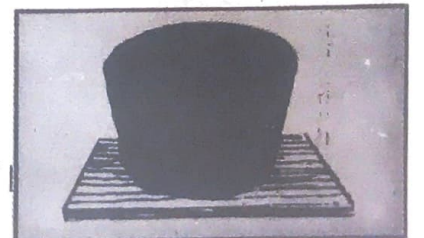
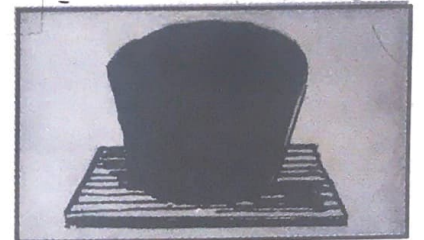
शरीर शिथिल होने पर कोमलता बढ़ती है।

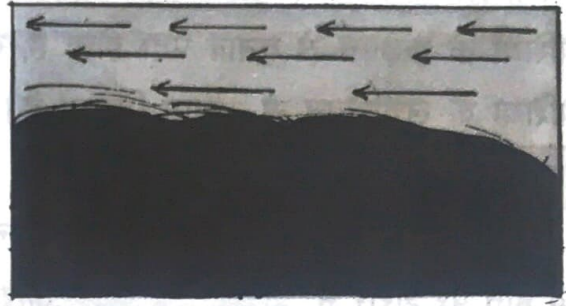
आंधी आने पर बड़ा वृक्ष उखड़ जाता है क्यों? क्योंकि उसमें कड़ापन है।

आंधी आने पर घास क्यों नहीं उखड़ती? क्योंकि वह लचीली होती है।

मांसपेशियों के कड़ेपन से तनाव पैदा होता है। तनाव दुःख और दर्द का कारण है।

मांसपेशियों के लचीलेपन से आराम मिलता है। आराम सुख और शान्ति का कारण है।



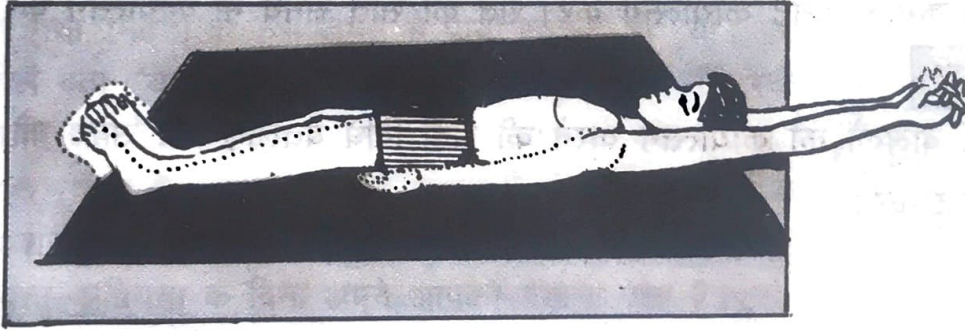


शरीर को सुझाव से शिथिल कर सकते हैं।

शरीर को शिथिल करके तनाव दूर कर सकते हैं।

### आइए प्रयोग करें

जमीन पर दरी बिछाकर पीठ के बल लेटें। दोनों पैरों को मिलाएं। हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में फंसाकर, सिर की ओर ले जाएं। श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर और पैरों को नीचे की ओर खिंचाव दें। इस तरह तीन बार करें।



श्वास छोड़ते हुए हाथ और पैरों को ढीला कर पूर्व अवस्था में आएँ। अब शरीर को ढीला छोड़ें। दोनों पैरों के बीच लगभग एक फुट की दूरी रहे। दोनों हाथ शरीर के बराबर जमीन पर रखें। हथेलियाँ आकाश की ओर खुली रहें।

आंखें कोमलता से बंद रखें। बंद आंखों से पूरे शरीर का मन ही मन अवलोकन करें। शरीर को ढीला छोड़ते जाएँ। अनुभव करे कि एक-एक अंग शिथिल होता जा रहा है। शरीर शिथिल हो गया है। कायोत्सर्ग की इस मुद्रा को तीन मिनट तक बनाए रखें। धीरे-धीरे पन्द्रह से बीस मिनट तक बढ़ाएं।

कायोत्सर्ग के अभ्यास से शरीर में हल्कापन आता है। चेतना जागृत होती है। आराम मिलता है।

### आपने जाना :

1. खिंचाव होने पर शरीर में तनाव और भारीपन का अनुभव होता है।
2. खिंचाव नहीं रहने पर शरीर में सजगता और हल्कापन महसूस होता है।
3. शरीर में तनाव रहने पर कठोरता बढ़ती है।

4. शरीर शिथिल रहने पर कोमलता बढ़ती है।
5. मांसपेशियों के कड़ेपन से तनाव पैदा होता है, तनाव दुःख और दर्द का कारण है।
6. मांसपेशियों के लचीलेपन से आराम मिलता है। हल्केपन, सुख और शान्ति का अनुभव होता है।

#### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(कड़ेपन, तनाव, भारीपन, कठोरता, लचीलेपन, सजगता, हल्कापन, कोमलता, तनाव)

1. खिंचाव होने पर शरीर में.....और.....का अनुभव होता है।
2. खिंचाव नहीं रहने पर शरीर में.....और.....महसूस होता है।
3. शरीर में तनाव रहने पर.....बढ़ती है।
4. शरीर शिथिल रहने पर.....बढ़ती है।
5. मांसपेशियों के.....से तनाव पैदा होता है।.....दुख और दर्द का कारण है।
6. मांसपेशियों के.....से आराम मिलता है, हल्कापन सुख और शान्ति प्राप्त होती है।

#### आपको करना है

कम से कम 5 मिनट कायोत्सर्ग करें। रात को सोते समय भी कायोत्सर्ग करें।

#### शिक्षक निर्देश

शिक्षकों बालकों को कायोत्सर्ग करने की सही विधि बतलाएं और समय को पांच मिनट से बढ़ाकर 15 मिनट करें।

प्रियता अप्रियता के बिना केवल देखना ध्यान है।  
केवन ज्ञान से अपने भीतर गहराई से देखना प्रेक्षा है।

पाठ-7 अपना चेहरा देखो

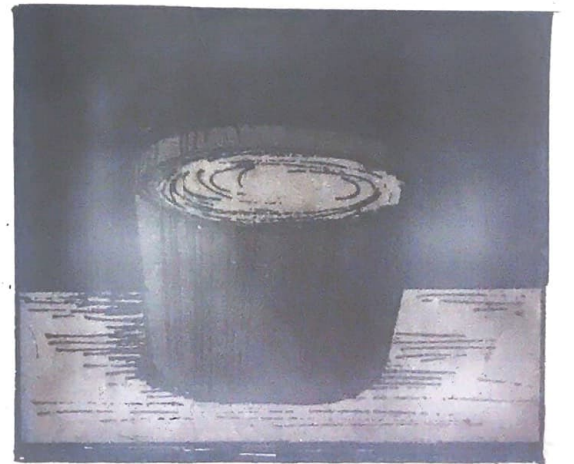
प्रियता-अप्रियता, स्थिर, स्वच्छ, प्रेक्षा, ध्यान

अरुण पानी के बरतन के पास खड़ा है। वह बरतन को बार-बार हिला रहा है। वह पानी में अपने चेहरे को देखने की कोशिश कर रहा है। उसे अपना चेहरा दिखाई नहीं दे रहा है। वह अपनी मां को पूछने लगा कि मां मेरा चेहरा बरतन के पानी में खो गया है। मां ने बेटे को प्यार से बताया, बेटा ! बरतन को हिलाने से चेहरा दिखाई नहीं दे रहा है। बरतन से तुम दूर हट जाओ। अरुण बरतन से दूर हो गया। कुछ समय पश्चात बरतन का पानी स्थिर हो गया, मिट्टी के कण जमने से पानी स्वच्छ हो गया। अरुण अपने आप बोल बठा, "यह रहा मेरा चेहरा" मां ने कहा, स्थिर और स्वच्छ पानी में चेहरा दिखाई देता है। स्वच्छ मन से अपने आप को देखना प्रेक्षा है। शरीर बरतन के समान है। श्वास पानी के समान है। मन मिट्टी के कण के समान है। शरीर को स्थिर कर श्वास पर मन टिकाएं। एक-एक श्वास को देखें। प्रियता-अप्रियता के बिना अपने आपको देखना प्रेक्षा है।



श्वास प्रेक्षा

आसन पर स्थिर बैठें। शरीर को स्थिर करें। आंखें कोमलता से बन्द करें। भीतर और बाहर आते जाते श्वास को सजगता से देखें। श्वास के भीतर जाने और बाहर आने को एक प्रक्रिया मान कर गिनती करें। इसे श्वास प्रेक्षा कहते हैं।



### आपने जाना

1. स्थिर, स्वच्छ पानी में चेहरा दिखाई देता है। स्वच्छ मन से अपने आपको देखना प्रेक्षा है।
2. शरीर बरतन के समान है।
3. श्वास पानी के समान है।
4. मन मिट्टी के कण के समान है।
5. प्रियता, अप्रियता के बिना अन्दर जाते और बाहर आते श्वास पर सजगता से मन को टिकाना श्वास प्रेक्षा है।

### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(चेहरा, स्वच्छ, दूर, स्थिर, देखने)

1. अरुण अपना चेहरा.....की कोशिश कर रहा है।
2. बरतन को हिलाने से.....दिखाई नहीं देता।
3. अरुण बरतन से.....हो गया।
4. बरतन का पानी.....हो गया।
5. मिट्टी के कण जमने से पानी.....हो गया।
6. स्वच्छ पानी में.....दिखाई देने लगा।

### आपको करना है

1. स्थिर आसन में इक्कीस श्वास की गणना करें।
2. प्रतिदिन 3 मिनट, एक-एक श्वास को आते-जाते देखें।

### शिक्षक निर्देश

1. शिक्षक विद्यार्थियों के समक्ष पाठ में दिए गए चेहरा देखने वाले प्रयोग का प्रदर्शन करें।
2. शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी को ध्यान में बैठा कर उसके श्वास की तीन मिनट गणना कराएं।
3. शिक्षक कठिन एवं नए शब्दों को सरलता से समझाये।

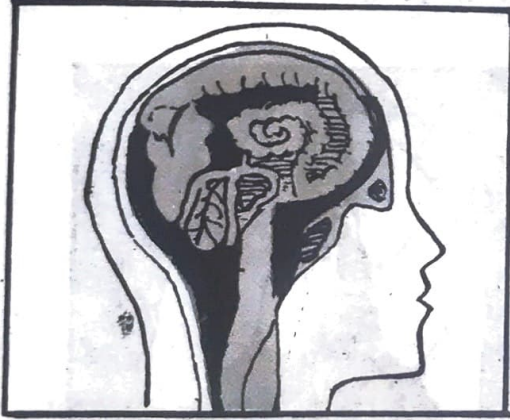
## इकाई-7 शरीर विज्ञान

शरीर केवल निर्जीव ढांचा नहीं है। उसके कार्यों को हम जानते हैं, अनुभव करते हैं। इसलिए वह चेतन है और ज्ञानवान है।

### पाठ-8 शरीर के अंगों के कार्य

कल्पना, आकार, पाचन तंत्र, विसर्जन तंत्र, संचार, मृत, अनुभव

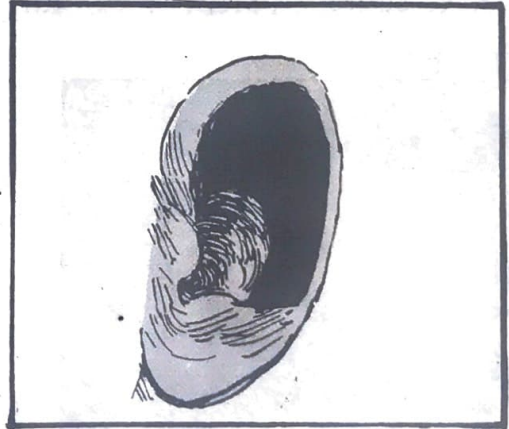
1. मस्तिष्क से सोचते हैं।
2. याद रखते हैं।
3. कल्पना करते हैं।



1. आंखों से देखते हैं।
2. रंग और आकार को पहचानते हैं।



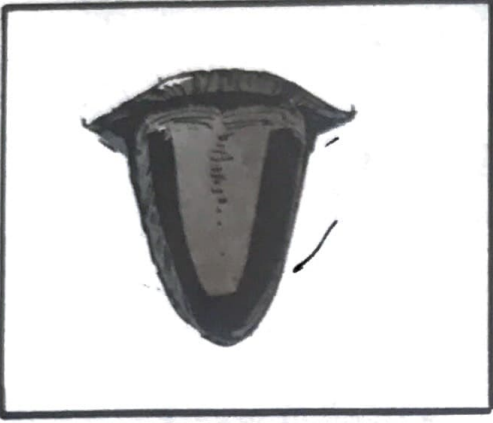
1. कानों से सुनते हैं।



1. नाक से सूंघते हैं।
2. श्वास लेते हैं।



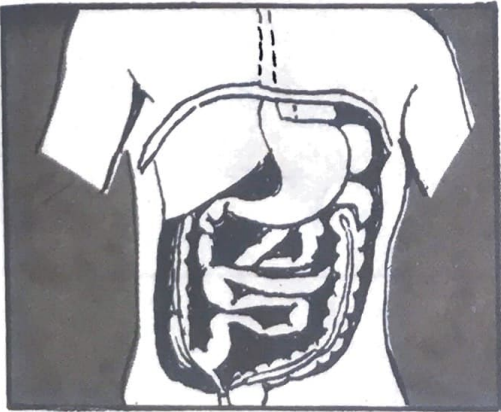
1. जीभ से चखते हैं।
2. जीभ बोलने में सहायता करती है।



1. गले में से खाना निगलने में सहायता मिलती है।
2. गले में से आवाज निकालने में सहायता मिलती है।



1. पाचन तंत्र खाना पचाता है।
2. विसर्जन तंत्र मल बाहर निकालता है।



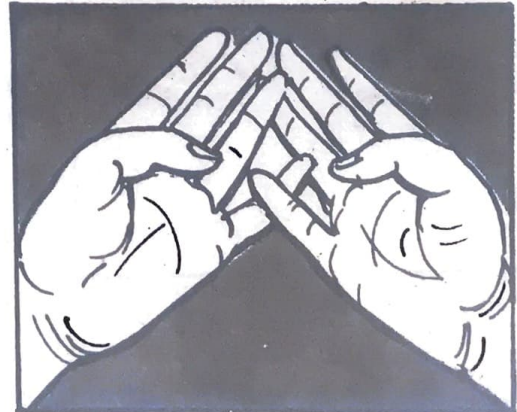
1. दांतों से भोजन चबाते हैं।
2. दांत बोलने में सहायता करते हैं।



1. फेफड़े श्वास लेने और छोड़ने में सहायक है।
2. हृदय से पूरे शरीर में खून का संचार होता है।



1. हाथों से हम अनेक काम करते हैं।
2. हाथों से हम लिखते हैं।



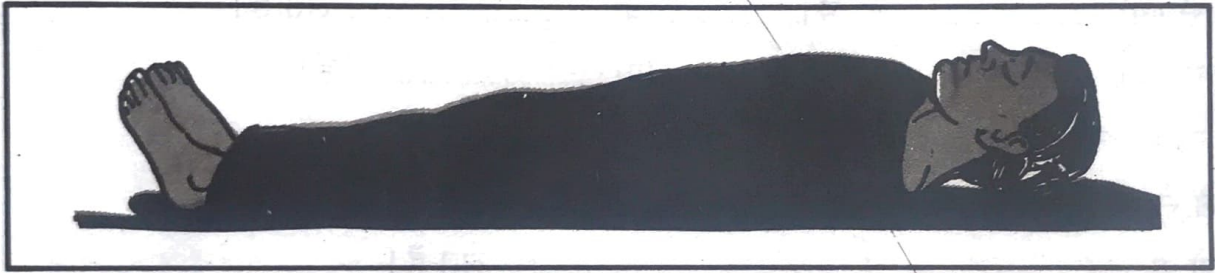
1. पैरों से हम चलते हैं।
2. पैरों से दौड़ते और कूदते हैं।



1. जीवित शरीर के सब अंग काम करते हैं।
2. जीवित शरीर से उन कामों का ज्ञान भी होता है।



मुर्दा शरीर कोई काम नहीं करता।



जीवित शरीर और मृत शरीर दोनों में ज्ञान और अनुभव ही भेद करता है।

#### आपने जाना

1. मस्तिष्क से सोचते हैं और याद रखते हैं। कल्पना करते हैं।
2. कानों से सुनते हैं।
3. आंखों से देखते हैं।
4. नाक से सूंघते हैं। श्वास लेते हैं।
5. जीभ से चखते हैं। जीभ बोलने में सहायता करती है।
6. दांतों से भोजन चबाते हैं।
7. गले में से खाना निगलते हैं और यह बोलने में सहायक है।
8. फेफड़ों से श्वास भीतर लेते हैं तथा बाहर छोड़ते हैं।
9. हृदय से खून का संचार होता है।
10. पाचन तंत्र खाना पचाता है। विसर्जन तंत्र मल को बाहर निकालता है।

11. हाथों से काम करते हैं।
12. पैरों से चलते हैं और दौड़ते हैं।
13. जीवित शरीर के सब अंग काम करते हैं।
14. मर्दा शरीर का कोई भी भाग काम नहीं करता और न उसे उन कार्यों का ज्ञान होता है।

**रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:**

(सूँघते, सोचते, चखते, बोलते, श्वास, सुनते, देखते, चबाते, निगलते और आवाज निकालते, श्वास, संचार, पचता, नहीं, काम, चलते और दौड़ते, काम)

1. दिमाग से..... हैं।
2. कानों से ..... हैं।
3. आंखों से..... हैं।
4. नाक से (अ)..... हैं।..... (ब)..... लेते हैं।
5. जीभ से (अ)..... हैं।..... (ब)..... हैं।
6. दांतों से भोजन..... हैं।
7. गले में से भोजन ..... हैं।
8. फेफड़ों से..... लेते हैं।
9. हृदय से खून का..... होता है।
10. खाना..... हैं।
11. हाथों से..... करते हैं।
12. पैरों से..... हैं।
13. जीवित शरीर से सब भाग..... करते हैं।
14. मर जाने पर शरीर का कोई भी भाग काम..... करता है।

**आपको करना है**

शरीर के एक-एक अंग को आंख बंद करके मन ही मन में देखें।

**शिक्षक निर्देश**

शिक्षक विद्यार्थियों को शरीर के विभिन्न अंगों के चार्ट और मॉडल दिखाकर उनके कार्य समझाएं।

## इकाई-8 शारीरिक स्वास्थ्य

अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन अत्यन्त आवश्यक है। स्वच्छ हवा, स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। निरोग रहने के लिए सफाई अत्यन्त आवश्यक है।

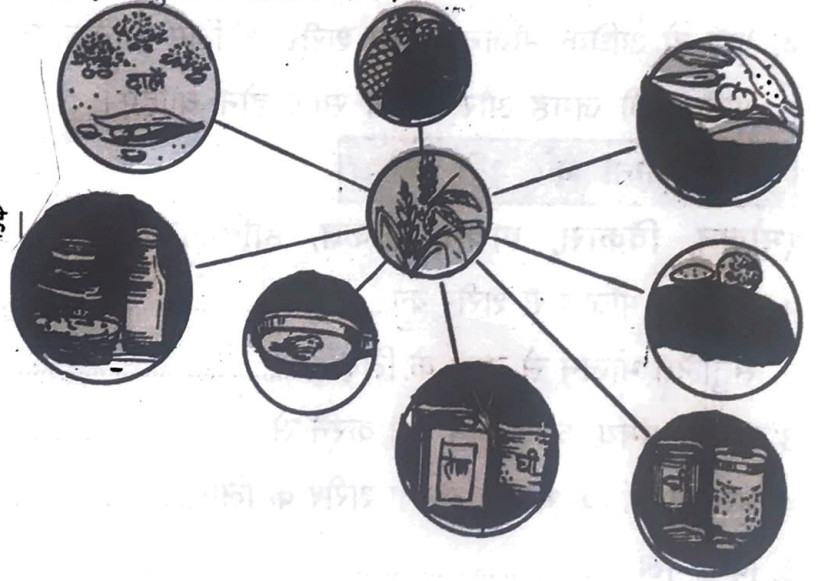
### पाठ-9 भोजन

#### संतुलित, निरोग, विकास, स्फूर्ति, ओज

संतुलित भोजन से हमारे शरीर की सभी आवश्यकताएं पूरी होती हैं। संतुलित भोजन से शरीर निरोग रहता है। शरीर को निरोग रखने के लिए संतुलित भोजन करें।

#### संतुलित भोजन से

1. शरीर का संतुलित विकास होता है।
2. शरीर को ताकत और स्फूर्ति मिलती है।
3. शरीर का ओज बढ़ता है।
4. शरीर निरोग बनता है।



#### भोजन के नियम

1. बिना भूख भोजन न करें।
2. प्रतिदिन नियत समय पर भोजन करें।



3. भोजन करने से पहले और बाद में हाथों को अच्छी तरह धोयें।
4. भोजन को दांतों से अच्छी तरह चबाकर निगलें।
5. भूख से अधिक न खाएं। यह हानिकारक है।



6. बासी, सड़ा हुआ भोजन न करें। इससे बीमार होते हैं।
7. मक्खियों एवं धूल से भोजन को बचाएं। गंदा भोजन न करें।
8. गन्दी जगह बैठकर, गंदे बरतनों में भोजन न करें।
9. भोजन के समय सीधे बैठें। शान्त मुद्रा रखें। मौन रखें।
10. साफ पानी पीएं। छाने और उबालें बिना पानी न पीएं।
11. भोजन के बाद आधा घंटा तक पानी न पीएं।



### आपने जाना

1. संतुलित भोजन से शरीर का संतुलित विकास होता है और काम के लिए ताकत मिलती है।
2. प्रतिदिन नियत समय पर भोजन करें।
3. बिना चबाए भोजन नहीं करना चाहिए।
4. भूख से अधिक भोजन करना शरीर के लिए हानिकारक है।
5. भोजन की जगह और बरतन साफ होने चाहिए।



### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(भोजन, विकास, पाचन, ताकत, हानिकारक)

1. संतुलित भोजन से शरीर का.....होता है।
2. संतुलित भोजन से काम के लिए.....मिलती हैं।
3. उचित समय के बिना भोजन करने से.....ठीक नहीं होता।
4. भूख से अधिक भोजन करना शरीर के लिए.....हैं।
5. बिना भूख.....नहीं करना चाहिए।

### आपको करना है

1. स्वच्छ रहने का संकल्प करना है।
2. भोजन के समय मौन का अभ्यास करना है।

### शिक्षक निर्देश

शिक्षक बालकों को समझाए कि महंगा भोजन ही संतुलित भोजन नहीं होता। सस्ते अनाज सब्जियों और मौसमी फलों से भी संतुलित भोजन मिल सकता है।

श्वास, प्राणवायु, अशुद्ध, अनावश्यक, उपयोगी

जीवन के लिए श्वास जरूरी है। श्वास के बिना कोई जीवित नहीं रह सकता।  
हम हर समय श्वास लेते रहते हैं।  
श्वास लेते समय प्राणवायु भीतर जाती है।



श्वास लेने का चित्र

श्वास रोकने पर घुटन महसूस होती है।  
प्राणवायु लेते रहना जीवन के लिए जरूरी है।  
शुद्ध वायु में प्राणवायु अधिक मात्रा में रहती है।  
अशुद्ध वायु में प्राणवायु बहुत कम होती है।  
अशुद्ध वायु हमारे लिए हानिकारक है।



श्वास रोकने का चित्र



धुआं, धूल आदि से वायु अशुद्ध होती है।

हम जो श्वास छोड़ते हैं वह भी अशुद्ध वायु होती है।

पेड़-पौधे अशुद्ध हवा को श्वास द्वारा अपने भीतर ले जाते हैं।

बदले में पेड़-पौधे प्राणवायु छोड़ते हैं जो हमारे श्वास लेने में काम आती है।

हमें शुद्ध वायु का ही अधिकतम उपयोग करना चाहिए। यह पेड़-पौधों से मिलती है। इसलिए अधिकतम पेड़-पौधे लगाने चाहिए, पेड़-पौधों को नहीं काटना चाहिए।



आपने जाना



1. श्वास के साथ प्राणवायु भीतर जाती है।
2. श्वास रोकने पर प्राणवायु नहीं मिलने से घुटन होती है।
3. श्वास लिए बिना हम जीवित नहीं रह सकते।
4. हमारे द्वारा छोड़ी हुई श्वास पेड़-पौधों के लिए उपयोगी है।
5. पेड़-पौधे द्वारा छोड़ी हुई श्वास हमारे लिए उपयोगी है।
6. धुआं, धूल आदि से हवा अशुद्ध होती है।
7. हमें शुद्ध हवा का अधिक उपयोगी करना चाहिए।
8. पेड़-पौधों को बेकार नहीं काटना चाहिए।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(अशुद्ध, प्राणवायु, जीवित, घुटन, काटना, पेड़ों, हमारे, अधिकतम)

1. श्वास के साथ.....भीतर जाती है।
2. श्वास रोकने पर.....होती है।
3. श्वास लिए, बिना हम.....नहीं रह सकते।
4. धुआं, धूल आदि से हवा.....होती है।
5. हमारी छोड़ी हुई श्वास.....के लिए उपयोगी है।
6. हमें शुद्ध हवा का.....उपयोग करना चाहिए।
7. पेड़-पौधे द्वारा छोड़ी हुई श्वास.....लिए उपयोगी है।
8. पेड़-पौधे को बेकार नहीं.....चाहिए।

आपको करना है

प्रतिदिन सूर्योदय के समय पांच मिनट, धीरे-धीरे लम्बा श्वास लेना है और छोड़ना है।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को पर्यावरण के प्रति सजग होने की प्रेरणा दें।

## पाठ-11 सफाई

निरोग, तरोताजा, आलसी, महोदय, नियमित

निरोग रहने के लिए सफाई बहुत जरूरी है।

हमें साफ रहना चाहिए।

नाखून बड़े न रखें।

अच्छे बच्चे अपनी सफाई खुद करते हैं।

सफाई करते समय जरूरत से अधिक सामान खर्च न करें।

सफाई के लिए किसी दूसरे के भरोसे न रहे। सफाई से मन खुश और शरीर तरोताजा हो जाता है।



शिक्षक : अपनी सफाई करने के लिए तुम माता-पिता पर सारा काम छोड़ देते हो। जब तुम्हारे पास दस-दस नौकर हैं तो सफाई के लिए अपने माता-पिता को तकलीफ देना क्या ठीक है?

बालक : मेरे पास एक भी नौकर नहीं है। आप किन नौकरों की बात कर रहे हैं?

शिक्षक : अपने नौकरों के बारे में जानना चाहते हो? तो सुनो-दो हाथ, दो पैर, दो कान, दो आंख, एक नाक और एक मुंह। हो गए न पूरे दस?

बालक : वाह! ये दस नौकर तो सभी के पास हैं। फिर भी उनसे कोई पूरे काम नहीं करवाता।

शिक्षक : अगर तुम इनसे काम नहीं लोगे तो ये आलसी हो जाएंगे। तुम्हारा कहना नहीं मानेंगे। इनसे बराबर काम लोगे तभी ये हर समय तुम्हारा कहना मानेंगे।

बालक : महोदय ! मैं इनसे नियमित काम लेकर अपना शरीर, कपड़े और कमरे की सफाई करवाऊंगा। माता-पिता को तकलीफ नहीं दूंगा। अधिक सामान भी खर्च नहीं करूंगा।

### आपने जाना

1. निरोग रहने के लिए सफाई जरूरी है।
2. अपनी सफाई खुद करनी चाहिए।
3. सफाई करने में जरूरत से ज्यादा सामान खर्च नहीं करना चाहिए।
4. अपनी सफाई करने के लिए किसी दूसरे के भरोसे नहीं रहना चाहिए।
5. साफ बालक सबके मन को भाता है।



### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(माता, सफाई, जरूरत, खुद, खर्च, भरोसे, तरोताजा, खुश)

1. निरोग रहने के लिए..... जरूरी है।
2. अपनी सफाई..... करनी चाहिए।
3. सफाई करने में..... से ज्यादा सामान..... नहीं करना चाहिए।
4. अपनी सफाई करने के लिए किसी दूसरे के..... नहीं करना चाहिए।
5. सफाई से मन..... और..... रहता है।
6. साफ बालक सबके मन..... है।

### आपको करना है

अपने दस नौकरों के नाम लिखो, बड़े नाखून न रखें। दांत, जीभ साफ करें।

### शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों की स्वच्छता पर ध्यान देंगे।

## इकाई-9 मानसिक स्वास्थ्य

आदर देने से हमें प्यार मिलता है।

### पाठ-12 आदर और प्यार

परमात्मा, ज्ञानी, आचार्य, गुरुजन, पुरुष, प्रणाम, आज्ञा, नम्रतापूर्वक।

दुनिया में सब प्यार के भूखे हैं। बड़ों को आदर देने से हमें प्यार मिलता है।

इसलिए

परमात्मा का आदर करो।  
ज्ञानियों का आदर करो।  
आचार्यों का आदर करो।  
गुरुजनों का आदर करो।  
साधु-पुरुषों का आदर करो।  
माता-पिता और बड़ों का आदर करो।  
बदले में तुम्हें भी सब प्यार करेंगे।  
बड़ों को प्रणाम करके हम उन्हें आदर देते हैं।



बड़ों की आज्ञा मानने से उनका आदर होता है।



बड़ों की सेवा करने से उनका आदर होता है।



बड़ों से नम्रतापूर्वक ज्ञान सीखने से उनका आदर होता है।



आपस में प्रेम से रहने से बड़ों का आदर होता है।

### आपने जाना

1. दुनिया में सब प्यार के भूखे हैं।
2. आदर देने से हमें प्यार मिलता है।
3. परमात्मा का आदर करना चाहिए।
4. ज्ञानियों का आदर करना चाहिए।
5. आचार्यों का आदर करना चाहिए।
6. गुरुजनों का आदर करना चाहिए।
7. साधु-पुरुषों का आदर करना चाहिए।
8. माता-पिता और बड़ों का आदर करना चाहिए।



### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(आदर, प्यार, आदर, प्यार, आदर, आदर, परमात्मा, ज्ञानियों, आदर)

1. दुनिया में सब.....के भूखे हैं।
2. ....देने से हमें.....मिलता है।
- 3.....का आदर करना चाहिए।
4. ....का आदर करना चाहिए।
5. आचार्यों का.....करना चाहिए।
6. गुरुजनों का.....करना चाहिए।
7. साधु-पुरुषों का.....करना चाहिए।
8. माता-पिता और बड़ों का.....करना चाहिए।

### आपको करना है

1. बड़ों को प्रणाम करना।
2. बड़ों की आज्ञा मानना।
3. बड़ों की सेवा करना।
4. बड़ों से नम्रतापूर्वक ज्ञान सीखना।
5. आपस में प्रेम से रहकर बड़ों का आदर करना।

### शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को स्नेह और वात्सल्य देकर उनमें आदर और विनय के संस्कार जागृत करें।

## पाठ-13 अंधेरे से प्रकाश की ओर

योग निद्रा, भावना, वातावरण, शिथिल, तेजोमय, जागरूकता, प्रकाश।

रात में अंधेरा फैल जाता है।  
अंधेरे में आलस्य बढ़ जाता है।  
आलस आराम करने से मिटता है।  
केवल नींद लेने से ही पूरा आराम  
नहीं मिलता है।  
पूरे आराम के लिए सोते समय  
योगनिद्रा का प्रयोग करें।

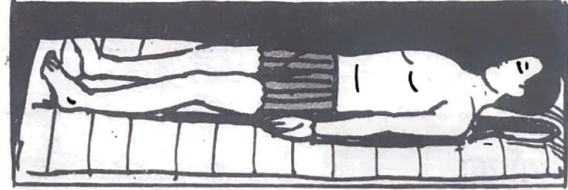


**योग निद्रा**

**विधि :-**

बिस्तर पर पीठ के बल लेटें।

दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में फंसायें।



हाथ नाभि के नीचे रखें। गहरा श्वास भरें।

हाथों को सिर के ऊपर ले जायें।



श्वास छोड़ते हुए हाथों को सिर के ऊपर की तरफ

तथा पैरों को नीचे की तरफ खींचें।



श्वास भरते हुए शरीर को ढीला छोड़ें। श्वास छोड़ते

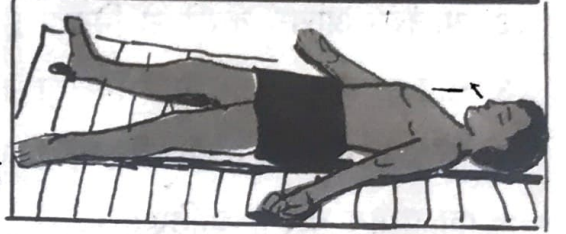
हुए हाथों को शरीर के बराबर लायें।



शवास भरते हुए भावना करें—पूरा शरीर शान्त हो रहा है।



शवास छोड़ते हुए भावना करें—शान्ति चारों ओर फैल रही है।  
शान्त वातावरण में आप पूरी तरह शिथिल होकर लेटे हुए हैं।  
इस तरह योग निद्रा में जाने का संकल्प करें। गहरी नींद  
लेकर सुबह उठने पर शरीर में फुर्ती और ताजगी महसूस होती है

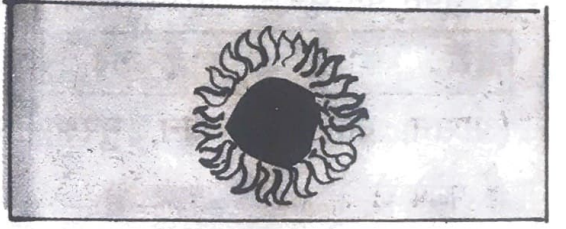


प्रकाश का पूरा उपयोग करें

सूरज उगते ही अन्धेरा दूर हो जाता है।



सूरज से प्रकाश और गर्मी मिलती है।  
प्रकाश और गर्मी से जीवन तेजोमय होता है।



प्रकाश के बिना जीवन मुरझा जाता है।



सुबह उगते हुए सूरज की धूप का सेवन करें।  
आसन और ध्यान करें।



प्रकाश जागरुकता का सूचक है।  
अंधेरा बेहोशी का सूचक है।  
इसलिए ज्ञान को प्रकाश कहा जाता है।

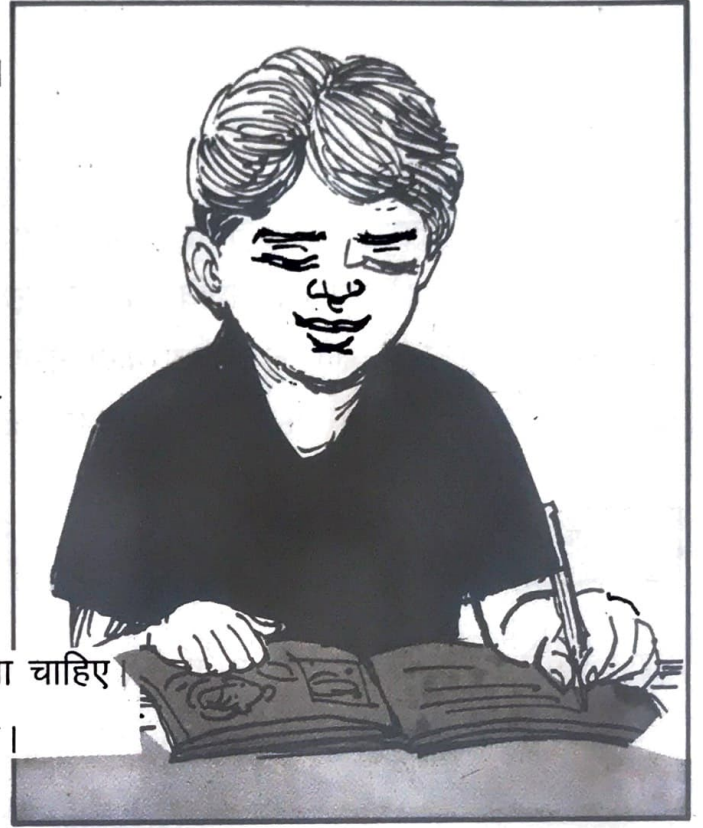


अज्ञान को अंधेरा कहा जाता है।

अज्ञान से ज्ञान की ओर जाना जीवन-विज्ञान है।

### आपने जाना

1. अंधेरे से आलस्य बढ़ता है।
2. आलस्य आराम करने से मिटता है।
3. नींद से पूरा आराम नहीं मिलता।
4. पूरे आराम और गहरी नींद के लिए योग निद्रा का प्रयोग करना चाहिए।
5. सूरज से प्रकाश और गर्मी मिलती है।
6. प्रकाश के बिना जीवन मुरझा जाता है।
7. सुबह उगते हुए सूरज की धूप का सेवन करना चाहिए।
8. सुबह की धूप में आसन व ध्यान करना चाहिए।



### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(आसन, आलस्य, ध्यान, मुरझा, सेवन, आराम, प्रकाश, योगनिद्रा, गर्मी, पूरा आराम)

1. अंधेरे से ..... बढ़ता है।
2. आलस्य ..... करने से मिटता है।
3. नींद से..... नहीं मिलता।
4. आराम की नींद के लिए..... का प्रयोग करना चाहिए।
5. सूरज से..... और ..... मिलती है।
6. प्रकाश के बिना जीवन..... जाता है।
7. सुबह उगते हुए सूरज की धूप का..... करना चाहिए।
8. सुबह की धूप में..... और..... करना चाहिए।

### आपको करना है

1. सुबह 9 बजे से पहले 15 मिनट धूप का सेवन करें।
2. रात को सोते समय योग-निद्रा का प्रयोग करें।

### शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को योग निद्रा की विधि को प्रदर्शित करके अभ्यास कराएं। (यह अभ्यास मध्यान्तर के समय ही उचित होगा।)

## इकाई-10 मानात्मक स्वास्थ्य

सफलता प्राप्त करने में भावनात्मक स्वास्थ्य की अहम् भूमिका है।

### पाठ-14 भावना

क्रोध, स्वास्थ्य, अहंकार, विनय, व्यवहारिक, विश्वसपात्र, संतोष।

अच्छे भावों से जीवन का विकास होता है।

बुरे भावों से जीवन का विनाश होता है।

क्रोध से सुन्दरता घटती है।  
क्रोध से स्वास्थ्य घटती है।  
क्रोध से समय खराब होता है।  
क्रोध से मन दुःखी होता है।



अहंकार से कोई हमारा मित्र नहीं बनता।  
अहंकार से दूसरों का अपमान होता है।  
अहंकार से दूसरे हम से नफरत करने लगते हैं।  
अहंकार से ज्ञान नहीं मिलता।

शान्त रहने से सुन्दरता बढ़ती है।  
शान्त रहने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।  
शान्त रहने से समय का सदुपयोग होता है।  
शान्त रहने से दूसरे प्रसन्न रहते हैं।



विनय से हम व्यवहारिक बनते हैं।  
विनय से दूसरों का आदर होता है।  
विनय से दूसरे प्यार करते हैं।  
विनय से ज्ञान मिलता है।



माया के वश व्यक्ति झूठ बोलता है।  
 झूठ बोलने वाला विश्वासपात्र नहीं होता।  
 माया के वश व्यक्ति चोरी करता है।  
 चोरी करने वाला बुरा कहलाता है।  
 चोरी करने वाला सजा भी पा सकता है।  
 चोर का जीवन बरबाद हो जाता है।



सरलता से व्यक्ति सच बोलता है।  
 सच बोलने वाला विश्वासपात्र होता है।  
 सरलता से व्यक्ति ईमानदार बनता है।  
 ईमानदार व्यक्ति समाज का आदर पाता है।  
 ईमानदार व्यक्ति को सम्मान मिलता है।  
 ईमानदार व्यक्ति का जीवन अच्छा हो जाता है।



लोभ से बुद्धि बिगड़ती है। संतोष से विवेक बढ़ता है।  
 लोभ से मन अप्रसन्न रहता है। संतोष से सफलता मिलती है। संतोष से शान्ति मिलती है।  
 शान्ति, विनम्रता, सरलता, ईमानदारी, संतोष—ये अच्छे भाव कहलाते हैं।  
 जीवन में अच्छे भावों का विकास करें।

### आपने जाना

1. अच्छे भावों से जीवन का विकास होता है।
2. बुरे भावों से जीवन का विनाश होता है।
3. जीवन में अच्छे भावों का विकास करें।

### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(पाठ से उचित शब्द ढूँढकर रिक्त स्थानों को भरें)

- (क) 1. क्रोध से सुन्दरता..... है। शान्त रहने से सुन्दरता..... है।  
 2. क्रोध से स्वास्थ्य..... है। शान्त रहने से स्वास्थ्य..... रहती है।  
 3. क्रोध से समय..... होता है। शांत रहने से समय का..... होता है।  
 4. क्रोध से मन..... होता है। शांत रहने से मन..... रहता है।

- (ख) 1. अहंकार से.....हो जाता है। विनय से .....बनते है।  
 2. अहंकार से दूसरों का.....होता है। विनय से दूसरो का.....होता है।  
 3. अहंकार से दूसरे हम से.....करते है। विनय से दूसरे.....करते है।  
 4. अहंकार से.....नहीं मिलता। विनय से.....मिलता है।

- (ग) 1. माया के लोभ से व्यक्ति.....है। सरलता से.....बोलता है।  
 2. झूठ बोलने वाला.....नहीं होता। सच बोलने वाला.....होता है।  
 3. माया से.....करता है। सरलता से.....बोलता है।  
 4. चोरी करने वाला.....कहलाता है। ईमानदार समाज का.....पाता है।  
 5. चोरी करने वाला.....भी पा सकता है। ईमानदार का जीवन.....हो जाता है।  
 6. चोर का जीवन.....हो जाता है। ईमानदार का जीवन.....हो जाता है।

- (घ) 1. लोभ से बुद्धि.....है। संतोष से.....बढ़ता है।  
 2. लोभ से.....में फंस जाता है। संतोष से.....मिलती है।

#### आपको करना है

1. किसी एक आसन में स्थिरता से आंखें बंद करके बैठें।
2. मन ही मन सुझाव दें—“मेरे भीतर शांति का भाव विकसित हो रहा है।” ऐसे ही प्रतिदिन अन्य भावों का एक-एक करके अभ्यास करें।

#### शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों के भावनात्मक विकास के लिए प्रयुक्त शब्दों क्रोध, अहंकार, शान्त, विनय, झूठ, लोभ, संतोष की उदाहरणों से व्याख्या करें।

## इकाई-11 मूल्यबोध

मैत्री और एकता से परस्परता का विकास होता है।  
अणुव्रत से संयम विकसित होता है।  
अच्छे और बुरे की पहचान और अच्छे का अनुकरण विवेक है।

### पाठ-15 मैत्री और एकता की जीत

समूह, अनुभवी, प्रधान, भयानक, विश्राम, बहेलिया।

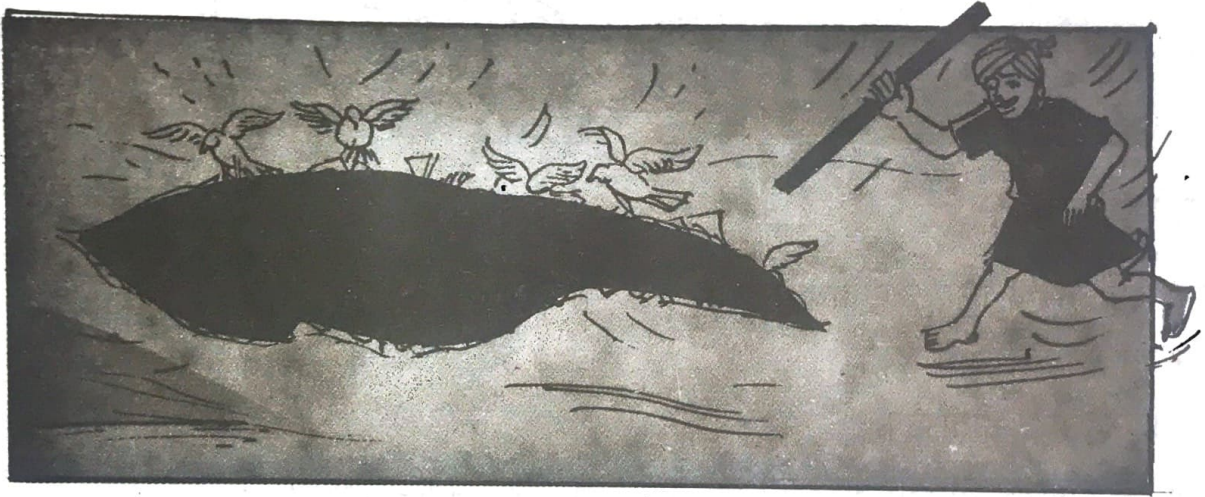
गंगा के किनारे काशी नाम का नगर था। नगर के पास एक घना जंगल था। जंगल में बरगद का एक बड़ा पेड़ था। पेड़ पर कबूतरों का समूह रहता था। एक बूढ़ा और अनुभवी कबूतर उनका प्रधान था। पेड़ की जड़ में बिल था। उसमें चूहों का प्रधान अपने साथियों के साथ रहता था। चूहों के प्रधान और कबूतरों के प्रधान में गहरी मित्रता थी। दोनों एक दूसरे की मदद किया करते थे।



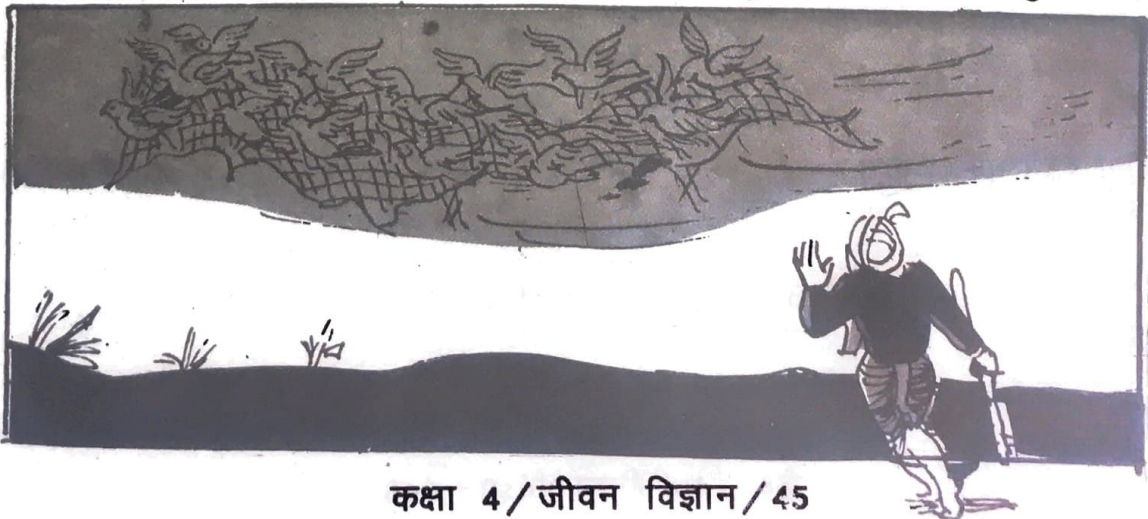
एक बार काशी में भयानक अकाल पड़ा। जनता दाने-दाने के लिए तरसने लगी। कबूतरों को अनाज कहां से मिलता? इसलिए कबूतरों का प्रधान अपने साथियों के साथ अनाज की खोज में निकला। बहुत दूर जाने पर उसे एक जगह बिरुआ हुआ अनाज दिखाई दिया।



कबूतरों ने नीचे उड़ान भरी। सबके मुंह में पानी आने लगा। वे अनाज को ललचाई नजरों से देखने लगे। वे अनेक दिनों से भूखे तो थे ही, थक भी गए थे। वे अनाज पर बैठना ही चाहते थे कि प्रधान ने उनको मना कर दिया। वह बोला, मुझे खतरा लगता है। अकाल में इतना अनाज कहां से आ सकता है? हो न हो, इसके नीचे बहेलिये का जाल बिछा है। हमें यहां नहीं बैठना चाहिए। कबूतरों में से एक ने अन्य से कहा, हम लोग भूख से बेचैन हैं। उड़ते-उड़ते थक चुके हैं। ऐसे समय में प्रधान कहता है-भूख मत मिटाओ। विश्राम भी मत करो। यह बूढ़ा हो गया है। इसकी मति बिगड़ गई है। सभी कबूतरों को अपने साथी की बात ठीक लगी। प्रधान की बात ठीक नहीं लगी। वे अनाज पर जाकर बैठ गए और वहां बिछाए गए जाल में फंस गए। दूर से बहेलिए ने कबूतरों को जाल में फंसा देखा और खुश होकर कबूतरों को पकड़ने के लिए डंडा लेकर भागा।



बहेलिये को आता देखकर सब को होश आया। उन्होंने अपने साथी को कोसा। प्रधान की राय न मानने पर पछतावा किया। उन्होंने प्रधान से इस विपदा से निकलने का उपाय पूछा। प्रधान ने राय दी समय मत गंवाओ। सब लोग एक होकर, एक साथ जोर लगाओ। सब ने ऐसा ही किया। एकता में बड़ी ताकत होती है। जाल उखड़ गया। वे सब जाल लेकर उड़ चले। बहेलिया निराश होकर उनके पीछे दौड़ा। पर अब पछतावे के सिवा कुछ नहीं किया जा सकता था। उड़ते-उड़ते वे सभी कबूतर अपने बरगद के पेड़ के नीचे पहुंचें। वहां चूहों के प्रधान ने उनकी इस दशा को देखा। वह बहुत दुःखी हुआ। उसने अपने साथियों के साथ जाल को काट डाला। सभी कबूतर आजाद होकर खुशी मनाने लगे।



सभी ने प्रधान की बुद्धि की प्रशंसा की। लोभ में फंसने के नतीजे को समझा। मित्रता और एकता के लाभ को समझा। आगे से अपने प्रधान की आज्ञा का उल्लंघन न करने का फैसला किया। साथ ही चूहों को, उनकी मित्रता और सहयोग के लिए धन्यवाद दिया।



### आपने जाना

1. मैत्री भाव सबके लिए लाभदायक है।
2. लोभ से विपत्ति आती है।
3. एकता में शक्ति होती है।
4. अपने अनुभवी प्रधान और गुरुजनों की नेक सलाह का अनादर नहीं करना चाहिए।

### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(एकता, सलाह, लोभ, मित्रता)

1. कबूतर.....के कारण जाल में फंस गए।
2. कबूतर.....के कारण जाल को लेकर उड़ सके।
3. कबूतर.....की वजह से जाल से छूट सके।
4. कबूतर अपने प्रधान की.....न मानने के कारण पछताए।

### आपको करना है

1. मैत्री भाव का अभ्यास।
2. एकता से रहने का अभ्यास।
3. लोभ से छुटकारा।
4. अपने प्रधान और गुरुजनों की उचित बात का समान।

### शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों में मैत्री और एकता के भावों को पुष्ट करें। बैर और फूट के परिणाम बताएं।

विशाल, मंडप, मूर्तियां, मूर्तिकार, विवेकशील

शहर में एक विशाल मेला लगा।

मेले को देखने के लिए बालकों की भीड़ उमड़ पड़ी।

मेले में अलग-अलग मंडप व झांकियां थी।



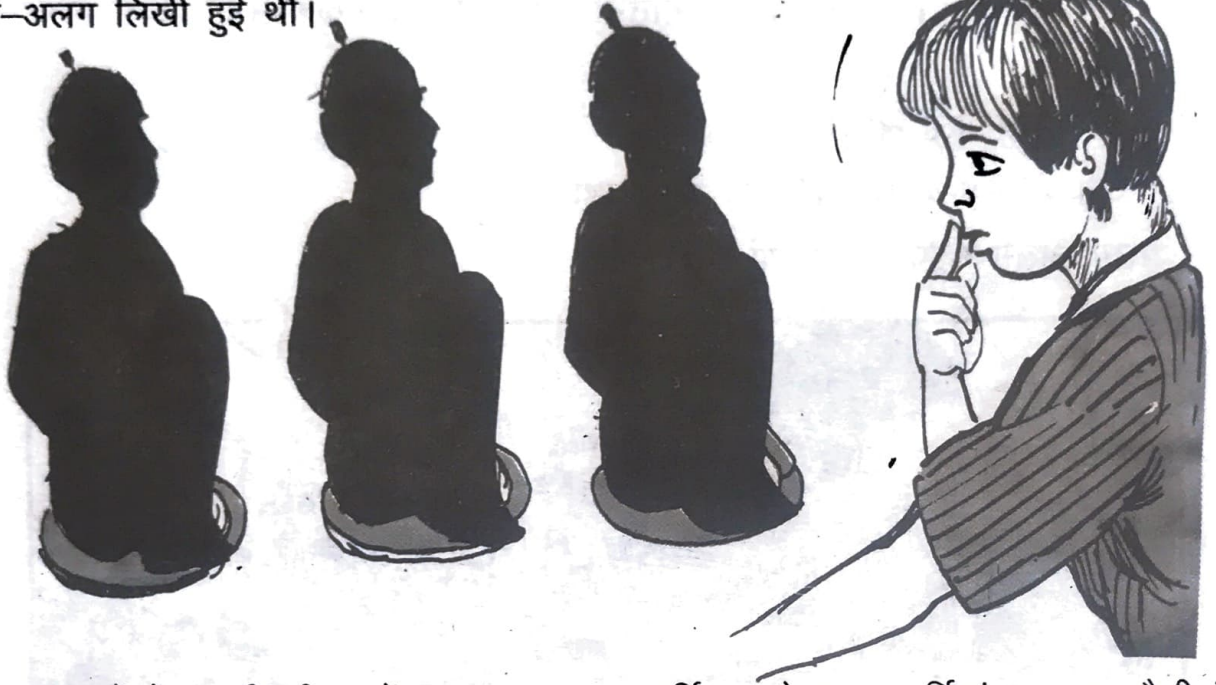
एक मंडप में बाल कलाकारों की मूर्तियां सजाई हुई थीं।

एक से एक खूबसूरत मूर्तियों को देख कर बालक खुश हो रहे थे।



मंडप की तीन मूर्तियों पर ही सब की आंखें गड़ी हुई थी।

ये तीन मूर्तियां एक जैसी थी पर हर एक के गले में लटकी कागज की पट्टी पर कीमत अलग-अलग लिखी हुई थी।



बालकों ने उनकी कीमत में अन्तर का कारण मूर्तिकार से पूछा। मूर्तियां जब एक जैसी है तो कीमत में अन्तर किसलिए?



कलाकार ने बालकों के सवाल का जवाब इस प्रकार दिया—उसने बांस की पतली और बड़ी—सी सलाई ली और पहली मूर्ति के कान में डाली। यह सलाई मूर्ति के दूसरे कान से बाहर निकल गई। दूसरी मूर्ति के कान में भी सलाई डाली वह उसके मुंह से निकल गई। तीसरी मूर्ति के कान में भी सलाई डाली वह अन्दर ही रह गई।

कलाकार ने बताया कि तीन मूर्तियां भले ही ऊपर से एक जैसी दिखती हैं, लेकिन सलाई डालते ही तीनों के फर्क का पता चल जाता है। जिसके कान में डाली गई सलाई दूसरे कान से निकल गई, उसकी कीमत पचास रुपये इसलिए है कि यह कुछ भी ग्रहण नहीं करती। दूसरी की कीमत पांच सौ रुपये इसलिए है कि यह सुनकर कुछ ग्रहण करती है। तीसरी की कीमत पांच हजार रुपये इसलिए है क्योंकि वह सुना हुआ पूरा ग्रहण करती है।

कलाकार ने फिर कहा—इसी तरह आदमी भी तीन तरह के होते हैं। जो एक कान से सुनकर दूसरे कान से निकाल देता है वह कभी विवेकशील नहीं हो सकता।

जो एक कान से सुनकर मुंह से निकाल देता है वह थोड़ा विवेकशील होता है। जो एक से सुनकर मन में धारण कर लेता है वह पूरा विवेकशील होता है।



### आपने जाना

1. जो एक कान से सुनकर दूसरे कान से निकाल देता है वह कभी विवेकशील नहीं हो सकता।
2. जो कानों से सुनकर मुंह से निकाल देता है वह थोड़ा विवेकशील होता है।
3. जो कानों से सुनकर पूरा मन में धारणा कर लेता है वह पूरा विवेकशील होता है।

### क्या आप बता सकते हैं?

1. तीनों मूर्तियां के एक जैसी होने पर भी उनकी कीमत में फर्क क्यों था?
2. तीनों मूर्तियों की तरह आदमी तीन तरह के कौन से हैं?
3. आप लोगों को कौनसी मूर्ति का अनुसरण करना चाहिए?

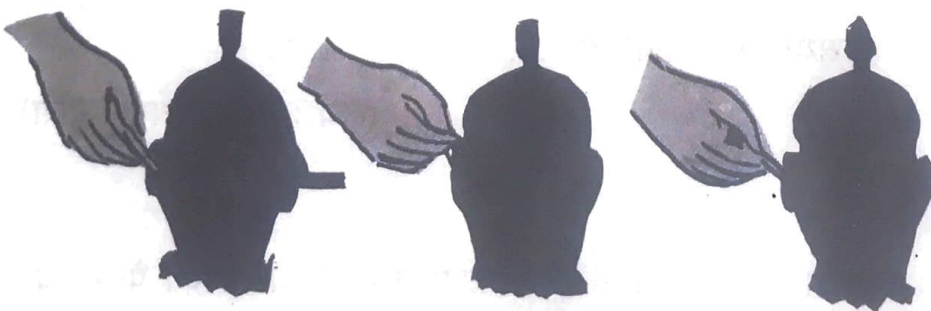
### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(थोड़ा विवेकशील, पूरा विवेकशील, विवेकशील)

1. जो एक कान से सुनकर दूसरे कान से निकाल देता है वह कभी.....नहीं होता है।
2. जो कानों से सुनकर मुंह से निकाल देता है वह.....नहीं होता है।
3. जो कानों से सुनकर मन में ग्रहण कर लेता है वह ..... होता है।

### शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को ग्रहणशीलता बढ़ाने के उपाय बताएं। प्रयोग बराबर जारी रखें।



## पाठ-17 अणुव्रत गीत

संयम-मय जीवन हो.....

नैतिकता की सुर-सरिता में जन-जन-मन पावन हो

संयम-मय जीवन हो.....

अपने से अपना अनुशासन, अणुव्रत की परिभाषा

वर्ण, जाति, या संप्रदाय से, मुक्त धर्म की भाषा

छोटे-छोटे संकल्पों से मानस-परिवर्तन हो

संयम-मय जीवन हो..... ।

मैत्री भाव हमारा सबसे प्रतिदिन बढ़ता जाए

समता-सह-अस्तित्व समन्वय नीति सफलता पाए

शुद्ध साध्य के लिए नियोजित मात्र शुद्ध साधन हो

संयम-मय जीवन हो.....2

विद्यार्थी या शिक्षक हो मजदूर और व्यापारी

नर हो नारी बने नीतिमय जीवन-चर्या सारी

कथनी-करनी की समानता में गतिशील चरण हो

संयम-मय जीवन हो.....3

प्रभु बन करके ही हम प्रभु की पूजा कर सकते हैं

प्रामाणिक बन कर ही संकट-सागर तर सकते हैं

शौर्य-वीर्य बलवती अहिंसा ही संयुक्त जीवन-दर्शन हो

संयम-मय जीवन हो.....4

सुधरे व्यक्ति, समाज व्यक्ति से राष्ट्र स्वयं सुधरेगा

'तुलसी' अणुव्रत सिंहनाद सारे जग में पसरेगा

मानवीय आचार-संहिता में अर्पित-तन-मन हो

संयम-मय जीवन हो.....5

(लय : जागृत धर्म हमारा)

### शिक्षक निर्देश

शिक्षक अणुव्रत गीत लयबद्ध गाकर विद्यार्थियों को उसे कण्ठस्थ करने की प्रेरणा दें।

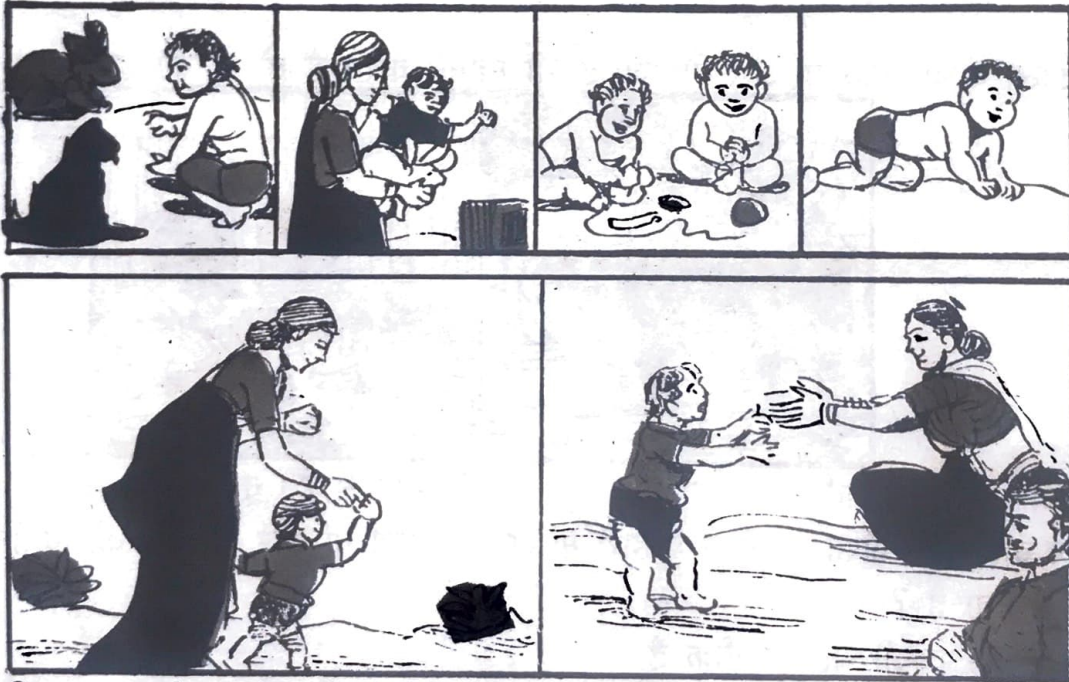
## इकाई-12 अहिंसा

हमारे जीवन में अहिंसा का बहुत मूल्य है।  
किसी भी जीव को कष्ट न पहुंचाना अहिंसा है।

### पाठ-18 संविभाग और श्रम

संविभाग, श्रम, खलिदान, व्यवस्थापक, व्यवस्थापिका, इंतजार  
संविभाग और श्रम का हमारे व्यक्तिगत जीवन और सामाजिक जीवन में बहुत महत्व है।

मनुष्य का बच्चा असहाय संसार में आता है। वह माता-पिता की गोद में पलता है। गोद से उतर कर धरती पर बैठता है। घुटनों के बल चलता है। बड़ा होकर चलता सीखता है। चलना सीख जाने पर भी कुछ समय तक मां-बाप के सहारे चलता है। धीरे-धीरे बिना सहारे घूमता-फिरता है। कोई खतरा सामने आने पर वह दौड़कर माता अथवा पिता की गोद में जाता है।



परिवार का मुखिया किसान खेत में गेहूं, चावल, सब्जी उपजाता है। उनके साथ परिवार के सभी छोटे बड़े काम करते हैं। उसके लिये जमीन पर हल चलाना, बीज डालना रखवाली करना, पानी सींचना आदि अनेक काम करते हैं। अन्न पैदा होने पर उसे खलिहान में लाकर भूसे से अलग करना पड़ता है। वह अनाज घर पर खाने के लिए लाता है।

मां घर पर गाय बैलों को चारा डालती है। गाय का दूध दुहती है। घर की साफ सफाई करती है। रसोई बनाकर सबके लिए भोजन तैयार करती है। बूढ़े दादा-दादी की सेवा करती है। चाचा-चाची

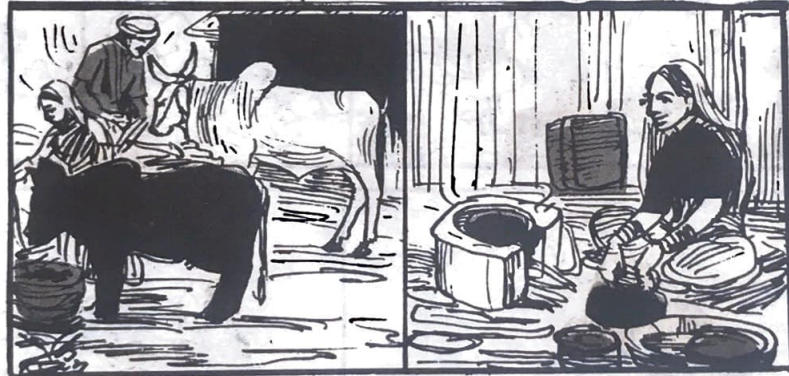
भी उसमें सहयोगी बनते हैं। भाई सुशील और बहिन सुशीला मां की मदद करते हैं, दादा-दादी छोटे बच्चों को प्यार करते हैं।

रसोई में मां पुकार रही है, खाना तैयार है आओ खाएं। सुशील और सुशीला शिक्षक के पास पढ़ रहे हैं। आवाज सुनकर सुशील कहता है-गुरुजी। मां भोजन के लिए पुकार रही है। पाठशाला जाने का समय हो गया है। क्या खाना खाने जाएं? शिक्षक प्यार से पूछते हैं, खाना पहले किसको मिलना चाहिए? गुरुजी, हमें पता नहीं आप ही बताएं?



भोजन का पहला हक बीमार को है, दूसरा हक दादा-दादी को है। गुरुजी ने प्यार से कहा। उसके बाद बालक-बालिकाओं को मिलना चाहिए। फिर पिताजी, मां चाचा और चाचीजी का हक होता है।

सुशीला बोली-‘जब मां और पिताजी इतनी मेहनत करते हैं तो उनका हक अन्त में क्यों?’



गुरुजी -‘सबसे छोटी बहन को देखो जो मां की गोद में है। क्या यह चल फिर सकती है? नहीं। उसको बड़े लोगों जैसा बनाने में तुम्हारी मां और पिताजी मां और पिताजी को कितना श्रम और समय लगाना होता है?’

सुशीला -‘गुरुजी यह तो ठीक है।’

गुरुजी-‘बहुत ठीक-इसी तरह आपके दादाजी और दादीजी ने आपके पिता और चाचा को बड़ा किया था। पहले उनको भोजन देकर उनके द्वारा की गई सेवा का थोड़ा सा कर्जा चुकाना होता है।’

पिताजी और मां व्यवस्थापक और व्यवस्थापिका है आप लोगों को पाठशाला भेजना है इसलिये खाना देकर चाचा-चाची को खिलाना उनका पहला फर्ज है। आपकी मां पिताजी का इंतजार करेंगी और उनको खिलाकर बाद में खायेंगी। अगर व्यवस्थापक पहले ही खा ले तो बाद वालों को कैसे भोजन मिलेगा? इसलिए सबका हित सोचकर काम करना चाहिए।



सुशील-‘अगर वे ऐसा न करें तो क्या हो?’

गुरुजी-‘ऐसा नहीं करने से क्या होता है? घर में क्रूरता और लोभ के भाव पनपने से घर नरक बन जाता है।’

सुशीला-‘तब तो मां को ही बचा खुचा खाना मिलेगा।’

गुरुजी-‘हां ऐसा होता है लेकिन चाची बनाएगी तो तुम्हारी मां को अच्छा भोजन मिलेगा। त्याग के बिना संविभाग नहीं हो सकता।’ आपको यह ध्यान रखना है कि अच्छा-अच्छा खाना अकेले ही अधिक नहीं खाना चाहिए जिससे मां के लिए खाना बचे ही नहीं।

गुरुजी ने उनको एक पद कंठस्थ करवाया :-  
‘पैदा कर सहयोग से भोग अकेला पाए।  
देश और समाज का चोर वही कहलाए।।’



किसी ने ठीक कहा है समाज से सेवा लेकर उसे वापिस नहीं चुकाना चोरी है। इसलिए आपको ध्यान रखना है कि बड़े होकर मां और पिताजी, देश और समाज का कर्ज चुकाना है।

आप पर मां, परिवार और समाज का ऋण है उसे लौटाना आपका परम कर्तव्य है। कर्ज चुकाने वाला ही मुक्त होता है।

सुशील और सुशीला ने सिर झुकाकर गुरुजी की बात को माना और गुरुजी को प्रणाम करके रसोई घर की तरफ खाने के लिए गए। गुरुजी पाठशाला की ओर खाना खाने चल गए।

मां ने थालियों में भोजन परोसा। दोनों बालकों ने दादाजी के लिए आसन और पाट बिछाया और उस पर भोजन परोसा और दादाजी ने उन दोनों को भी अपने साथ बिठा लिया। उधर मां ने अपनी सास को भोजन कराया। इस तरह चारों को खिलाने के बाद चाचा-चाची को भी भोजन कराकर मां-पिताजी का खेत से आने का इंतजार करने लगी। उनके आते ही भोजन करवा कर फिर स्वयं भोजन कर परम संतोष का अनुभव किया।



### आपने जाना

1. सबसे श्रम से अनाज/धन उपजता है। सबका सहयोग आवश्यक है।
2. श्रम का फल पहले बीमारों और बूढ़ों को फिर बच्चों को मिलना चाहिए।
3. व्यवस्थापकों को सबसे अन्त में या सभी के साथ बैठकर खाना चाहिए।
4. संविभाग और श्रम से जी चुराने से क्रूरता, लोभ और सुविधावाद पनपता है।
5. श्रम और संविभाग अहिंसक जीवन की बुनियाद है।

### रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

श्रम, बीमार और बूढ़े, क्रूरता, सहयोग, संविभाग

1. सबके.....से धान उपजता है, इसमें सबका हक बराबर है।
2. श्रम का फल पहले.....को फिरे.....को मिलना चाहिए।
3. ....को सबसे अन्त में या सभी के साथ बैठकर खाना चाहिए।
4. संविभाग और श्रम से जी चुराने से.....और .....पनपता है।
5. ....और.....अहिंसक जीवन की बुनियाद है।

### आपको करना है

1. स्वाध्याय (देखें पाठ 16)
2. पद्मासन, वज्रासन और ताड़ासन को प्रतिदिन अभ्यास करें (देखें पाठ 3)
3. सही श्वास का अभ्यास (देखें पाठ 5)
4. श्वास प्रेक्षा (देखें पाठ 7)
5. कायोत्सर्ग (देखें पाठ 6)
6. पाठ के दोहे याद करने हैं।

### शिक्षक निर्देश

शिक्षक कहानियों के माध्यम से संविभाग और श्रम का महत्त्व बतायें।



**केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी**

**जैन विश्व भारती**

लाडनूँ- ३४१३०६ (राज.) भारत  
फोन : ६१-१५८१-२२२६७४, २२२११६