नैतिक एवं आध्यात्मिक पाठ्यक्रम निर्माण कार्यशाल, माउन्ट

कक्षा– नवम हेतु प्रस्तावित पाठ्यक्रम

माह	क्र	मूल्य एवं गुण	क्रियाकलाप और विषय	अभ्यास पश्चात् अपेक्षा
	1	स्वास्थ्य, स्वच्छता आहार विहार	विषय– शारीरिक शिक्षा, योग, विज्ञान ➩ शारीरिक – नियमित दिनचर्या का पालन करें। ➩ योग के समय यम–नियम का पालन करना। ➩ अर्न्तवाह्य स्वच्छ हो विज्ञान – स्वास्थ्य के अनुसार भोजन करना। स्वाद से नही	○ छात्र भारतीय भोजन (घर पर बना) श्रीअन्न करें। बाहर का भोजन नही। ○ छात्र डॉक्टर के पास नही जाता है, विद्यालय से अवकाश पर नही रहता। ○ प्रतिदिन सूर्योदय के पूर्व जागे एवं सूर्यास्त के पश्चात् भोजन करें।
	2	व्यवहार, संयम, शील सहजता–सरलता	विषय –भाषा, सभी विषय ➩ बिना अनुमति के कहीं नही जाना। ➩ खेल में हार–जीत, परीक्षा एवं स्पर्धा में सफलता असफलता पर संयम (धैर्य))रखना। ➩ थ्मत्रों एवं सहपाठियों के प्रति स्नेह रखना। ➩ मता–पिता गुरु के प्रति श्रद्धा रखना। ➩ बचत की पृवत्ति को व्यवहार में लाना।	○ बड़ो को आदर करना। ○ उसके व्यवहार में सहजता। ○ सरलता, बचत की वृत्ति, क्रोध, नही करना आदि गुण। ○ उसके व्यवहार में परिलक्षित होते हैं ○ प्रत्येक कार्य से बड़ो का सम्मान बढ़ता है।
	3	सवाभाव, समर्पण, त्यागवृत्ति, समरसता, सवेंदनशीलता, स्वावलंबन, श्रम निष्ठा	➩ विषय– सा.वि., विज्ञान, कृषि, भाषा, तकनीकी शिक्षा ➩ सेवा समर्पण– सेवा बस्तियों में संस्कार केन्द्र दर्शन करने जाना। ➩ जनजाति क्षेत्र के विद्यालयों में अधिक सहयोग करना। ➩ आपदा के समय पीड़ित लोगों का सहयोग करना। ➩ अस्पताल में समय–समय पर मरीजों को फल आदि का का वितरण ➩ राष्ट्रगीत, राष्ट्रध्वज, राष्ट्रीय प्रतीकों का सम्मान। ➩ देशभक्तों की समाधि एवं स्मारकों के दर्शन करना। ➩ देश की समृद्धि में योगदान करना। ➩ समर्पित एवं त्यागी महापुरुषों के जीवन चरित्र को आत्मसात् करना तथा प्रेरक प्रसंगों का संग्रह करना। ➩ समरस राष्ट्र जीवन का कार्य करने वाले संतों एवं महापुरषों का परिचच करना। ➩ त्यौहारों एवं मांगलिक प्रसंगों पर सेवा बस्ती के बंधुओं को अपने घर पर आमन्त्रित करना।	○ सेवा बस्ती में सम्पर्क स्वभाव। ○ प्रत्येक छोटे–ब्ड कार्य को उत्कृष्टता के साथ सम्पन्न करना। ○ सेवा बस्ती के बंधुओं के साथ बिना किसी भेद–भाव के साथ आदर करना। ○ सेवा बस्ती हो रहे मतान्तरण व अन्य चुनौतियों के समधान के लिए तत्पर रहना है। ○ संवेदनशील सीमावर्ती क्षेत्रों में दर्शन के लिए जाना एवं सहयोग करना। ○ समरसता – गाँव की बेटी सबकी बेटी का भाव विकास कर सहयोग करना।

			➩ अपने घर के मामले में सभी सहयोगी बंधु (बाल्मिकी, चर्मकार, नाई, धोबी, सुतार, लुहार आदि को अपने त्यौहार पर घर बुलाकर भोजन कराना व उपहार देना ➩ ज्नजाति एवं सेवा बस्ती के बंधु भगिनी को आदर युक्त शब्दों के द्वारा सम्मान देना। स्वालम्बन , श्रमनिष्ठा ➩ अपने सभी कार्य समय पर स्वंय पूर्ण करना ➩ अपने वस्त्र एवं बर्तन स्वयं धोना। ➩ अपने कक्ष की, विद्यालय की स्वच्छता, साज–सज्जा में सहयोग करना। ➩ श्रमनिष्ठा ➩ श्रम के महत्व को समझना एवं उसके कार्य को उत्कृष्टता के साथ कार्य करना यथा कृषि कार्य, गौपालन, ग्राम की स्वच्छता, ग्रामोत्सव को सामूहिक रुप से मानना।	○ अपने कार्य स्वयं करता है, परिवार पर अधिक आश्रित नही रहता। ○ श्रम निष्ठा के प्रत्येक कार्य को परिश्रम पूर्वक करता है।
		4. नागरिक कर्तव्य	विषय – सा.वि., पर्यावरण, नागरिक शास्त्र ➩ नागरिक शास्त्र – यातायात के नियमों का पालन करना। ➩ केले के छिलके को सार्वजनिक सड़क पर नही फेंकना ➩ नगर के चौराहों पर महापुरुषों की प्रतिमाओं की सफाई करना। ➩ सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता में सहयोग करना। ➩ उर्जा व जल की बचत में सहयोग अपने कक्ष की बिजली पंखा बंद करके कक्ष से बाहर जाना। ➩ मतदाताओं की मतदान के प्रति जागरुक करना। ➩ राष्ट्रीय सम्पत्ति को क्षति नही पहुंचाना। सुरक्षा करना ➩ अपने घर को अपने विद्यालय को ग्राम नगर को प्लास्टिक मुक्त बनाना। दुष्परिणाम का अध्ययन करना। ➩ राष्ट्रीय पशु, पक्षी, चिन्हों का सम्मान करना। ➩ संविधान की प्रति विद्यालय में सुरक्षित रखना एवं उसका गहराई से अध्ययन करना।	○ राष्ट्रीय महापुरुषों के प्रति आदर करता है। ○ सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता रखता है। ○ उर्जा व जल बचत में सहयोग करता है। ○ राष्ट्रीय सम्पत्ति की सुरक्षा में सहयोग करता है। ○ राष्ट्रीय पर्व, पशु–पक्षी, चिन्हों, ध्वज, गीतों का सम्मान करता है। ○ संविधान का समय–समय पर अध्ययन करता है।
		5. नेतृत्व क्षमता सवांद कौशल व्यवस्था प्रियता	विषय – भाषा, राजनीति शास्त्र नेतृत्व क्षमता – ➩ बाल सभा एवं छात्र संसद में दायित्वों को निर्वहन करना। ➩ अध्ययन कर समाधन हेतु समाज को जाग्रत करना ➩ संस्कार केन्द्रों, सेवा बस्तियों में विनम्रमता के साथ कार्यो में सहयोग करना। ➩ अन्याय एवं कुरुतियों की विषय तालिका बनाना। ➩ विद्यालय की गतिविधियों में अग्रिणी भूमिका निर्वहन करना। ➩ ऐतिहासिक प्रसंगों के अधार पर नेतृत्व क्षमता का विकास (उदा–विश्वामित्र द्वारा राम–लक्ष्मण का नेतृत्व, चन्द्रगुप्त का नेतृत्व	○ विद्यालयी कार्यक्रमों में दायित्वों को लेकर प्रामाणिकता से उनको पूर्ण करता है। ○ ऐतिहासिक प्रसंगों के आधार पर साहत्यि का अध्ययन करता है। ○ मंच संचालन में प्रभावी भूमिका निभाता है। ○ सवांद – टीम वर्क की कौशल सुधार करें तो। ○ नाटक, एकांकी, कथा–कहानी के आडियो, वीडियो सुनकर सवांद कौशल बढ़ाता है। ○ अपने विषय को आत्मविश्वास के साथ समूह में संवाद करता है। ○ व्यवस्था प्रियता – ○ कार्यक्रम में व्यवस्थाओं की सूची चयनित टोली, सामग्री एवं कार्यक्रम विभाजन कुशलता से करता है।

				○ किसी भी कार्यक्रम की व्यवस्था को उत्कृष्टता से सम्पन्न करता हैं।
			व्यवस्था प्रियता ➪ व्यवस्था में लगने वाले कार्यकर्ता का प्रशिक्षण प्रबोधन व क्रियान्वयन करना। ➪ कार्यक्रम के क्रियान्वयन कके पश्चात् टोली की बैठकें करना। ➪ सुधार के बिन्दु निकलवाना, उनका संग्रह व आगामी कार्यक्रम में इनकों दृष्टि में रखना।	○
	6	सृजनशीलता–विचार	विषय – सामाजिक विज्ञान, तकनीकी शिक्षा, कला ➪ विभिन्न प्रकार के उपकरण – मॉडल, खिलौने, पर्स, कलमदान, गमले, गुलदस्ते, सजावटी की सामग्री ➪ कबाड़ से जुगाड़– पुरानी वस्तुओं से नयी सामग्री निर्माण, किसी घटना प्रसंग के आधार पर कहानी निर्माण करना। ➪ चित्र को देखकर नई कहानी का निर्माण करना। (ऐतिहासिक, धार्मिक, वर्तमान चुनौती) ➪ एप का निर्माण करना, वेबसाइट, रील आधारित कार्य। सृजनशीलता का विकास। अध्ययन करें। ➪ थ्री–डी प्रिन्र्टस से सृजनशीलता बढ़ाना। ➪ माटी कला, ब्रासकला, मूर्तिकला के आधार पर सृजनशीलता करना। मेंहदी कला, रंगोली तैयार करना। ➪ आशुभाषण में क्षमता बढ़ाना। ➪ मिट्टी के खिलौने, कृषि बीज का संगृह कर प्रदर्शिनी	○ छात्रों के सोचने की क्षमता का विकास। ○ आत्म विश्वास की वृद्धि होती है। ○ समस्या समाधान की क्षमता बढ़ती है। ○ समाजोपयोगी, जीवनोपयोग परिवार उपयोगी वस्तुओं का सृजन करता है।
	7	ध्येय निष्ठा (संकल्प शक्ति)	नवाचार–यदि आप विद्यालय के प्राचार्य होते तो विद्यालय में क्या–क्या नवाचार करते। यदि विद्यालय में पुस्तकें नही होती तो विद्यालय में शिक्षा कैसी व कैसे होती। ध्येय निष्ठा – हमारे लक्ष्य का स्मरण व हमारी वंदना का कंठस्थीकरण करना। ''जग सिर मोर बनाये भारत का संकल्प पूर्ण करना है'' ➪ अपने राष्ट्र को सुसंस्कृत व सम्पन्न बनाना। ➪ ध्येय निष्ठा ध्येय जिन्होनें ऐसे कार्य किये हैं ऐसे महापुरुषों की कथा–कहानी सुनना व सुनाना। ➪ शारीरिक गतिविधियों में सहभागी होना–साहसिक खेलों में सहभागिता बढ़ाना। स्वाध्याय करना ➪ संक्ल्प शक्ति बढ़ाने वाले गीतो को कठस्थ करना व जीवन में प्रकट करना। ➪ एक जीवन एक लक्ष्य वाले महापुरुषों के जीवन प्रसंग (राणा प्रताप, शिवाजी, आदि प्रसंग के सुनना व अध्ययन)	○ जग सिर मोर बनाये भारत के प्रति संकल्प (अपने प्रत्येक कार्य भारत भक्ति को) प्रकट करता है। ○ तप – हर परिस्थिति में कष्ट सहन करने का स्वभाव का निर्माण। ○ राष्ट्र के लिए कठिन कष्ट सहन करने का स्वभाव का निर्माण। ○ दैनिक पांच लक्ष्य लेकर पूर्ण करता है। समय पर पूर्ण करता है।

			➪ स्वभाषा, स्वदेश, स्वधर्म, अखण्ड भारत की अवधारणा, व संकल्प को पूर्ण करना। ➪ महापुरुषों की जन्म जंयती के आयोजन करना। ➪ ध्येय निष्ठा के प्रति कार्य करने वाले महापुरुषों के नाटक, एकांकी का अध्ययन कर मंचन करना। ➪ बस्तियों कालोनियों में अखण्ड भारत एवं भारत माता पूजन के कार्यक्रम का आयोजन करना। ➪ ध्येय प्राप्ति के बाधक आ रहे विमार्श चिार है। इनका अध्ययन कर नइ बाधाओं को दूर करना। ➪ तप – अपने लक्ष्य प्राप्ति के लिये अनेक योद्धाओं बंदा, बैरागी, मीराबाई, महावीर, ध्रुव, प्रहलाद, सती सावित्री, आदि के कथा प्रंसग सुनना। इनका विद्यालय में प्रकार कके मंचन करना। ➪ एकात्मता स्तोत्र का अर्थ – बोध कके साथ करना। ऊँच नीच, छुआ–छूत भेद को न मान कर मिलजुल कर सामाजिक कार्यो को ध्येय निष्ठ होकर करना।	
	8	न्याय प्रियता क्षमा शीलता, अहिंसा	विषय – भाषा, नागरिक शास्त्र, समाज शास्त्र ➪ अपने से बड़ो को आदर करना, सम वयस्कों व छोटे से स्नेह का व्यवहार करना। ➪ नारी के प्रति देखने की दृष्टि (बेटी, बहिन, माँ) मातृ भाव रखना। ➪ मातृवत् पद दोरषु, पर दव्योषु लोष्ठवत्, आत्मवत्, सर्वभूतेषु, यह पश्येतु ➪ अध्ययन में कमजोर, दिव्यांग या सामाजिक आर्थिक रुप से कमजोर अपने सहपाठियों के साथ समानता का व्यवहार करना। ➪ अहिंसा – अहिंसा परमोधर्मः का भाव समझना और व्यवहार करना। ➪ अपने व्यवहार से किसी को कष्ट न पहुचाना। ज ➪ जीवन में शाकाहार को अपनाना। समस्त प्राणी को जीने का अधिकार है। ➪ अतः जीवों पर दया करना। ➪ स्वामी महावीर, महात्मा बुद्ध के जीवन चरित्र को पढ़ना व्यवहार में लाना। ➪ स्माज में अहिंसा का प्रचार प्रसार करना। ➪ पक्षियों को दाना पानी हेतु घर में विद्यालय में छींका टांगना। ➪ क्षमाशीलता– गीत, कहानी को पढ़ना, व्यवहार में लाना ➪ अनजाने में किसी के द्वारा आपके कष्ट मिला तो उसे क्षमा करना। ➪ अपनी गलती या अनुचित कार्य के लिए क्षमा। ➪ प्रार्थना करने का अभ्यास करें और सुधारकर स्वीकार करें।	○ बड़ो के प्रति आदर छोटों से स्नेह का भाव रखता है। ○ प्रत्येक नारी को मातृत्व भाव से देखना है। ○ कमजोर, दिव्यांग छात्रों के साथ समान व्यवहार करता है। ○ समाज के सभी वर्गो, जीवों और प्रकृति के प्रति समानता और न्याय पूर्ण व्यवहार करता है। ○ स्वयं से हुए अनुचित कार्य हेतु स्वीकार कर क्षमा प्रार्थी रहता है। ○ विद्यालय में समाज में नियम पालन करना है। ○ किसी भी स्तर पर अन्याय का प्रतिकार यथा शक्ति करता है। ○ गीत कहानी का अध्ययन कर व्यवहार में लाता है।

			➪ परिवार, विद्यालय और समाज के नियमों का पालन का स्वभाव बनाना। ➪ क्षमा सामर्थ्यवान करता है। अतः व्यायाम्, खेल आदि के माध्यम से यह स्वभाव विकसित करनां ➪ क्षमा के विषय के लिए दया, सम्मान, उदारता और प्रेम के विषयों क	
	9	वसुधैव कुटम्बक	विषय – ➪ प्राचीन काल का हिन्दु धर्म, संस्कृति और ज्ञान के प्रसार के इतिहास का अध्ययन करना। ➪ उल्लेखनीय घटनाओं का संकलन करना। ➪ वसुधैव कुटम्बकम आत्मव् सर्वेभूतेषु के भाव की स्पष्ट संकल्पना जानना। ➪ प्राणियों में सद्भावना हो विश्व का कल्याण की भावना व्यवहार में लाना। ➪ प्रत्येक जीव, जन्तु, प्राणी के प्रति दया, करुणा, सहयोग की भावना करना। ➪ श्लोकों, सूक्तियों का स्मरण करना एवं सुनना तथा गौरव के साथ वर्णन करना। ➪ सभी भारतीय भाषाओं एवं अन्य विदेशी भाषाओं को सीखना अध्ययन करना। ➪ प्रकृति के प्रति प्रेम, भाव रखना। प्रकृति का शोषक नही पोषण करना।	○ मै और मेरा का भाव खत्म होना। ○ प्रकृति के प्रति प्रेम करता है। ○ वसुधैव कुटुम्बकम् के भाव को दर्शाने के लिए महापुरुषों के प्रवचन सुनता है। ○ ईश्वर की सृष्टि के प्रति आदर का भाव रखता है। ○ सभी भारतीय एवं विदेशी भाषा सीखने में रुचि रखता है। ○
	10	आनन्द प्रसन्नचिन्तता	विषय ➪ केवल प्रत्येक आनन्द दायक संस्मरण को अपनी मातृभाषा अथवा त्रिभाषा में लिखने का अभ्यास। ➪ मित्रों व परिवार के साथ खेलकर आनन्द प्राप्त करे। ➪ आध्यात्मिक अनुभूति के लिए सेवा, पूजा कर आनन्द प्राप्त करें।	○ आनन्ददायक संस्मरण कॉपी डायरी में मातृभाषा त्रिभाषा में लिखता है। ○ मित्रों व परिवार के साथ वह खेलता है। ○ वह घर में सेवा पूजा कर आनन्द करता है। ○ घर एवं विद्यालय में प्रणायाम करता है।
			➪ भारतीय संगीत/वाद्य यन्त्रों का अभ्यास अथवा सुनें रचनात्मक कार्य करें। ➪ परिवार के साथ भ्रमण पर धार्मिक व ऐतिहासिक यात्रा पर जाना। ➪ म्हापुरुषों के कथा प्रसंग सुनना व व्यवहार में लाना। सेवा बस्ती में जाकर उस बस्ती के लोगों को सिखाना उनका आनन्द बढ़ाना।	○ वह भारतीय संगीत को सुनता है अभ्यास करता हैं ○ वह परिवार के साथ आस–पास के ऐतिहासिक, धार्मिक यात्रा पर जाता है। ○ वह महापुरुषों की कथा कहानी आडियो–वीडियों, पुस्तकें पढ़ता है। सेवा बस्ती के लोगों को भी सिखाता है।

नैतिक एवं आध्यात्मिक पाठ्यक्रम निर्माण कार्यशाल, माउन्ट

कक्षा– दशम

माह	क्र	मूल्य एवं गुण	क्रियाकलाप और विषय	अभ्यास पश्चात् अपेक्षा
	1	स्वास्थ, स्वच्छता आहार–विहार	विषय– नियमित दिनचर्या का पालन। ➪ योग व शारीरिक – यम–नियम का पालन व व्यायाम करना। ➪ विज्ञान – शारीरिक स्वच्छता का महत्व जानना। स्वाय के अनुसान कर स्वास्थ्य के अनुसार भोजन, भारतीय भोजन ➪ सा.ज्ञा.– सामाजिक रुप से अपने निवास एवं कार्यस्थल की स्वच्छता।	○ दिनचर्या पालन करे ○ अन्तरिक्ष वाह्य स्वच्छता बनाए रखे ○ पाश्चात्य भोजन न करें। ○ घर पर बना/भारतीय परंपरागत भोजन करें। (मोटे अनाज और ताजा भोजन का अभ्यास करें।) ○ श्री अन्न सेवन का अभ्यास करें। ○ थ्वनम्रता से वार्ता करें। ○ तत्काल प्रति उत्तर न दें। ○ सारगर्भित बोलें और मृदुभाषी रहें। ○ सामूहिक कार्यो में श्रेष्ठ सहभागी बनें। ○ बचत की प्रवृत्ति दर्शाए। ○ विषय को दृढ़ता और सरलता से सहज रुप में प्रस्तुत करें। ○ परिजन/गुरुजनों की अनुमति कार्य विहार/विचरण करता है। ○ केवल इस प्रकार के कार्य करता है, जिनके प्रकाश में आने पर स्वयं परिवार और गुरुजनों का सम्मान बढ़ता है।
	2	व्यवहार, संयम, शील सहजता–सरलता	➪ सभ्य व्यवहार, शालीनता भरे वचन। ➪ वेश/भूषा सभ्य हो, कटुवचन न कहें। मृदुभाषी बनें। ➪ विद्यालय व समाज में चर्चा/वार्ता में भाग लें। ➪ मौन धारण का अभ्यास करें। ➪ सामूहिक कार्यो में अनुशासित व्यवहार करते हुए सहयोग करे। ➪ बचत करने का अभ्यास करें। ➪ अपनी बात दृढता एवं सरलता से सहज भाव से कहने का (मातृ भाषा में) अभ्यास कीजिए। ➪ प्रत्येक कार्य इस प्रकार करे िकवह कार्य प्रकाशित होने पर स्वयं का, परिवार का और गुरुजनों का सम्मान बढ़े। (समस्त विषयों के आचार्य यथायोग्य सिखांये)	
	3	सेवा , समर्पण, संवेदनशीलता, समरसता, श्रमनिष्ठा, स्वावलंबन दायित्व बोध	➪ स्वास्थ शिविर में सहयोग। ➪ संस्कार केन्द्र के दर्शन करना, और चल रहे केन्द्रों पर सहयोग करना। ➪ आपदा के समय मुखर होकर सेवा।	○ विद्यालय की क्रिया कलापों में गुरुजनों का सहयोग करना। ○ संस्कार केन्द्रों पर सहयोग करे। ○ गृह कार्यो में परिवार का सहयोग करें। ○ छोटे भैया बहनों को सहयोग करें।

			➪ छोटी कक्षा के भैया–बहनों की पढ़ाई व अन्य कार्यों में सहयोग ।	
			➪ वंचित वर्ग हेतु गरम कपड़ा, भोजन शिक्षा आदि का सहयोग। ➪ जनजाति क्षेत्र के एकल विद्यालयों हेतु सहयोग करना। ➪ व्यवसायिक शिक्षा ग्रहण करें। जैसे – कम्प्यूटर, टंकण, उपकरण सुधार। ➪ भारतीय पर्व, त्यौहारों आदि में सहभागिता/प्रतिभागिता। ➪ आस–पास की गौशाला में जाकर सेवा सहयोग का महत्व। ➪ पक्षियों हेतु दानें व पानी की व्यवस्था। ➪ सीड बॉल बनाकर वर्षा में बिखेरना। ➪ पर्व त्यौहार आदि पर सहयोगी। वंचित बंधु–भगिनियों को परिवार सहित सम्मानपूर्वक बुलाना, भोजन कराना, उपहार देना।	○ वंचित वर्ग हेतु सहायता स्वयं करें व सक्षम समाज के बंधुओं से निवेदन करना। ○ व्यवसायिक शिक्षा के माध्यम से सेवा कार्य करें। ○ पशु पक्षियों के लिए सहयोग करें। ○ सभी भारतीय त्योंहारों, पर्व में सहयोग करना। ○ गोशाला में सेवा करें। ○ पक्षियों हेतु दाने–पानी रखें। ○ सीड बॉल बनाकर बिखेरें। ○ अपने वस्त्र व बर्तन स्वयं धोना। ○ अपने अधिकतर स्वयं करना। ○ वंचित वर्ग के साथ सम्मान से व्यवहार करना । ○ गांव/मोहल्लें की बेटी सबकी बेटी मानकर पूर्ण मनोयोग से सहयोग करना।
	4	नागरिक कर्तव्य एवं नागरिक शिष्टाचार	सामाजिक विज्ञान – नागरिक शास्त्र ➪ नागरिक कर्तव्यों का ज्ञान अर्जित करना। ➪ नागरिक शिष्टाचारों का ज्ञान–नागरिक के रुप में। यातायात नियमों का पालन, नगर/ग्राम/बस्ती में स्वच्छता रखना। ➪ पारिवारिक कर्तव्यों का ज्ञान अर्जित करना। ➪ जल, ऊर्जा प्राकृतिक संसाधनों के महत्व को सर्मथन करना। ➪ राष्ट्रीय सम्पत्ति जैसे –रेल, बस, सड़क, बिजली के खम्भे, विद्यालय भवन आदि का संरक्षण करने का स्वभाव विकसित हो। ➪ घर, बस्ती, ग्राम नगर विद्यालय आदि को प्लास्टिक मुक्त करने का महत्व जानें। ➪ राष्ट्रीय प्रतीकों –गीत , पर्व, चिन्ह, ध्वज, पशु, पक्षी आदि का सम्मान जाग्रत करें। ➪ सांस्कृतिक मान बिन्दुओं का परिचय प्राप्त करें।	○ समस्त संवैधानिक कर्तव्यों को याद रखें। ○ नागरिक शिष्टाचार का पालन करें। जैसे– यातायात व स्वच्छता का शिष्टाचार पालन करें। ○ नगर, ग्राम, बस्ती में गंदगी न करें। ○ जल मितव्ययता से उपयोग करें। ○ उर्जा व्यर्थ न नष्ट करें ○ प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग विवेकपूर्ण और मितव्ययता से करें। ○ राष्ट्रीय सम्पत्ति की हानि न करें। ○ प्लास्टिक कचरा केवल कचरा पात्र में ही डालें, खुले स्थान, नाली व सड़क पर न फेंकें। ○ राष्ट्रीय प्रतीकों का सदैव सम्मान करें। राष्ट्रीय पर्वो में सहभागिता करें। ○ सांस्कृतिक मानबिन्दुओं को जानता है और सम्मान करता है।
	5	नेतृत्व क्षमता संवाद कौशल व्यवस्था प्रियता	➪ छात्र संसद में दायित्वों की जानकारी प्राप्त करें। ➪ एन.सी.सी./एन.एस.एस. की जानकारी प्राप्त करें। ➪ मृदुभाषिता का अभ्यास दृढ़ता से प्रथम रखने हेतु नीति और कार्य प्रणाली की योजना बनाने का अभ्यास। ➪ छोटे भैया–बहनों को पढ़ाना। ➪ निर्णय करते हुए वृहद दृष्टिकोण रखते हुए व्यापक हित को ध्यान में रखने का अभ्यास करना। ➪ वंदना सभा में मंच संचालन, अतिथि सत्कार और अतिथियों से संवाद का अभ्यास।	○ आगे बढ़कर दायित्व ग्रहण करता है। ○ सामाजिक कार्यो में दायित्व लेकर पहल करता है। एन.सी.सी./एन.एस.एस. आदि की जानकारी। ○ सम्मानित भाषा का सहजता और सरलता से प्रयोग करते हुए अपना विषय योजनाबद्ध रुप से प्रस्तुत करता है। ○ निर्णय में व्यापक हित का ध्यान रखता है। ○ वंदना सभा, कक्षा कार्य आदि में पहल करता है। ○ छोटे भैया–बहनों के लिए आदर्श व्यक्तित्व के रुप में स्वयं को प्रस्तुत करता है।

			⇨ कक्षा, विद्यालय, परिवार की आवश्यकताओं समस्याओं को चिन्हित कर उनके समाधान पर परिजनों व गुरुजनों से चर्चा कर क्रियान्वयन। ⇨ एक विषय, कला, कौशल, विधा में पारंगत होकर उसका निःस्वार्थ रुप से सहपाठी, परिवार समाज हेतु सदुपयोग पर चिंतन। ⇨ श्रेष्ठ नेतृत्व क्षमता वाले व्यक्तियों के चरित्र, कार्यो, निर्णयों का अध्ययन। ⇨ कार्य/कार्यक्रम हेतु व्यवस्थाओं की सूची बनाना। कार्यक्रम हेतु आवश्यक सामग्री को कैसे पूर्ण की जाती है जाने। ⇨ नाटक प्रतियोगिताओं में भाग लेने की तैयारी करें।	○ कला, कौशल, विधा सीखी और उसका सदुपयोग, सहपाठी, परिजना व समाज के बंधुओं के लिए करता है। ○ वेश–भूषा, वाणी, प्रस्तुतीकरण इस प्रकार हो कि विषय को प्रखरता से रखता है। ○ वाद–विवाद, आशु भाषण, कविता पाठ, पत्र वाचन में अग्रणी रहे। ○ व्यवस्थाओं का प्रबन्धन करने में कुशल हो गया है। ○ नाटक, प्रतियोगिताओं में भाग लेता है।
	6	सृजनशीलता नवाचार	⇨ 05 समाजोपयोगी कार्यो की सूची बनाए जिन्हें क्रियावित करने की योजना भी बनाए। ⇨ 2 नवाचार चिन्हित करें, जिसे पूर्ण करने की योजना बनाए। ⇨ उदाहरण – सरकारी/गैर सरकारी को जानकारी देने वाला ऐप बनाएं। ⇨ समाज के वंचित वर्ग हेतु उपयोगी उपकरण बनाए जैसे– धूप/वर्षा से बचने के उपाय।, व्यवसाय आधारित। ⇨	○ एक समाजोपयोगी कार्य करें। गुरुजन के मार्गदर्शन में। ○ कहानी, प्रेरक प्रसंग का निर्माण लेखन क्षमता सुधारने के लिए करें। ○ दो में से एक नवाचार पर गुरुजनों से योजना व क्रियान्वयन करें। ○
		SUPW के कार्य सीखना	⇨ समाजोपयोगी उत्पादक कार्य में प्रवीणता प्राप्त करें। जैसे– ग्राम/बस्ती मोहल्ले की घटना/कार्यक्रमों को समाचार के रुप में एप पर प्रकाशित करना और सर्वधन करें। ⇨	○ एक एप बनाएं जो व्यापक समाजपयोगी हो जिससे परीक्षाओं, योजनाओं से अवगत किया जा सके। ○ समाजोपयगी कार्य ○ SUPW के 2 कार्य में प्रवीण हो गया है।
	7	ध्येयनिष्ठा तप अनुशासन	⇨ नित्य प्रति एक–एक नैतिक, आध्यात्मिक दैनिक जीवन से सम्बन्धित, शैक्षिक और सामाजिक संकल्प करे जिसे उसी दनि पूर्ण करें।(पांच संकल्प प्रतिदिन) ⇨ एक सप्ताह एक माह हेतु भी पांच प्रकार के संकल्प सूचीबद्ध करें और पूर्ण करें। ⇨ एक वर्ष के उपरोक्त पांच प्रकार के संकल्प निर्धारित कर उनपर कार्य करें और पूर्ण करें।	○ दैनिक पांच लक्ष्य/संकल्प लेकर प्रयासपूर्वक पूर्ण करता है। ○ साप्ताहिक व मासिक संकल्प पूर्ण करता है। ○ वार्षिक संकल्प पूर्ण करता है। ○ राष्ट्रहित हेतु कष्ट सहन करता है। ○ संकल्प व्यवहारिक और क्षमतानुसा निर्धारित करता है और समय बद्धता से पूर्ण करता है। ○ प्रत्येक संकल्प में भारत का सम्मान और हित सर्वोपरि रखता है।
		संकल्प के दैनिक उदाहरण	⇨ एक अच्छा कार्य – पक्षियों का दाना पानी दूंगा। ⇨ टाराध्य का ध्यान, पूजा, पाठ पूर्ण करुंगा। ⇨ स्वच्छता से रहूंगा और नियमित दिनचर्या का पालन करुंगा। ⇨ कक्षा में पढ़ाया गया पाठ, गृहकार्य, प्रतियोगिता हेतु कार्य पूर्ण करुंगा। ⇨ स्वयं परिवार, गुरुजन और राष्ट्र को सम्मानित करने वाला कार्य करुंगा। ⇨ प्रेरक जीवनी, प्रंसग कार्य पढ़कर उसका अनुसरण करुंगा।	○

		संकल्प ध्येयनिष्ठा के साप्ताहिक मासिक वार्षिक संकल्पों का उदाहरण	➪ वंचित वर्ग, पशु पक्षियों के लिए एक कार्य करुंगा। ➪ प्रतिदिन आराध्य स्थान, मंदिर, गुरुद्वारा आदि जाऊंगा, और उसका सहयोग, सेवा करुंगा ➪ शारीरिक, स्वास्थ मानसिक स्वास्थ हेतु व्यायाम और स्वाध्याय करुंगा। ➪ विषयाध्ययन, के अतिरिक्ति भारत के गौरवशाली इतिहास, मान बिन्दुओं का ज्ञान अर्जित कर प्रेरणा लूंगा। ➪ राष्ट्रकी उन्नति हेतु सेवा, सृजन, सहयोग का कार्य करुंगा।	○
	8	न्यायप्रियता क्षमाशीलता अंहिसा	<u>**सामाजिक विज्ञान, नागरिक शास्त्र, भाषा**</u> ➪ छोटे से स्नेह, सम व वयस्क के प्रति सहयोग व प्रेम बड़ों का आदर करने का अभ्यास करें। ➪ किसी व्यक्ति, जीव जनतु प्रकृति के साथ अन्याय होते देख उसका प्रतिकार करने का स्वभाव विकसित करे। ➪ अपनी आकांक्षा, इच्छा के लिए किए गए कार्य से अन्य को कष्ट न हो ऐसा चिार व कर्म का अभ्यास करें। ➪ स्वयं के प्रति भी न्यायोचित व्यवहार और निर्णय लें। ➪ अनजाने में किसी के द्वारा आपको कष्ट मिला तो उसे क्षमा करना। ➪ अपनी गलती या अनुचित कार्य के लिए क्षमा प्रार्थना करने का अभ्यास करें और सुधार करें। स्वीकार करें। ➪ परिवार विद्यालय और समाज के नियमों की पालन का स्वभाव करें।	○ छोटों से स्नेहपूर्वक, बड़ों से सम्मान पूर्वक और समवयस्कों से प्रेमपूर्ण व्यवहार करता है। ○ लैंगिक असमानता का प्रतिकार कर समानता का भाव रखता है। ○ समाज के सभी वर्गो , जीवों और प्रकृति के प्रति समानता और न्यायपूर्ण व्यवहार करता है। ○ स्वयं को भी सम्मानित रखने का कार्य करता है। ○ त्रुटि अथवा अनजाने में की गई अति के प्रति क्षमाशील है। ○ स्वयं से हुए अनुचित कार्य हेतु स्वीकार कर क्षमा प्रार्थी रहता है। ○ विद्यालय में, परिवार मेें और समाज में नियम पालन करता है। ○ किस भी स्तर पर अन्याय का प्रतिकार यथाशक्ति करता है।
	9	आनन्द प्रसन्ननित्तता	➪ केवल प्रत्येक आनन्ददायक संस्मरण को अपनी मातृभाषा अथवा त्रिभाषा में लिखने का अभ्यास करें। ➪ मित्रों के साथ खेलकर आनन्द प्राप्त करें। ➪ आध्यात्मिक अनुभूति से आनन्द का अभ्यास करें। ➪ परोपकार का अभ्यास करें। ➪ व्यायाम और प्रणायाम का अभ्यास करें। ➪ भारतीय संगीत/वाद्ययन्त्रों का अभ्यास अथवा सुनें। ➪ रचनात्मक कार्य करें। ➪ परिवार के साथ भ्रमण पर जाना चाहिए, पास अथवा दूर अपनी–अपनी सुविधानुसार । ➪	○ आनन्ददायक संस्मरण, कॉपी डायरी में मातृभाषा अथवा त्रिभाषा में लिखता है। ○ मित्रों के साथ खेलता है। ○ भ्रमण के लिए जाता है। ○ प्रोपकार के कार्य करता है। ○ व्यायाम प्राणायाम से स्वस्थ शरीर रखता है। ○ वाद्ययन्त्र/संगीत सुनता, गाता, बजाता है। ○ रचनात्मक कार्य करता है। ○ आराध्य की पूजा–पाठ नियमित करता है। ○

नैतिक एवं आध्यात्मिक पाठ्यक्रम निर्माण कार्यशाल, माउन्ट

कक्षा– एकादश

माह	क्र	मूल्य एवं गुण	क्रियाकलाप और विषय	अभ्यास पश्चात् अपेक्षा
	1	स्वास्थ, स्वच्छता आहार–विहार	शारीरिक शिक्षा– नियमित दिनचर्या का पालन। योग शिक्षा – यम–नियम, प्राणायाम और आसन करना। अपने परिसर एवं कक्षा–कक्ष की स्वच्छता। विज्ञान – संतुलित भोजन करना। फास्ट–फूड का उपयोग नही करना। श्री अन्न, (मोटे अनाज) का उपयोग करना।	प्रसन्नचित्त रहें। समय पर जागरण व सोना। भारतीय भोजन का उपभोग।
	2	संयम आत्मसंयम	मोबाइल व टी.वी. देर रात तक न देखें। आत्म संयम – मन का विषय है। भाषा – विनम्रता, एकाग्रता का अभ्यास, अक्रोध। विज्ञान – मौन का अभ्यास कराना। मन की चंचलता पर नियंत्रण। महापुरुषों के जीवन प्रंसग–यथा स्वामी विवेकानन्द, समर्थ रामदास, छत्रपति शिवाजी आदि।	1. अनावश्यक खर्च नही करना। 2. किसी का सामान बिना पूछें नही लेना। 3. सबसे साथ विनम्रतापूर्वक व्यवहार। 4. आग्रही स्वभाव। 5. अपशब्दों का प्रयोग न करना।
	3	श्रमनिष्ठा	श्रम निष्ठा का महत्व समझाना। माली किसान, शिल्पकारों के श्रम का उल्लेख। श्रमपूर्वक अध्ययन करना, खेल के मैदान में रेखांकन, विद्यालय के उद्यान में श्रम करना। गाँधी जी की श्रम निष्ठा का उदाहरण।	घर व विद्यालय के सभी कामों में हाँथ बटाएगा।
	4	स्वावलंबन	कम्प्यूटर शिक्षण, कौशल विकास के कार्य–हिन्दी टाइपिंग, टैली कोर्स, फाइन आर्ट्स, सिलाई, कढ़ाई सिखाना। व्यावसायिक शिक्षा हेतु प्रेरित करना।	स्वावलम्बी बनेंगे। रोजगार के अवसर मिलेंगें।
	5	सेवाभाव–समर्पण	संस्कार केन्द्रों के संचालन में सहयोग करना। समाज से गर्म कपड़े संग्रह कर सेवा बस्ती में बांटना। स्वास्थ्य शिविर का आयोजन एवं सहयोग करना। सेवा बस्ती व वंचित क्षेत्र की शिक्षा हेतु स्वयं तथा समाज से धन संग्रह करना। समर्पण करना। गर्मी के दिनों में प्याऊ लगाना। कमजोर विद्यार्थियों के लिए निःशुल्क सेवा देना तथा पुस्तकें संग्रह कर वितरित करना। गर्मी के दिनों में चिड़ियों को दाना–पानी देना। दुर्घटनाग्रस्त लोगों को अस्पताल पहुंचाना।	कमजोर एवं जरुरतमंद छात्रों के मध्य विद्या दान करेगा।

	6	समरसता	भाषा – भाषा की पुस्तकों से संवदेनशीलता एवं समरसता की कविताएं व कहानियां सुनाना। कबीर के दोहे यथा–जाति न पूछों साधु की। सामाजिक विज्ञान – समाज सुधारकों के कार्यो व घटनाओं को बताना। सामाजिक पर्व व त्योहारों के महत्व को समझना। यथा – रक्षाबन्धन, होली, मकर संक्रान्ति महापुरुषों की जयन्तिया मनाना। हमारे राष्ट्रीय पर्व।	○ सहभोज के कार्यक्रम करना । ○ कन्यापूजन के कार्य ○ विविध जाति, बिरादरी, की गोष्ठी का आयोजन। ○ गांव की बेटी सबकी बेटी, के भाव से शादी–विवाह में सहभागिता करना।
	7	संवदेनशीलता	धर्मान्तरण की घटनाएं बताना। असामाजिक घटनाएं बताकर संवदेनशीलता छात्रों में जगाना। असहायजनों वृद्धों अनाथों के प्रति संवेदनशीलता।	○ असामाजिक गतिविधियों को रोकना। ○ पशुओं की तस्करी को रोकना। ○ धर्म परिवर्तन को रोकना।
	8	नागरिक कर्तव्य	➪ मातृभूमि हमारी मां है हम उसके पुत्र हे। ➪ यातायात के नियमों का पालन करना। ➪ जल संरक्षण करना। पानी का उपयोग करने के बाद नल बंद करना। ➪ ऊर्जा संरक्षण करना। प्रार्थना सभा में जाते समय कक्षा के पंखे, लाइट बन्द करना। ➪ सार्वजनिक भूमि की रक्षा करना। ➪ सिंगलयूज प्लास्टिक विद्यालय परिसर को मुक्त करना। ➪ राष्ट्रध्वज, राष्ट्रगान व संविधान का सम्मान करना। ➪ प्रत्येक विद्यालय में संविधान की प्रति हो। ➪ राष्ट्रीय पर्वों में सहभागिता करना। ➪ आयोजन करना। ➪ मतदाता जागरण रैली में सहभागिता। ➪ दुर्व्यसन से दूर रहना। दुर्व्यसनों के दुष्परिणामों से अवगत कराना।	○ बिना लाइसेन्स के गाड़ी नही चलाना। ○ सिंगल यूज प्लास्टिक में कोई सामान घर में नही लाना। ○ घर का कचरा सड़क में न फेंकरना। कूड़ादान में ही डालना। ○ राष्ट्रीय महत्व के विषयों में अपना योगदान करना। ○ विद्युत बिल का तुलनात्मक अध्ययन करना। ○ भारतीय संविधान का अध्ययन करेंगें।
	9	नेतृत्व क्षमता का विकास	➪ समाजिक समस्याओं का अध्ययन करना समाज के प्रति प्रेम भाव। ➪ विद्यालय में दायित्व देना व दायित्व बोध करना। यथा– बाल सभा, किशोर भारती, राष्ट्रीय पर्वो पर दायित्व देना। ➪ एन.सी.सी. तथा एन.एस.एस. के बारे में जानना। सामाजिक कार्यो व सम्मेलनों व सभाओं का संचालन करना। ➪ नेतृत्व करने वाले महापुरुषों के जीवन का अध्ययन एवं प्रेरण। जैस – चाणक्य, डॉ. हेडगेवार, वर्तमान प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदी, डॉ. प्रणव पांड्या, बाल गंगाधर, महेन्द्र धोनी आदि	○ सामाजिक कार्यो में दायित्व लेकर कार्य करना। ○ नाटकों के माध्यम से नुक्कड़ सभाओं के माध्यम से दुर्व्यसनों से युवाओं को मुक्त करना। ○ एन.सी.सी. तथा एन.एस.एस. में भाग लेना।

	10	संवाद कौशल	➪ कक्षा शिक्षण प्रश्नोत्तरी के माध्यम से करना। ➪ प्रश्न निर्माण व प्रश्न पूँछने का अवसर प्रदान करना। ➪ कक्षा अध्यापन का अवसर प्रदान करना। ➪ वाद–विवाद प्रतियोगिता का आयोजन करना। ➪ भाषण प्रतियोगिता का आयोजन करना व भाग लेने के लिए प्रेरित करना।	○ प्रतियोगिताओं में भाग लेना। ○ प्रश्न निर्माण करना। ○ हिन्दू दर्शन की व्याख्या अन्य के समक्ष रखेगा। ○
		व्यवस्था प्रियता	➪ व्यवस्थाप्रियता भी एक कौशल है। इसका प्रभाव परिवेश पर पड़ता है। कक्षा के फर्नीचर कक्ष–कक्ष में लगे चित्र मानचित्र, साराणियां व्यवस्थित रुप से लगाने का महत्व बताना। ➪ बड़े–बड़े कार्यक्रमों के आयोजन में लगाने वाली सामान व सामग्री की सूची बन7ाना व उनका उचित रखरखाव व उपयोग के पश्चात उचित स्थान पर रखने का मार्गदर्शन करना। ➪ विद्यालय के गमले व वाद्ययन्त्रों का रखरखाव करना, सिखाना। ➪ व्यवस्थाओं के उचित प्रबन्धन का महत्व बताना।	○ घर में पढ़ाई करने के बाद अपनी पुस्तक निर्धारित स्थान पर बनेंगें। ○ अपने पदवेश उचित स्थान पर रखेगें। ○ अपने कपड़ें व अपना बिस्तर उपयोग के बाद व्यवस्थित कर रखते हैं।
	11	सृजनशीलता व नवाचार	कक्षा की साज–सज्जा। गमलों की सज्जा विद्यालय की हस्तलिखित पत्रिका बनवाना। प्रदर्शनी का आयोजन। मॉडल निर्माण, रुपसज्जा, चित्र बनवाना, कढ़ाई–बुनाई करवाना। प्रशिक्षण, कागज कटिंग, कबाड़ से जुगाड़ करना। ए–आई का प्रयोग, वीडियो बनाना, मेंहदी लगाना। राखियां बनवाना। कलश सजाना। थाली सज्जा, मूर्तिकला, उत्सवों व पर्वो पर साज–सज्जा करना, रंगोली करना, स्वरचित कविता लेखन, व काव्य पाठ कहानी लेखन, कराना, खिलौने तैयार करना इत्यादि। विद्यालय का दैनिक व साप्ताहिक समाचार प्रकाशित करना।	○ हस्तलिखित पत्रिका विद्यालय की तैयार करेंगे। ○ उत्सवों में रंगोली बनायेगे। ○ घरों में विविध आयोजनों में सहयोग करेगें। ○ विद्यालय के विविध आयोजनों में साज–सज्जा में सहयोग करेगें।
	12	तप	➪ ध्रुव, प्रहलाद व उपमन्यु की कहानी सुनाना। ➪ यह एक प्रकार की साधना एवं संयम है। ➪ मौन रहना, व्रत उपवास रखना। अप्रिय शब्दों को सुनकर क्रोध न करना। ➪ कठिनाईयों व कष्टों को सहन करना। ➪ लक्ष्य को निर्धारित करना ध्येय प्राप्ति तक। ➪	○ सप्ताह में एक दिन व्रत रखना। ○ कटुवचन न बोलना। ○ जीवन में श्रेष्ठ कार्य करने का संकल्प लेना।
	13	अंहिसा	➪ मन, वचन और कर्म द्वारा किसी को कष्ट न पहुंचाना ही अंहिसा है कि व्याख्या करना। ➪ शारीरिक, मानसिक व भावात्मक रुप से कष्ट न पहुंचाना। ➪ टपने सुख एवं वैभव के लिए पशु–पक्षियों को न मारना यह भी बताना। ➪ शाकाहारी बनना। ➪ चमड़े का जूता, बेल्ट व बैग आदि का उपयोग न करना।	○ आपस में विवाद न करेगें। ○ अपने छोटों की गलती पर मारपीट नही करेगें। ○ आपस में प्रेम मैत्री भाव का विकास होगा।

			➪ आपस में झगड़ा–गाली गलौच नही करना। अपने छोटों की गलती को क्षमा करना। द्वेष नही रखना। बैर–भाव नही होना। ➪ खेल के मैद	
	14	न्यायप्रियता	➪ विद्यालय की छात्र संसद में न्यायपालिका का गठन करना। ➪ न्याय व निर्णय करने में छात्रों की सहभागिता करना जिससे न्यायप्रियता विकसित होगी। ➪ पंच परमेश्वर की कहानी बताना।	
	15	वसुधैव कुटुम्बकम	➪ भारतीय विचार और पाश्चात्य् विचार के अंतर को समझाना। ➪ पाश्चात्य संस्कृति भी सम्पूर्ण विश्व के बाजार हैं किन्तु भारतीय संस्कृति में सम्पूर्ण विश्व एक परिवार है। इसलिए हम कहते हैं कि प्राणियों में सद्भावना हो और विश्व का कल्याण हो। ➪ सर्वे भवन्तु सुखिनः ....मा कश्चित दुःख भावेत् ➪ आत्मवत् सर्वभूतेषु ....के श्लोक की व्याख्या करना। ➪ स्वामी विवेकानन्द के विदेश गमन का इतिहास बताना। ➪ स्वमी रामतीर्थ का विचार बताना। ➪ कारोनाकाल और प्राकृतिक आपदा के समय में भारत ने अन्य राष्ट्रों को दवाइंया व आर्थिक सहायता प्रदान की है। यह वसुधेव कुटुम्बकम् का प्रमाण हैं। यह आचार्य जी द्वारा बताना आवश्यक है।	○ किसी का बुरा नही करना। ○ द्वोत्रवाद का विचार नही करना। ○ टपनेपन का भाव आएगा।

नैतिक एवं आध्यात्मिक पाठ्यक्रम निर्माण कार्यशाल, माउन्ट

कक्षा– द्वादश

माह	क्र	मूल्य एवं गुण	क्रियाकलाप और विषय	अभ्यास पश्चात् अपेक्षा
	1	स्वास्थ, स्वच्छता आहार–विहार	विज्ञान, शारीरिक शिक्षा, योग नियमित दिनचर्या, यम–नियम का पालन भोजन स्वास्थ्य क अनुसार न की स्वाद के अनुसार।	भारतीय भोजन करना। श्री अन्न लेना। पाश्चात्य् भोजन नही करना। अवकाश कम लेना। डाक्टर के पास नही जाता है।
	2	संयम आत्मसंयम	अर्थशास्त्र / गणित / वाणिज्य समुचित व्यय करना। आय–व्यय का लेखा–जोखा बनाना। बचत की प्रवृत्ति।	1. विनम्रता से वार्ता करना। 2. सामूहिक कार्यो में सहभाग। 3. गुरुजनों की अनुमति लेना। 4. बचत की प्रवृत्ति दर्शाए।
	3	शील सरलता सहजता	भाषा / योग / गणित / सा.ज्ञान / विज्ञान मदुभाषी होना। तत्काल प्रतिउत्तर नही देना। बड़ों के प्रति आदर भाव। मान धारण का अभ्यास करें।	
	4	श्रम निष्ठा स्वावलंबन सेवाभाव समर्पण	1. स्वास्थ्य शिविर में सहयोग करना। 2. संस्कार केन्द्र चलाना। 3. आपदा की स्थिति में सहयोग करना। 4. कम्प्यूटर शिक्षण कौशल (हिन्दी, अंग्रेजी टाइपिंग, टैली) 5. व्यवसायिक शिक्षा से स्वावलबन। 6. रक्तदान शिविर का आयोजन। 7. वंचित बस्ती में सेवा कार्य। 8. कमजोर व होशियार बालकों में शिक्षण कार्य। 9. सेवाकार्य हेतु सहयोग। 10. गोशाला में गाय का अध्ययन करना।	काय के प्रति सजगता। कम्प्यूटर में टैली सीखना। सर्दी में समाज का सहयोग गर्म कपड़े वितरित करना। चिकित्सा–दवा वितरण। शिक्षा केन्द्र चलाना। संस्कार केन्द्र, विषयों का शिक्षण। सक्षम समाज से भी कराना। गौ सेवा करना।
	5	सवेदनशीलता समरसता	➯ भारतीय पर्व त्योहारों में सक्रियता। ➯ भारतीय सीमा पर समस्याओं का अध्ययन करना।	○ त्यौहारों पर भारतीय वेश–भूषा में रहना। ○ सोमा दर्शन कार्यक्रम करना। ○ वन, गिरि दर्शन कार्यक्रम करना। ○ सेवा–वचित बस्ती में जाना। ○ सहभोज कार्यक्रम करना। ○ जाति, बिरादरी गोष्ठी करना।

			➪ वनवासी, गिरिवासी, एवं वंचित बन्धुओं की समस्याओं का अध्ययन करना। ➪ उग्रवाद, आतंकवाद, नक्सलवाद, जातिवाद ये क्यों हो रहा है एवं इससे उत्पन्न समस्याओं का अध्ययन करना। ➪ धर्मान्तरण क्यों हो रहा है इसका अध्ययन करना। ➪ समाज में बढ़ रहे अनैतिक कार्य का अध्ययन करना। ➪ समाज सुधार के कार्य व घटनाओं का अध्ययन करना। ➪ सामाजिक पर्व व त्यौहारों के महत्व समझाना। ➪ महापुरुषों की जयन्ती व उत्सव का महत्व समझाना।	○ कन्यापूजन कार्यक्रम करना। ○ असामाजिक गतिविधिया रोकने के प्रयास करना। ○ महापुरुषों की जयन्ती का आयोजन करना। ○ अनैतिक कार्यो में सुधार हेतु शिविर आयोजन करना। ○ नशा से दूर रहना।
	6	समरसता	भाषा – भाषा की पुस्तकों से संवदेनशीलता एवं समरसता की कविताएं व कहानियां सुनाना। कबीर के दोहे यथा–जाति न पूछों साधु की। सामाजिक विज्ञान – समाज सुधारकों के कार्यो व घटनाओं को बताना। सामाजिक पर्व व त्योहारों के महत्व को समझना। यथा – रक्षाबन्धन, होली, मकर संक्रान्ति महापुरुषों की जयन्तिया मनाना। हमारे राष्ट्रीय पर्व।	○ सहभोज के कार्यक्रम करना । ○ कन्यापूजन के कार्य ○ विविध जाति, बिरादरी, की गोष्ठी का आयोजन। ○ गांव की बेटी सबकी बेटी, के भाव से शादी–विवाह में सहभागिता करना।
	7	नागरिक कर्तव्य	नागरिक शास्त्र, राजनीति शास्त्र ➪ नागरिक कर्तव्यों का अध्ययन करना एवं सविधान का अध्ययन करना। ➪ दुर्घटना के कारणों को जानना। ➪ यातायात नियमों की जानकारी ➪ जल व ऊर्जा के संरक्षण के महत्व को समझना। ➪ राष्ट्रीय मान बिन्दु, पर्व, प्रतीक, गान, गीत आदि का अध्ययन करना। ➪ प्लास्टिक से होने वाले दुष्परिणामों का अध्ययन करना।	○ यातायात नियामों का पालन करना। ○ जल व ऊर्जा संरक्षण करता है। ○ राष्ट्रीय प्रतीक, मान बिन्दुओं का सम्मान करता है। ○ राष्ट्रीय पर्व मे सहभाग करता है। ○ बिना लाइसेन्स वाहन नही चलाता है। ○ यूज एण्ड थ्रो प्लास्टिक का उपयोग नही करना। ○ सविधान की प्रति विद्यालय में पढ़ता है।
	8	नतत्व क्षमता	➪ छात्र संसद के विभागों का अध्ययन करना। ➪ समाजिक समस्याओं का अध्यापन करना। ➪ वक्तव कला क कौशल का अध्ययन करना। ➪ भाषा कौशल को अध्ययन करना सीखना। ➪ एन.सी.सी. व एन.एस.एस के बारे में जानना।	○ छात्र संसद का दायित्व लेता है। ○ अपने विषयों को प्रमुखता से रखता है। ○ समस्या की सुधारात्मक पहल करता है। ○ विभाग की गोष्ठी करना। ○ विभिन्न अवसरों पर मंच संचालन करता है। ○ कक्षा नायक कार्यक्रम ,वन्दना पमुख का दायित्व निभाता है।

			➪ व्यक्तित्व विकास के आयामों का अध्ययन करना। ➪ वाद–विवाद, भाषण, आशु भाषण, कथा–कथन प्रतियोगिता का आयोजन करना। ➪ उत्सव–जयन्ती शनिवारीय । ➪ वार्षिक उत्सव, कार्यक्रमों का आयोजन करना। ➪ विद्यालय में होने वाले कार्यक्रमों की व्यवस्थाओं की एवं सामग्री की और करने वालों की सूची बनाकर अध्ययन करना और संकल्पना देना। ➪	○ आत्मविश्वास के साथ जीवन जीता है। ○ प्रतियोगिताओं में भाग लेना। ○ शिक्षक दिवस में भाग लेना। ○ व्यवस्थाओं में भाग लेना। ○ व्यवस्था का प्रशिक्षण लेना। ○ मित्रता अच्छी रहती है। ○ नये प्रयोग करके देखता है।
	9	सृजनशीलता नवाचार	➪ कोडिंग, रील, एआई, ऐप, वेबसाइट, अधारित अध्ययन करना। ➪ परिस्थिति जन्य आधारित सृजनशीलता का अध्ययन करना। ➪ विभिन्न अवसरों पर मॉडल निर्माण, प्रदर्शनी, चित्र बनाना, कबाड़ से जुगाड़, मूर्ति निर्माण, कलश–थाली सज्जा करना सीखाना।	○ कविता, गीत लिखना ○ ऐप का निर्माण करना। ○ हस्तलिखित पत्रिका बनाना। ○ उत्सवों एवं घरों के विविध कार्यक्रमों मे सहयोगा करता है। ○ प्रशिक्षण करना।
	10	ध्येय निष्ठा तप	➪ लक्ष्य अनुरुप कार्य एवं व्यवहार उदाहरण सहित बनाना। ➪ जगसिरमौर बनाये भारत प्राप्ति। ➪ राष्ट्र प्रथम का भाव जागत कराना। ➪ लक्ष्य दैनिक, साप्ताहिक, मासिक एवं वार्षिक निर्धारण करना। ➪ स्वयं परिवार एवं राष्ट्रहित में ध्येय का निर्धारण। ➪	○ ध्येय का निर्धारण एवं प्राप्ति के लिए तत्परता। ○ अक्राध भावि दिखाना। ○ सहनशील प्रकृति का भाव। ○ समयानुसार कार्य करना। ○ लक्ष्य(ध्येय) की प्राप्ति ○ कठोर तप से हो हो सकता।
	11	न्याय प्रियता व क्षमाशीलता, अहिंसा, नारी सम्मान	➪ न्यायोचित कार्य करने के लिए प्रेरित करना। ➪ बड़ों के प्रति आदर छोटे के प्रति स्नेह का भाव। स्वयंसेवक के प्रति सदव सम्मान का भाव रखने के लिए तत्पर। ➪ मनसा, वचसा एवं कर्मणा में सम भाव उत्पन्न करने हेतु व्यवहार । ➪ सहपाठी के साथ न्यायोचित व्यवहार करना। जैस– कमजोर वचित, दिव्यांग आदि के प्रति समानता का भाव। ➪ सहनशील पकृति का धारण करना किसी की गलतियों पर क्रोध न करना। क्षमाशील स्वभाव बनाना।	○ आत्मवत सवभूतेषु का भाव का पकटीकरण। ○ समभाव का प्रकटीकरण। ○ लैंगिक समानता का भाव की दृढ़ता का प्रकटीकरण। ○ शाकाहारी बनना। ○ आपसी स्नेह का प्रकटीकरण। ○ सहनशील भाव का प्रकटीकरण।
	12	आनन्द–प्रसन्ता	सुख–दु:ख प्राप्ति और अप्राप्ति में समान बना रहा है। अभावना दु:खम् प्राप्तिनाम् सुखम। सही समय पर सही कार्य करने से आनन्द की प्राप्ति की प्रेरणा।	○ अपेक्षा रहित जीवन। ○ फल की चिंता के बिना कर्म करते रहना। ○ दने(त्याग) से आनन्द की प्राप्ति।
	13	वसुधैव कुटुम्बकम	समस्त विश्व के मनुष्य और जीव–जन्तु एवं पर्यावरण इस धरती का ही भाग है ऐसा मान और जान कर बंधुत्व भाव जाग्रत करने के लिए – ➪ विभिन्न सस्कृतियों के बारे इंटरजनेट से जानकारी अजिर्त करें।	○ अन्य संस्कृति के बंधु भगिनियों के प्रति स्नेहपूर्ण व आदर का भाव रखता है। ○ अन्य संस्कृति और धरती के अन्य भागों में विद्यमान मनुष्यों, समाज जीव, जंतु की जानकारी रखता है। ○ एक भाषा सीखनो आरम्भ कर दी है। उसमें बोलना, लिखना और समझने का प्रयास करता है।

			➪ अन्य संस्कृति की एक भाषा सीखने का आरंभ करें। क्योंकि भाषा ही एक से दूसरे को जोड़ने व बंधुत्व भाव जागत करने का सबसे सशक्त माध्यम है। ➪ पकृति – अन्य संस्कृतियों के लोग जीव–जन्तु हम सभी धरती के भाग हैं तो विभिन्नता में एकता ही सिद्ध होती है। ➪ यह एक प्रकार की साधना एवं संयम है। ➪ मौन रहना, व्रत उपवास रखना। अप्रिय शब्दों को सुनकर क्रोध न करना। ➪ कठिनाईयों व कष्टों को सहन करना। ➪ लक्ष्य को निर्धारित करना ध्येय प्राप्ति तक। ➪	○ कई एप एसे है जो निशुल्क भाषा सिखात हैं। ○ जैसे –DVOELSO