अध्याय - 1 नैतिक मूल्य शिक्षा, वंदना एवं प्रार्थनाएँ

1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा

1.1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा का विद्यार्थी जीवन में महत्व

विद्यार्थी जीवन आचरण की पाठशाला है। संस्कार–संपन्न नागरिक का निर्माण विद्यार्थी–जीवन में ही होता है, विद्यार्थी को जैसी शिक्षा दी जाएगी, आगे चलकर वह वैसा ही नागरिक बनेगा। अतः नैतिक मूल्यपरक शिक्षा विद्यार्थी जीवन के लिए बहुत आवश्यक है। इसका आरंभ मनुष्य के बाल्यकाल से ही हो जाता है। सब पर दया करना, बड़ों का आदर करना, दुर्बलों की सहायता करना, चोरी न करना, सदा सच बोलना, सब को अपने समान समझते हुए उन से प्रेम करना, सब की मदद करना, किसी की बुराई न करना आदि कार्य नैतिक मूल्य कहलाते हैं। सभी धर्मग्रंथों का उद्देश्य रहा है कि मनुष्य के अंदर नैतिक गुणों का विकास करना, जिस से वह मानवता और स्वयं को सही रास्ते में ले जा सके। एक बच्चे को बहुत पहले ही परिवार के द्वारा नैतिक मूल्यों से अवगत करा दिया जाता है; जैसे–जैसे शिक्षा का स्तर बढ़ता जाता है, उनके मूल्यों में विस्तार होना आवश्यक हो जाता है और यही मूल्य सिखाते हैं कि उसे समाज में बड़ों के साथ, अपने मित्रों के साथ व अन्य लोगों के साथ कैसे व्यवहार करना चाहिए।

आज ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है, जो पूरे समाज और देश में नैतिकता उत्पन्न कर सके और नैतिकता शिक्षा के द्वारा ही उत्पन्न की जा सकती है। संस्कृत में 'नी' धातु का अर्थ है– ले जाना तथा रक्षा करना, इसी से शब्द 'नीति' बना है, इस का अर्थ होता है, 'ऐसा व्यवहार, जिस का अनुकरण करने से सब की रक्षा हो सके'। अतः हम कह सकते हैं कि नैतिक शिक्षा वह शिक्षा है, जो समाज के प्रत्येक व्यक्ति तथा देश का हित कर सकती हैं। विद्यार्थियों में चरित्र–निर्माण, उचित मूल्यों का समावेश, अच्छे गुणों एवं आदतों के निर्माण के लिए नैतिक शिक्षा विद्यार्थी–जीवन में आवश्यक है। अतः विद्यार्थी को जीवन में अच्छा नागरिक बनने के लिए नैतिक शिक्षा दी जानी चाहिए, जिस से विद्यार्थी –

1. निः स्वार्थ होकर दूसरों की मदद करना सीखें।
2. दूसरों की अच्छाइयाँ ढूँढ कर उन की सराहना करना सीखें।
3. बोलने से ज्यादा दूसरों की सुनने में विश्वास रखें।
4. दूसरों से मेल–जोल करने से कभी पीछे न हटें।
5. हर शब्द सोच–विचार कर ही मुँह से निकालें।
6. दूसरों की असफलताओं को गिनाने से बेहतर अपनी कमियों को परखें।
7. माता–पिता, गुरु एवं वरिष्ठजनों का आदर करना सीखें।
8. राष्ट्रीय संपदा की सुरक्षा करना सीखें।
9. राष्ट्रहित सर्वोपरि है, राष्ट्र–रक्षा हेतु सर्वस्व न्योछावर की भावना छात्रों में विकसित हो, जिस से आवश्यकता होने पर देश के लिए सर्वस्व बलिदान करना सीखें।
10. अनुशासन को जीवन में अपनाना सीखें।

1.1.2 सामाजिक–नैतिक मूल्य

प्रत्येक समाज शिक्षा के द्वारा अपने बच्चों में ज्ञान और कौशल के साथ ही मूल्यों के विकास पर बल देता रहा है, जिस से विद्यार्थी मानवीय गुणों से युक्त अच्छे नागरिक बन सकें। हमारे देश में मूल्य शिक्षा धर्मनिरपेक्ष रुप से दी जाती है। हमारे देश के कुछ सनातन एवं शाश्वत मूल्य हैं, जिन्हें इस देश के निवासियों ने अपनी मिली–जुली सांस्कृतिक धरोहर के रुप में स्वीकार किया है। इस के साथ ही आधुनिक जीवन में भी कुछ मूल्य स्वयं उभर कर सामने आते हैं, जिन्हें समाज को स्वीकार करना होता है।

हमारा समाज सांस्कृतिक रुप से बहु–आयामी है, इसलिए शिक्षा के द्वारा उन सार्वजनिक और शाश्वत मूल्यों का विकास होना चाहिए, जो देश के लोगों को एकता एवं अखंडता की ओर ले जा सके। वर्तमान समय में विज्ञान और टेक्नॉलॉजी के क्षेत्र में जितनी प्रगति हो रही है, उसी अनुपात में चेतना का भी विकास करने की आवश्यकता है। अतः विद्यालयीन शिक्षा में विद्यार्थियों में कुछ बुनियादी मानवीय मूल्यों और गुणों का विकास करने की आवश्यकता है, जिस से वे एक अच्छे नागरिक के रुप में विकसित होकर उन के अंदर निम्नलिखित नैतिक मूल्यों का विकास हो सके –

1. निजी और सामाजिक जीवन में प्रगतिशील और उत्तरदाई नागरिक बन सके।
2. विचार और व्यवहार में उदार बन सकें।
3. देश के अच्छे नागरिक बन सकें।
4. विद्यालयों के वातावरण से विद्यार्थी में सहयोग की भावना विकसित करना न कि तीव्र प्रतिस्पर्धा की।

उद्देश्य –

1. विद्यार्थी में आदर्श–मूल्यों का विकास करना।
2. विद्यार्थी समाज और राष्ट्रहित में अपना अमूल्य योगदान दे सकें।
3. विद्यार्थी में आदर्श नागरिक गुणों का विकास करना।
4. विद्यार्थी वर्तमान के तीव्र प्रतिस्पर्धा के दौर में सामंजस्य स्थापित कर के अपने जीवन को आंनदपूर्ण बना सकें।

1.1.3 सामाजिक–नैतिक कर्त्तव्य

हम सभी से मिलकर समाज बनता है। मानव एक सामाजिक प्राणी है। मनुष्य को हर कदम पर समाज की आवश्यकता होती है। समाज के साथ हमारे अभिन्न संबंध होने के नाते हमारे कुछ सामाजिक कर्तव्य भी हैं, जिस का पालन करना हमारा नैतिक दायित्व है। किसी भी व्यक्ति के कर्तव्यों का आशय उस के सभी आयु–वर्ग के लिए उन जिम्मेदारियों से है, जो वह अपने परिवार, समाज और देश के प्रति निर्वाह करता है।

उद्देश्य :–

1. विद्यार्थी में कर्तव्य बोध के प्रति जागरूकता पैदा करना।
2. विद्यार्थियों को स्वयं, समाज एवं राष्ट्र के प्रति उत्तरदायी बनाना।
3. विद्यार्थियों में अच्छे नागरिक के गुणों का विकास करना।

अच्छे विद्यार्थी के कर्तव्यः–

1. सामाजिक एवं धार्मिक रीति–रिवाजों के प्रति आदर एवं निष्ठा होनी चाहिए।
2. सभी धर्मों, संस्कृतियों, भाषाओं इत्यदि का सम्मान करना चाहिए।
3. सामाजिक न्याय का ध्यान रखना चाहिए।
4. पारस्परिक सामंजस्य होना चाहिए।
5. पुरातात्विक एवं पुरातन धरोहर एवं आदर्शों की रक्षा एवं सम्मान करना चाहिए।
6. सार्वजनिक स्थानों को साफ़–सुथरा रखना चाहिए।
7. सभी के प्रति आदर का भाव रखना चाहिए।

अपने प्रति कर्तव्यः–

कुछ बातें मनुष्य को अन्य प्राणियों से अलग करती हैं :–

1. शिक्षा पाने की योग्यता,

2. आगे बढ़ने की इच्छा।

भले ही इस में रुकावटें हों तथा आप लक्ष्य पाने में सफल न हो पाएँ, किंतु ये मौलिक विशेषताएँ आप में विद्यमान हैं। इन्हीं से अपने प्रति कर्तव्य का निर्धारण होता है।

एक नागरिक के रुप में विद्यार्थी के स्वयं के प्रति कई कर्तव्य होते हैं :–

1. स्वयं की शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का ध्यान रखना।
2. स्वयं की वैचारिक, आर्थिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिकता इत्यादि की उन्नति करना।
3. दूसरों के प्रति मित्रता एवं सम्मान का भाव रखना।
4. पशु–पक्षियों एवं अन्य जीवों के प्रति दया भाव रखना।
5. पेड़–पौधे, प्रकृति एवं प्राकृतिक स्थानों की सुरक्षा करना।
6. सार्वजनिक संपति एवं स्थानों की सुरक्षा करना।
7. जल–स्रोतों की सुरक्षा एवं जल को प्रदूषित होने से बचाना।
8. वायु को प्रदूषित होने से बचाना।

1.1.4 राष्ट्रीय कर्तव्य

भारतीय समाज विभिन्नताओं से भरा है। भारतीय होने की भावना, इस देश से जुड़े होने की अनुभूति में ही वह शक्ति निहित है, जो हमें एक सूत्र में बाँधे रखती है। देश–भक्ति और राष्ट्रवाद दोनों हमारी भावनाओं से संबंधित है। ये एक ही विचार की दो शाखाएँ हैं।

राष्ट्रीयता का तात्पर्य है, विविधता और विभिन्नता की सराहना करना। इस का लक्ष्य जाति, धर्म, भाषा आदि के आधार पर उत्पन्न होने वाले पूर्वाग्रहों को कम करना है।

देशभक्ति सभी विविधताओं, मूल्यों और विश्वासों को ग्रहण करती है। देशभक्ति ज़िम्मेदारी की भावना पैदा करती है और अपने देश पर गर्व करना सिखाती है। देशभक्ति और राष्ट्रीयता के भावों को प्रदर्शित करने वाले विचारों पर चिंतन एवं चर्चा करें –

1. भारत प्राचीन काल में एक महानतम देश रहा है। हम अपने देश को कैसे सर्वोच्चता के शिखर तक पहुँचा सकते हैं।

उद्देश्य :

1. विद्यार्थी में देशभक्ति एवं राष्ट्रीयता की भावना का विकास करना।
2. विद्यार्थी में सभी जाति, धर्म, भाषा तथा संस्कृति की समरसता के भाव को विकसित करना।
3. विद्यार्थी में राष्ट्रीयता से संबंधित मूल्यों की भावनाओं को जागृत करना।

1.1.5 मानवीय मूल्य (साहस और निडरता की भावना)

साहस, वीरता, निर्भयता और निर्भीकता आदि सभी समानार्थी शब्द एक सफल व्यक्तित्व के मूल गुणों के रुप में पहचाने जाते हैं। साहस और निडरता के बिना कोई उपलब्धि, प्रगति और उन्नति नहीं होती है। सभी सामाजिक और बौद्धिक क्रांतियों को भी इन गुणों की आवश्यकता होती है।

साहसी लोग पहले अपने उद्देश्य के महत्व को महसूस कर के निश्चित कार्यक्रम बनाकर अपना कार्य प्रारंभ करते हैं। वे कार्य करते समय आलोचनाओं से विचलित नहीं होते हैं, साथ ही मार्ग में आने वाली कठिनाइयों से युक्तिपूर्वक समाधान निकालना जानते हैं।

व्यक्ति आमतौर पर छोटी–छोटी घटनाओं से भयभीत हो जाते हैं और जीवन में असफल हो जाते हैं। साहसी और निडर व्यक्ति इन समस्याओं का सामना करता है और सफलता प्राप्त करता है। वर्तमान में देश संक्रमण–काल से गुज़र रहा है। देश में अनैतिक गतिविधियाँ भी हो रही हैं। अतः समाज और राष्ट्रहित में आवश्यक है कि हम इन नीतिहीन गतिविधियों के विरुद्ध साहस और निडरता के साथ मुकाबला करें तथा सशक्त और स्वस्थ समाज के निर्माण में अपना महत्वपूर्ण योगदान दें।

उद्देश्य –

1. विद्यार्थी में साहस और निडरता की भावना का विकास करना।
2. विद्यार्थी में समाज और राष्ट्रविरोधी तत्वों व कार्यों का प्रतिरोध करने की क्षमता का विकास।
3. दैनिक जीवन में आने वाली प्रतिस्पर्धा में साहस और निडरता के साथ सम्मिलित होकर अपने जीवन को सुखमय बना पाएँगे।

1.1.6 भारतीय संस्कृति–परंपरा का ज्ञान और उसके प्रति आदर भाव

भारतीय संस्कृति विश्व की प्राचीनतम सनातन संस्कृतियों में से एक है। यहाँ जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में गहन अध्ययन व अनुसंधान हुआ है। इस के कारण भारतीय ज्ञान, विज्ञान, संस्कृति–परंपराओं को अन्य देशों ने सराहा और उन का अनुसरण किया है। भारतीय दर्शन और अध्यात्म विश्व में अद्वितीय है, जो मनुष्य को उच्च गुणों से युक्त मानव बनने में दिशा प्रदान करता है। यहाँ की संयुक्त परिवार प्रणाली बच्चों में नैतिक मूल्य–विकास की स्वाभाविक पाठशाला है।

भारतीय संस्कृति के तत्व, जिन पर हमें गर्व करना चाहिए, इस प्रकार हैं –

1. गुरु एवं माता–पिता को देव तुल्य मानना।
2. अपने से बड़ों का आदर करना।
3. सर्वजन–हिताय, सर्वजन–सुखाय का भाव रखना।
4. सभी धर्मों एवं संस्कृतियों के प्रति आदर–भाव रखना।
5. संमार्ग का पालन करते हुए आनंदपूर्वक जीवन व्यतीत करना।
6. सांस्कृतिक परंपराओं एवं धरोहरों की सुरक्षा करना और उन के प्रति आदर का भाव रखना।
7. तीज–त्योहार, पर्वों में सक्रिय सहभागिता रखना और उन को गौरवशाली बनाने में सहयोग करना।

उद्देश्य :

1. विद्यार्थी को भारतीय सनातन / शाश्वत सांस्कृतिक परंपरा से परिचित कराना।
2. विद्यार्थी में सनातन परंपरा के प्रति आदर–भाव जागृत करना।
3. विद्यार्थी को संस्कारवान बनाना।

1.2 मद्यपान, तंबाकू और नशीले पदार्थों से बचाव

मननशील और विवेकवान होने से ही व्यक्ति मनुष्य कहलाता है। मादक पदार्थों का सेवन कर के मनुष्य विवेकहीन हो जाता है और विभिन्न प्रकार के अपराध करता है। शराब का सेवन नैतिक व

सामाजिक अपराध है। स्कूल, कॉलेजों के जवान बच्चे शराब, तंबाकू व नशीले पदार्थों का सेवन कर के विनाशकारी कुचक्र में फँसकर अपना जीवन व जवानी नष्ट कर देते हैं। शराब, तंबाकू आदि नशीले पदार्थ दुराचार, व्याभिचार, हिंसा, अपराध, के साथ–साथ कैंसर, टी.बी., किडनी, हृदय, एवं लीवर–संबंधी प्राणघातक बीमारियों के मुख्य कारण हैं। भारत में प्रतिवर्ष लाखों बच्चे मद्‌यपान, तंबाकू और उत्तेजक नशीले पदार्थो के सेवन के कारण विभिन्न रोगों के शिकार होकर मर जाते हैं। इसलिए नशीले पदार्थों से सदा बचना चाहिए। मद्‌यपान करके स्कूटर, कार व अन्य वाहनों को चलाने से दुर्घटना का हमेशा खतरा होता है। नशा कर के वाहन चलाना अपराध की श्रेणी में आता है। नशा कर के स्कूल में आना या स्कूल में नशा करना विद्‌यामंदिर को अपवित्र करना है। यह अमानवीय व अपराध की श्रेणी में है।

उद्‌देश्य –

1. बच्चो में मद्‌यपान, तंबाकू और नशीले पदार्थों के विरुद्‌ध जागरूकता पैदा करना।
2. स्वास्थ्य के प्रति ध्यान आकर्षित करना।
3. अनावश्यक अपव्यय से बचाना।

नशा का कारण –

बच्चे नशा करने वालो को देखकर, बुरी संगत में फँसकर, दोस्ती–यारी, मौज–मस्ती, शौक के लिए, अमीरी का रौब जताने, सिरदर्द, शारीरिक थकान मिटाने के लिए, शौच साफ़ होने के लिए, मेहमानों की आवभगत करने के लिए तथा दुख भुलाने के लिए अधिकतर नशा करते हैं।

नशा से बचने के उपाय –

1. नशा करने वालों की संगति से बचें।
2. दूसरों के लिए नशे की सामग्री न खरीदें, मंगाए जाने पर बात को टाल दें।
3. नशा के दुष्प्रभावों को स्वयं जाने व दूसरों को भी अवगत कराएँ।

1.3 यातायात के नियम – आपकी सुरक्षा के लिए

यदि आप सड़क पर पैदल चलते हों? तो कृपया इन बातों पर जरुर अमल करें–

1. सड़क के बाईं ओर चलें। यदि सड़क के किनारे फूटपाथ हो, तो फूटपाथ पर ही चलें।
2. जब सड़क पार करनी हो, तो ज़ेब्रा क्रॉसिंग से ही पार करें। ज़ेब्रा क्रॉसिंग न हो, तो ठहरकर दाईं और बाईं ओर देख लें, कोई वाहन न हो, तो ही पार करें। कभी भी दौड़कर, हड़बड़ी में सड़क पार न करें।
3. सड़क के किनारे खड़े होकर किसी से गप्पें न लड़ाएँ।
4. सड़क पर खेलना नहीं चाहिए।

क्या आप साइकिल, स्कूटर या मोटर साइकल पर हैं? यदि है तो:

1. बाईं ओर पैदल चलने वालों का ध्यान रखें। वाहन की गति धीमी ही रखें, वाहन पर बैठकर कोई खेल या करतब न दिखाएँ।
2. हेलमेट ज़रुर पहनें, यदि आप मोटर–बाइक पर हैं।
3. अपना ड्राइविंग लाइसेंस और गाड़ी के कागज़ात अपने साथ ज़रूर रखें। वाहन के आगे और पीछे वाहन का नंबर साफ़–साफ़ लिखा हो, यह ध्यान रखें।
4 सड़क पर लाल बत्ती हो, तो रुकें। हरी बत्ती होने पर ही आगे बढ़ें।
5. यदि ओवरटेक करना हो, यानी अपने सामने वाली गाड़ी से आगे निकलना हो, तो बहुत धैर्य रखें। हॉर्न बजाकर साइड माँगें। साइड दिए जाने पर ही ओवरटेक करें।
6. यदि कोई वाहन आपको ओवरटेक कर रहा हो, तो उस के साथ अपने वाहन की गति न बढ़ाएँ। अपनी गाड़ी धीमी कर के उसे साइड दें और आगे निकल जाने दें।
7. मोड़ पर, तिराहों, चौराहों पर सतर्क रहें। यातायात–नियमों का ध्यान रखते हुए ही तिराहे, चौराहे पार करें।
8. गलियों, मुहल्लों से गुज़रते समय गाड़ी बहुत धीमी रखें। कई बार छोटे बच्चे या जानवर अचानक सड़क पर आ जाते हैं।
9. गति–अवरोधक पर भी गाड़ी धीमी कर लें।
10. रेल्वे–क्रॉसिंग पर फाटक बंद हो तो खुलने तक प्रतीक्षा करें।
11. बिना फाटक की क्रॉसिंग पर दाएँ–बाएँ ठीक से देख लें। कोई गाड़ी न हो, तो ही पटरी पार करें।
12. गाड़ी वहीं खड़ी करें, जहाँ खड़ी करने की जगह निर्धारित हो।

1.4 प्राथमिक उपचार

आए दिन दुर्घटनाएँ बढ़ने लगी हैं। घायल व्यक्ति को प्राथमिक उपचार मिल सके, जिस से उस की दशा बिगड़ने से बचाई जा सके। प्राथमिक उपचार न मिलने से व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है। प्राथमिक चिकित्सा निश्चित रूप से संकटकाल में सीमित सहायता है। प्राथमिक उपचार उपलब्ध साधनों से होती है।

प्राथमिक उपचार के उद्देश्य

1. दुर्घटना में रोगी को नियंत्रण में रखना।
2. प्राथमिक उपचार चिकित्सा नहीं है।

3. घायल व्यक्ति की सुरक्षा करना।
4. क्षतिग्रस्त अंगों की स्थिति में सुधार लाना।
5. गंभीर अवस्था में रोगी को अस्पताल में भर्ती करना।

प्राथमिक उपचार के सिद्धांत

1. प्राथमिक उपचारोपरांत परिवार के सदस्यों को सूचित करना एवं चिकित्सा हेतु अस्पताल ले जाना।
2. घायल व्यक्ति की गंभीरता को महसूस कर के अनुमान अनुसार कार्य करना।
3. श्वास–प्रश्वास पर ध्यान रखना, आवश्यक हो तो कृत्रिम श्वास देना।
4. कपड़े ढीला करना।
5. घायल व्यक्ति के पास भीड़ जमा न होने देना।
6. सामान्यतः घायल व्यक्ति को हिलाना–डुलाना नहीं चाहिए।
7. चाय या दूध का उपयोग जानकारी अनुसार करना।
8. पानी में डूबे व्यक्ति को उल्टा कर पानी निकालना या पेट दबाना।
9. विषैले कीट एवं जीव–जंतुओं के काटने पर ऊपरी भाग को कस के बाँधना ताकि विष के प्रभाव को कम किया जा सके।
10. दुर्घटना के समय जल्दबाज़ी न कर के सतर्कता से कार्य करना।

प्राथमिक उपचारकर्ता के गुण

1. यथासंभव प्रशिक्षित हों।
2. साहसी एवं ताकतवर के साथ आत्मविश्वासी हो।
3. धैर्यवान और संयमी हो।
4. सहनशील हो।
5. सामाजिक एवं मृदुभाषी हो।

प्राथमिक उपचार हेतु आवश्यक सामग्री

1. वायुरोधी पेटी/बॉक्स।
2. रूमाल, रस्सी, अँगोछा।
3. सुई, धागा, रुई, फीता, पिन, कैची, ब्लेड।
4. खपच्चियाँ, पट्टियाँ, गिलास, चम्मच, शक्कर, नमक, हल्दी (पीसी)।
5. माचिस, टार्च, मोमबत्ती, साबुन, लैंस आदि।

6. आवश्यक दवाइयाँ – दर्द दूर करने संबंधी, डायरिया संबंधी, बुखार, उल्टी–दस्त संबंधी, टिंचर, आयोडिन, मेटाडीन, मल्हम, ग्लूकोस, बरनॉल, पानी, स्प्रिट, ग्लिसरीन, डेटॉल, बर्फ की थैली, गर्म पानी की थैली थर्मामीटर, बी.पी. नापने का यंत्र, शुगर नापने का यंत्र इत्यादि।

जलने/झुलसने पर उपचार

1. सर्वप्रथम कंबल से ढँककर आग बुझाना।
2. चिपके वस्त्रों को छोड़कर, शेष वस्त्रों को काटकर निकाल देवें।
3. पीड़ित अंग को सोडियम बाईकार्बोनेट (खाने के सोडा) के घोल में डुबा देवें या छिड़काव करें अथवा रुई में डूबाकर घाव में लगाकर पट्टी बाँध देवें।
4. द्रव पदार्थ अधिक से अधिक पिलाएँ।
5. जले भाग पर जैतून या नारियल तेल लगाएँ।
6. बरनॉल का उपयोग करना।
7. फफोलों को फोड़ना नहीं, ये सुरक्षा प्रदान करते हैं।

आँखों में किसी वस्तु का पड़ना

1. आँख को न मलें एवं न ही रगड़ें।
2. सामान्य ताप के पानी से छीटा मारना या हथेली में पानी ले आँखों को डुबाना चाहिए।

नाक में वस्तु का फँस जाना

1. कपड़े या कागज़ की बाती बनाकर नाक में डालें, छींक आने से वस्तु बाहर आ जाएगी।
2. तंबाकू/मिर्च को सूँघना, छींक आएगी।

गले में किसी वस्तु का अटक जाना

1. रोगी को झुकाकर, मुख नीचे रखते हुए गर्दन को हल्की थपकी मारने से अटकी हुई वस्तु बाहर निकल जाती है।
2. दो–तीन उँगलियों के सहारे जीभ को नीचे दबाने से उल्टी होने के कारण वस्तु निकल जाती है।

1.5 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

1.5.1 स्वास्थ्य

स्वास्थ्य का अर्थ बीमार न होना है।

उत्तम स्वास्थ्य क्या है? आप सभी जानते हैं कि उत्तम स्वास्थ्य एक ऐसी नींव है, जिस पर हम सभी अपनी योग्यताओं और क्षमताओं का पूर्ण विकास कर के एक अच्छा जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

डॉक्टर कहते हैं –शरीर के सारे अंग सुचारू रूप से कार्य कर रहे हों और शरीर रोगमुक्त हो, तो आप स्वस्थ हैं। आपने सुना भी होगा – स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।

किसी व्यक्ति का स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि वह क्या खाता है? वह क्या पीता है? वह कितना शारीरिक श्रम करता है? वह जीवन में कौन सी अच्छी–बुरी आदतें अपनाता है।

आप संतुलित भोजन लेकर, प्रतिदिन व्यायाम कर के तथा गुड़ाखू, तंबाकू, गुटखा, धुम्रपान व अन्य बुरी आदतों से दूर रह कर अपना स्वास्थ्य अच्छा बना सकते हैं। आप अपने परिवार के सदस्यों को भी इस कार्य के लिए प्रेरित कर सकते हैं। आप अपने मोहल्ले, गाँवों, शहरों में भी इस कार्य के लिए अगुवाई कर सकते हैं।

हम सभी स्वस्थ रहना चाहते हैं जो अच्छी आदतों से ही संभव है। अच्छी आदतें ही अच्छे स्वास्थ्य का मूलमंत्र हैं, इन पर अमल करें–

1. प्रातःकाल जल्दी उठें :

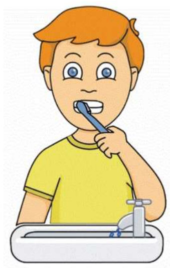
प्रातःकाल की शुद्ध वायु शरीर के लिए टॉनिक का कार्य करती है, जिस से आप सारा दिन चुस्त रहते हैं। देर से उठने से सुस्ती, आलस्य और सिर में भारीपन जैसी शिकायतें उत्पन्न होने लगती हैं।

2. प्रतिदिन शौच जाएँ:

दिन में कम से कम एक बार शौच अवश्य जाएँ। नित्यप्रति ठीक समय पर शौच से निवृत्त होने की आदत डालने से शरीर की सारी प्रक्रियाएँ सुचारु रूप से चलती हैं। यदि प्रातःकाल शौच से निवृत्त होने की आदत नहीं डाली जाए, तो कब्ज़, अपचन जैसे रोग हो सकते हैं।

3. दाँतों की सफाई:

प्रतिदिन सुबह व रात सोने से पहले दाँतों की सफ़ाई अवश्य करें :



दाँतों को साफ करने से मुँह जीवाणुमुक्त रहता है, मुँह से दुर्गंध नहीं आती है। दाँतों को किसी सुरक्षित दंतमंजन, टूथ पेस्ट, दातुन से साफ करें। दाँत साफ करने में की गई लापरवाही मुँह में जीवाणुओं को पनपने का अवसर देती है। इस से जीवाणु बीमारियाँ उत्पन्न करने के साथ दाँतों और मसूड़ों को कमज़ोर कर देता है।

4. प्रतिदिन स्नान करें :

स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन स्नान करना ज़रूरी है। प्रतिदिन का स्नान त्वचा को स्वस्थ रखता है और शरीर के विभिन्न अंगों में रक्त का संचार बढ़ाता है। यदि प्रतिदिन स्नान कर के त्वचा को साफ न किया जाए, तब त्वचा पर सूखे पसीने, धूल, चिकनाई और त्वचा की परतें जम जाती हैं, जिस से रोगाणुओं के पनपने की स्थितियाँ बन जाती हैं।

5. प्रतिदिन व्यायाम करें :

व्यायाम, योग, ध्यान सिर्फ आप के लिए ही नहीं, जीवन के हर पड़ाव, हर उम्र के लिए आवश्यक है। व्यायाम, बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए आवश्यक है। नियमित खेल, योग, खुली हवा में सैर करना, जॉगिंग, साइकिल चलाना अच्छे व्यायाम हैं।

व्यायाम खुले हवादार स्थान में करना चाहिए।

भोजन करने के तुरंत बाद व्यायाम न करें, 2–3 घंटे का अंतराल दें।

व्यायाम हमेशा शारीरिक क्षमता के अनुसार करें।

व्यायाम समाप्त करने के पश्चात् उचित विश्राम अवश्य करें।

6. उचित विश्राम व पर्याप्त नींद लें :–

विश्राम के समय हमारा शरीर सुधार व मरम्मत का कार्य करता है। बिना आराम के कार्य करने का अर्थ है– 'शरीर पर अतिरिक्त भार डालना, जो शायद हमारा शरीर सह न सके।' हमें प्रतिदिन पर्याप्त नींद अवश्य लेनी चाहिए। विद्यार्थियों को प्रतिदिन रात्रि में 7 से 8 घंटे सोना चाहिए। विश्राम की सबसे उत्तम विधि है– नींद का स्थान साफ, शांत और हवादार होना चाहिए। इस के साथ–साथ व्यक्तिगत स्वच्छता का भी ध्यान रखें। कहा गया कि सुबह जल्दी उठने और रात्रि जल्दी सोने वाला व्यक्ति स्वस्थ, बलवान और बुद्धिमान होता है।

1.5.2 स्वच्छता

. स्वच्छता का अर्थ होता है हमारे शरीर, मन और हमारे चारों तरफ की चीजों को साफ करना। स्वच्छता मानव समुदाय का एक आवश्यक गुण होता है। यह विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचाव के सरलतम उपायों में से एक है।

यह जीवन की आधारशिला होती है। इस में मानव की गरिमा, शालीनता और आस्तिकता के दर्शन होते हैं। स्वच्छता के द्वारा मनुष्य की सात्विक वृत्ति को बढ़ावा मिलता है।

स्वच्छता की आवश्यकता – साफ–सुथरा रहना मनुष्य का प्राकृतिक गुण है। वह अपने और आस–पास के क्षेत्र को साफ रखना चाहता है। वह अपने कार्यस्थल पर गंदगी नहीं फैलने देता। अगर वह सफाई नहीं रखेगा तो साँप, बिच्छू, मक्खी, मच्छर तथा अन्य हानिकारक कीड़े–मकोड़े आपके विद्यालय/घर में प्रवेश करेंगे जिस से अनेक प्रकार के रोग और विषैले कीटाणु विद्यालय/घर में चारों तरफ फैल जाएँगे।

व्यक्तिगत स्वच्छता –

1. बाल – यदि बाल स्वच्छ न हो तो सिर में खुजली, जुँए हो जाती हैं। प्रतिदिन बालों में कँघी करें और सप्ताह में दो बार बाल धोएँ।
2. आँखें– आँखें साफ न हों, तो आँखों में पानी आना, कीचड़ आना, आँख आना जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। दिन में 3–4 बार स्वच्छ जल से आँखें अवश्य धोएँ।
3. कान – कान साफ न करने पर कानों में मैल जम जाता है। कान से पानी बहने लगता है। कान को लकड़ी, तीली, पिन, पेंसिल से साफ़ न करें। तकलीफ़ हो तो डॉक्टर की सलाह लें।
4. नाक– नाक साफ़ न हो तो नाक से पानी निकलने की शिकायत हो सकती है। नाक हमेशा साफ कपड़े या रूमाल से साफ़ करें।
5. नाखून– समय–समय पर नाखून काटें, नाखून साफ़ करें, नहीं तो पेट–संबंधी बीमारियाँ हो सकती हैं।
6. त्वचा – त्वचा साफ़ न हो तो खुजली, फोड़े–फुँसी हो सकती हैं।

स्वच्छता के लिए श्रमदान

प्रतिदिन स्वच्छ जल, साबुन या उबटन से स्नान करें। शरीर को साफ तौलिए से पोछें।

हाथ धोने का सही तरीका सीखें –

हमें चाहिए – साबुन, पानी, मग, साफ़ कपड़ा/टॉवेल।

प्रदर्शन – शिक्षक–हाथ धोने की सही प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।

परिवेश की स्वच्छता –

व्यक्तिगत सफ़ाई के साथ–साथ परिवेश की स्वच्छता भी बहुत आवश्यक है। घर के आस–पास कूड़ा–करकट, पॉलीथिन की थैलियाँ डालने से गंदगी फैलती है। इस गंदगी में मच्छर, मक्खी, जीवाणु उत्पन्न हो जाते हैं। इन से मलेरिया, फ़ाइलेरिया, डेंगू, हैजा आदि रोग फैलने की संभावना होती है। हमारा स्वास्थ्य हमारे आस–पास के परिवेश की सफाई पर भी निर्भर करता है। सोचिए, हमारे आस–पास पानी से भरे गड्ढे हों, हमारे घर के कूलरों में पानी जमा हो, तो हमें क्या हानि हो सकती है?

नल, कुआँ, घर के आस–पास के गड्ढों में पानी का ठहराव नहीं होना चाहिए। इस से मच्छर पनपते हैं।

- घर, पाठशाला और सार्वजनिक शौचालयों में गंदगी नहीं करनी चाहिए।
- उपयोग के बाद उन की सफ़ाई का ध्यान रखें।
- कचरा हमेशा कूड़ेदान में डालें।
- स्कूलों में मध्याह्न भोजन के समय शांति, अनुशासन और सफाई का विशेष ध्यान रखें।

- भोजन करते समय शांत और एकाग्रचित्त होकर भोजन करें।
- जितना भोजन आवश्यक है, उतना ही भोजन लें। थाली में भोजन न छोड़े।
- अपने बर्तनों को साफ़ कर के यथास्थान रखें।
- पॉलीथिन के स्थान पर कपड़े या जूट के थैलों का उपयोग करें।
- सड़कों और दीवारों पर न थूकें।
- शाला–परिसर की सफ़ाई बनाए रखें।
- टपकते नल को बंद करें तथा खराब होने पर बदलने की व्यवस्था करें। इसके लिए अपने साथियों और शिक्षकों से सहयोग लें।

स्कूलों और आसपास के उचित स्थानों में पेड़–पौधे लगाएँ और उन की उचित देखभाल करें। यदि आपके परिवार में या आस–पास छोटे बच्चे हों, तो सही समय पर उन के टीकाकरण के लिए अपने परिवारजनों तथा पड़ोसियों को प्रेरित करें।

1.6 कोरोना वाइरस (COVID-19)

कोरोना वाइरस रोग एक घातक संक्रामक रोग है, जिस ने घातक रूप से पूरे विश्व को अपने चपेट में ले रखा है। भारत में भी यह पूरी तरह पाँव पसार चुका है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोरोना वाइरस को प्रारंभ में नोवल कोरोना वाइरस कहा, जिस का बाद में कोविड–19 नामकरण करते हुए दिनांक 11.02.2020 को उसे एक वैश्विक महामारी की संज्ञा दी।

कोविड–19 (COVID-19) का अर्थ –

CO – CORONA, VI – VIRUS, D – DISEASE, 19 – YEAR 2019

यह सामान्य फ़्लू (कोराना वाइरस) सर्दी, ज़ुकाम वाली बीमारी से अलग है। सावधानी ही इस का बचाव है।

संक्रमित रोगियों के सामान्य लक्षण –

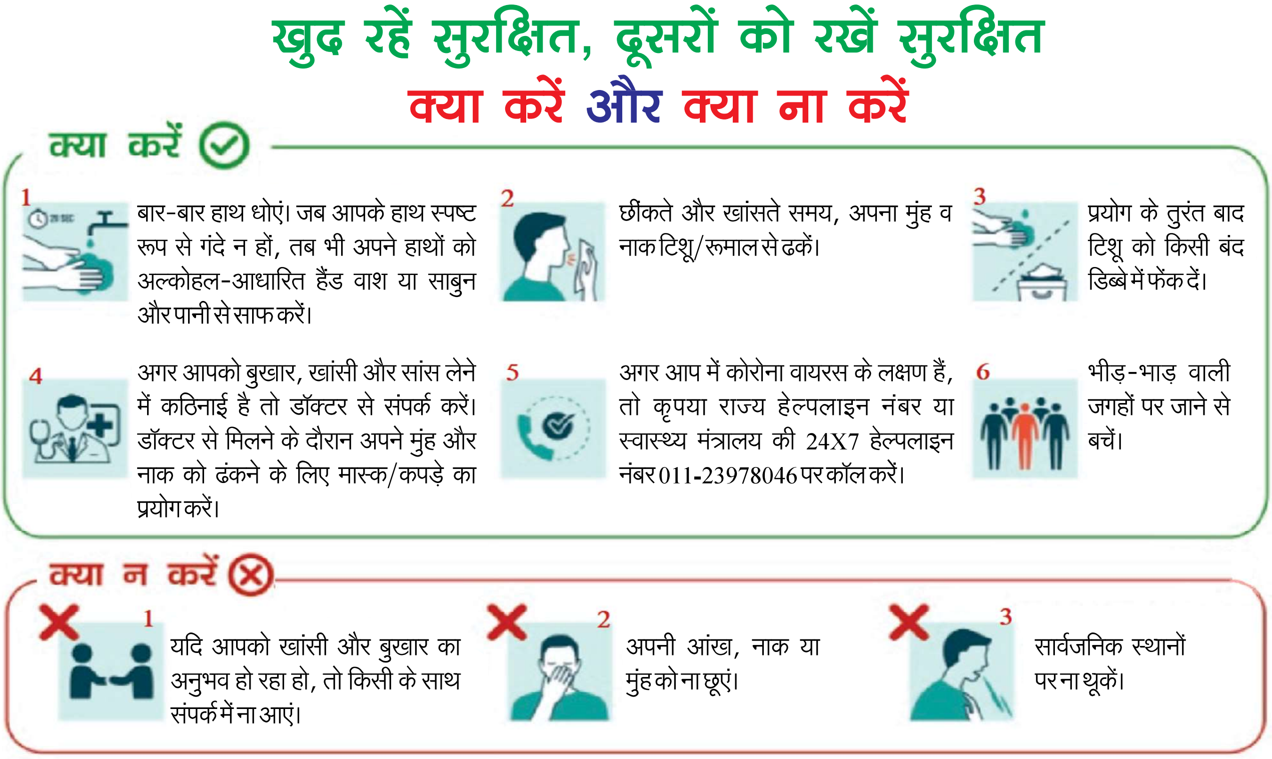
1. सिरदर्द व तेज़ बुखार आना।
2. सर्दी–जुकाम व खाँसी लगातार बने रहना।
3. गले में दर्द एवं श्वास लेने में परेशानी।
4. छींकें आना।
5. सुगंध का, स्वाद का अनुभव न होना आदि।

अब बहुत से संक्रमित रोगियों में यह बिना लक्षण के भी टेस्ट पॉज़िटिव पाए जा रहे हैं। यह एक श्वास रोग है, जिस में वाइरस नाक, आँख एवं मुँह से होते हुए फेफड़े तक पहुँचकर अपने जैसा बढ़ते–बढ़ते लाखों वाइरस पैदा कर लेता है, जिस से श्वास लेने में परेशानी होती है। कोरोना वाइरस शरीर में विद्यमान रोग प्रतिरोधी क्षमता (इम्यूनिटी) वाली कोशिकाओं से लड़ता है। जब हमारे भीतर की रोग प्रतिरोधी कोशिकाएँ बाहर से प्रविष्ट कोरोना वाइरस को नहीं मार पातीं, तब व्यक्ति कोरोना संक्रमित हो जाता है।

आम जन द्वारा मास्क का उपयोग

1. लक्षण रहित लोगों को मास्क के प्रयोग की आवश्यकता नहीं है–
   - ऐसे व्यक्ति जिन में खाँसी, बुखार के कोई लक्षण नहीं हैं, उन्हें मास्क उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है।
   - स्वस्थ व्यक्ति द्वारा मास्क का उपयोग करने से उन्हें स्वास्थ्य लाभ के कोई वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध नहीं है।
   - कोरोना वायरस संक्रमण से बचाव के लिए मास्क की अपेक्षा निम्न उपाय अधिक प्रभावी होंगे–
     - साबुन से बार–बार (कम से कम 40 सेकंड तक) हाथ धोएँ।
     - अल्कोहल युक्त (70%) सैनिटाइज़र का उपयोग भी किया जा सकता है। (20 सेकंड तक)
     - खाँसते या छींकते समय नाक व मुँह को टिशू पेपर या रुमाल से ढँक लें।
     - नाक, मुँह, आँख या चेहरे को छूने से बचें व भीड़ वाले स्थानों में जाने से बचें।
     - खाँसने या छींकने वाले व्यक्ति से 1 मीटर की दूरी बनाए रखें।
     - अपने शरीर के तापमान की जाँच नियमित रूप से करते रहें।
     - सर्दी, खाँसी बुखार के लक्षण उत्पन्न होने पर चिकित्सक की सलाह लें।

2. आम जन मास्क का उपयोग कब करें–
   - जब खाँसी या बुखार के लक्षण हों।
   - जब किसी अस्पताल में जाएँ।
   - जब किसी मरीज़ की देखभाल करनी हो।
   - किसी संभावित या पॉज़िटिव मरीज (जिनका घर में उपचार चल रहा हो) के निकट संपर्क में आने वाले परिवार के लोग।



1.7 वंदना एवं प्रार्थनाएँ

1.7.1 गुरुवंदना

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परमब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः।।

अर्थ – गुरु ही ब्रह्मा है, गुरु ही विष्णु है और गुरु ही भगवान शंकर है। गुरु ही साक्षात परब्रह्म है। ऐसे गुरु को मैं प्रणाम करता हूँ।

1.7.2 श्री सरस्वती वंदना

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता
या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना।
या ब्रह्माच्युतशंकर प्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता
सा माँ पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा।।

जो चंद्रमा, बर्फ के समान धवल (श्वेत) हैं, जो शुभ्र (श्वेत) वस्त्र धारण करती हैं, जिनके हाथ उत्तम वीणा से सुशोभित हैं, जो श्वेतकमलासन पर विराजमान हैं, ब्रह्मा, विष्णु, महेश आदि देवों के द्वारा जिन की वंदना की जाती है, सब प्रकार की जड़ता को दूर करने वाली ऐसी भगवती सरस्वती मेरा पालन करें, मेरी रक्षा करें।

1.7.3 सरस्वती वंदना (छत्तीसगढ़ी)

जय हो जय सरसती माई, जय हो जय सरसती माई
बीणा बजावत, गियान पढ़ावत, बाँटत विदिया दाई
जय हो जय सरसती माई ....

धंवर वासन मंजूर वाहन, हाथ धरे गुण गीता।
फूल कमल कर सोहे बाजे, रूनझुन–रूनझुन बीना।
तोर गुण गा के सूर कबीरा तुलसी नाम कमाई
जय हो जय हो सरसती माई ....

तोर किरपा बिन मानुस मूढ़ा, जोनी अकारथ जावै।
वयास रटै, सुकदेव भजे गुण, शेष गणेश बखाने।।
तोर दया म पापी लूटेरा, बालमिकी बन जाई
जय हो जय सरसती माई ....

नारद गावै विसनु ध्यावे, भगत भजे मन लाई।
तोर महिमा परमान के सुमिरन, जन–जन गावै बड़ाई।।
सुमिरन बिन तोर कोन भला ए, जग ले पार लगाई
जय हो जय सरसती माई ....

1.7.4 सरस्वती वंदना

जयति जय–जय माँ सरस्वती
जयति वीणा धारिणी।।

जयति पद्मासन माता, जयति शुभवर दायिनी।
जगत् का कल्याण कर माँ, तुम हो वीणा वादिनी।।
जयति जय–जय ....

कमल आसन छोड़ कर आ, देख मेरी दुर्दशा,
ज्ञान की दरिया बहादे, हे सकल जग तारणी।।
जयति जय–जय ....

1.7.5 इतनी शक्ति हमें देना दाता

(1)

इतनी शक्ति हमें देना दाता,
मन का विश्वास कमजोर हो ना,
हम चले नेक रस्ते पे हमसे,
भूलकर भी कोई भूल हो ना ।।

दूर अज्ञान के हो अंधेरे
तू हमें ज्ञान की रोशनी दे

हम बुराई से बचते रहे, हम
जितनी भी दे भली जिंदगी दे
बैर हो ना किसी का किसी से
भावना मन में बदले, की हो ना।।

हम ना सोचे हमें क्या मिला है,
हम ये सोचे किया क्या है, अर्पण
फूल खुशियों के बाँटे सभी को,
सब का जीवन ही बन जाये मधुबन,
अपनी करूणा का जल तू बहाके,
कर दे पावन हर एक मन का कोना।।

हम चलें नेक रस्ते पे हमसे,
भूलकर भी कोई भूल हो ना।।
इतनी शक्ति हमें देना दाता।
मन का विश्वास कमजोर हो, ना।।

1.7.6 देशभक्ति गीत

देश हमें देता है सब कुछ, हम भी तो कुछ देना सीखें ||

सूरज हमें रौशनी देता, हवा नया जीवन देती है ।
भूख मिटाने को हम सब की, धरती पर होती खेती है ।
औरों का भी हित हो जिस में, हम ऐसा कुछ करना सीखें ||1||

गरमी की तपती दुपहर में, पेड़ सदा देते हैं छाया।
सुमन सुगंध सदा देते हैं, हम सब को फूलों की माला।
त्यागी तरुओं के जीवन से, हम परहित कुछ करना सीखें ||2||

जो अनपढ़ हैं उन्हें पढ़ाएँ, जो चुप हैं उनको वाणी दें ।
पिछड़ गए जो उन्हें बढ़ाएँ, समरसता का भाव जगा दें ।
हम मेहनत के दीप जलाकर, नया उजाला करना सीखें ॥3॥

1.7.7 योग गीत

तन–मन जीवन चलो सँवारें,
योग मार्ग अपनाएँ !
वैर भाव को त्याग सभी हम,
गीत मिलन के गाएँ !!

तन–मन जीवन चलो सँवारें,
योग मार्ग अपनाएँ !

आनंदमय हो जीवन सब का,
योग यही सिखलाएँ !
हो तन अब भय मुक्त सभी जन,
दिव्य प्रेम सरसाएँ !

तन–मन जीवन चलो सँवारें,
योग मार्ग अपनाएँ !

यम और नियम हमारे संबल,
सुखमय जगत् बनाएँ !
आसन प्राणायाम ध्यान से,
स्वास्थ्य शांति सब पाएँ !

तन–मन जीवन चलो सँवारें,
योग मार्ग अपनाएँ !

उर्जावान बनें सब साधक,
संशय सभी मिटाएँ !
विश्व एक परिवार, योग कर,
स्वर्ग धरा पर लाएँ !

तन मन जीवन चलो सँवारें,
योग मार्ग अपनाएँ !
वैर भाव को त्याग सभी हम,
गीत मिलन के गाएँ !

1.7.8 शांतिपाठ

ऊँ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्।।
ऊँ शान्तिः! शान्तिः! शान्तिः।

भावार्थ – हे प्रभु, सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी का जीवन मंगलमय बनें और कोई भी दुःख का भागी न बने। हे भगवान हमें ऐसा वर दो।