प्राथमिक विद्यालय की आयु के बच्चों के लिए एक शैक्षिक परियोजना

आपके हाथों में शांति प्राथमिक विद्यालयों के लिए एक शैक्षिक पैकेज है। पैक का विषय शांति है। पैक में एक शिक्षक मैनुअल और बच्चों के लिए असाइनमेंट के साथ एक कार्यपुस्तिका है।

इसमें निहित पाठ और अभ्यास का उद्देश्य है:
- बच्चों को यह समझने में मदद करें कि शांति क्या है
- शांति के बारे में चर्चा को प्रोत्साहित करें
- दिखाएँ कि आप अपने भीतर शांति का अनुभव करने और इसे दूसरों तक पहुँचाने के लिए क्या कर सकते हैं।

इसे विभिन्न स्कूली विषयों में शामिल किया जा सकता है और बच्चों के किसी अन्य समूह के साथ इसका उपयोग किया जा सकता है। स्काउट्स, यूथ क्लब आदि।

मुफ्त डाउनलोड यहां उपलब्ध है: www.peace-education-in-action.org
प्रकाशक और वितरक: वर्ल्ड पीस फ्लेम फाउंडेशन, पीस एजुकेशन इन एक्शन, द हेग, द नीदरलैंड्स। www.worldpeaceflame.org

कार्यपुस्तिका

इस कार्यपुस्तिका का स्वामी है।

आपके में हाथ शांति

peace
education
in Action

01 शांति के लिए आपकी व्यक्तिगत इच्छा क्या है?

- फ्रेम के अंदर अपनी इच्छा

आप शांति की अपनी इच्छा के साथ क्या कर सकते हैं?

- इंटरनेट का उपयोग करें और अपने मित्रों को ईमेल के रूप में अपनी इच्छा भेजें या सोशल मीडिया पर अपनी इच्छा रखें।
- अपने शांति संदेश को अपने सभी मित्रों को संदेश के रूप में भेजने के लिए अपने फ़ोन का उपयोग करें।*
- जब आप घर पर अपनी खुद की मोमबत्ती जलाते हैं, तो शांति के लिए अपनी व्यक्तिगत इच्छा ज़ोर से बोलें।

* कृपया पहले अपने माता-पिता या अभिभावकों से अनुमति मांगें।

02 रोशनी बनाना

- कांच के जार को सजाएं (उदाहरण के लिए, एक छोटा जैम जार या एक जार जो जिसमें बेबी फ़ूड शामिल है) स्टिकर, रंगीन कागज के टुकड़े, टहनियाँ, पत्ते या मोतियों को बाहर की तरफ चिपका कर। आप जार को (ग्लास) पेंट से भी पेंट कर सकते हैं।
  जब यह तैयार हो जाए तो जार में एक छोटी मोमबत्ती रख दें। मोमबत्ती अब सुरक्षित रूप से जल सकती है और यह अद्‌त दिखेगी।

कृपया ध्यान दें! जब भी आप स्कूल में या अपने घर में अपनी शांति की लौ जलाएं, तो सुनिश्चित करें कि आप इसे सुरक्षित स्थान पर रखें और जलती हुई मोमबत्ती को कभी भी खुला न छोड़ें

किसी बड़े को यह बताना सुनिश्चित करें कि आप क्या

03

गांधी जी ने कहा था: 'दुनिया में हर किसी की जरूरत के लिए काफी है लेकिन हर किसी के लालच के लिए नहीं।'

- ऐसी 3 चीज़ें लिखिए जो आपके पास बहुत अधिक हैं

१ .....

२ .....

३ .....

- ऐसी 3 चीज़ें लिखिए जो आपके पास पर्याप्त हैं:

१ .....

२ .....

३ .....

- एक ऐसी चीज़ लिखिए जो आपके पास पर्याप्त नहीं है:

१ .....

- आप क्या देना चाहेंगे?

  १ .....

  २ .....

  ३ .....

- आप क्या हमेशा के लिए रखना चाहेंगे?

  १ .....

- कुछ ऐसा बनाएं जिसे आप हमेशा के लिए रखना चाहेंगे।

04 मार्टिन लूथर किंग ने कहा: 'मेरा एक सपना है...'

- दुनिया के लिए आपका सपना क्या है?

मेरा सपना है .....

.....

.....

कल्पना कीजिए कि आपका सपना पहले ही सच हो चुका है।
एक कहानी लिखें या दुनिया को यह दिखाते हुए एक चित्र बनाएं कि आपका सपना पहले ही सच हो चुका है।

05 एक शुभकामना पत्र बनाओ

- क्या आप अपने स्थानीय क्षेत्र में ऐसे लोगों को जानते हैं जो किसी तरह शांति के लिए काम करते हैं? क्या आप ऐसे लोगों को जानते हैं जो निस्वार्थ भाव से दूसरों की मदद करते हैं?
- उन्हें एक सरप्राइज देने के लिए एक विशेष कार्ड या एक सुंदर ड्राइंग बनाएं और उन्हें दिखाएं कि आप उनकी सराहना करते हैं जो वे करते हैं।
- पेंट, क्रेयॉन, गोंद आदि का प्रयोग करें और उस पर शांति की कामना लिखें। इस बारे में सोचें कि आप यह कार्ड किसे देना चाहते हैं या किसे भेजना चाहते हैं; यह कोई भी हो सकता है - परिवार या दोस्त या शायद कोई बुजुर्ग या बीमार व्यक्ति

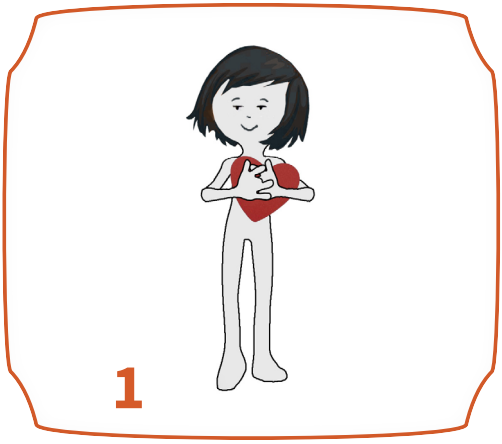
6A

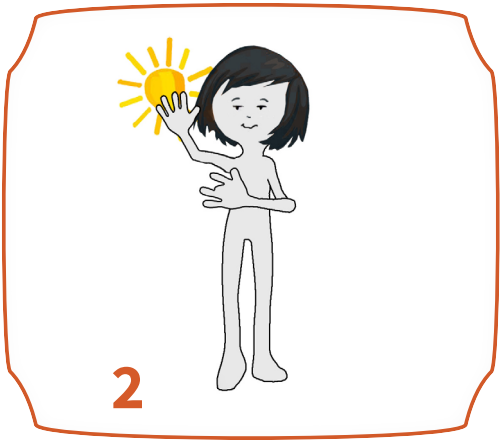
धरती को सलाम

- सुबह कक्षा शुरू होने से पहले पृथ्वी को प्रणाम या सूर्य नमस्कार करें।

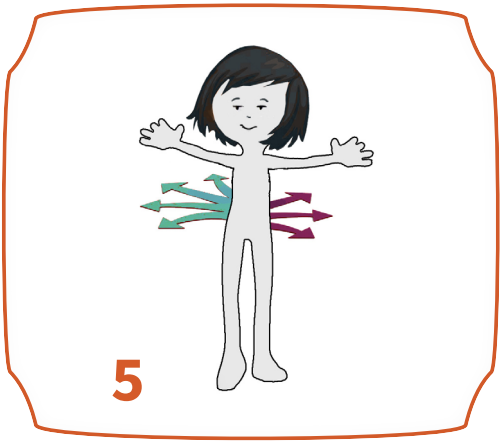
- **ज़ोर से कहें:**

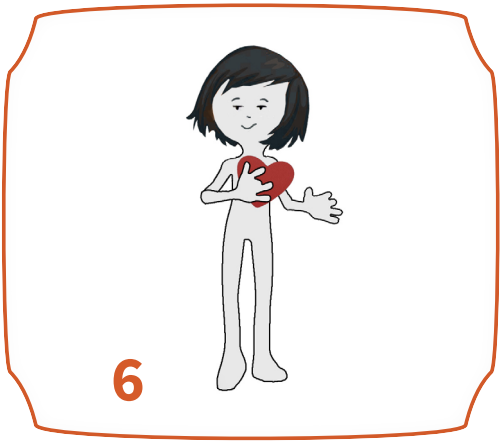
1 सुबह (दिल पर हाथ रखकर)
2 जैसे ही सूरज उगता है
3 सपने देखने के समय के बाद
4 जैसे ही दिन की शुरुआत
5 होती है, इसकी सभी
6 संभावनाओं के साथ मैं हृदय से अभिनंदन करता हूं(दिल पर हाथ रखकर)
7 जीवन के चक्र में सभी प्राणी
8 और सारा ब्रह्मांड और यहाँ
9 खड़े हो जाओ (धीरे से मुहर लगाओ दोनों पैरों से) जो इस धरती पर मेरा स्थान है।

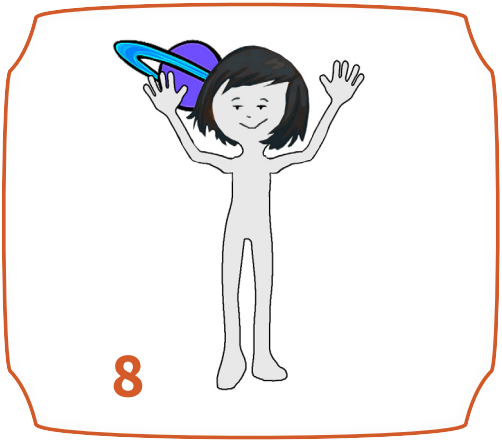


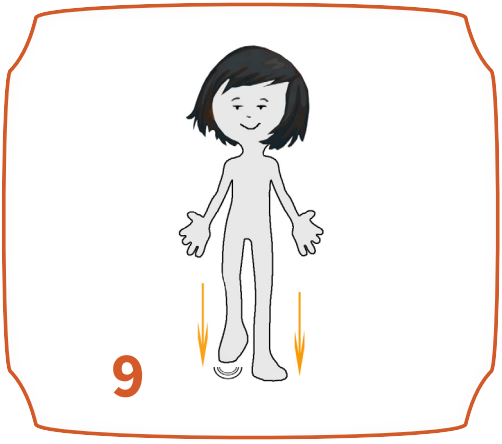

2

3


5


6


8


9

6B

सूर्य नमस्कार २ में से १

1 अपने हाथों की हथेलियों को अपनी छाती के सामने छूते हुए सीधे खड़े हो जाएं। कल्पना कीजिए कि सूरज आप पर चमक रहा है।

2 अपनी बाहों को ऊपर उठाएं और थोड़ा पीछे झुकें। अपने हाथों में सूर्य की गर्मी को महसूस करें।

3 कूल्हों से आगे की ओर झुकें और दोनों हाथों को जमीन की ओर ले जाएं।

4 अपने दाहिने पैर को पीछे ले जाएं और अपने दाहिने घुटने को जमीन पर रखें (एक धावक की तरह)।

5 इस पोजीशन में हाथों और शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर उठाएं। फिर अपने हाथों को पीछे की ओर ले जाएं और उन्हें अपने बाएं पैर के दोनों ओर रखें।

6 अपने बाएं पैर को पीछे ले जाएं और अपने बाएं पैर को अपने दाहिने पैर के बगल में रखें। अपने कूल्हों को ऊपर उठाएं, अपने घुटनों को सीधा करें, अपनी एड़ी को जमीन की ओर ले जाएं और अपने सिर को अपनी बाहों के बीच में 'V' स्थिति में आराम दें।

7 दोनों घुटनों को जमीन पर टिकाएं और सामने की ओर लेट जाएं। अपने हाथों को अपने कंधों के नीचे रखें और अपने कंधों और सिर को ऊपर की ओर धकेलें। आपकी नाभि जमीन पर रहती है और आप ऊपर देखते हैं, या आप अपने अग्रभाग और हथेलियों को जमीन पर रख सकते हैं और ऊपर देख सकते हैं।

1

2

3

4

6

7

6B सूर्य नमस्कार २ का २

8 धीरे से फिर से सामने की ओर नीचे आएं, और अपने हाथों को अपनी छाती के दोनों ओर रखें। अपने कूल्हों को ऊपर उठाएं, एड़ियों को जमीन की ओर, अपने सिर को अपनी बाहों के बीच में प्रेस-अप स्थिति में रखें।

9 अपने दाहिने पैर को अपने हाथों और अपने बाएं घुटने के बीच फर्श पर रखें (एक धावक की तरह)।

10 अपनी भुजाओं को सूर्य की ओर ऊपर उठाएं। अपने हाथों को अपने दाहिने पैर के दोनों ओर रखें (9) और जैसे ही आप ऊपर आते हैं, अपने बाएं पैर के साथ आगे बढ़ें, इसे अपने दाहिने पैर के बगल में रखें।

11 अपने घुटनों को हल्का सा मोड़ें, रिलैक्स करें और ऊपर आ जाएं।

12 अपनी बाहें खोलो; आप पर चमकते सूरज को महसूस करें।

13 अपने हाथों की हथेलियों को अपनी छाती के सामने एक साथ रखें।

यही सूर्य नमस्कार है। इसका आनंद ले!

8

9

10

11

12

13

07 पढ़ने के लिए एक कहानी: प्यार से फर्क जरूर पड़ता है

एक दिन एक शिक्षिका ने अपनी कक्षा के प्रत्येक बच्चे को तीन रिबन इन शब्दों के साथ छपवाए: 'मैं कौन हूँ इससे फर्क पड़ता है'।

उसने बच्चों से कहा कि उनमें से एक रिबन खुद पहनें और बाकी दो किसी ऐसे व्यक्ति को दें जिसकी वे प्रशंसा करते हैं।
उन्हें उस व्यक्ति से एक रिबन पहनने के लिए कहना चाहिए और दूसरे को किसी ऐसे व्यक्ति को देना चाहिए जिसे वे अत्यधिक महत्व देते हैं।

लड़कों में से एक ने अपना रिबन एक ऐसे व्यक्ति को दिया जिसने उसे एक स्कूल प्रोजेक्ट में मदद की थी। वह एक बहुत ही महत्वपूर्ण व्यवसायी थे - एक ऐसा व्यक्ति जिसके पास शायद ही कभी इस तरह की चीजों के बारे में सोचने का समय हो। हालांकि, किसी कारण से व्यवसायी इस इशारे से हिल गया। उस शाम घर जाते समय, वह सोच रहा था कि वह दूसरा रिबन किसे दे सकता है।
जब वह घर गया, तो उसने देखा कि उसका बेटा सोफे पर बैठा है और बिना कुछ सोचे-समझे वह सीधे उसके पास गया और कहा, 'बेटा, मुझे पता है कि मैं शायद ही कभी तुम्हें देखता हूं और कभी नहीं बताता कि तुम मेरे लिए कितना मायने रखते हो, लेकिन मैं मैं तुम्हें यह रिबन देना चाहता हूं ताकि तुम्हें पता चले कि तुम मेरे लिए कितने महत्वपूर्ण हो।'

अपने आश्चर्य के लिए, लड़का रोने लगा। उसके पिता ने उसके चारों ओर अपनी बाहें डाल दीं और उसे कस कर पकड़ लिया। जब लड़का फिर से बात कर सका, तो उसने कहा, 'पिताजी, मैं कल भागने वाला था क्योंकि मुझे यकीन था कि यहाँ किसी को मेरी परवाह नहीं है।'
किसी को यह बताने के लिए कि आप उनसे प्यार करते हैं, कल तक का इंतजार न करें।

08 प्रयोग: भालू की तरह मजबूत

जोड़े में एक साथ मिलें, अधिमानतःकिसी के साथ समान ऊंचाई के बारे में। एक दूसरे का सामना करें और तय करें कि A कौन है और B कौन है।

1 A जमीन पर दोनों पैरों के साथ मजबूती से खड़ा है, पैर थोड़े अलग हैं। फिर B, A के कंधों पर हल्का सा जोर लगाने लगता है। A कितनी मजबूती से खड़ा है?

2 फिर से, A जमीन पर दोनों पैरों के साथ मजबूती से खड़ा है, पैर थोड़ा अलग है, A अब कुछ अप्रिय या दुखद सोच रहा है। इसके लिए कुछ पल दें।
B, A के कंधों को धक्का देता है।

3 अंतिम सकारात्मक सुखद विचार के साथ समाप्त करें और A को यथासंभव मजबूती से खड़े होने के लिए कहें, जबकि B फिर से A के कंधों के खिलाफ धक्का देता है।

4 फिर भूमिकाएं बदलें।

नीचे लिखें कि आपने क्या खोजा।

.....

.....

.....

समाचार पत्र

अच्छी खबर

➔ स्कूल का नाम .....

➔ दिनांक .....

ट्रेंडिंग गुड न्यूज:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

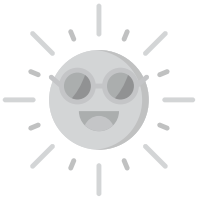
.....

.....

.....

.....

अच्छा मौसम:



लघु अच्छी खबर:

1

2

3

4

09 जागरूकता के साथ चलना

- कल्पना कीजिए कि आप जंगल की खोज में हैं। आप ट्रैक खोज रहे हैं।
- अपने पैरों को धरती पर सावधानी से और ध्यान से रखें। सुनिश्चित करें कि एक पैर हमेशा जमीन पर मजबूती से टिका हो। कोई आवाज न करें और बहुत ध्यान से सुनें।
- आप क्या सुन सकते हैं? क्या देखती है? आपको क्या लगता है?

बाद में आपने जो देखा, सुना, सूंघा और महसूस किया, उसे एक दूसरे के साथ साझा करें।.

10 अच्छा और शांत: पुष्प ध्यान

मैं आप सभी को एक बहुत ही सुन्दर बगीचे में ले जा रहा हूँ। सबसे पहले, कृपया अच्छे और सीधे बैठें।

यदि आप एक कुर्सी पर बैठे हैं, तो अपनी पीठ को उसके सामने न झुकाएं- सुनिश्चित करें कि केवल आपका निचला भाग कुर्सी के पिछले हिस्से को छू रहा है। अपने पैरों को जमीन पर सपाट रखें, थोड़ा अलग। यदि आपके पैर फर्श तक नहीं पहुंचते हैं, तो उनके नीचे एक कुशन रखें।

यदि आप फर्श पर बैठे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपकी पीठ सीधी है

अब अपनी आँखें बंद करो। या, यदि आप अपनी आँखें खुली रखना चाहते हैं, तो अपने सामने एक स्थिर बिंदु को देखें। कई बार गहरी सांस लें और छोड़ें। अपने आप को पूरी तरह से आराम महसूस करें।

मैं तुम्हें एक सुंदर बड़े बगीचे में ले जा रहा हूँ। गर्मी का दिन है और हर तरफ ढेर सारे फूल हैं। यह बगीचे में बहुत शांत है। आप सभी सुनते हैं कि पेड़ों की चोटी पर कीड़ों के भिनभिनाने और हवा की कोमल सरसराहट की आवाज है। तुम बगीचे में घूम रहे हो, सभी फूलों को देख रहे हो। कभी-कभी आप एक को सूंघना बंद कर देते हैं।

अब आप किसी ऐसे व्यक्ति को देने के लिए किसी एक को चुनने का निर्णय लेते हैं जिसे आप बहुत प्यार करते हैं। उस व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे आप प्यार करते हैं और सबसे सुंदर फूल चुनें जो आप उनके लिए पा सकते हैं। कल्पना कीजिए कि आप उस व्यक्ति को फूल दे रहे हैं।

अब किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे आप बहुत पसंद नहीं करते हैं, जिससे आप अक्सर लड़ते हैं या जो कभी-कभी आपके लिए बुरा होता है। जब आप उस व्यक्ति के बारे में सोच रहे हों तो उसके लिए एक सुंदर फूल चुनने का फैसला करें। एक बहुत ही सुंदर फूल की तलाश करें और कल्पना करें कि आप इसे उस व्यक्ति को दे रहे हैं।

अंत में, अपने लिए एक सुंदर फूल चुनने का निर्णय लें। उन सभी फूलों के पीछे शांति से चलें और अपने लिए एक भव्य फूल चुनें। अपने हाथों में फूल लेकर बगीचे से बाहर निकलो।

अब इस बात का बोध हो कि आप फिर कहां हैं, जमीन पर अपने पैरों के बल कुर्सी पर बैठे हैं।

अब इस बात का बोध हो कि आप फिर
कहां हैं, जमीन पर अपने पैरों के बल कुर्सी
पर बैठे हैं।

11 ब्रेसलेट प्रयोग

लोचदार के एक मजबूत टुकड़े पर एक या एक से अधिक मोतियों को स्ट्रिंग करके एक ब्रेसलेट बनाएं। इलास्टिक के दोनों सिरों को एक साथ एक गाँठ में बाँधें और ब्रेसलेट को अपनी कलाई पर रखें। जब भी आप अपने बारे में या किसी और के बारे में अमित्र तरीके से सोचें या बात करें, तो ब्रेसलेट को हिलाएँ और दूसरी कलाई पर पहनें। जब भी आपके मन में नकारात्मक विचार आए तो ब्रेसलेट को इसी तरह घुमाते रहें। आप एक ही कलाई पर कब तक ब्रेसलेट पहन सकते हैं?

यह प्रयोग ७ दिनों तक करें।

अपना सर्वश्रेष्ठ स्कोर लिखें - सबसे लंबी अवधि जब आपने एक दिन में एक कलाई पर ब्रेसलेट रखा था।

दिन 1 ..... मिनट

दिन 2 ..... मिनट

दिन 3 ..... मिनट

दिन 4 ..... मिनट

दिन 5 ..... मिनट

दिन 6 ..... मिनट

दिन 7 ..... मिनट

12 एक खास जगह

घर में एक विशेष छोटी सी जगह बनाएं जहां आप शांति के लिए अपनी इच्छा रख सकें और जहां आपकी शांति की लौ जल सके।
(किसी वयस्क को बताना याद रखें कि आप अपनी मोमबत्ती जलाने जा रहे हैं।)

13 एक शांति डायरी बनाएं

एक शांति डायरी बनाओ। कम से कम एक सप्ताह तक प्रतिदिन मोमबत्ती लेकर बैठने के अपने अनुभव लिखिए।

14 अभी इतना शांत और शांत महसूस नहीं कर रहे हैं? मगरमच्छ करो!

क्या आपने कभी मगरमच्छ को धूप सेंकते देखा है? वह पूरी तरह से स्थिर है और जमीन पर फैला हुआ है। वह पलक नहीं झपकाता। वह जाग्रत, सतर्क और स्थिर है।

अब हम उसकी नकल करने जा रहे हैं। अपने पेट के बल जमीन पर लेट जाएं, अधिमानतःकहीं बाहर, लेकिन अगर यह संभव नहीं है, तो घर के अंदर। अपने पैरों को जितना हो सके दूर ले जाएं और अपनी एड़ियों को एक-दूसरे की ओर मोड़ने दें। अपने हाथों को एक दूसरे के ऊपर रखें और अपना माथा उनके ऊपर नीचे रखें।
यदि आप असहज महसूस करते हैं, तो अपने अग्रभागों को एक दूसरे के ऊपर रखें और अपना माथा उन पर टिकाएं। अपनी आंखें बंद करें और तीन बार गहरी सांस लें और छोड़ें।

महसूस करें कि जब आप सांस लेते हैं तो आपका पेट फर्श के खिलाफ फैलता है और जब आप सांस छोड़ते हैं तो फिर से आराम करें। सांस लेते रहें और अपनी सांसों का अनुसरण करें। महसूस करें कि आपका पेट आपके नीचे की जमीन से क्या संपर्क बनाता है।

कल्पना कीजिए कि प्रत्येक श्वास के साथ, आपका थोड़ा तनाव या क्रोध आप में से पृथ्वी की ओर बहता है। हर बार जब आप सांस छोड़ते हैं तो खुद को शांत महसूस करें। थोड़ी देर बाद, अपने पैरों को एक साथ वापस ले जाएं, अपने हाथों को अपने कंधों के नीचे रखें और अपने आप को ऊपर की ओर धकेलें। बस कुछ पल चुपचाप बैठो।

15 सजी हुई बत्ती बनाना

आपको चाहिये होगा:

- 3 रात की रोशनी
- फेल्ट टिप्स, पेंट, क्रेयॉन/रंगीन चाक
- सेक्विन, बीड्स या सजाने के लिए अन्य सामग्री जैसी चीजें भी
- गोंद

नीचे की पट्टियों को सजाएं और हर एक पर शांति की कामना लिखें। एक चाय की रोशनी के चारों ओर स्ट्रिप्स को गोंद दें। एक रोशनी अपने लिए रखो; अन्य दो किसी और को दिए जाने हैं

16 अपनी गली, गांव या कस्बे का चित्र बनाएं

अपनी गली, गाँव या कस्बे को हर घर में जलती हुई रोशनी से चित्रित करें।