

नैतिक मूल्य एवं योग शिक्षा

भाग—एक

(प्राथमिक स्तर की कक्षाओं के लिए)

कक्षा — 3 से 5 तक

“आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः”



2021—2022

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

निःशुल्क वितरण हेतु

प्रकाशन वर्ष – 2021

एस. सी. ई. आर. टी. छत्तीसगढ़, रायपुर

मार्गदर्शक

संचालक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

सहयोग

यूनिसेफ (UNICEF) छत्तीसगढ़

संयोजक

डॉ. विद्यावती चंद्राकर (सहायक प्राध्यापक)

समन्वयक एवं संपादन

श्री ज्ञान प्रकाश द्विवेदी (सहायक प्राध्यापक)

लेखक—समूह

श्री राजेश तिवारी, श्री छगनलाल सोनवानी,
श्री लच्छूराम निषाद, श्री विकास सिंह भदौरिया

आवरण एवं टंकण पृष्ठसज्जा

कुमार पटेल, कुन्दन लाल साहू

चित्रांकन

रितेश दुबे

प्रकाशक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

मुद्रक

छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम, रायपुर

प्राक्कथन

योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। यह एक ऐसी जीवन—शैली एवं पद्धति है जिससे मनुष्य जीवन पर्यंत निरोगी एवं स्वस्थ रहते हुए सुख और आनंद की अनुभूति के साथ मानवीय जीवन के उच्चतम शिखर को प्राप्त कर सकता है। योग मन व बुद्धि को जोड़ता है।

योगाभ्यास से शारीरिक व मानसिक क्षमताओं का विकास होता है। आज संपूर्ण विश्व में 'योग' के कारण क्रांति आ गई है। संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने 177 सहसमर्थक देशों के साथ 21 जून को "अंतरराष्ट्रीय योग दिवस" मनाए जाने का संकल्प सर्वसम्मति से अनुमोदित किया। अपने संकल्प एवं कल्याण में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए तथा उन के लाभ के लिए विस्तृत रूप से कार्य करेगा।

योग जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य स्थापित करता है, इसलिए योग रोगों की रोकथाम, स्वास्थ्य—संवर्धन और जीवन—प्रबंधन के लिए जाना जाता है।

शारीरिक और मानसिक स्थिति को संतुलित रखने के लिए खेलों का बड़ा महत्व है। खेलों से केवल शारीरिक ही नहीं, अपितु मस्तिष्क का भी पर्याप्त विकास होता है, क्योंकि पुष्ट और स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है।

आज ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है, जो छात्रों में नैतिकता उत्पन्न कर सके; अर्थात् ऐसा व्यवहार, जिस का अनुसरण कर सबको आगे ले जाया जा सके; सब की रक्षा हो सके। अतः नैतिक शिक्षा वह शिक्षा है, जो समाज के प्रत्येक नागरिक तथा देश का हित करे। विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास का मुख्य उत्तरदायित्व परिवार और विद्यालय पर होता है। यह तभी संभव हो सकता है, जब उसे नैतिक शिक्षा विद्यालय—स्तर से प्राप्त हो। चारित्रिक व नैतिक शिक्षा पर बल देते हुए स्वामी विवेकानंद ने कहा था "शिक्षा मनुष्य के भीतर निहित पूर्णता का विकास करता है"।

यदि हम अपनी सभ्यता और संस्कृति को सुरक्षित और विकसित करना चाहते हैं, तो प्रत्येक संस्था में नैतिक शिक्षा का उपर्युक्त आयोजन किया जाना आवश्यक है। एक छात्र अपने विद्यार्थी जीवन में नैतिक शिक्षा द्वारा सत्य, विनय, करुणा, क्षमा, स्नेह, सहानुभूति, आत्मनिर्भरता, वीरता, आत्मसंयम आदि गुणों को विकसित करके अपने जीवन को मूल्यवान बना सकता है।

विद्यार्थियों को संस्कारित करने के लिए नैतिक एवं योग की उपादेयता एवं अनिवार्यता को समझते हुए छत्तीसगढ़ शासन ने प्राथमिक, पूर्व माध्यमिक एवं माध्यमिक स्तर तक की कक्षाओं के लिए नैतिक मूल्य एवं योग शिक्षा को पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया है। विद्यालयों में योग-शिक्षा के द्वारा विद्यार्थियों के मन, बुद्धि व चित्त को पुष्ट करने के साथ-साथ शारीरिक एवं नैतिक विकास पर भी बल दिया जा सकेगा।

छात्रों को कक्षा के अनुरूप योगासनों का अभ्यास कराया जाएगा, साथ ही व्यक्तिगत स्वच्छता, परिवेशीय स्वच्छता, नियमितता, वाणी व्यवहार, राष्ट्र-प्रेम एवं अनुशासन आदि के मूल्यों से संस्कारित किया जा सकेगा। पाठ्यपुस्तक में विद्यार्थियों की उम्र के अनुसार स्थानीय एवं पारंपरिक खेलों का समावेश किया गया है। खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों के शारीरिक विकास के साथ संयम, खेलभावना, नेतृत्व और सामंजस्य आदि गुणों का विकास किया सकेगा।

पाठ्यपुस्तक के निर्माण में प्रबुद्ध लेखकों के प्रति हम कृतज्ञ हैं, जिन की निष्ठा और लगन के फलस्वरूप पाठ्यपुस्तक अपने बहुआयामी स्वरूप को प्राप्त कर सकी है। अंत में, पाठ्यपुस्तक के निर्माण में जिन की परोक्ष व अपरोक्ष रूप से सहभागिता रही है, उन के प्रति हम साधुवाद ज्ञापित करते हैं। हमें विश्वास है, “नैतिक मूल्य एवं योग शिक्षा” पाठ्यपुस्तक नवचेतना का संचार कर के विद्यार्थियों, शिक्षकों, पालकों व समाज में आत्मोन्नयन के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

संचालक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
छत्तीसगढ़, रायपुर

अनुक्रम

अध्याय : 1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा, वंदना एवं प्रार्थनाएँ	1—19
1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा	1—9
1.1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा का विद्यार्थी जीवन में महत्व	1
1.1.2 नैतिक कार्य	2
1.1.3 नैतिक मूल्य आधारित कहानियाँ	3
1.2 मद्यपान, तंबाकू और नशीले पदार्थों से बचाव	9
1.3 यातायात के नियम—आप की सुरक्षा के लिए	9
1.4 प्राथमिक उपचार	10
1.5 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता	13
1.6 कोरोना वाइरस	16
1.5 वंदना एवं प्रार्थनाएँ	7
1.7 वंदना एवं प्रार्थनाएँ	7
1.7.1 गुरुवंदना	17
1.7.2 सरस्वती वंदना	17
1.7.3 ईश वंदना	18
1.7.4 प्रार्थना	18
1.7.5 कविता	19
1.7.6 गायत्री मंत्र	19
1.7.7 शांतिपाठ	19
अध्याय : 2 योग का परिचय, महत्व तथा योगाभ्यास हेतु आसन, प्राणायाम एवं मुद्राएँ	20—44
2.1 योग का परिचय एवं महत्व	20—25
2.1.1 योग का संक्षिप्त परिचय	20
2.1.2 योग का अर्थ व परिभाषा	20
2.1.3 योग का संक्षिप्त इतिहास	21
2.1.4 योग शिक्षा के उद्देश्य	21
2.1.5 योग का महत्व	21—22

2.1.6	योगासन हेतु सावधानियाँ	22–23
2.1.7	योग शिक्षकों के लिए सामान्य निर्देश	23–24
2.1.8	योग को विद्यालय में प्रभावी बनाने के संबंध में सुझाव	24–25
2.2	योगाभ्यास हेतु आसन	26–40
2.2.1	पवन मुक्तासन (क्रम 1 से 20 तक)	26–32
2.2.2	सुखासन	32
2.2.3	अर्धपद्मासन	32–33
2.2.4	वज्रासन	33–34
2.2.5	शशकासन	34
2.2.6	ताड़ासन	34–35
2.2.7	समपादासन	35
2.2.8	वृक्षासन/ध्रुवासन	35
2.2.9	तिर्यक ताड़ासन	36
2.2.10	द्विकोणासन	36
2.2.11	उष्ट्रासन	36–37
2.2.12	नौका संचालन आसन	37
2.2.13	चक्की चालन आसन	37
2.2.14	सर्वांगासन	38
2.2.15	अर्द्धहलासन	38–39
2.2.16	मकरासन	39
2.2.17	भुजंगासन	40
2.3	प्राणायाम एवं मुद्राएँ	41–44
2.3.1	प्राणायाम (परिभाषा)	41
2.3.2	भस्त्रिका प्राणायाम	41
2.3.3	महाप्राण ध्वनि	41–42
2.3.4	भ्रामरी प्राणायाम	42
2.3.5	योग मुद्राएँ (2.3.5.1 ज्ञान मुद्रा, 2.3.5.2 चिन् मुद्रा, 2.3.5.3 ब्रह्मांजलि मुद्रा)	43–44

अध्याय : 3 खेलों का महत्व एवं विविध खेल

45–66

3.1	खेलों का महत्व एवं भाग	45–47
3.1.1	विद्यार्थी जीवन में खेलों का महत्व	45–46
3.1.2	खेलों के भाग	47
3.2	विविध खेल	47–48
3.2.1	शेर और बकरी/बोलो भाई कितने	47–48
3.2.2	असल–नकल	48–49
3.2.3	बीच का बंदर	49–50
3.2.4	रुमाल झपटा/पकड़ना	50–51
3.2.5	गोटामार/घोड़ा बादाम खाई पीछे देखे मार खाई	51–52
3.2.6	अलटी–पलटी/डोम्स एंड डिशेज	52–53
3.2.7	खड़े–खड़े खो	53–54
3.2.8	राम–रावण/क्रेन क्रो	54–55
3.2.9	पिट्टुल/सितौलिया/सात पत्थर	55–56
3.2.10	रिले – दौड़	56–58
3.2.11	गेंद फेंकना	58–59
3.2.12	रास्ता बदल/सड़के और गलियाँ	59–60
3.2.13	लेंग क्रिकेट	60–61
3.2.14	घर दौड़	61–62
3.2.15	संकल तोड़ दिए संकली	62–63
3.2.16	विष–अमृत	63–64
3.2.17	डॉज बॉल	64
3.2.18	कुर्सी दौड़	65
3.2.19	दे ताली/बारह डंडा/शूर	65–66
3.2.20	अभिनव और आदेश पालन का खेल	66–68

संकल्प शक्ति का प्रयोग

1. मैं स्वस्थ हूँ। शरीर के कण-कण में, स्वास्थ्य का संचार हो रहा है।
2. मैं शक्तिशाली हूँ। शरीर के कण-कण में शक्ति का संचार हो रहा है।
3. मैं पवित्र हूँ। शरीर के कण-कण में पवित्रता का संचार हो रहा है।
4. मैं प्रसन्न हूँ। शरीर के कण-कण में प्रसन्नता का संचार हो रहा है।
5. मैं सुंदर हूँ। शरीर के कण-कण में सुंदरता का संचार हो रहा है।
6. मैं विद्यार्थी हूँ। शरीर के कण-कण में विद्या का संचार हो रहा है।
7. मैं भारतीय हूँ। शरीर के कण-कण में राष्ट्रियता का संचार हो रहा है।

योग एक धर्म नहीं है, यह एक विज्ञान है; स्वास्थ्य का विज्ञान, यौवन का विज्ञान, शरीर, मन और आत्मा को एकीकृत करने का विज्ञान है।