नैतिक एवम आध्यात्मिक शिक्षा पाठ्यक्रम निर्माण कार्यशाला ,माउंट आबू २४ - २७ मार्च २०२५
कक्षा अरुण ,उदय एवम प्रभात हेतु प्रसतावित पाठ्यक्रम

माह	क्र. सं.	मूल्य एवम गुण	क्रियाकलाप और विषय	अभ्यास पश्चात अपेक्षा
	1	स्वास्थ्य	घर का सुपाच्य एवम पौष्टिक भोजन करना समय पर सोना तथा सूर्योदय से पहले जागना खेलना ,व्यायाम करना ,सब्जी एवम फल के गीत सोने से पूर्व दूध का सेवन करना ताजे मौसमी फल व् हरी सब्जी का सेवन फ़ास्ट फ़ुड एवम बाजार की खुली खाद्य सामग्री नही खाना	स्वस्थ दिनचर्या व् स्वस्थ शरीर बल ,लोच में वृद्धि होगी शरीर निरोगमय रहेगा / क्षमताओ का विकार स्मरण शक्ति का विकास होगा स्वास्थ्य परीक्षण प्लास्टिक का बहिष्कार करना
	२	स्वच्छता	उठो सवेरे रगड़ नहाओ ------------गीत बाल ,नाखून ,वेश ,बस्ता ,दांत आदि की शारीरिक स्वच्छता टिफिन का भोजन पूरा खाना झूठन स्वयं उठाकर कूड़ेदान में डालना ,टिफिन धोकर रखना कागज के टुकड़ो को कूड़ेदान में डालना स्वच्छता का विडियो दिखाना	नित्य स्वच्छ वेश पहनकर आते है घर पर टाफी आदि के रैपर उठाकर कूड़ेदान में डालने का स्वभाव बनेगा स्वच्छता के कारण स्वस्थ रहते है
	३	स्वावलंबन	स्वयं दिनचर्या पूर्ण करने वाला विडियो दिखाना अपना बस्ता स्वयं ठीक करना अपना वेश और पद वेश साफ़ कर लेता है बालो में कंघी करना ,अपना बस्ता स्वयं ले लेता है अपने -२ खेल उपकरण तथा अन्य वस्तुएं यथास्थान रखना	अपनी वस्तुएं यथास्थान रखने लगे अपने वेश को उचित स्थान पर रखते है स्वयं पानी लेकर पीने का स्वाभाव
	४	शिष्टाचार	रामचरित मानस की चौपाई सुनाना / विडियो दिखाना (" प्रातः काल उठि कै रघुनाथ ---------") नमस्ते जी ' खेल कराना शिष्टाचार -याद करो ये बातें चार -शिष्टाचार का ये विचार	माता - पिता को प्रणाम करके स्कूल आते हैं द्वार वंदन करते है आचार्य / दीदी जी को प्रणाम करते है अतिथि सत्कार की भावना
	५	सुरक्षा	सीढ़ी का उपयोग ठीक प्रकार से करना धक्का ना देना झूला / फिसल पट्टिका ,तरणताल का प्रयोग दीदी ,मैया के साथ करना वाहन पर रुकने के बाद ही बैठना और उतरना सड़क पर बाएं चलाना ,दौड़कर सड़क पार नही करना अनजान व्यक्ति के साथ नही जाना ,और खाने की वस्तु देने पर नही लेना	सीढ़ी देखकर ही प्रयोग का स्वाभाव बनेगा अनावश्यक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण नही छूना अपनी व्यवहार में सड़क यातायात के नियमपालन का स्वाभाव बनेगा अनजान व्यक्तियों के प्रति सतर्कता बढ़ेगी
	६	प्रकृति प्रेम	पर्वत ,नदी, झरना झील, तालाब ,जंगल ,जंगल के जीवो का विडियो दिखाना बगीचों के पेड़ों को पानी देना चिडियों को दाना और पानी देना गाय को पहली रोटी खिलाना शिशु वाटिका की 12 शैक्षिक व्यवस्थाओ का क्रियान्वयन चिड़ियाघर दिखाना (शैक्षिक भ्रमण)	छोटी कथाओ से महत्त्व बताना, प्रकृति से प्रेम भाव जागरण सभी प्राणियों के प्रति आत्मीयता और श्रद्धा वृक्ष हमारे जीवन साथी की भावना जागरण
	७	स्व का बोध	स्वदेशी परंपरागत खेल कराना / गीत कराना हमारे देवी / देवताओं / महापुरुषों की कथा - कहानी सुनाकर अभिनय कराना / उद्घोष कराना अपने खेतो में उगने वाली फसलें पूंछना रूप सज्जा कार्यक्रम करना (महापुरुषों की जयंतियो पर)	स्वाभिमान एवम आत्म गौरव का भाव विकसित होगा रामकृष्ण के गुणों से परिचित होगे भारतमाता ,सुभाष ,भगत सिंह ,आजाद के प्रति श्रद्धा भाव जगाना / देश के प्रति हमारा का भाव जगाना
	८	ईशभक्ति	सरस्वती वंदना नित्य करना ईशभक्ति के गीत एवम भजन कराना भगवान् कृष्ण तथा भगवान् राम की बाल लीलाओं के विडियो दिखाना , अभिनय कराना , देव दर्शन कराना	घर पर पूजा के कार्यक्रम में भाग लेगें सरस्वती वंदना हेतु पुष्प लेकर जायेगें घर के देवी देवताओं के चित्रों को प्रणाम करना भगवान् के प्रति श्रद्धा भाव जागृत होगा भगवान् ने सबको बनाया है अतः प्राणी मातृ के प्रति श्रद्धा जागरण

नैतिक एवम आध्यात्मिक शिक्षा के पाठ्यक्रम निर्माण की कार्यशाला ,माउंट आबू २४ - २७ मार्च २०२५

कक्षा प्रथम हेतु प्रस्तावित पाठ्यक्रम

माह	क्र .सं.	मूल्य एवम गुण	क्रियाकलाप और विषय	अभ्यास पश्चात अपेक्षा
	1	स्वास्थ्य (सद्व्यवहार)	सुपाच्य पौष्टिक एवम संतुलित भोजन की जानकारी देना और करने के लिए आचार्य द्वारा प्रेरणा (आलू बोला मुझको खा लो) अंकुरित अनाज का सेवन करना मौसमी ताजे फल एवम सब्जी का सेवन करना (आहा टमाटर बड़े मजेदार) प्रतिदिन योग - व्यायाम करना एवम स्वास्थ्य परिक्षण बाजार की खुली चीजो को नही खाना (फ़ास्ट फ़ूड - जंक फ़ूड)	स्वस्थ शारीर का निर्माण शारीरिक क्षमताएं (निरोग ,लोच ,उत्साह) का विकास नियत समय पर भोजन करने की आदत प्लास्टिक के बर्तनों का उपयोग नही करना
	२	स्वच्छता (सद्व्यवहार)	दैनिक स्नान (निर्मल जल से नित्य नहाकर) गीत द्वारा प्रेरणा वेश ,दांत ,नाखून ,बस्ता ,की स्वच्छता का नियमित निरिक्षण गन्दगी से होने वाली बीमारियों के बारे में बताना सम्पूर्ण शरीर की स्वच्छता ,अन्तः वाह्य वस्त्रो की स्वच्छता के बारे में बताना (स्लोगन भी बनाना) स्वच्छता का स्वास्थ्य से सम्बन्ध के बारे में बताना (खेल के माध्यम से)	रोज स्नान करके आते है नियमित निरिक्षण से वेश ,दांत ,नाखून स्वच्छ रहते है शरीर स्वस्थ रहता है गन्दगी फ़ैलाने से बचते है कूड़ेदान का उपयोग विद्यालय व् घर में करेगे
	३	स्वावलंबन (सद्व्यवहार)	कपड़ा धुलना ,जूता पहनना ,कंघी करना कक्षा - कक्ष की सफाई करना गृहकार्यो में माता - पिता का सहयोग करना गृहकार्य विद्यालय का समय पर पूरा करना वंदना के लिए पुष्प लाना एवम माला बनाना अपना बिस्तर स्वयं व्यवस्थित करना अपना बैग स्वयं व्यवस्थित कर विद्यालय आना	अपना कार्य स्वयं करने की स्वस्थ आदत का निर्माण गृहकार्य समय पर नियमित करते है सभी कार्य स्वयं व्यवस्थित रूप से करते है स्वावलंबी बनते है
	४	शिष्टाचार (सद्गुण विकास)	अपने से श्रेष्ठजनों के लिए आप जी ,श्री व् श्रीमान संबोधन का प्रयोग करना सावधानीपूर्वक दायें - बाएं देखकर सड़क पार करना (सड़क बनी है लम्बी चौड़ी) गीत द्वारा प्रेरणा अतिथि को दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम करना (हसते -2नमस्ते) विद्यालय में प्राप्त सामग्री आचार्य जी को देना विद्यालय के समस्त क्रियाकलापों में पंक्तिबद्ध आना जाना	श्रेष्ठजनों के प्रति आदर भाव विकसित होगा यातायात व् सड़क के नियमो का ज्ञान होगा अभिवादन से विनम्रता आएगी प्रमाणिकता का भाव जागेगा अनुशासन का भाव विकसित होगा
	५	सुरक्षा	जीने की सीढियों से सावधानी पूर्वक चढ़ना सड़क पार करते समय दायीं - बायीं ओर देखकर पार करना अपरिचित व्यक्तियों से खान - पान की सामग्री नही लेना बिजली के उपकरणों को अनावश्यक नही छूना वाहन पर ठीक से चढ़ना एवम रुकने पर उतरना	सड़क पर चलने के नियमो की जानकारी होगी वाहन पर व्यवस्थित रूप से चढने - उतरने का अभ्यास होगा स्वयं की सुरक्षा के बारे में सावधानियो की जानकारी होगी
	६	प्रकृति प्रेम (पर्यावरण संरक्षण)	पशु - पक्षियों को दाना चुगाना एवम पीने के लिए पानी रखना पौधे लगाना और उनमे पानी देना गाय को रोटी खिलाना ,चीटी को दाना चुगाना पालीथीन का उपयोग नही करना नदी ,पर्वत ,जंगल ,तालाब ,झील ,जन के प्रति श्रद्धा का भाव रखना	प्रकृति के प्रति श्रद्धा भाव विकसित होगा प्रकृति के प्रति संरक्षण भाव प्रकृति के प्रति सुरक्षात्मक भाव जल है तो कल है ,जल ही जीवन है ,का भाव
	७	स्व का बोध (राष्ट्रीयता)	चन्दन है इस देश की माटी (मातृभूमि के प्रति भाव) वन्देमातरम गायन ,भारतमाता वंदना रूपसज्जा (महापुरुषों की) देशभक्ति के गीतों को याद कराना एवम अभिनय कराना प्रातः स्मरण याद कराना (कराग्रे वसते लक्ष्मी) महापुरुषों के चित्र को पहचानना	देश के प्रति स्व का भाव जागेगा देश के प्रति श्रद्धा विकसित होगी देशभक्ति का भाव जागेगा महापुरुषों के जीवन - चरित्र का बोध होगा

			धरती माता को प्रणाम करना (कराग्रे वसते लक्ष्मी) श्रेष्ठजनों का अभिवादन मूर्ति / स्फूर्ति खेल (महापुरुषों / देवताओ के)	
	८	ईशभक्ति (आध्यात्मिकता)	ईश्वर द्वारा निर्मित श्रृष्टि का ज्ञान गीत द्वारा कराना (जिसने सूरज चाँद बनाया) माता - पिता के साथ मंदिर में जाना हे हंसवाहिनी ज्ञानदायिनी प्रार्थना याद कराना भूमि वंदन करना (समुद्रवसने देवी पर्वत स्तन --------) भोजन मन्त्र बोलकर भोजन करना माता - पिता के साथ सामूहिक आरती में खड़े होना समस्त प्राणियों के प्रति श्रद्धा भाव	सियाराम मम सब जग जानी का भाव विकसित होगा ईश्वर के प्रति श्रद्धा भाव जागेगा मातृभक्ति के प्रति श्रद्धाभाव विकसित होगा संध्या वंदन करेगे

।।ॐ।।

विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान
नैतिक एवं आध्यात्मिक शिक्षा के पाठ्यक्रम पुनर्निर्माण की कार्यशाला
दिनांक :– 24 मार्च 2025 से 27 मार्च 2025
कक्षा द्वितीय हेतु प्रस्तावित पाठ्यक्रम

माह	क्र. सं.	मूल्य व गुण	क्रियाकलाप और विषय	अभ्यास पश्चात् अपेक्षा
	1.	स्वास्थ्य	व्यक्तिगत स्वच्छता – नहाना, हाथ धोना, दातुन करना, (भोजन के बाद भी दातुन) नाखुन काटना, संतुलित आहार – हरी सब्जियां, फल, अंकुरित अनाज, दूध, दालें खाने से शरीर स्वस्थ रहता हैं। – जंक फूड चिप्स, कोल्ड ड्रिंक से बचना –ये हानिकारक – ताजा घर का बना भोजन को प्राथमिकता – व्यायाम– दौड़ना, बच्चों के योग, मोबाईल से बचे।	– दांत, सफाई, नाखून काटने से बीमारियों से बचेंगे। – फल सब्जियों के सेवन से निरोगी रहेगे। – बाजारू चीजे नहीं खायेंगे – पोष्टिक भोजन का महत्व समझेंगे। – व्यायाम से फुर्तीला एवं स्वस्थ रहेंगे
	2.	स्वच्छता	–घर आस पास की जगह साफ रखना – कूड़ा कूड़ेदान में डालना – हाथ धोने के बाद तौलिया से हाथ पौछेंगे। – पेड़ पौधों की देखभाल करना – नाखून काटना, साफ सुथरे कपड़े पहनना – कक्षा की वस्तुएं साफ करना। – लघुशंका एवं दीर्घशंका के बाद पर्याप्त पानी डालना	– घर विद्यालय में सफाई रखेंगे कड़ेदान का प्रयोग करेंगे। – पेड़ों से सौदर्य एवं लाभ की जानकारी प्राप्त करेंगे। – स्वच्छ कपड़े पहनकर आयेंगे। – हाथ धोने का तरीका अपनायेंगे।
	3.	स्वावलम्बन	– अपनी चीजों का ध्यान रखना – स्कूल बैग किताबें, खिलौने व अन्य सामान जगह पर रखना – अपना खाना खुद खाना –गिराना नहीं, झूठा नहीं छोडे। – अपना बिस्तर ठीक करना – स्कूल बैग, पानी की बोतल भरकर रखना – माता पिता के काम में मदद करना –खेल/कहानियों के माध्यम से प्रेरित करना	– लोग प्रशंसा करेंगें। – विद्यालय एवं घरों में चीजों व्यवस्थित रखेंगे – घर व विद्यालय में भोजन करते समय भोजन नहीं बिखरायेंगें। – अपना बैग वस्तुए सही जगह रखेंगे – गुगल/युट्युब से विभिन्न खेल कहानियों से सीखेंगे।
	4.	शिष्टाचार	–धन्यवाद कहना, माफी मांगना, बड़ों से विनम्रता से बात करना। – पानी बिजली बचाना नल बंद करना–बिना जरूरत लाइट पंखा बंद करना – अपनी बात कहना सीखना– डर के बिना अपने विचार बताना, शिक्षकों और माता पिता को सवाल पूछना	–घर एवं विद्यालय में जी कहकर एवं प्रणाम करेंगे। – पानी का नल अनावश्यक बिजली की बचत करेंगें। – अपने विचारों को आत्म विश्वास से प्रस्तुत करेंगे। – शिक्षक एवं माता पिता से प्रश्न पुछेंगे।

	5.	सुरक्षा	सड़क सुरक्षा – जेब्रा क्रांसिंग से सडक पार, सडक पर भागना नही, खेलना नही, ट्रेफिक लाईट – लाल, हरा, पीला का मतलब समझे, बडों के साथ सडक पार करे। घर – तेज धार (चाकू ब्लेड कैंची) का उपयोग सावधानी से बडों की उपस्थिती में करें। गैस चूल्हा, बिजली स्विच गर्म चीज न छूएं। गिले फर्श पर नहीं दौडें, अजनबी को घर में न आने दे। डरावनी स्थिति में माता पिता शिक्षक को बतावें। माता पिता का नाम, पता, फोन नम्बर, याद रखे।	– यातायात के सामान्य नियम पालन करना सीखेंगे। – दुघर्टना होने वाली चीजों से बचाव सीखेगें। – प्रतिकुल परिस्थितियों से विचलित नहीं होंगे।
	6.	प्रकृति प्रेम	नदियां तालाब को स्वच्छ रखे। कचरा नही डाले। – पशु पक्षियों को दाना पानी डाले। उनको सताना नही। प्लास्टिक कर उपयोग नही करना। – पेड पौधों को पानी पिलाना। उनकी सुरक्षा करना, टहनी, पत्तिया, फूलों को बेवजह ना तोडे।	– नदियों तालाब को स्वच्छ रखेगें, उनके प्रति श्रद्धाभाव बढेगा। – पशु पक्षियों को दाना पानी देंगे, उनकी रक्षा करेगें। – पेड पौंधों की सुरक्षा करेंगें। – प्लास्टिक का उपयोग नही करेगें।
	7.	स्व क़ा बोध	– अपने पंसद के रंग, खेल, खाना बताना – भावना पहचाननी–गुस्सा, खुशी, डर, आश्चर्य – गहरी सांस लेकर शांति से प्रतिक्रिया देना – मंच/कक्षा–कविता कहानी सुनाना – तुम कर सकते हो – जैसे शब्द का प्रयोग – अच्छे बुरे व्यवहार में अंतर – कोई दोस्त उदास है तो आप क्या करोगे – भारत देश संस्कृति बोध, त्यौहार	– सृजनात्मक कार्य रूचि अनुसार करेंगे – भावना के अनुरूप पहचान कर कार्य करेंगे – अपनी प्रस्तुति बेझिझक देगें – अच्छा व्यवहार करेंगे – सहपाठीयों के साथ सद्भाव रखेंगे
	8.	ईश भक्ति	– परमात्मा में विश्वास रखना – सच्चाई और अच्छाई के मार्ग पर चलना। – दया और प्रेम का भाव रखना । – प्रार्थना और ध्यान करना – मंत्रनाद, भजन – नैतिक कहानियों महापुरुषो की कहानियां – प्रकृति प्रेम, सेवा भाव, ध्यान अभ्यास	– ईश्वर के प्रति प्रेम, श्रद्धा का विकास। – सद्गुण विकसित होंगे। – प्रार्थना ध्यान का महत्व समझेंगे। – मंत्रनाद, भजन से एकाग्रता बढ़ेगी। – कहानीयों से विभिन्न सद्गुण विकसित होंगे।

नैतिक एवम आध्यात्मिक पाठ्यक्रम निर्माण कार्यशाला, २४-२७ मार्च २०२५ , कक्षा तृतीय हेतु प्रस्तावित पाठ्यक्रम

माह	क्र.सं.	मूल्य एवम गुण	क्रियाकलाप और विषय	अभ्यास पश्चात् अपेक्षा
	1	स्वास्थ्य	1. समय पर सोना और सूर्योदय से पहले उठना २. घर में बना भोजन ही करना ३. नियमित व्यायाम और खेल खेलना ४. आसन और सूर्य नमस्कार का अभ्यास नियमित करना ५. शारीरिक प्रतियोगिताओ में भाग लेना ६. टीवी नही देखना एवम एक अच्छा वाक्य बोलकर सोना	1. नियत समय पर सोने और उठने लगेगा २. शारीरिक विकास दिखने लगेंगे ३. बाजारू भोजन से दूर भागने लगेगा ४. कक्षा में एकाग्रता बढ़ेगी
	२	स्वच्छता	1. भोजन से पूर्व साबुन से हाथ धोना २. जूठन उठाकर निश्चित स्थान पर डालना ३. शौच के बाद या अन्य किसी भी प्रकार की गन्दगी लगने पर साबुन से हाथ धोना ४. वेश, वस्त्र, पुस्तके, और परिवेश की स्वच्छता रखना	1. घर में प्रसन्नता और समृधि एवम व्यवस्थाप्रियता २. जीवन व्यवस्थित रूप से जीना सीख जायेगे ३. कूड़ेदान का प्रयोग करेगे ,परिसर साफ रखेगे ४. शरीर स्वस्थ रखेगे
	३	स्वावलंबन	1.प्रतिदिन स्वयं नित्य क्रिया से निवृत्त होना २.स्वयं स्कूल के लिए तैयार होना ३.अपना बस्ता, वेश ,जुटे ,मोज़े ,खुद साफ करना ४.अपने आप गृहकार्य करना	1.माँ कम परेशान होगी २. सभी कार्य व्यवस्थित रूप से समय से करते है ३.अपना गृहकार्य खुद करते है ४.स्वावलंबी बनते है ५.श्रमनिष्ठा बढ़ेगी
	४	शिष्टाचार	1.अपने से बड़ो का आदर एवम छोटो के प्रति प्यार दिखाना ,रसोई , मंदिर में जूते पहन कर नही जायेगे २.धन्यवाद ज्ञापन करने के लिए सीखना ३.घर आये अथिति का स्वागत करना ४.कोमल वाणी में किसी से बात करना ५.कक्षा -कक्ष से अन्दर / बाहर जाने के लिए , किसी प्रश्न का उत्तर देने के लिए आचार्य से अनुमित लेना	1.उसकी मित्रता बढेगी &झगड़े कम होगे २.अनुशाशन का भाव विकसित होगा &विनम्रता आएगी ३.आदर का भाव विकसित होगा ४.कम समय में अधिक काम होगा
	५	सुरक्षा	1.अपरिचित लोगो के हाथ का दिया हुआ खाना &उसके साथ कही नही जाना &विद्युत उपकरण को नही छूना २.सावधानीपूर्वक देखकर सड़क पर चलना&सड़क पार करना ३.सीढ़ी पर दौड़कर नही चढ़ना &उतरना ४.वाहन रुकने के बाद ही चढ़ना& उतरना	1.सड़क के नियम कानून को जान पायेगे २.खुद की सुरक्षा & दूसरो की सुरक्षा के भाव विकसित होगे ३.गलत & सही के बारे में विभेद कर पायेगे
	६	प्रकृति-प्रेम	1.बागवानी के कार्य में लगना & सीचना २.प्रकृति सौन्दर्य से सम्बंधित कविताये कंठस्थ करवाना ३.वन - विहार के कार्यक्रम में सहभागी होना & जल संरक्षण के बारे में बताना ४.प्राकृतिक चित्रों में रंग भरना	1प्रकृति के प्रति श्रध्दाभाव विकसित होगा २.प्रकृति का संरक्षण करेगे ३.मन में सौन्दर्यीकरण का भाव विकसित होगा
	७	स्वाध्याय	1. जो विषय पढ़ रहे है ,उससे सम्बंधित प्रोजेक्ट बनाना २.अपने ज्ञान का मूल्यांकन करना & खुद को टेस्ट करना ३.समझ को बेहतर बनाना &यादास्त को मजबूत करना ४.समय प्रबंधन में सुधार करना & खुद योजना बनाना	1.विषय पर गहरी समझ विकसित होगी २.ज्ञानवर्धन होगा ३.ज्ञान का प्रसार भी करेगे
	८	समयनिष्ठा	1.समय पर स्कूल आने की आदत डालना २.समय पर आने वाले बच्चो को प्रोत्साहित करना &पुरस्कार देना ३.समय की महत्ता को समझाना &साथ -ही -साथ उससे सम्बंधित प्रेरक प्रसंग कहना ४.समयनिष्ठा ,उसके व्यक्तिगत जीवन के लिए कितना महत्वपूर्ण है , बताना ५.कहने पर समय पर आना	1.समय की कीमत समझ आने लगेगी २.समयनिष्ठा का भाव विकसित होगा
	९	संयम	1.बच्चो को टाफी देकर बोलेगे , इसे 15 मिनट बाद खाना २.कुछ मिनट साँस रोककर उस पर ध्यान केन्द्रित करना & आंख बंद करने के लिए बोलना ३.रुको और जाने दो का आदेश वाला खेल खेलना ४.जीवन का खेल जैसे खेल खेलना ,	1.संयमता का भाव विकसित होगा & क्रोध पर नियंत्रण होगा २.लोभ पर नियंत्रण होगा
			1.परिवार के साथ मिलकर खाना खाने के लिए कहना	1.उसके जीवन में परिवार का क्या महत्व है ,ये समझ विकसित होगा

	१०	परिवारभाव	२.पारिवारिक यात्रा पर जाने के लिए प्रोत्साहित करना ३.पारिवारिक सम्बन्ध (परिवारभाव) के महत्व के बारे में कहानी सुनाना ४. पारिवारिक वैशिष्ट बच्चो को बनाना	
	११	स्व का बोध	1.स्वदेशी खेल खेलाना & गीत कराना २. स्वभाषा ,स्वभुषा पर गर्व महसूस करना ३.किसी कार्यक्रम में पारंपरिक वेश पहनना ४.स्वदेश ,स्वसमाज का भाव जगाना	1.देश के प्रति श्रध्दाभाव विकसित होगा २.अपनी भाषा ,अपने वेश ,अपना पारंपरिक खेल पर गर्व महसूस होगा
	१२	समरसता	1.बच्चो को सामूहिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करना २.कृपया , धन्यवाद , मुझे खेद है जैसे शब्दों का प्रयोग कराना ३.सामूहिक रूप से निर्णय लेने के लिए कहना & परिवार & दोस्तों के साथ समय बिताना ४.दूसरे की स्थिति को समझना & मिलकर समाधान ढूढ़ना	1.समरसता का भाव विकसित होगा , अपने दोस्तों के बीच , शिक्षको के बीच ,समाज के बीच अपनी पहचान बना पायेगा
	१३	साहस /निर्भयता	1.बच्चो को उन व्यक्ति के जीवन के बारे में बताना जिसने कठिनाई का सामना कर सफलता प्राप्त किया (वीर बलिदानी पुस्तक) २.नए दोस्त से बात करना & सार्वजनिक रूप से कुछ बोलना &उसकी सराहना करना ३.छोटे निर्णय लेने का अवसर देना जैसे खाना , पहनना , खेलना	1.बच्चा साहसी बनेगा २.निर्भयता का भाव विकसित होगा ३.खुद निर्णय लेने की क्षमता का विकास होगा
	१४	सृजनशीलता	1.समस्या का समाधान ढूंढना जैसे -किसी पहेली का हल २.बच्चो को छोटी - छोटी कहानी बनाने के लिए प्रेरित करना ३.संगीत & नृत्य के माध्यम से रचनात्मकता को व्यक्त करने का अवसर देना ४.सवाल पूछने के लिए प्रेरित करना	1.बच्चो में कुछ नया करने का , कुछ नया सोचने का भाव विकसित होगा
	15	ईश- भक्ति	1. प्रातः स्मरण , गायत्री मन्त्र ,शांति पाठ कंठस्थ कराना २.हनुमान चालीसा बोलना तथा राम - चरितमानस आदि धर्म - ग्रंथों से कुछ अंश को कंटस्थ करवाना ३.विभिन्न प्रकार के भक्ति -भजन करना & भगवान् के प्रतिमा को दिखाना	1.सद्गुण विकसित होगा २.एकाग्रता बढेगी ३. शांतिप्रियता का भाव विकसित होगा ४.प्रार्थना & ध्यान का महत्व समझ पायेगे ५.हिन्दू धर्म की संकल्पना विकसित होगी
	१६	मातृभूमि - भक्ति	1.देशभक्तों के चित्र को पहचानना & चित्र को घर पर & कक्षा में लगाना २.देशभक्ति के गीत & कविता कंटस्थ करना & लिखना &सुनना देशभक्ति से सम्बंधित नाटक करना & विभिन्न देशभक्तो का अभिनय करना	1.देशभक्ति का भाव विकसित होगा और अपने देश के प्रति प्रेम बढेगा २."भारत हमारी माँ है " इस प्रकार का भाव विकसित होगा

नैतिक एवम आध्यात्मिक पाठ्यक्रम निर्माण कार्यशाला ,माउंट आबू २४-२७ मार्च २०२५

कक्षा चतुर्थ हेतु प्रस्तावित पाठ्यक्रम

माह	क्र. सं.	मूल्य एवम गुण	क्रियाकलाप और विषय	अभ्यास पश्चात अपेक्षा
	1	स्वास्थ्य	तस्वीर दिखाकर स्वस्थ (फल, सब्जी ,अनाज),अस्वस्थ (जंक फ़ूड ,कोल्ड ड्रिंक)श्रेणियों में बाटें शरीर के अंगो जैसे फल सब्जी अंगो को स्वस्थ रखते है योग ,व्यायाम ,ताड़ासन ,वृक्षासन ,अनुलोम - विलोम प्राणायाम कराना कहानी लेख - स्वस्थ रहने के तरीके, स्वस्थ दिनचर्या के बारे में बताना	प्रकृति प्रदत्त फल सब्जी का प्रयोग करेगे स्वस्थ हेतु फल सब्जी का प्रयोग एवम जंक फ़ूड से बचेगे आसन प्राणायाम करेगे स्वस्थ दिनचर्या अपनायेगे
	२	स्वच्छता	स्वच्छता का महत्त्व (घर ,विद्यालय),नाटक ,रोल प्ले ,गाने एवम कविता द्वारा ,कापी किताब कवर प्लास्टिक से पर्यावरण प्रदूषण मे प्लास्टिक मोनोपार्टिकल से कैंसर	विभिन्न गतिविधियों से स्वच्छता को अपने जीवन में अपनायेगे प्लास्टिक ,थर्माकोल का उपयोग नही करेगे किताब दूसरो को दे सकेगे
	३	स्वावलंबन	अपना स्कूल बैग ,किताबे ड्रेस व्यवस्थित रखना जिम्मेदारी - पानी भरना ,पौधों को पानी बिस्तर ठीक करना, खुद की प्लेट धोना ,जेब खर्च ,काल्पनिक बजट ,सलाद ,सैंडविच , नीबू पानी बनाना ,में कर सकता हूँ ,चार्ट बनाना	अपना कार्य स्वयं करेगें विद्यालय या घर के कार्य में सहयोग करेगें सेवाभाव का निर्माण होना
	4	शिष्टाचार	अच्छा बुरा व्यवहार - पोस्टर ,अभिवादन -अभ्यास ,मधुर बोलना, गाली नही देना ,खेल द्वारा सिखाना भोजन शिष्टाचार -भोजन खाने के पहले व् बाद हाथ धोना ,खाते समय मुंह बंद ,दूसरो के लिए भोजन छोड़ना ,मैंने अच्छा काम किया चार्ट बनाना ,सौजन्य कार्ड	अच्छा बुरा व्यवहार समझेगें भोजन शिष्टाचार अपनाएगें
	५	सुरक्षा	अच्छा बुरा स्पर्श ,आपातकालीन नंबर ,सड़क सुरक्षा नियम ,घर सुरक्षा नियम ,अजनबी से सावधान बचाव का उपाय सोचो ,सुरक्षा प्रतिज्ञा (रोल प्ले),परिवार भाव विकसित करना	अच्छा बुरा स्पर्श से अवगत होगें सड़क सुरक्षा नियम अपनाएगें घर एवम विद्यालय में सुरक्षा नियम अपनाएगें जैसे अजनबी से सावधान रहेगें
	६	प्रकृति प्रेम	वृक्षारोपण ,पत्तियों फूलो के कोलाज ,कचरा प्रबंधन ,बीज संग्रहण प्रतियोगिता ,जल ऊर्जा संग्रहण सौर ऊर्जा का महत्त्व बताना , प्रकृति के नियम के बारे में सजग रहना	पेड़ पौधों का पालन पोषण करेगें ,कचरा प्रबंधन करेगें जल ऊर्जा ,सौर ऊर्जा का प्रयोग करेगें प्रकृति नियम समझेगें
	७	स्वाध्याय	कहानी पढो समझो ,शब्दकोष निर्माण ,गणित अभ्यास खेल , रोल प्ले ,विज्ञानं प्रयोग ,चित्र आधारित लेखन ,समाचार पात्र लेखन	पुस्तकालय का प्रयोग करगें, खेल अभ्यास लेखन, गिनती प्रतियोगिता में भाग लेगें शब्द सामर्थ्य बढ़ाएगें
	८	सत्यनिष्ठा	ईमानदारी की कहानी (पंचतंत्र ,हितोपदेश),सत्यनिष्ठा पर नाटक ईमानदारी का ईनाम सच बोलने की शपथ ,माता पिता की भागीदारी	सत्य का महत्व समझेगें एवम अपने जीवन में प्रयोग करेगें घर एवम विद्यालय में प्रयोग करेगें
	९	संयम	धीरे बोलो ,धैर्य रखो गुब्बारा मत फोड़ो गतिविधि ,10 सेकंड सोचो फिर जवाब दो कछुआ खरगोश दौड़े धैर्य का पेड़ ,पानी का संयम ध्यान अभ्यास	विभिन्न गतिविधियों में संयम बरतना सीखेगें ध्यान से स्मरण शक्ति बढ़ाएगें
	१०	परिवार भाव	परिवार का वृक्ष ,परिवार के गुण (पोस्टर) मेरा परिवार ,परिवार में मेरी भूमिका ,परिवार गीत ,परिवार के संस्कार (नाटक)	परिवार में रिश्तों को समझेगें एवम याद करेगें , परिवार में सभी की भूमिका समझेगें ,परिवार के बारे में कर्तव्य बोध होगा
	११	स्व का बोध	मै कौन (गतिविधि) ,मेरी विशेषता (पोस्टर) ,मेरी भावनाएं (चार्ट), में क्या कर सकता हूँ ? मेरा सपना (चित्र) ,मुझे गर्व है (गतिविधि)	स्व का अनुभव कर मै क्या सकता हूँ ,विभिन्न गतिविधियों से सीखेगें

	१२	समरसता	हम सब एक है (गतिविधि), हमारी कक्षा हमारा परिवार ,सबके लिए भोजन ,समझो, समानता का वृक्ष ,मै आपकी मदद कर सकता हूँ	सभी के प्रति आदर करेगें सभी के प्रति समभाव रखेगें सभी का सहयोग करेगें
	१३	साहस	साहसी व्यक्ति कौन ,साहस की कहानी - डर पर जीत ,नई चीज आजमाओ ,साहस का पोस्टर , मै कर सकता हूँ , समस्या समाधान का खेल	विभिन्न परिस्थितियों में साहस से कार्य करेगें प्रतिकूल परिस्थितियों का समायोजन करेगें
	१४	धैर्य	धैर्य का पौधा ,10 सेकंड नियम का खेल ,रंग भरो जल्दबाजी ना करो ,समस्या समाधान धैर्य का वृक्ष ,ध्यान और गहरी स्वांस	धैर्यपूर्वक कार्य करना सीखेगें ,जल्दबाजी से होने वाली गतिविधियों से बचेगें ध्यान से एकाग्रता बढ़ाएगें
	15	अक्रोध	गुस्से का कारण और समाधान ,गुस्सा मिटाने का मन्त्र, नाटक खेले गुस्से को बदले ,गुस्से का पात्र ,दोस्ती का हाथ बढाओ , गुस्सा की जगह प्यार	क्रोध के शरीर पर परिणामो को जानेगें क्रोध पर नियंत्रण के लाभ जानेगें प्यार ,स्नेह को जिंदगी में सम्मिलित करेगें
	१६	सृजनशीलता	कहानी को पुरा करो ,नई चीजे बनाओ ,कल्पना की उड़ान ,बदल दो पुराने खेल का नया रुप ,नए शब्द बनाओ ,गीत या कविता बनाओ ,समस्या का समाधान ,घर के पकवान का विज्ञापन बनाना	कल्पना की नई चीजो का निर्माण करेगें नए गीत ,कविता ,श्लोक बनायेगे समस्याओं का समाधान करना सीखेगें अनुपयोगी वस्तुओं से उपयोगी वस्तु बनाना
	१७	शांतिप्रियता	शांति का पेड़ ,शांत रहने का जादू ,शांति की धुन ,क्रोध की बोतल नम्रता का खेल ,शांति का वचन (अगर मै शांतिपूर्ण नेता होता)	शांत रहने के लाभ की जानकारी ,सद्गुणों का विकास होगा ,शांत रहने से अधिक अंक प्राप्त होगे
	१८	सहयोग	साझा चित्रकारी ,मुझे मदद चाहिए ,दोस्त की कहानी पूरी करो , साझा सफाई अभियान ,साझा भोजन दिवस ,सहयोग पहेली (मै मदद कर सकता हूँ) ,टीम वर्क गाना सहयोग के खेल	सभी का सहयोग सभी क्षेत्रो में करना सीखेगें विद्यालय ,कक्षा ,घर में विभिन्न कार्यों में सहयोग करेगें
	१९	अस्तेय	सच्चाई की दीवार ,अगर मै गलत करूं तो ,सच्चाई का डिब्बा , अपना खोया सामान ढूढ़ा क्या उचित है ,अपने अनुभव बताओ बातचीत का खेल	बिना अनुमित के किसी वस्तु का प्रयोग नही करेगें खोया / पाया वस्तुए समर्पित करेगे
	२०	मातृभूमि भक्ति	देश भक्ति कविता पाठ ,चित्रकला प्रतियोगिता ,देशमाता की कहानिया, भारतीय पर्व ,राष्ट्रीय प्रतीक ,सेवा स्वच्छता अभियान भारतीय वेशभूषा प्रदर्शनी ,सेना सम्मान	राष्ट्र सर्वोपरि सीखेगे की राष्ट्र विद्यालय समाज की संपत्ति की सुरक्षा करेगे ,स्वच्छता ,वेशभूषा ,सेना का सम्मान करेगे
	२१	ईशभक्ति	प्रार्थना भजन गाना ,ध्यान योग अभ्यास नैतिकता धर्म आधारित खेल ,दयालुता ,सेवा कार्य ,धार्मिक त्योहारों का महत्त्व ,श्लोक दोहे कंठस्थ कराना ,संत महापुरुषों की जीवन गाथाएँ ,दान परोपकार भावना जगाना ,माँ का पैर दबाना	वंदना के माध्यम से अध्याम की और विभिन्न क्रियाओं से बढ़ेगें ,त्यौहार ,उत्सव की उपदेयता समझेगें श्लोक मन्त्र को याद करके दोहराने से होने वाले लाभ को समझेगें ,अपने पास की अतिरिक्त वस्तुओं को दुसरो को प्रयोग हेतु देगें

नैतिक एवम आध्यात्मिक पाठ्यक्रम निर्माण कार्यशाला ,माउंट आबू २४-२७ मार्च २०२५
कक्षा पंचम हेतु प्रस्तावित पाठ्यक्रम

क्र .सं.	मूल्य एवम गुण	क्रियाकलाप और विषय	अभ्यास पश्चात अपेक्षा
1	स्वास्थ्य एवम स्वच्छता	नियमित सूर्यनमस्कार ,प्राणायाम ,आसन ,व्यायाम करना सात्विक ,पौष्टिक ,एवम संतुलित भोजन करना स्वच्छ जल को प्रातः काल पीना दिनचर्या का पालन ,वेश ,बस्ता ,परिवेश की स्वच्छता रखना शौच के बाद साबुन से हाथ ,कूड़ा कूड़ादान में डालना भोजन के बाद गिरी झूठन उठाना ,भोजन से पूर्व हाथ धोना	शरीर स्वस्थ एवम निरामय रहेगा ,नियत समय पर कार्यो की पूर्णता होगी संतुलित ,पौष्टिक भोजन की जानकारी होगी स्वच्छता का ध्यान रखने से परिवेश स्वच्छ रहेगा संक्रामक बीमारियों से बचाव होगा
२	स्वावलंबन	विद्यालय एवम घर पर वस्त्रो का प्रक्षालन करना जूतों की पौलिस स्वयं करना अपने सभी करणीय कार्य स्वयं करना बागवानी की निराई- गुड़ाई अपना बिस्तर अच्छा रखना	स्वयं के द्वारा कार्य करने की आदत का विकास श्रमनिष्ठा का भाव जागरण होगा श्रमजीवी के प्रति आदरभाव का निर्माण होगा
३	शिष्टाचार	जल्दी सोना ,जल्दी उठना ,धन्यवाद ज्ञापन करना ,बड़ो का आदर करना ,कक्षा कक्ष में खड़े होकर उत्तर देना अतिथि का स्वागत ,बड़ो के बीच में शांत बैठना ,बिना पूछे किसी के कमरे में प्रवेश ना करना छोटे बच्चो को शारीरिक कष्ट नही देना ,गाली नही देना	स्वस्थ आदतों का निर्माण होगा श्रेष्ठजनो के प्रति सम्मान का भाव जागेगा अतिथि देवो भव का भाव विकसित होगा
४	प्रकृति प्रेम	गमलो में पौधारोपण करना ,जल का संरक्षण करना ,पॉलीथींन का प्रयोग नही करना वन विहार का कार्यक्रम ,वन्य जीव संरक्षण ,जीवो पर दया करना	पंचमहाभूत के प्रति श्रद्धा भाव विकसित होगा त्यौहारों के माध्यम से प्रकृति के प्रति श्रद्धा भाव जागृत होगा प्राणियों के प्रति श्रद्धा होगी
५	सुरक्षा	यातायात के नियमो का पालन ,सड़क सुरक्षा के नियमो का पालन अग्नि शमन यंत्र के बारे में जानना ,देश की सम्पदा की सुरक्षा के बारे में बताना विद्युत उपकरणों के प्रति सावधानी रखना अनजान व्यक्ति के प्रति सावधान रहना	सड़क /यातायात के नियमो का ज्ञान होगा विद्युत से आग लगने पर बुझाने को समझेंगे देश की संपत्ति हमारी है का भाव विकसित होगा
६	स्वाध्याय	प्रातः स्मरण ,गायत्री मन्त्र ,एकात्मता मन्त्र पाठ कराना पुस्तकालय से पुस्तकों का अध्ययन घर में पुस्तकालय बनाना पर्व /जयंतियो से सम्बंधित पुस्तके पढ़ना	स्वाध्याय की प्रवत्ति बनेगी पुस्तकों के प्रति प्रेम बढेगा पुस्तकों को पढ़ने की आदत विकसित होगी
७	समयनिष्ठा	समय पर प्रतिदिन विद्यालय आना दिनचर्या का निर्माण एवम उसका पालन समय पर प्रत्येक कार्य करने की स्वस्थ आदत समय पालन के प्रति निष्ठा का भाव	दिनचर्या पालन से समय पर कार्य करने की आदत निर्माण होगी
८	संयम	वाणी संयम (ऐसी वाणी बोलिए मन का आप खोय) आहार संयम (आहार शुद्धि चित शुद्धि) शुद्ध सात्विक ,पौष्टिक आहार का सेवन समय संयम द्वारा समय पर ही प्रत्येक कार्य करने की आदत चरित्र निर्माण - ब्रह्मचर्य का पालन करना	वाणी ,आहार ,चरित्र ,समय .,का संयम क्या होता है ? की समझ विकसित होगी !
९	परिवार भाव	मातृ- पितृ भक्ति करना गुरुभक्ति एवम सेवा करना वसुधैव कुटुम्बकम की भावना का विकास	लक्ष्यानुसार पारिवारिक भाव से विश्व कल्याण एवम विश्व बंधुत्व की भावना का विकास होगा
१०	स्व का बोध	स्वदेशी वस्तुओ की सूची बनाकर जानकारी देना देश के महापुरुषों की जीवनी बताकर देश के प्रतियोग नदी ,पर्वत ,जंगल ,मंदिर ,तीर्थस्थल की जानकारी स्वदेशी पर निबंध लेखन ,प्रश्नोतरी	स्वदेश प्रेम की भावना का जागरण होगा देश के लिए सर्वस्व अर्पण करने वाले महापुरुषों का ज्ञान नदी ,पर्वत ,जंगल के महत्त्व का ज्ञान
११	समरसता	रक्षाबंधन कार्यक्रम सेवा वस्ती /समाज में कार्यक्रम नवरात्रि पर कन्यापूजन कार्यक्रम संस्कार केन्द्रदर्शन हेतु भैया -बहनों को ले जाना	समाज के प्रति बंधुत्व का भाव निर्माण होगा सामाजिक समरसता की भावना का निर्माण होगा
१२	साहस	सहभोज का कार्यक्रम ,वंचित छात्रो की सहायता रस्सा -कसी का खेल कार्यक्रम ,रस्सी पर चलना पिरामिड (मीनार) का निर्माण	साहस का निर्माण होगा

		अग्नि चक्र से कूदना ,सीने से साइकिल का निकालना वीर बालक की कहानी (आंधी क्या तूफान मिले चाहे जितना व्यवधान मिले)	
१३	धैर्य	भोजन करते समय मौन धारण करना धैर्य रखना पंक्तिशः जल पीना ,शिशुपाल की गाली सुनकर भी श्री कृष्ण का धैर्य अवकाश के समय पंक्तिबद्ध जाना	धैर्यपूर्वक कार्य करने का भाव विकसित होगा
१४	अक्रोध	अक्रोधेन जयते क्रोधय के श्लोक का भाव बताना ध्यान करने की गतिविधि ,व्यायाम की गतिविधि ,गहरी साँस लेना ,संवाद करे और भावनाए व्यक्त करना	ध्यान ,व्यायाम ,गहरी साँस और संवाद करने से क्रोध नही आने का अभ्यास होगा
१५	सृजनशीलता	कहानियां और उदाहरण का उपयोग करने की गतिविधि चर्चा और संवाद से नैतिक मूल्यों को कला और साहित्य के माध्यम से रचनात्मकता चित्र बनाकर के प्रकृति से सामग्री मंगाना एवम निश्चित भावना का चित्र बनाना	नैतिक मूल्यों के विकास भैया -बहनों में होगा
१६	शांतिप्रियता	ध्यान कराने का अभ्यास प्रकृतिदर्शन ,देव दर्शन ,यज्ञ हवन ,मंत्रोच्चार कराना देवपूजन ,प्रार्थना के लिए प्रोत्साहन ,अहिंसा पर चर्चा -वार्ता ,कथाएं बताना शांतिप्रियता के लिए संवाद ,कविता ,चित्रकला ,नाटक कराना	शांतिप्रियता का भाव विकसित होगा जीवन प्रसन्न होगा ,सहज होगा ,झगड़े कम होगे
१७	सहयोग	सहयोग के खेल खेल कर सहयोग वृत्ति जागृत करना पढने में कमजोर भैया -बहनों का सहयोग करना अपने मित्र सहपाठी भैया बहनों के साथ सहयोगी भाव रखना संस्कार केंद्र के भैया बहनों का सहयोग पुस्तक ,वेश ,बस्ता !	सहयोग करने का भाव विकसित होगा
१८	अस्तेय	अस्तेय के बारे में कहानियां सुनाना (दादा जी कोंड देव की कहानी) अस्तेय के विरुद्ध नाटक अस्तेय के पोस्टर प्रतियोगिता की गतिविधि	चोरी नही करने की भावना का विकास होगा
१९	मातृभूमि भक्ति	देशभक्ति पूर्ण गीत याद करना !(यह देश मेरा धरा मेरी ,गगन मेरा) महापुरुषों के चित्रों की पहचान देशभक्तो के प्रेरक प्रसंग सुनाना कहानी बताना पूछना ,मैं क्या कर सकता हू ,यह सोच विकसित करना ऐतिहासिक स्थलों का भ्रमण करना बलिदान एवम समर्पण वाले महापुरुषों के नाटक का मंचन अपने पास के शहीद स्मारक की स्वच्छता -सज्जा करना निःस्वार्थ सेवा करने वाले गाँव के / नगर के लोगो के साथ छात्रो से मिलना संवाद करना आपदा में सहयोग करना जहाँ भी राष्ट्रगान / राष्ट्रगीत हो खड़े रहना देशभक्त सैनिको को राखी बांधना, पत्र लिखना	ऐतिहासिक स्थलों का ज्ञान होगा महापुरुषों के जीवन से प्रेरणा मिलेगी
२०	ईशभक्ति	स्नान के बाद गायत्री मन्त्र / हनुमान चालीसा का नित्य पाठ करना मंदिर में पूजा हेतु जाना और घर में पूजा - आरती में सम्मिलित होना घर पर अपने ईष्ट (सरस्वती माता) का चित्र लगाकर नित्य पूजा करना श्री कृष्ण जन्माष्टमी / रामनवमी पर झांकी निकालना एवम सज्जा कराना वंदना की समस्त क्रियाओ का अभ्यास करना	ईश्वर के प्रति श्रद्धा भाव पैदा होगा आध्यात्मिकता का विकास होगा आस पास के मंदिरों की सूची बनाकर उनके दर्शन की भावना का विकास संस्कृति के प्रति श्रद्धा भाव निर्मित होगा