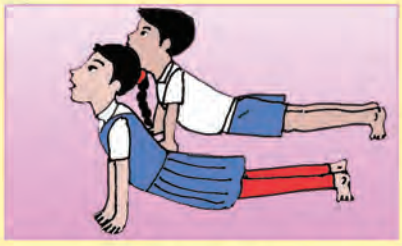
जहाँ स्वच्छता का वास, वहाँ स्वास्थ्य का निवास ।

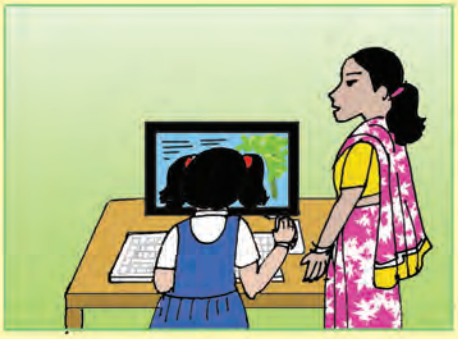
पुस्तकालय

प्रयोगशाला

उत्तम पाठ
पढ़ाती पाठशाला ।
उन्नति की राह
दिखाती शाला ।



कतार में चलें ।
अनुशासित रहें ।



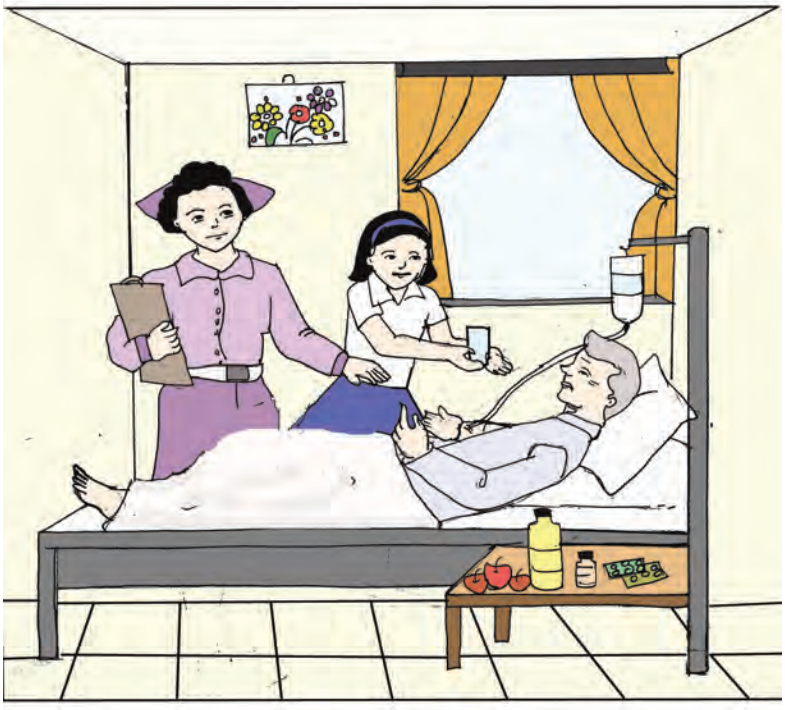
ना कहो तेरी–मेरी या इसकी–उसकी ।
पाठशाला है हमारी, कहो हम सबकी ।

❑ विद्यार्थियों से चित्रों के वाक्यों पर चर्चा करने के लिए कहें । अन्य वाक्य सुनाएँ और दोहरवाएँ । पाठशाला में होने वाले कार्यक्रमों के बारे में कहलवाएँ । उन्हें इनमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें । घर और परिसर की स्वच्छता पर चर्चा कराएँ ।

● श्रवण – सुनो और गाओ :

२. प्रार्थना

सब सुखी हों, सब निरोगी
दुख मिटे संसार से,
सब भला देखें, यही है
प्रार्थना हर द्वार से ।



दूसरों का कष्ट हमको
हर समय अपना लगे,
हर दुखी को दें सहारा
भावना ऐसी जगे ।
धर्म सेवा हो हमारा
सुख मिले उपकार से,
सब भला देखें, यही है
प्रार्थना हर द्वार से ।

काम आएँ हम किसी के
रोज यह अवसर मिले,
बुराई से बचते रहें हम
स्नेह जीवन भर मिले,
एक भी चेहरा न भीगे
आँसुओं की धार से,
सब भला देखें, यही है
प्रार्थना हर द्वार से ।

– शंभुप्रसाद श्रीवास्तव

❑ उचित हाव-भाव, लय-ताल के साथ कविता का पाठ करें । विद्यार्थियों से सामूहिक तथा गुट में सस्वर, साभिनय पाठ कराएँ । कविता में किन बातों के लिए प्रार्थना की गई है, चर्चा कराएँ । विद्यार्थियों द्वारा किया गया भलाई का कोई काम बताने के लिए कहें ।

स्वाध्याय हेतु अध्यापन संकेत – प्रत्येक इकाई के स्वाध्याय में दिए गए 'सुनो', 'पढ़ो' प्रश्नों के लिए सामग्री उपलब्ध कराएँ । यह सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी स्वाध्याय नियमित रूप से कर रहे हैं । विद्यार्थियों के स्वाध्याय का 'सतत सर्वंकष मूल्यमापन' भी करते रहें ।

स्वाध्याय

१. सुने हुए दोहे/प्रार्थनाएँ सुनाओ ।

२. दिए हुए शब्दों को वर्णमाला के क्रम से लगाओ :

औटाना, एकाग्रता, अलि, ऑक्टोपस, ईमान, आँख, आचार्य, इल्ली, उत्तम, अंक, ऊर्जा, ऋतु, ऐहिक, ओला, अतः ।

३. इस कविता से अपनी पसंद की पाँच पंक्तियाँ पढ़ो ।

४. एक शब्द में उत्तर लिखो :

(क) सब कैसे हों ?

(ख) दूसरों का कष्ट हमको हर समय कैसा लगे ?

(ग) हमारा धर्म क्या होना चाहिए ?

(घ) हम किससे बचते रहें ?

(ङ) सबको जीवन भर क्या मिलता रहे ?

३२SLY7

५. चित्र देखकर पोशाकें पहचानो और उनके नाम बताओ :

६. तुम्हारा सहपाठी खेल–कूद प्रतियोगिता में प्रथम आया है जबकि तुम्हें कोई पुरस्कार नहीं मिला । ऐसे समय तुम्हारे मन में क्या विचार आते हैं, बताओ ।

● **श्रवण – सुनो और दोहराओ :**

३. संगठन

पता नहीं क्यों, एक बार चिड़िया के घोंसले को इस बात का घमंड हो गया कि वह चिड़िया और उसके अंडों को शरण देता है । गरमी–सरदी–बरसात में उनकी रक्षा करता है, उसी के कारण चिड़िया और उसके बच्चे तीनों मौसम में आराम से रहते हैं । शाम को जब चिड़िया लौटी तो घोंसले ने बहुत अकड़कर कहा, "तू और तेरे बच्चे मेरे ही दम पर यहाँ मजे से रहते हैं । अगर मैं अपने तिनके इधर–उधर बिखेर दूँ तो तुम सब बेघर हो जाओगे । दर–दर की ठोकरें खाते फिरोगे । तुम्हें सिर छिपाने के लिए जगह भी न मिलेगी ।"

चिड़िया मुसकाने लगी और समझाती हुई बोली, "भाई घोंसले, बात तो तू ठीक कहता है लेकिन एक बात तू भूल गया । तू अगर अपने तिनके इधर–उधर बिखेर देगा तो स्वयं मिट जाएगा । जिन तिनकों से तू बना है, ये तो इधर–उधर ही बिखरे हुए पड़े थे । मैंने ही तो एक–एक तिनका बड़े जतन से चुना और तुझे बनाया । मेरे ही कारण तेरा अस्तित्व इस पेड़ पर है । अगर मैं तुझे न बनाती तो तेरा यह रूप न होता । तू इस समय तिनकों के रूप में बिखरा होता । देख भाई, घमंड न कर । शक्ति बिखरने में नहीं, इकट्ठा होने में है ।"

घोंसले का सिर शर्म से झुक गया । उस दिन से उसने कोई विरोध नहीं किया । वे सब फिर मजे से रहने लगे–'संगठन की भावना' से ।

– डॉ. सत्येंद्र शरत

❑ उचित आरोह–अवरोह, उच्चारण के साथ कहानी सुनाएँ और अनुवाचन कराएँ । विद्यार्थियों को मिलकर रहने और दूसरों की भावना का आदर करने के लिए प्रेरित करें । विद्यार्थियों को उपरोक्त कहानी उनके शब्दों में सुनाने हेतु प्रोत्साहित करें ।

स्वाध्याय

१. कोई हास्य कहानी सुनाओ ।

२. उत्तर दो :

(क) चिड़िया के घोंसले को किस बात का घमंड हो गया ?

(ख) घोंसले ने अकड़कर क्या कहा ?

(ग) चिड़िया ने घोंसले को कैसे समझाया ?

(घ) शक्ति किसमें है ?

(ङ) मजे से रहने के लिए किस भावना का होना आवश्यक है ?

३. कोई एक विज्ञान कथा पढ़ो ।

४. सही (✓) या गलत (✗) चिह्न लगाओ :

(च) घोंसला चिड़िया और उसके बच्चों को शरण देता है । ( )

(छ) चिड़िया गुस्से में जोर से बोली । ( )

(ज) अगर मैं तुझे न बनाती तो तेरा यह रूप होता । ( )

(झ) उस दिन से उसने कोई विरोध नहीं किया । ( )

(ञ) वे सब फिर दुखी होकर रहने लगे । ( )

५. चित्र देखकर पक्षियों को पहचानो और उनके नाम बताओ :

६. कोई पाठ तुम बार-बार पढ़ते हो फिर भी भूल जाते हो, सोचो और इसका कारण बताओ ।

● श्रवण – सुनो और बोलो :

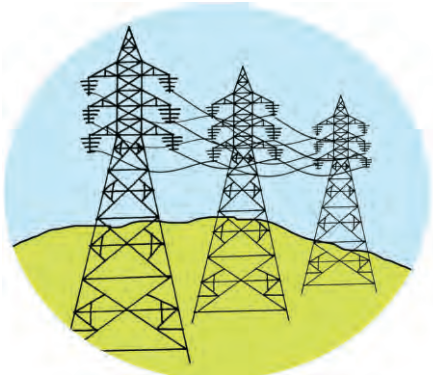
४. जायकवाड़ी बाँध

उस दिन पाठशाला के अंतिम कालांश में कक्षा में शिक्षक ने विद्यार्थियों से कहा, "विद्यार्थियो ! पिछले सप्ताह हम सैर के लिए गए थे । उस सैर का हमने आनंद उठाया । कुछ विद्यार्थियों ने इसपर सुंदर निबंध भी लिखे हैं । मनीष का निबंध सबसे अच्छा है । मनीष, तुम अपना निबंध सबको सुनाओ ।" मनीष पढ़ने लगा –

हमने 'जायकवाड़ी बाँध' की सैर की । हम पचपन विद्यार्थी अध्यापकों के साथ नांदेड़ से रेल द्वारा औरंगाबाद गए । रेलगाड़ी की यात्रा बड़ी ही आनंददायी रही । खिड़की से बाहर सुहावने दृश्य देखकर हम सभी प्रसन्न हुए । जायकवाड़ी बाँध का निर्माण पैठण में किया गया है । वहाँ जाने के लिए रेलमार्ग नहीं है । हम औरंगाबाद से पैठण तक बस से गए ।

हमने जायकवाड़ी का भव्य बाँध देखा । यह महाराष्ट्र की सबसे बड़ी जल परियोजना है । इसे गोदावरी नदी पर बनाया गया है । मिट्टी से बना यह एक मजबूत बाँध है । इसमें २७ दरवाजे हैं । इस बाँध के विशाल जलाशय को 'नाथसागर' कहते हैं । जायकवाड़ी परियोजना से विपुल मात्रा में बिजली का उत्पादन किया जाता है । इस बाँध के कारण मराठवाड़ा के कई जिलों को खेती के लिए जल, पेयजल, बिजली की सुविधाएँ प्राप्त हुई हैं ।

जलाशय के समीप ज्ञानेश्वर उद्यान है । यह मैसूर के वृंदावन उद्यान के समान सुंदर है । संध्या के समय ध्वनि एवं प्रकाश के साथ फव्वारों का आकर्षक दृश्य बस देखते ही बनता है । यहाँ से कुछ दूरी पर अजंता-एलोरा की गुफाएँ, दौलताबाद का किला जैसे अनेक दर्शनीय स्थान भी हैं । पैठण की साड़ियाँ देश भर में 'पैठणी' नाम से प्रसिद्ध हैं । रात की गाड़ी से हम लौटकर सुबह नांदेड़ वापस आ गए । निबंध सुनकर सभी ने तालियाँ बजाईं ।



❑ विद्यार्थियों से पाठ का मौन और मुखर वाचन करवाएँ । पाठ पर प्रश्न पूछें और उन्हें आपस में प्रश्न पूछने के लिए कहें । किसी अन्य बाँध की जानकारी प्राप्त करके उसपर निबंध लिखने हेतु प्रेरित करें । बाँध से होने वाले लाभ के बारे में चर्चा करें ।

स्वाध्याय

१. सुनी हुई पहेलियाँ सुनाओ ।

२. पाठशाला में गणतंत्र दिवस कैसे मनाते हैं, बताओ ।

३. किसी महिला खिलाड़ी की जीवनी पढ़ो ।

४. उत्तर लिखो :

(क) सबसे अच्छा निबंध किसका है ?

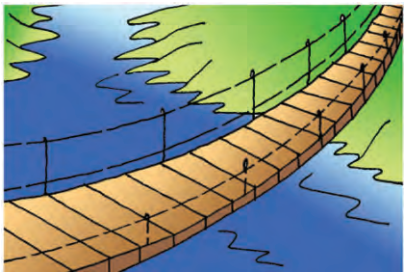
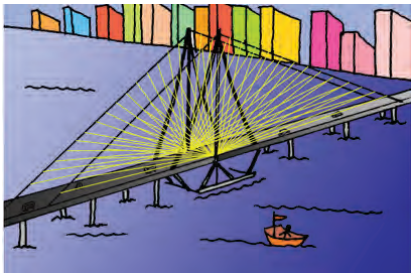
(ख) विद्यार्थी रेल द्वारा कहाँ गए ?

(ग) जायकवाड़ी बाँध के कारण किसे और कौन-सी सुविधाएँ प्राप्त हुई हैं ?

(घ) ज्ञानेश्वर उद्यान की क्या विशेषता है ?

(ङ) जायकवाड़ी के आस-पास अन्य दर्शनीय स्थान कौन-से हैं ?

५. चित्र देखकर पुल कौन-से प्रकार का है, बताओ :

६. ध्वनि प्रदूषण न हो; इसके लिए तुम क्या करोगे, क्या नहीं करोगे बताओ :

(च) दूरदर्शन की आवाज धीमी रखोगे ।

(छ) रेडियो की आवाज जोर से रखोगे ।

(ज) लाऊडस्पीकर देर रात तक जोर से बजाओगे ।

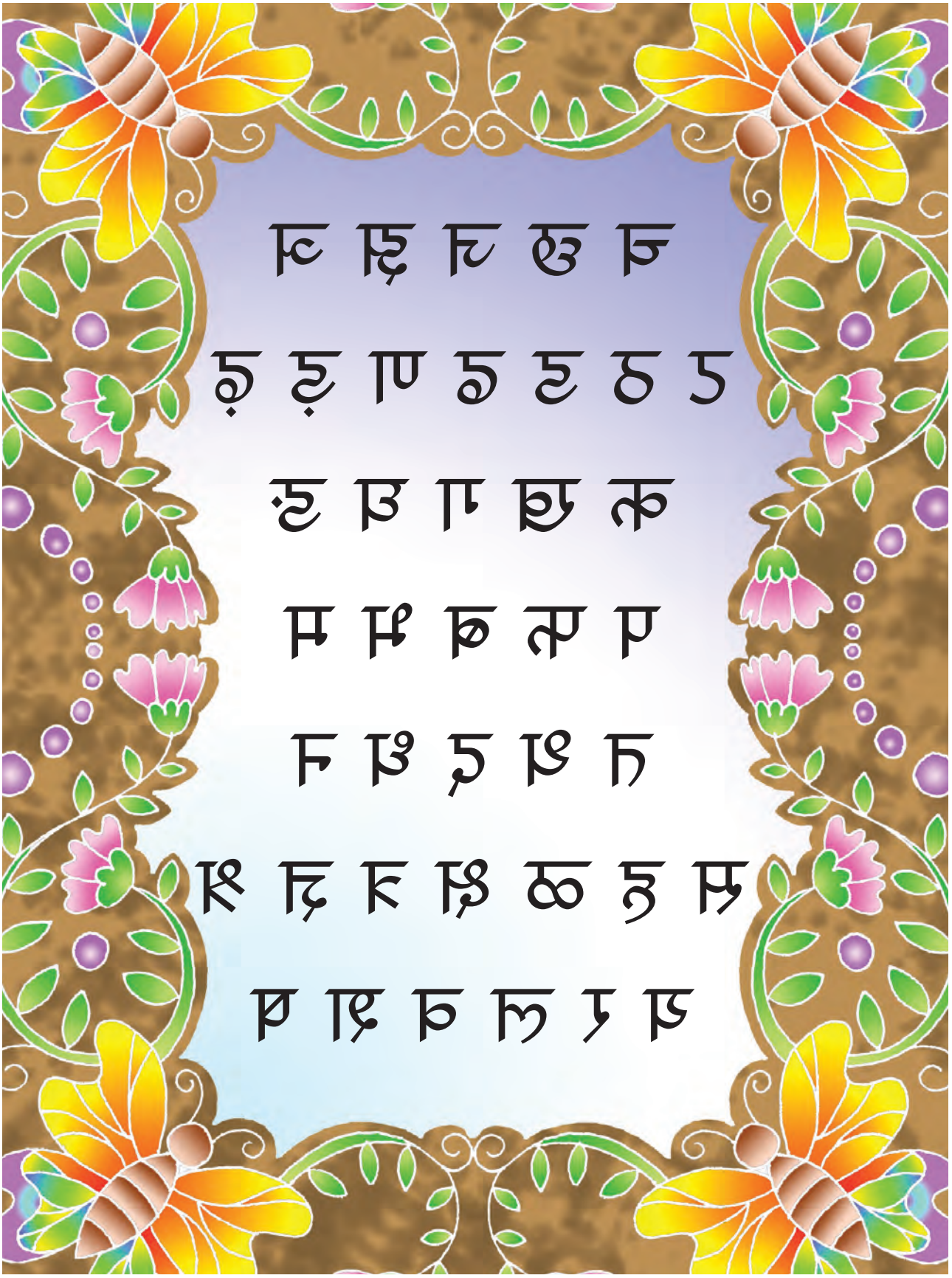
(झ) गाड़ी के हॉर्न का उपयोग आवश्यकतानुसार करोगे ।

(ञ) चिल्ला-चिल्लाकर बातें करोगे ।

● वर्णमाला – अनुवाचन और अनुलेखन करो :

५. आईना

❑ विद्‍यार्थियों को वर्ण दिखाकर उचित क्रम से बताने के लिए कहें । इनको पहचानने के लिए आईने का उपयोग करें क्योंकि ये वर्ण उलटे दिए गए हैं । वर्णों का अनुलेखन कराएँ । प्रत्येक वर्ण प्रारंभ, बीच और अंत में आता है, ऐसे पाँच-पाँच शब्दों की सूची बनवाएँ ।



❑ ध्यान दें कि प्रत्येक विद्यार्थी को पूरी वर्णमाला कंठस्थ हो । वर्णमाला एक-दूसरे को सुनाने के लिए कहें । उचित उच्चारण का अभ्यास करवाएँ । आवश्यकतानुसार त्रुटियों में सुधार करें । विद्यार्थियों द्वारा बनाए गए शब्दों का वाक्यों में प्रयोग करवाएँ ।

● भाषा प्रयोग – पढ़ो, समझो और लिखो :

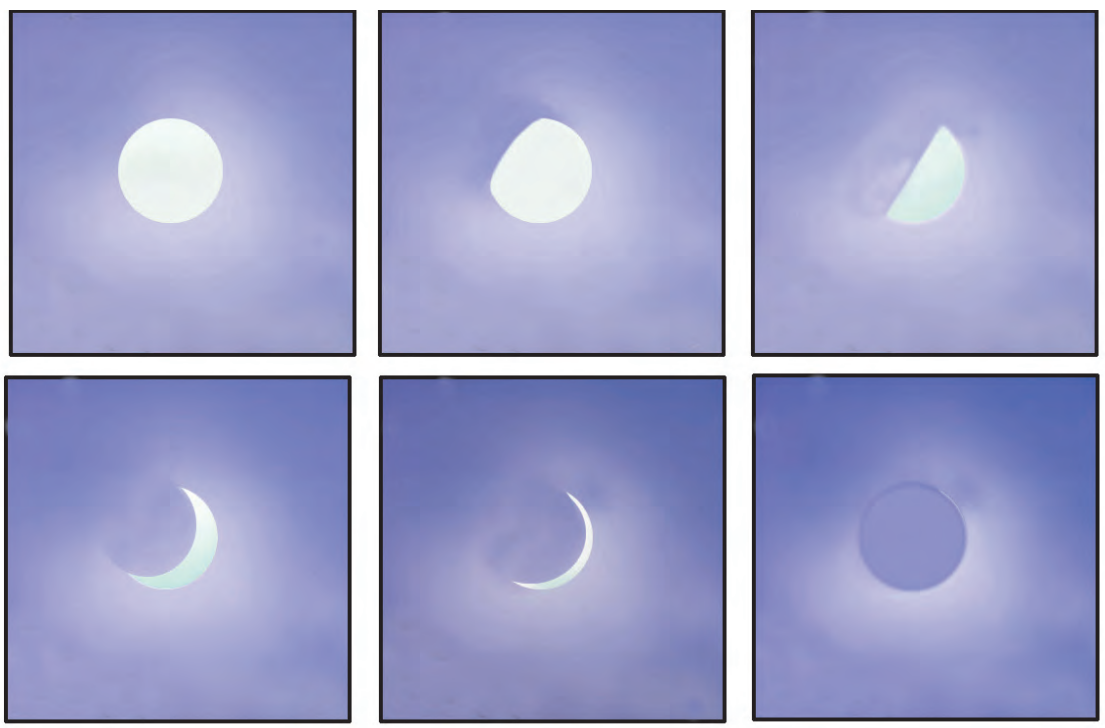
६. चाँद और धरती

एक दिन बोला चाँद धरा से,
“तुम हो मेरी मात ।
दूर भले रहता हूँ तुमसे,
किंतु तुम्हारा तात ।
किया कौन अपराध है मैंने,
जो मुझसे तुम दूर ।
करूँ प्रदक्षिणा माता फिर भी,
मिलने से मजबूर ।”
पूनम से चलते-चलते
आई मावस की रात ।
विविध ‘कला’ से छनते-छनते
थकित हो गया गात ।

❑ कविता का सस्वर वाचन कर विद्यार्थियों से दोहरवाएँ । उन्हें मौन वाचन के लिए समय देकर कविता में आए विरामचिह्न बताने के लिए प्रेरित करें । चंद्रमा के मानवीकरण को समझाएँ । ‘मेला देखने के प्रसंग’ पर विद्यार्थियों से माँ-बेटे के बीच संवाद कराएँ । चंद्रमा की विविध कलाओं के निरीक्षण हेतु प्रेरित करें । प्रतिप्रदा से पूर्णिमा/अमावस्या तक की तिथियों के नाम कहलवाएँ ।

बोली धरा, "पुत्र तुम सुंदर,
मेरे प्यारे चाँद ।
तुम-सा नहीं प्रिय कोई मुझको,
जग से न्यारे चाँद ।
तुम्हें देख मुसकाती हूँ मैं,
खिल जाता मुख मेरा ।
फिर उदास हो जाती हूँ जब,
दूर तुम्हारा डेरा ।
परोपकार के लिए जगत में,
निभा रहे हम धर्म ।
दूर रहें या पास दुलारे
सदा करें सत्कर्म ।"

– डॉ. रमेश गुप्त 'मिलन'



❑ विरामचिह्नों के अनुसार वाचन, लेखन करवाएँ । नये पढ़े हुए विरामचिह्नों (' ' शब्दचिह्न, " " उद्धरण चिह्न) के प्रयोग को समझाएँ । विरामचिह्नरहित परिच्छेद देकर इन चिह्नों को लगाने का अभ्यास कराएँ । विरामचिह्नों के नाम कहलवाएँ ।

१३ CMYK

● आकलन – अंतर बताओ :

७. असम की बेटी

❑ ऊपर बने चित्रों का ध्यान से निरीक्षण करने के लिए कहें । चित्रों में १० अंतर दिए गए हैं, विद्‌यार्थियों से उन्हें ढूँढ़ने के लिए कहें ।

• शारीरिक शिक्षण – सुनो, समझो और करो :

८. व्यायाम

अपने दोनों पैरों के अँगूठे छुओ ।

दोनों हाथ ऊपर करके पैरों के पंजों पर खड़े हो जाओ ।

बायाँ हाथ सामने रखकर उसे बाईं ओर ले जाते हुए अँगूठे का नाखून देखो ।

दायाँ हाथ सामने रखकर उसे दाईं ओर ले जाते हुए अँगूठे का नाखून देखो ।

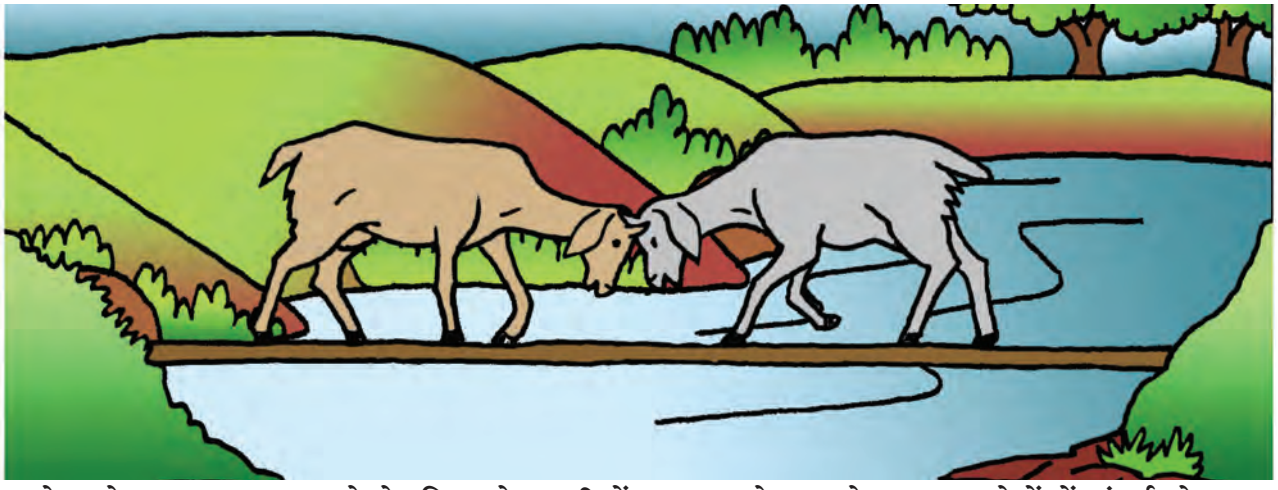
हाथ घुटनों पर सीधे रखकर वज्रासन में बैठो ।

बैठकर पैर सीधे करो । दोनों हाथों से पैर की उँगलियों को पकड़ो ।

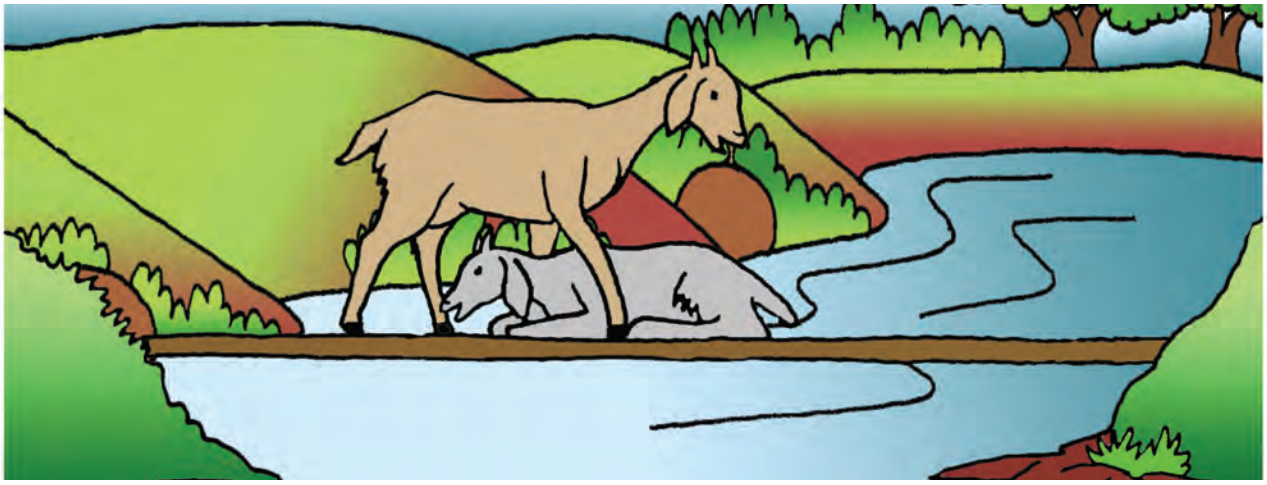
❑ दिए गए चित्रों की स्थितियों पर चर्चा कराएँ । विद्यार्थियों को चित्रानुसार व्यायाम करने हेतु प्रेरित करें । व्यायाम की आवश्यकता और लाभ को समझाएँ । व्यायाम, योगासन, एरोबिक्स आदि प्रकारों पर चर्चा करें । प्रतिदिन व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित करें ।

• चित्रकथा – देखो, समझो और लिखो :

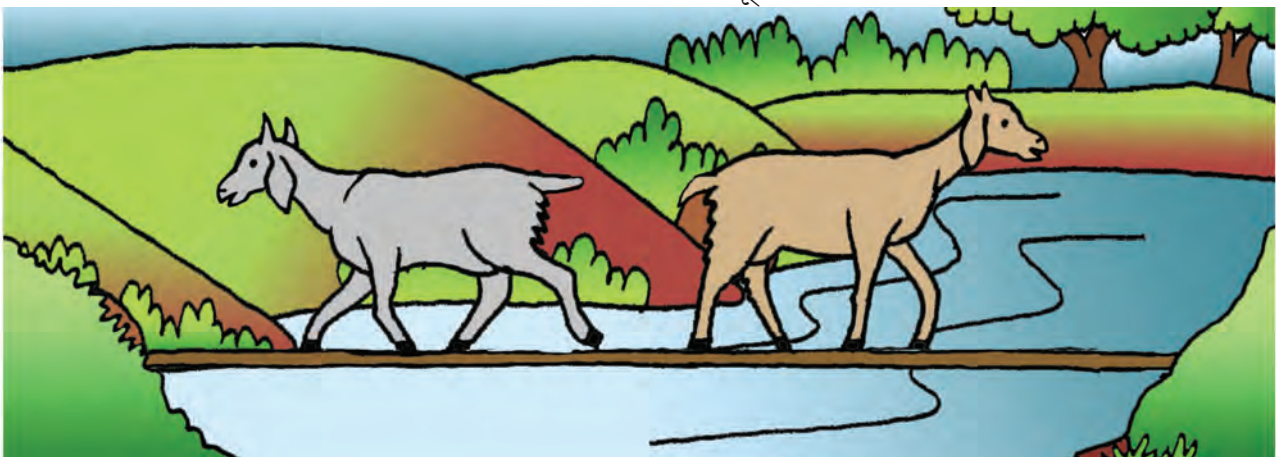
९. समझदारी



पतले पटरे का पुल पार करने के लिए दो बकरियों का आमने-सामने आना । दोनों में संघर्ष होना ।



दोनों की समझ में आना कि इस तरह से पुल पार नहीं किया जा सकता । हल ढूँढ़ने के लिए दोनों का आपस में चर्चा करना । एक बकरी का बैठ जाना । दूसरी का उसपर से आगे बढ़ जाना ।



दोनों बकरियों की समझ में आना कि समस्या का हल संघर्ष से नहीं बल्कि सहयोग से निकलता है ।

❑ विद्यार्थियों से ऊपर दिए गए चित्रों का ध्यानपूर्वक निरीक्षण कराएँ । चित्रों का क्रमशः वाचन कराएँ और चित्रों पर चर्चा करें । मुद्दों के आधार पर कहानी लिखने हेतु प्रेरित करें । कहानी के संवादों के आधार पर कक्षा में विद्यार्थियों से नाट्यीकरण कराएँ ।

स्वाध्याय

१. भारत के प्रसिद्ध पर्वतों के बारे में सुनो ।

२. निम्नलिखित शब्दों के समानार्थी शब्द बताओ :

सिंह, वृक्ष, प्रातः, बलशाली, मित्र, निरीक्षण, विनम्र, उपकार, गुफा, हाथ, पुस्तक, चंद्रमा, महिला, नेत्र ।

३. उचित विरामचिह्न लगाकर वाक्यों को पढ़ो :

खंभे पर बहुत ऊँचे एक छोटी-सी तख्ती पर कुछ लिखा था बच्चू ने मन ही मन कहा अच्छा बच्चू की पहुँच से दूर है तू अभी पढ़ता हूँ तुझे..... बच्चू खंभे पर चढ़ गया अरेरे यह क्या तख्ती पर लिखा था खंभे पर लगाया हुआ पेंट गीला है कृपया इससे दूर रहें

४. उत्तर लिखो :

(क) चित्र में कितनी बकरियाँ हैं ?

(ख) बकरियाँ किस पर होते हुए नदी पार कर रहीं हैं ?

(ग) उनमें संघर्ष क्यों हुआ ?

(घ) बकरियों ने अपनी समस्या का क्या हल निकाला ?

(ङ) इस कहानी से कौन-सी सीख मिलती है ?

42LTAQ

५. चित्र देखकर प्राणियों को पहचानो और उनके नाम बताओ :

६. तुम कहीं जा रहे हो । रास्ते में कोई वस्तु पड़ी हुई दिखाई दे तो तुम क्या करोगे, बताओ ।

● व्यावहारिक सृजन – सुनो, समझो और करो :

१०. समानता

रविवार का दिन था। आस-पास के लड़के-लड़कियाँ बाग में खेलने के लिए इकट्ठे हुए थे । मंजुला बोली,"यह बाग कितना सुंदर है । चारों तरफ हरियाली-ही-हरियाली है । तरह-तरह के फूल-पौधे लहलहा रहे हैं ।" शाम को घूमने आए बुजुर्ग श्री परमानंद जी बच्चों की बातें सुनकर उनके पास आए । उन्होंने कहा, "बेटी, यह बाग भी अपने भारत जैसा ही है । इस बाग की तरह अपने भारत देश में अनेक धर्म, जाति, भाषा, प्रदेश के लोग मिल-जुलकर रहते हैं । इनके अपने-अपने अनेक त्योहार हैं । सबके मनाने के ढंग अलग-अलग हैं ।" सभी बच्चे शांत होकर सुन रहे थे । परमानंद जी ने देखा कि बच्चे तो एकदम गंभीर हो गए हैं । उन्होंने विषयांतर करते हुए पूछा, "अच्छा बताओ, इन अलग-अलग फूलों में कौन-सी एक चीज है जो सबमें एक समान है ।" सभी सोचने लगे । प्रियंका ने कहा, "सुगंध ।"

परमानंद जी बोले, "बिलकुल सही । अब तुम सब यह बताओ कि वे कौन-सी कृतियाँ हैं जो सभी त्योहारों में समान रूप से की जाती हैं ।" बच्चे बारी-बारी बोल उठे –

१. साफ-सफाई करते हैं । २. घरों की सजावट करते हैं । ३. आँगन में रंगोली बनाते हैं । ४. खरीदारी करते हैं । ५. उपहार लेते-देते हैं । ६. रोशनाई करते हैं । ७. पकवान बनाते हैं । ८. पास-पड़ोस में पकवान बाँटते हैं । ९. बड़ों का आशीर्वाद लेते हैं । १०. प्रेम से गले मिलते हैं ।

परमानंद जी इन होनहार बच्चों की विविधता में एकता का भाव को देखकर बहुत प्रसन्न हुए । सभी को शुभ आशीष देते हुए घूमने के लिए चल पड़े ।

❑ पाठ का मुखर एवं मौन वाचन कराएँ । चित्र की कृतियों के आधार पर वाक्य कहलवाएँ । त्योहारों पर माँ-पिता जी द्वारा की जाने वाली विविध कृतियों की सामूहिक, गुट में और एकल नकल कराएँ । राष्ट्रीय त्योहारों की कृतियों का अभिनय कराएँ ।

स्वाध्याय

१. महाद्वीपों के बारे में सुनो ।

२. बस स्थानक के बारे में बताओ ।

३. सुविचार पढ़ो और उनका संकलन करो ।

४. उत्तर लिखो :

(क) लड़के-लड़कियाँ बाग में किसलिए इकट्ठे हुए थे ?

(ख) मंजुला ने बाग के बारे में क्या कहा ?

(ग) भारत में कौन-कौन-से लोग मिल-जुलकर रहते हैं ?

(घ) अलग-अलग फूलों में कौन-सी एक चीज समान है ?

(ङ) परमानंद जी होनहार बच्चों के किस भाव को देखकर बहुत प्रसन्न हुए ?

५. चित्र देखकर वाद्यों के नाम बताओ और उनकी ध्वनियों की नकल करो :

६. तुम घर के किन कामों में हाथ बँटा सकते हो, बताओ :

(च) साफ-सफाई करना ।

(छ) कपड़े धोना ।

(ज) वस्तुएँ उचित जगह पर रखना ।

(झ) खाना पकाना ।

(ञ) बरतन धोना ।

42VPCD

✻ पुनरावर्तन ✻

✻ नीचे दी गई चौखट में बिखरे हुए अक्षरों से फल, फूल, रंग, साग–सब्जियों के नाम ढूँढ़कर लिखो :

नी	के	ज	मु	का	ती	त्थ	कु	बी	सं
	त	स	म	मे	वं	सिं	ई	ही	
	बे	ट	फू	बैं	रि	प्या	न	ल	
	भी	से	चं	मो	ला	रू	अं	दा	
	गु	पी	द	फे	मा	ची	त	ता	
	गा	सु	बू	रा	अ	गू	क	ह	
	या	जा	गें	गो	लू	ब	ना	चौ	
	थी	ली	य	जू	पा	च	घ	आ	
ना	ह	से	द	सो	वा	र	प	रा	ग

* पुनरावर्तन *

१. पंचतंत्र की सुनी हुई कोई एक कहानी सुनाओ ।
२. देखे हुए मेले का वर्णन करो ।
३. वीर सैनिकों की गाथाएँ पढ़ो ।
४. पालतू एवं वन्य प्राणियों के दस-दस नाम लिखो ।
५. नीचे दी गई वर्ग पहेली में मात्रारहित शब्द भरो :

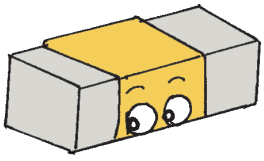
१				२	३
			४		
५	६	७		८	
	९				
१०				११	१२
१३			१४		

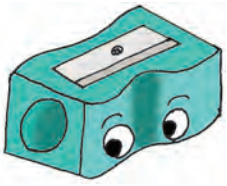
बाएँ से दाएँ

१. एक फूल का नाम
२. रुपया, पैसा
४. हवा
५. राशि
८. दल का उलटा
९. हवा का स्वर
१०. पैर
११. झुका हुआ
१३. बुरी आदत
१४. जल में जन्मा हुआ

ऊपर से नीचे

१. शरीर का एक अंग
२. उज्ज्वल
३. पति की बहन
६. व्यायाम
७. गहन विचार
१०. चलने का भाव
११. घरों तक पानी पहुँचाने वाला एक साधन
१२. तजने का भाव





उपक्रम

माता-पिता से आदर्श ऐतिहासिक कथाएँ सुनो ।

तुम्हें कौन-सा ऐतिहासिक पात्र सबसे अच्छा लगता है, उसके बारे में बताओ ।

अपने परिसर की दुकानों के नामपट्ट पढ़ो ।

अपने परिवार के सदस्यों के नाम लिखो ।

● चित्रवाचन – देखो और बताओ :

१. नृत्य

भारत के लोकनृत्य । हैं विश्व के श्रेष्ठ नृत्य ।

नृत्य के हैं कई आयाम, है नृत्य सर्वोत्तम व्यायाम ।

❑ चित्रों का निरीक्षण कराएँ और उनपर चर्चा कराएँ । विद्यार्थियों से प्रश्न पूछें कि ये नृत्य किन प्रदेशों से संबंधित हैं । विभिन्न प्रकार के नृत्यों के चित्रों का संग्रह कराएँ । नृत्यकला के प्रति रुचि जागृत करें । विद्यार्थियों को नृत्य सीखने के लिए प्रेरित करें ।