निःशुल्क वितरण हेतु

हमारा अद्भुत संसार

कक्षा 3 के लिए पाठ्यपुस्तक

(हमारे आस-पास की दुनिया)

0336

सत्र 2026–27

विद्ययाऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

यह पाठ्यपुस्तक शासकीय संपत्ति है। इसका क्रय-विक्रय अवैधानिक है।

प्रकाशन वर्ष - 2026

छत्तीसगढ़ शासन, स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा स्वीकृत

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली
के सौजन्य से छत्तीसगढ़ राज्य के द्वारा अनुकूलित

आवरण पृष्ठ एवं ले आउट डिजाइनिंग
रेखराज चौरागड़े, राजेंद्र सिंह ठाकुर, हिमांशु वर्मा

प्रकाशक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

मुद्रक
छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम, रायपुर (छ.ग.)

मुद्रणालय

मुद्रित पुस्तकों की संख्या - ______________________

प्राक्कथन

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के नए पाठ्यक्रम के आलोक में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली द्वारा विकसित पाठ्यपुस्तकों में छत्तीसगढ़ की संस्कृति एवं संदर्भों को जोड़कर उन्हें राज्य के परिप्रेक्ष्य में अनुकूलित किया गया है।

यह पाठ्यपुस्तक विद्यार्थियों के लिए ज्ञानवर्धन, दक्षता विकास एवं 21वीं सदी के उन्नत कौशलों के विकास में सहायक सिद्ध होगी। पाठ्यपुस्तक के रोचक विषयवस्तु से राज्य के विद्यार्थियों को स्थानीय संस्कृति एवं संदर्भों को समझने के अवसर मिलेंगे। विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास, वैश्विक नागरिक निर्माण एवं शैक्षिक उद्देश्यों की पूर्ति होगी।

हम राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली के निदेशक के प्रति कृतज्ञ हैं, जिन्होंने हमें एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा सृजित पाठ्यपुस्तकों को छत्तीसगढ़ राज्य के संदर्भ में अनुकूलित किए जाने हेतु स्वीकृति दी है। इस दिशा में एन.सी.ई.आर.टी. के विषय विशेषज्ञों द्वारा समय-समय पर दिए गए समुचित मार्गदर्शन, सुझाव एवं सहयोग के लिए हृदय से आभारी हैं।

हम 'छत्तीसगढ़ राज्य शिक्षा स्थायी समिति' को पाठ्यपुस्तक निर्माण कार्य में उनके सक्रिय योगदान के लिए तथा प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से इस कार्य से जुड़े समस्त विद्वतजन के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

यद्यपि संवर्धन एवं परिष्करण की संभावनाएँ सर्वदा भविष्य के लिए बनी रहती हैं इसलिए पाठ्यपुस्तक के परिमार्जन एवं उपयोगिता के संबंध में राज्य के विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों, शिक्षाविदों एवं अन्य जनों से प्राप्त होने वाले प्रत्येक सुझाव राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़ के लिए स्वागत योग्य होगा। हमारा लक्ष्य छत्तीसगढ़ राज्य को शिक्षा के क्षेत्र में अग्र पंक्ति में स्थापित करना है।

संचालक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
छत्तीसगढ़, रायपुर

आमुख

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एन.ई.पी.) 2020 में परिकल्पित विद्यालयी शिक्षा का बुनियादी स्तर बच्चों के समग्र विकास के लिए आधारशिला का कार्य करता है। यह उन्हें न केवल हमारे देश के लोकाचार और संवैधानिक ढाँचे में निहित अमूल्य संस्कारों को आत्मसात करने में सक्षम बनाता है, अपितु साथ ही बुनियादी साक्षरता और संख्यात्मक कौशलों को हासिल करने में भी सक्षम बनाता है।

प्रारंभिक स्तर, बुनियादी और मध्य स्तर के बीच एक सेतु का कार्य करता है जो कक्षा 3 से कक्षा 5 तक के तीन वर्षों तक चलता है। इस स्तर के दौरान प्रदान की जाने वाली शिक्षा बुनियादी स्तर के शैक्षणिक दृष्टिकोण का निर्माण करती है। इस स्तर में बच्चों को पाठ्यपुस्तकों और औपचारिक कक्षा-कक्ष से भी परिचित कराया जाता है, जबकि खेल-कूद और खोज के साथ-साथ गतिविधि आधारित शिक्षण पद्धतियाँ जारी रहती हैं। इस परिचय का उद्देश्य पाठ्यचर्या के क्षेत्रों में एक आधार स्थापित करना ही नहीं, बल्कि पढ़ने, लिखने, बोलने, चित्र बनाने, गायन और खेल के माध्यम से समग्र शिक्षा और आत्मान्वेषण को बढ़ावा देना है। इस व्यापक दृष्टिकोण में शारीरिक शिक्षा, कला शिक्षा, पर्यावरण शिक्षा, भाषाएँ, गणित, आधारभूत विज्ञान और सामाजिक विज्ञान शामिल हैं। यह व्यापक दृष्टिकोण सुनिश्चित करता है कि बच्चे संज्ञानात्मक-संवेदनात्मक और शारीरिक-प्राणिक (भावनात्मक) दोनों स्तरों पर अच्छी तरह से तैयार हों, ताकि वे आसानी से मध्य स्तर तक पहुँच सकें।

विद्यालयी शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यक्रम की रूपरेखा की अनुशंसा का पालन करते हुए राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुवर्ती के रूप में, प्रारंभिक स्तर में 'हमारे आस-पास की दुनिया' को एक नया विषय क्षेत्र बनाया गया है। इसका उद्देश्य अनुभवात्मक शिक्षण दृष्टिकोण के माध्यम से पर्यावरण शिक्षा प्रदान करना तथा बच्चों के अनुभवों को विभिन्न विषय क्षेत्रों की बुनियादी अवधारणाओं से जोड़ना है जिसका वे मध्य स्तर में अध्ययन करेंगे।

'हमारे आस-पास की दुनिया' के लिए यह पाठ्यपुस्तक, 'हमारा अद्भुत संसार' बच्चों को उनकी अपनी दुनिया से संबंधित दिन-प्रतिदिन की सीखों को विज्ञान, सामाजिक विज्ञान और पर्यावरण शिक्षा जैसे विभिन्न विषय क्षेत्रों की बुनियादी अवधारणाओं से जोड़ने में सहायता करने के लिए तैयार की गई है। इसका उद्देश्य पर्यावरण के प्रति उनकी संवेदनशीलता को बढ़ाना, उनमें समुदाय के साथ काम करने के कौशल विकसित करना और विभिन्न व्यवसायों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देना है।

'हमारा अद्भुत संसार', बच्चों में इस विकासात्मक स्तर के लिए आवश्यक वैचारिक समझ, आलोचनात्मक चिंतन, रचनात्मकता तथा मूल्यों और स्वभाव पर बल देती है। इसमें समावेशिता,

बहुभाषिकता, जेंडर समानता और सांस्कृतिक मूल से जुड़ाव जैसे बहुपक्षीय विषयों को शामिल किया गया है, तथा उपयुक्त आई.सी.टी. उपकरणों और स्कूल आधारित आकलन को समेकित किया गया है।

इस स्तर में बच्चों की अंतर्निहित जिज्ञासा को उनके प्रश्नों का उत्तर देकर तथा मूल शिक्षण सिद्धांतों पर आधारित गतिविधियों को प्रारूपित करके पोषित करने की आवश्यकता है। खेल-खेल में सीखने की पद्धति के इस स्तर में भी जारी रहने के चलते, शिक्षण के लिए उपयोग किए जाने वाले खिलौनों और खेलों की प्रकृति मात्र ध्यान खींचने के बजाय बच्चों की संलग्नता बढ़ाने की दिशा में विकसित की गई है।

यद्यपि यह पाठ्यपुस्तक मूल्यवान है, फिर भी बच्चों को इस विषय पर अतिरिक्त संसाधनों की तलाश करने की आवश्यकता है। विद्यालय के पुस्तकालयों को इस विस्तारित शिक्षा को सुगम बनाना चाहिए तथा शिक्षकों और अभिभावकों को उनके इन प्रयासों का समर्थन करना चाहिए।

एक प्रभावी शिक्षण वातावरण बच्चों को प्रेरित करता है, उन्हें व्यस्त रखता है तथा उनमें जिज्ञासा व आश्चर्य को बढ़ावा देता है, जो सीखने के लिए महत्वपूर्ण है।

मैं, पूरे विश्वास के साथ प्रारंभिक स्तर के सभी बच्चों और शिक्षकों के लिए इस पाठ्यपुस्तक की अनुशंसा करता हूँ। मैं इसके विकास में शामिल सभी लोगों के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ तथा आशा करता हूँ कि यह सभी की अपेक्षाओं पर खरी उतरेगी। रा.शै.अ.प्र.प. पाठ्यपुस्तक के नियमित परिवर्द्धन और प्रकाशन की गुणवत्ता में सुधार के लिए प्रतिबद्ध है, इसलिए हम पाठ्यपुस्तक की विषय-सामग्री को परिष्कृत करने के लिए आपके सुझावों एवं प्रतिक्रियाओं का स्वागत करते हैं।

नई दिल्ली
25 मई, 2024

दिनेश प्रसाद सकलानी
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद

पाठ्यपुस्तक के बारे में

विद्यालयी शिक्षा हेतु राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एन.सी.एफ.-एस.ई.)2023 ने कक्षा 3 से कक्षा 5 के लिए विद्यालयी शिक्षा के प्रारंभिक स्तर में 'हमारे आस-पास की दुनिया' को पाठ्यचर्या के एक मुख्य क्षेत्र के रूप में पहचाना है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एन.ई.पी.) 2020 और एन.सी.एफ.-एस.ई. 2023 इस विषय क्षेत्र में सीखने के एक समग्र और बहु-विषयक दृष्टिकोण को एकीकृत करने की आवश्यकता पर बल देते हैं। इसलिए इस विषय के स्वरूप को एकीकृत और अंत:विषयक के रूप में अनुशंसित किया गया है। उपरोक्त दोनों नीति दस्तावेज प्रारंभिक स्तर पाठ्यक्रम के एक आवश्यक घटक के रूप में अनुभव, शिक्षण, अन्वेषण और खोज की अनुशंसा करते हैं।

उपरोक्त नीतिगत परिप्रेक्ष्य के आधार पर, कक्षा 3 के लिए 'हमारा अद्भुत संसार' पाठ्यपुस्तक प्रारूपित और विकसित की गई है। जैसा कि 'हमारा अद्भुत संसार' शीर्षक से ही पता चलता है, खुद करके सीखने वाले क्रियाकलापों और विस्तृत उत्तरों वाले प्रश्नों के माध्यम से यह पुस्तक अनुभवात्मक अधिगम, अन्वेषण, जाँच-पड़ताल, खोज और आलोचनात्मक चिंतन को बढ़ावा देती है। इससे बच्चों को रटने की आदत से छुटकारा पाने के अवसर मिलते हैं और उन्हें अपने आस-पास के वातावरण के साथ सक्रिय रूप से जुड़ने के लिए प्रोत्साहन मिलता है, जिससे उनमें जिज्ञासा और जाँच-पड़ताल करने की भावना बढ़ती है। यह दृष्टिकोण अवधारणाओं और कौशलों के विकास में ज्ञात से अज्ञात, स्थानीय से वैश्विक, सरल से जटिल, मूर्त से अमूर्त तथा परिचित से अपरिचित की ओर सिद्धांतों का अनुसरण करता है।

इस पाठ्यपुस्तक के तीन व्यापक घटक हैं। पहला घटक, अपेक्षित अधिगम के लिए सामग्री और कौशल का चयन है। दूसरा घटक, विषयवस्तु को बच्चों के लिए परस्पर संवादात्मक रूप में प्रस्तुत करना है। यह शिक्षकों को अवधारणाओं और कौशलों को क्रियान्वित करने में सहायता करता है। पाठ की प्रस्तुति में विभिन्न आयु-अनुरूप शैक्षणिक दृष्टिकोण, जैसे– खेल-आधारित, थीम-आधारित, खिलौने-आधारित और जाँच-आधारित तरीके शामिल हैं, जिससे शिक्षण-अधिगम बाल-केंद्रित और आनंददायक बन सके।

तीसरा घटक है, मूल्यांकन प्रक्रियाओं का चयन और बच्चों के सीखने की प्रगति पर लगातार दृष्टि रखना। हम सभी जानते हैं कि बच्चे चित्रों को पढ़ने, चर्चा करने, प्रयोग करने, पहेलियों को सुलझाने, अनुभव साझा करने तथा चित्र बनाने और लिखने के माध्यम से विचारों को व्यक्त करने से भी सीखते हैं। मूल्यांकन के बोझ को कम करने के लिए उपरोक्त गतिविधियों के माध्यम से अधिगम का मूल्यांकन करने के लिए निर्देश दिए गए हैं। प्रभावी और सही मूल्यांकन के लिए प्रत्येक विषय में

सीखने के प्रतिफलों और दक्षताओं की कक्षावार पहचान की गई है और शिक्षकों को तदनुसार सीखने का आकलन करना चाहिए।

पाठ्यपुस्तक के दृष्टिकोण से संबंधित उपरोक्त तीनों घटकों को एक उदाहरण द्वारा समझा जा सकता है। अध्याय 'हमारा भोजन' में बच्चे पारंपरिक व्यंजनों, जैसे – हाख (एक प्रकार का हरा साग) के बारे में सीखते हैं, जो श्रीनगर में लोकप्रिय है। यह उदाहरण उनके अपने क्षेत्र और हमारे देश के विभिन्न क्षेत्रों में खाद्य पदार्थों की विविधता के बारे में जिज्ञासा पैदा करता है। यह अन्वेषण विभिन्न विषयों को एकीकृत करता है, क्योंकि हम किसी विशेष खाद्य पदार्थ को पकाने में प्रयुक्त सामग्री को समझने का प्रयास करते हैं। इन खाद्य पदार्थों की उत्पति के कारणों और उनकी सांस्कृतिक प्रथाओं के बारे में सीखते हैं। बच्चे यह पता लगाते हैं कि भारत भर में भोजन किस प्रकार की सांस्कृतिक प्रथाओं को दर्शाता है। इस प्रकार का अंतर्विषयी दृष्टिकोण बच्चों की समझ को गहन और विकसित करता है और विषयों, विषय क्षेत्रों और अवधारणाओं के बीच संबंध बनाने में उनकी सहायता करता है।

'हमारा अद्भुत संसार' बच्चों के आस-पास की दुनिया से जुड़े विषयों पर आधारित 4 इकाइयों से संरचित है। प्रत्येक इकाई की संरचना एक सुसंगत प्रारूप का अनुसरण करती है जिसे बच्चों को प्रभावी ढंग से संलग्न करने के अनुसार तैयार किया गया है।

इकाइयों के प्रत्येक पाठ में सिखायी जा रही अवधारणाओं और कौशलों के लिए परस्पर संवादपरक बातचीत या कहानी-आधारित कथात्मक दृष्टिकोण प्रस्तुत किया गया है। उदाहरण के लिए, इकाई 2 की विषयवस्तु 'कुछ खोज पेड़-पौधों की' बच्चों के बीच के संवाद को प्रस्तुत करता है, जो एक बगीचे में खोज-बीन कर रहे हैं। यहाँ वे विभिन्न प्रकार के पौधों तथा उनके विभिन्न भागों की खोज कर रहे हैं और एक संतुलित व सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने के लिए पौधों की देखभाल करने की आवश्यकता के बारे में बता रहे हैं।

प्रत्येक पाठ में दी गई विषय-सामग्री बच्चों के अनुरूप है और अधिगम प्रकिया में बच्चों की सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करती है। स्व-व्याख्यात्मक चित्रण का उद्देश्य बच्चों में अवलोकन और आलोचनात्मक चिंतन के कौशलों को विकसित करना है। यह प्रयास किया गया है कि पुस्तक में भाषा और अवधारणा का स्तर आयु के अनुरूप हो तथा हमारे देश के विभिन्न क्षेत्रों को भी दर्शाता हो। प्रत्येक इकाई के आरंभ में प्रत्येक पाठ के लिए एक अवधारणा योजना दी गई है जो वांछित दक्षताओं और अपेक्षित अधिगम प्रतिफलों को लक्षित करने में सहायता करेगी।

पुस्तक में प्रयुक्त भाषा सरल और स्पष्ट है, जिससे बच्चे सभी चार इकाइयों में दी गई अवधारणाओं को आसानी से समझ सकें। हालाँकि, पुस्तक में कुछ नई शब्दावली को भी शामिल किया गया है, ताकि बच्चों को आसान चुनौती दी जा सके और उनके भाषा कौशल का विस्तार किया जा सके। उदाहरण के लिए, पदार्थों और उनके गुणों के बारे में सीखने के संदर्भ में पारदर्शी, अपारदर्शी और पारभासी जैसे शब्दों को शामिल किया गया है। बच्चों को वास्तविक दुनिया की वस्तुओं के संबंध में इन शब्दों को समझने में सहायता करने के लिए चित्रों और विवरणों के माध्यम से इसे समझाया गया है।

इसके अतिरिक्त, प्रत्येक पाठ में मूल्यांकन की एक अंतर्निहित समझ है जो बच्चों की प्रगति पर दृष्टि रखने और तदनुसार अधिगम-शिक्षण रणनीतियों में सुधार व उन्हें तैयार करने में सहायता करती है। इसमें घर से स्कूल तक का रेखाचित्र बनाना, प्रकृति से प्राप्त सामग्रियों का उपयोग करके रंगोली बनाना, चर्चा के बिंदु, यातायात के चिह्नों का मिलान, चित्रों में नाम भरना, पौधों की वृद्धि का निरीक्षण करने के लिए सरल प्रयोग करना या पौधे के विभिन्न भागों के कार्यों के बारे में विस्तृत उत्तर वाले प्रश्नों का उत्तर देना जैसी गतिविधियाँ शामिल की गईं हैं। 'आइए, मंथन करें' पाठ्यपुस्तक में एक ऐसा खंड है जिसमें बच्चों को पाठ से सीखी गई बातों को संक्षेप में प्रस्तुत करने का अवसर मिलता है।

पुस्तक में दी गई गतिविधियाँ सुझावात्मक हैं। पाठ्यपुस्तक में दी गई गतिविधियों के अलावा बच्चों पर किसी भी तरह का दबाव डाले बिना शिक्षक अतिरिक्त गतिविधियाँ बनाने के लिए भी स्वतंत्र हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि वे बच्चों को उनके स्थानीय वातावरण से जोड़ें। 'हमारा अद्भुत संसार' के माध्यम से हमने अपने बच्चों को सक्रिय और संबद्ध करने वाले सीखने के अनुभव प्रदान करने का प्रयास किया है।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक प्रकृति की अद्भुत जानकारी के द्वार खोलेगी तथा इस महत्वपूर्ण अंतरानुशासनिक विषय के बेहतर अधिगम-शिक्षण को बढ़ावा देगी।

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक [1]**[संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य]** बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन **सब में**

व्यक्ति की गरिमा और [2]**[राष्ट्र की एकता और अखंडता]** सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. को **एतद्द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

---

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) ''राष्ट्र की एकता'' के स्थान पर प्रतिस्थापित।

राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समिति (एन.एस.टी.सी.)

महेश चंद्र पंत, *कुलाधिपति*, राष्ट्रीय शैक्षिक योजना एवं प्रशासन संस्थान (**अध्यक्ष**)
मञ्जुल भार्गव, *आचार्य*, प्रिंसटन विश्वविद्यालय (**सह अध्यक्ष**)
सुधा मूर्ति, *प्रतिष्ठित लेखिका* एवं *शिक्षाविद*
बिबेक देबरॉय, *अध्यक्ष*, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद (ई.ए.सी.-पी.एम.)
शेखर मांडे, *पूर्व-महानिदेशक*, सी.एस.आई.आर. एवं प्रतिष्ठित प्रोफेसर, सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे
सुजाता रामदोरई, *आचार्य*, ब्रिटिश कोलंबिया विश्वविद्यालय, कनाडा
शंकर महादेवन, संगीत विशेषज्ञ, मुंबई
यू. विमल कुमार, *निदेशक*, प्रकाश पादुकोण बैडमिंटन अकादमी, बेंगलुरू
मिशेल डैनिनो, *विज़िटिंग आचार्य*, आई.आई.टी. गांधीनगर
सुरीना राजन, *आई.ए.एस. (सेवानिवृत्त)*, हरियाणा एवं पूर्व महानिदेशक, एच.पी.ए.
चामू कृष्ण शास्त्री, *अध्यक्ष*, भारतीय भाषा समिति, शिक्षा मंत्रालय
संजीव सान्याल, *सदस्य*, प्रधानमंत्री की आर्थिक सलाहकार परिषद (ई.ए.सी.-पी.एम.)
एम.डी. श्रीनिवास, *अध्यक्ष*, सेंटर फॉर पॉलिसी स्टडीज़, चेन्नई
गजानन लोंढे, हेड, प्रोग्राम ऑफिस, एन.एस.टी.सी.
रेबिन छेत्री, *निदेशक*, एस.सी.ई.आर.टी., सिक्किम
प्रत्यूष कुमार मंडल, *आचार्य*, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
दिनेश कुमार, *आचार्य*, योजना एवं अनुवीक्षण प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
कीर्ति कपूर, *आचार्य*, भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
रंजना अरोड़ा, *आचार्य* एवं *अध्यक्ष*, पाठ्यचर्या अध्ययन एवं विकास विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली (**सदस्य-सचिव**)

पाठ्यपुस्तक निर्माण समूह

मार्गदर्शन

महेश चंद्र पंत, *अध्यक्ष*, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समिति (एन.एस.टी.सी.) तथा *सदस्य*, समन्वयन समिति, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह— आरंभिक स्तर, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

मञ्जुल भार्गव, *सह-अध्यक्ष*, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम एवं शिक्षण-अधिगम सामग्री समिति तथा *सदस्य*, समन्वयन समिति, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह— आरंभिक स्तर, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

सुनीति सनवाल, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली तथा *सदस्य संयोजक*, समन्वयन समिति, पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह— आरंभिक स्तर, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

***अध्यक्ष*, उप-समूह**

रेबिन छेत्री, *निदेशक*, एस.सी.ई.आर.टी., सिक्किम

सहयोग

अनीता भटनागर, *पूर्व आई.ए.एस.* तथा बाल साहित्य लेखिका
अर्चना पाणिकर, *कार्यक्रम निदेशक*, पर्यावरण शिक्षा केंद्र (सी.ई.ई.), अहमदाबाद
गायत्री दवे, *कार्यक्रम समन्वयक*, पर्यावरण शिक्षा केंद्र (सी.ई.ई.), अहमदाबाद
चाँग शिमरे, *सह-आचार्य*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
जयश्री रामादास, *सेवानिवृत्त आचार्य* (विज्ञान शिक्षा), एच.बी.सी.एस.ई. तथा डी.आई.एफ.आर., हैदराबाद
डिकिला लेप्चा, *सह-आचार्य*, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, सिक्किम
तरुण चौबीसा, *निदेशक*, शिक्षाशास्त्र और नवाचार (विज्ञान), सीड2सैंपलिंग एजुकेशन फाउंडेशन, बेंगलुरू
तूलिका डे, *सह-आचार्य*, उत्तर-पूर्वी क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, शिलाँग, मेघालय
देबोराह दत्ता, *अनुसंधान और प्रलेखन सलाहकार*, ग्रामीण प्रबंधन संस्थान, आनंद, गुजरात
धन्या कृष्णन, *सह-आचार्य*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
पटेल राकेश कुमार चंद्रकांत, *मुख्य अध्यापक*, नव नादिसार प्राथमिक विद्यालय, पंचमहल, गुजरात
महेंद्र कुमार अर्जन चोटालिया, *पूर्व डीन*, शिक्षा संकाय तथा *प्रमुख*, स्नातकोत्तर शिक्षा विभाग, सरदार पटेल विश्वविद्यालय, गुजरात
मातृका शर्मा, *पी.जी.टी.* (इतिहास), राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल, डिकलिंग, सिक्किम
रमा जयसुंदर, *विभागाध्यक्ष*, एन.एम.आर. विभाग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नई दिल्ली
विजय दत्ता, *प्रधानाचार्य*, मॉडर्न स्कूल, बाराखंभा रोड, नई दिल्ली
बिनय पटनायक, *प्रमुख सलाहकार*, एन.एस.टी.सी. कार्यक्रम कार्यालय, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
वी. रामानाथन, *सहायक आचार्य*, आई.आई.टी. वाराणसी, उत्तर प्रदेश
वेना कपूर, *प्रकृति शिक्षा सलाहकार*, नेचर क्लासरूम्स, बेंगलुरू
शमीन पवालकर, *सहायक आचार्य*, टाटा सामाजिक विज्ञान संस्थान, मुंबई
संदीप कुमार, *सहायक आचार्य*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
स्वाति शेलार, *वरिष्ठ परियोजना सहायक*, रचनात्मक शिक्षा केंद्र, आई.आई.टी., गांधीनगर

श्रीदेवी के.वी., *सह-आचार्य*, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, अजमेर

समीक्षक

मञ्जुल भार्गव, *सह-अध्यक्ष*, एन.एस.टी.सी. तथा *सदस्य*, समन्वयक समिति, सी.ए.जी.—प्रारंभिक स्तर
अनुराग बेहर, *सदस्य*, राष्ट्रीय निरीक्षक समिति
रंजना अरोड़ा, *आचार्य* एवं *विभागाध्यक्ष*, पाठ्यक्रम अध्ययन और विकास विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
गजानन लोंढे, *प्रमुख*, एन.एस.टी.सी. कार्यक्रम कार्यालय तथा *सदस्य-समन्वयक*, उप-समूह

समन्वयक

रौमिला भटनागर, *सह-आचार्य*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
कविता शर्मा, *आचार्य*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
सरला वर्मा, *सह-आचार्य* (सह-समन्वयक), शिक्षक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

हिंदी अनुवाद

मंजू जैन, *पूर्व आचार्य* एवं *अध्यक्ष*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
शारदा कुमारी, *व्याख्याता* (सेवानिवृत्त), एस.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली
सुष्मिता मलिक, *सलाहकार*, नई दिल्ली
संगीता अरोड़ा, *अध्यापिका* (सेवानिवृत्त), केंद्रीय विद्यालय, नई दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

अनुकूलन समूह

संयोजक

व्ही.के तिवारी, कौस्तुभ चटर्जी, डॉ.ललित साहू

संपादन सहयोग

दानीराम वर्मा (से.नि.प्राचार्य), डॉ.आर.एस.चौहान (से.नि.प्राचार्य), डॉ.ओ.पी.मिश्रा (सचिव, राज्य शिक्षा आयोग), बी.आर.साहू (पूर्व फैकल्टी एस.सी.ई.आर.टी. भाषाविद्)

विषय समन्वयक

के.के.शुक्ला (सहायक प्राध्यापक)

सहयोग

अल्का पंडा, तस्कीन खान, आनंद मसीह, नीलिमा श्रीवास्तव, अंकेश्वर महिपाल, उषा वर्मा, एल.एन.चौधरी, रमेश प्रधान, रेणुका राजपूत

राज्य शिक्षा स्थायी समिति

क्रं	नाम व पदनाम	
1.	श्री आलोक चक्रवाल, कुलपति गुरु घासीदास केन्द्रीय विश्वविद्यालय, बिलासपुर	**अध्यक्ष**
2.	संचालक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर	**सदस्य सचिव**
3.	संचालक, लोक शिक्षण संचालनालय, छत्तीसगढ़	**सदस्य**
4.	मिशन संचालक, समग्र शिक्षा, रायपुर, छत्तीसगढ़	**सदस्य**
5.	डॉ. वासुदेव साहसी, सहा.प्रा., शा.जे. योगानंदम छ.ग. महाविद्यालय, रायपुर	**सदस्य**
6.	डॉ. सुभाष चन्द्राकर, प्राध्या., दुर्गा महाविद्यालय, रायपुर	**सदस्य**
7.	श्री मनीष देवांगन, वि.खं. शिक्षा अधिकारी, कार्या. धरसींवा, जिला-रायपुर	**सदस्य**
8.	श्री नरेन्द्र सिंह राजपूत, सहा. शिक्षक, प्राथ. विद्या. सिवनी खुर्द (बोडला), जिला-कबीरधाम	**सदस्य**
9.	श्री मनोज सिंह, शा. शिक्षा महाविद्यालय, बिलासपुर	**सदस्य**
10.	श्री दिलीप केसरवानी, पूर्व प्राचार्य, कबीर नगर, रायपुर	**सदस्य**

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, राष्ट्रीय पाठ्यचर्चा की रूपरेखा पर्यवेक्षण समिति के अध्यक्ष एवं सदस्यों; पाठ्यचर्या क्षेत्र समूह – आरंभिक स्तर के सभी सदस्यों तथा अन्य अंत:संबंधी विषयों के लिए गठित पाठ्यचर्या क्षेत्र समूहों के अध्यक्षों एवं सदस्यों के प्रति इस पुस्तक के निर्माण की प्रक्रिया में मार्गदर्शन एवं समीक्षा हेतु बहुमूल्य योगदान के लिए आभार व्यक्त करती है।

परिषद, गजानन लोंढे, *प्रमुख* और बिनय पटनायक, *मुख्य सलाहकार*, एन.एस.टी.सी. कार्यक्रम कार्यालय, रा.शै.अ.प्र.प. जिन्होंने इस पाठ्यपुस्तक की विषयवस्तु को अंतिम रूप देने और इसके प्रारूप के पहलुओं के समन्वयन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई, को विशेष धन्यवाद ज्ञापित करती है।

सामग्री संपादन में अपर्णा जोशी, गार्गी कॉलेज और स्मृति शर्मा, एल.एस.आर., दिल्ली विश्वविद्यालय का सहयोग सराहनीय है। सुष्मिता मालिक, *पूर्व सलाहकार*, एस.सी.ई.आर.टी. और लेखिका; मंजू जैन, *पूर्व आचार्य*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; बलजीत कौर, *प्राचार्य* एवं *समन्वयक,* पी.ई.सी. समग्र शिक्षा, दिल्ली; संगीता अरोड़ा, *पूर्व शिक्षिका*, केंद्रीय विद्यालय शालीमार बाग, नई दिल्ली; सुपर्णा दिवाकर, *प्रमुख सलाहकार*, एन.एस.टी.सी. कार्यक्रम कार्यालय, रा.शै.अ.प्र.प. तथा अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलुरू के विकास चंद्र राय, तिरंग लिकांग रंगसानेमी, अरुण नाइक तथा रोनिता शमी का भी पुस्तक की विषय-सामग्री में सुधार तथा शैक्षणिक योगदान के लिए परिषद आभार व्यक्त करती है।

परिषद, इस पाठ्यपुस्तक में जेंडर समेकन एवं समावेशन तथा कला शिक्षा आदि जैसे अंतःसंबंधी विषयों की समीक्षा के लिए वर्धा निकालजे, *आचार्य*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग; कीर्ति कपूर, *आचार्य*, भाषा शिक्षा विभाग; इंद्राणी भादुड़ी, *आचार्य* एवं *अध्यक्ष*, शैक्षिक सर्वेक्षण प्रभाग; मोना यादव, *आचार्य*, जेंडर अध्ययन विभाग; विनय सिंह, *आचार्य* एवं *अध्यक्ष*, विशेष आवश्यकता समूह शिक्षा विभाग; मिली रॉय, *आचार्य* एवं *अध्यक्ष*, जेंडर अध्ययन विभाग और ज्योत्सना तिवारी, *आचार्य* एवं *अध्यक्ष*, कला एवं सौंदर्यबोध शिक्षा विभाग के प्रति आभार व्यक्त करती है।

परिषद, संगीता माथुर, हरगुन कौर, रिंकी, चंचल रानी, तरणदीप कौर तथा ममता द्वारा पाठ्यपुस्तक प्रारूपण के लिए प्रदान की गई तकनीकी सहायता हेतु उनके प्रयासों की सराहना करती है। परिषद, पवन कुमार बरियार, *प्रभारी*, डी.टी.पी. प्रकोष्ठ, प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; अतुल मिश्रा, *संपादक* (संविदा), अंजू शर्मा, *सहायक संपादक* (संविदा), गरिमा, *प्रूफरीडर* (संविदा), विवेक राजपूत, बिट्टू कुमार महतो, *डी.टी.पी. ऑपरेटर* (संविदा), प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प. को इस पाठ्यपुस्तक को अंतिम रूप देने के लिए आभार व्यक्त करती है।

पढ़ूँगी, बढ़ूँगी, सपनों के आसमान में
ऊँची उड़ूँगी, बस मौका चाहिए मुझे,
अपनी राह खुद चुनूँगी

विषय-सूची

आमुख *v*

पाठ्यपुस्तक के बारे में *vii*

इकाई 1 : हमारे परिवार और समुदाय

अध्याय 1 : मेरा परिवार और मित्र 3

अध्याय 2 : मेले में हम 19

अध्याय 3 : त्योहार मनाए एक साथ 34

इकाई 2 : जीवन आस-पास

अध्याय 4 : कुछ खोज पेड़-पौधों की 47

अध्याय 5 : पेड़-पौधे और पशु-पक्षी हैं साथ 62

अध्याय 6 : निर्भरता एक-दूसरे पर 72

इकाई 3 : प्रकृति के उपहार

अध्याय 7 : पानी है अनमोल 86

अध्याय 8 : हमारा भोजन 100

अध्याय 9 : स्वस्थ रहो, प्रसन्न रहो 109

इकाई 4 : आस-पास है क्या-क्या?

अध्याय 10 : वस्तुओं की दुनिया 123

अध्याय 11 : कैसे बनीं ये वस्तुएँ? 135

अध्याय 12 : क्या और कैसे करें इसका? 149

अगर आप ...

पढ़ाई एवं परीक्षा

निजी संबंधों

करियर

साथियों के दबाव

को लेकर किसी भी तरह के तनाव, चिंता, परेशानी, उदासी या उलझन में हैं, तो काउंसलर की मदद लें

कॉल करें
8448440632

राष्ट्रीय टोल-फ्री काउंसलिंग टेली-हेल्पलाइन
सुबह 8 बजे से रात 8 बजे तक
सप्ताह के प्रत्येक दिन

मनोदर्पण

कोविड-19 के प्रकोप के दौरान और उसके बाद विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण हेतु मनो-सामाजिक सहायता
(आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की एक पहल)

www.https://manodarpan.education.gov.in

इकाई 1

हमारे परिवार और समुदाय

इकाई के विषय में

हम सभी भिन्न-भिन्न परिवारों से आते हैं, जो एक-दूसरे के निकट, सहयोगी तथा सहभागी समुदायों में रहते हैं। हम मिल-जुलकर तरह-तरह के पेड़-पौधों को उगाते हैं, भिन्न-भिन्न पशु-पक्षियों की देख-रेख करते हैं और इस तरह अपने सहभाजित पर्यावरण के कल्याण में योगदान देते हैं। आपसी सहायता और सामूहिक प्रयासों के माध्यम से हम जीवंत और सामंजस्यपूर्ण समुदायों का निर्माण करते हैं।

यह इकाई हमारे परिवारों और समुदायों के अनेक पहलुओं को, हमारे सहभागी कार्य व आपसी सहयोग में प्रमुखता देती है। हम अपने आस-पास के पर्यावरण को बनाए रखते तथा सम्मान देते हुए, उन पौधों तथा जीव-जंतुओं को सुरक्षा देने के लिए प्रतिबद्ध हैं जो हमें भोजन, वस्त्र तथा अन्य वस्तुएँ देते हैं। मेलों तथा त्योहारों जैसे उत्सव हम सबको खेलने, गाने, नृत्य करने के लिए साथ लाते हैं। हम भी प्रकृति के घटकों, जैसे– सूर्य, चंद्रमा, वायु, जल तथा मिट्टी का सम्मान करते हुए अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करते हैं।

शिक्षकों के लिए

यह पुस्तक चार इकाइयों में विभाजित है। प्रत्येक इकाई में 3 अध्याय हैं। इकाई 1 का नाम 'हमारे परिवार और समुदाय' है। इस इकाई में अध्यायों के अंतर्गत दी गई प्रमुख अवधारणाएँ इस प्रकार हैं—

अध्याय 1– 'मेरा परिवार और मित्र' अध्याय में एक ही परिवार के विभिन्न सदस्यों, उनके परस्पर संबंधों, आपसी सहयोग तथा उसमें निहित सौहार्दपूर्ण सह-अस्तित्व को दर्शाया गया है।

अध्याय 2– 'मेले में हम' अध्याय हमारे पास तथा दूर के परिवारों के साथ हमारे आपसी संबंधों तथा आनंदपूर्ण गतिविधियों को प्रस्तुत करता है। परिवारों को मेले में जाने से आनंद मिलता है। यहाँ वे विभिन्न सामग्रियों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं; अलग-अलग लोगों से मिलते हैं; विभिन्न गतिविधियों से जुड़ते हैं और एक आनंदमय वातावरण में आनंद लेते हैं। वे यह भी जान पाते हैं कि समुदाय में सभी परिवार एक-दूसरे की सहायता करते हुए प्रसन्न रहते हैं।

अध्याय 3– 'त्योहार मनाएँ एक साथ' अध्याय विभिन्न प्रकार के भोजन, वस्त्र तथा उन सांस्कृतिक क्रियाकलापों को दर्शाता है जिनसे त्योहारों में लोग आनंद प्राप्त करते हैं। सभी आयु वर्गों के लोग बड़े हर्ष के साथ सामुदायिक त्योहारों में भाग लेते हैं तथा इन्हें मिल-जुलकर मनाते हैं।

- गतिविधियों के लिए महत्वपूर्ण, बिना लागत वाली स्थानीय अधिगम-शिक्षण सामग्रियों (एल.टी.एम.) को एकत्र करें। अध्याय 1 को प्रारंभ करने से पहले बच्चों से उनके परिवारों के चित्र लाने और उसे साझा करने तथा उस पर चर्चा करने के लिए कहें।
- बच्चों को दिखाने के लिए यातायात के सामान्य चिह्नों, स्थानीय खाद्य सामग्रियों, पोशाकों तथा खिलौनों आदि के चित्रों को एकत्र करें।
- **शैक्षणिक भ्रमण/आगंतुकों से बातचीत–** यदि हो सके तो उद्यानों, मेलों, यातायात पार्क, स्थानीय पुलिस थानों, चिकित्सालयों आदि में जाने की योजना बनाएँ। यदि वहाँ जाया न जा सके तो पुलिस कर्मचारियों, अग्निशमन कर्मियों, चिकित्सकों, ऐसे अभिभावकों जिनके पास पालतू जानवर हों, दादा-दादी/नाना-नानी आदि को संसाधकों (रिसोर्स पर्सन) के रूप में आमंत्रित करें।

अध्याय 1

0336CH01

मेरा परिवार और मित्र

साथ-साथ खेलना

नमस्ते! मेरे घर में आपका स्वागत है। मैं बेला हूँ। मेरे दो भाई हैं— रवि भैया और छोटा ओम। हमें साथ में घर के बाहर छुपन-छुपाई खेलना बहुत पसंद है। क्या आपको छुपन-छुपाई खेलना आता है? घर में सभी को ओम के साथ 'पीका-बू'* (लुका-छिपी) खेलना बहुत अच्छा लगता है।

** पीका-बू छोटे बच्चों के साथ खेले जाने वाला खेल है। इस खेल में पहले छिपते हैं, फिर अचानक से 'पीका-बू' कहते हुए सामने आ जाते हैं।*

हम सभी घर के बाहर खुली जगह में खेलते हैं।

हमने अपने घर के बाहर फूलों का बगीचा लगाया है। हमारे रिश्तेदार, मित्र और पड़ोसी भी यहाँ आते हैं। वे बैठते हैं, बातचीत करते हैं, चुटकुले सुनाते हैं और हम सब साथ में बहुत हँसते हैं। कभी-कभी दिन-भर काम करने के बाद जब मेरे माता-पिता थक जाते हैं, तो वे भी यहीं बैठकर आराम करते हैं। हम सभी को शाम के समय एक साथ समय बिताना बहुत अच्छा लगता है।

मिलकर गाना

बरसात के दिनों में हम बगीचे में बनाए हुए एक छोटे से छप्पर के नीचे बैठते हैं। आपको पता है कि जब बारिश हो रही

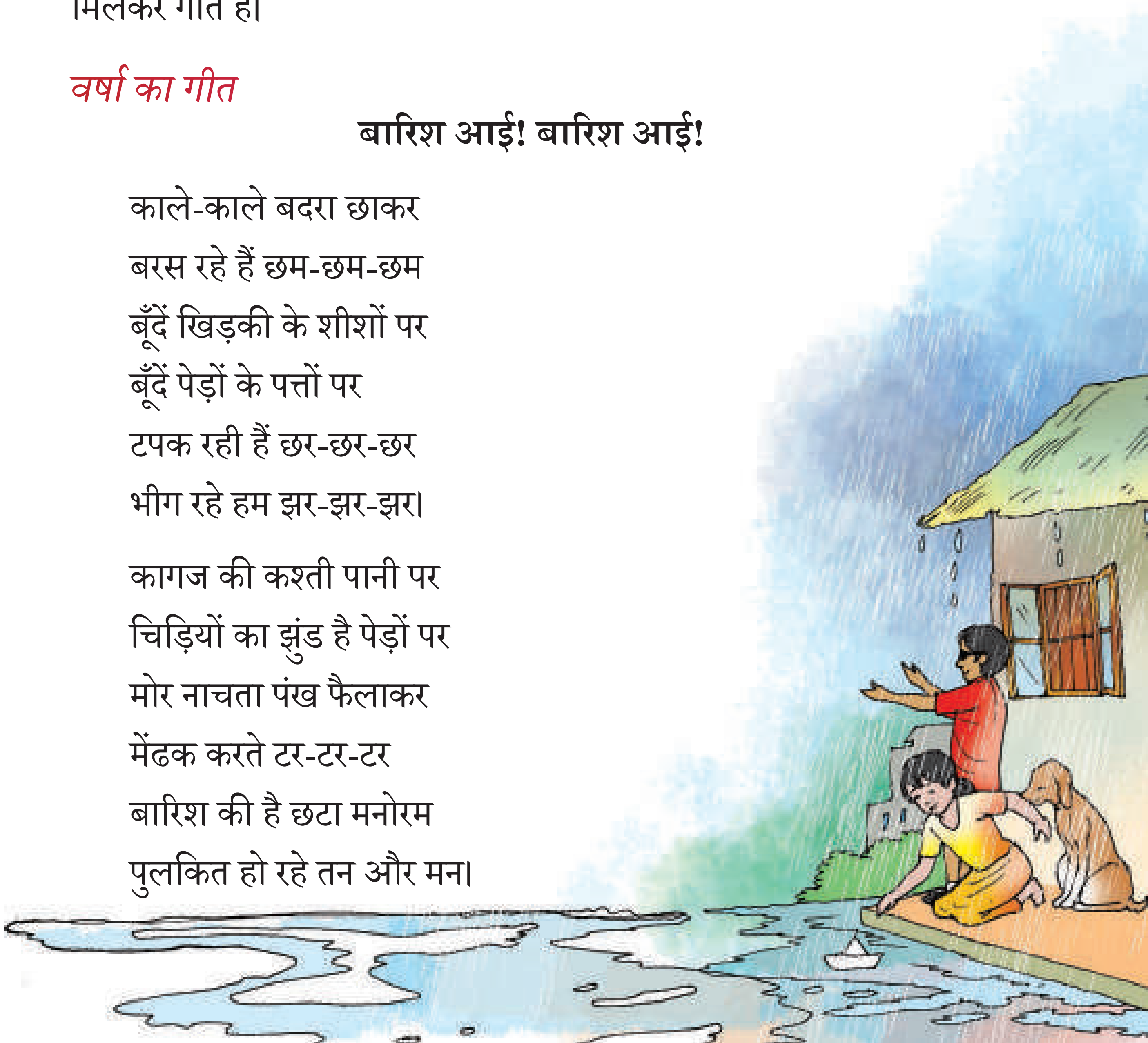
होती है, तो बाहर बैठने में कितना आनंद आता है! हम अंत्याक्षरी और साँप-सीढ़ी आदि खेल खेलते हैं। बरसात के दिनों में मेरी माँ और दादी गरमा-गरम चाय और पकौड़े बनाती हैं। हम सब अपने दादा-दादी के साथ बैठकर पकौड़ों का आनंद लेते हैं। कई बार मेरी दादी बरसात के गीत गाती हैं। उन्होंने हमें भी कुछ गीत सिखाए हैं। हम भी उनके साथ मिलकर गाते हैं।

वर्षा का गीत

बारिश आई! बारिश आई!

काले-काले बदरा छाकर
बरस रहे हैं छम-छम-छम
बूँदें खिड़की के शीशों पर
बूँदें पेड़ों के पत्तों पर
टपक रही हैं छर-छर-छर
भीग रहे हम झर-झर-झर।

कागज की कश्ती पानी पर
चिड़ियों का झुंड है पेड़ों पर
मोर नाचता पंख फैलाकर
मेंढक करते टर-टर-टर
बारिश की है छटा मनोरम
पुलकित हो रहे तन और मन।



चर्चा कीजिए

- बेला के परिवार में कौन-कौन है?
- आप और आपका परिवार बरसात के समय क्या करता है?
- क्या आपको बरसात का कोई गीत याद है? कक्षा में अपने मित्रों के साथ गाइए।

लिखिए

नीचे दी गई तालिका में अपने परिवार के सदस्यों के नाम लिखिए—

नाम	आपका उनसे संबंध	आप उन्हें क्या कहकर बुलाते हैं?
उर्मिला	माँ की बहन	मौसी

मिलकर हँसना

मेरे दादाजी जब छोटे थे, तो वे भी कुछ खेल खेलते थे। उन्होंने हमें भी वो खेल सिखाए। वे भी हमारे साथ हमारे खेलों को खेलते हैं। शीरू खुशी में अपनी पूँछ हिलाते और भौंकते हुए हमारे साथ दौड़ता और खेलता है। शीरू का हमारे परिवार में एक विशेष स्थान है। वह हमारे परिवार का सदस्य है। मेरे मित्र भी शीरू के साथ खेलना पसंद करते हैं।

रवि और बेला शीरू को तंग नही करते हैं। वे शीरू को अपना खाना भी खिलाते हैं।

क्या आप जानते हैं कि जब आपके दादा-दादी छोटे थे, तब वे कौन-से खेल खेलते थे?

तरह-तरह के परिवार

कुछ होते बड़े परिवार
कुछ होते छोटे परिवार
तरह-तरह के हैं परिवार
हम सभी से करते प्यार।

माता-पिता से है परिवार
बच्चों से भी है परिवार
दादा-दादी भी परिवार
और लोग भी हैं परिवार।

जरा बताओ और कौन वे
जिनसे होता है परिवार?
ध्यान तुम्हारा रखते हैं जो
उन सबसे होता परिवार।

बहुत खास मेरा परिवार
और तुम्हारा भी परिवार।

आप बेला के परिवार को क्या कहेंगे? बड़ा या छोटा परिवार?

एक परिवार में कम या अधिक सदस्य हो सकते हैं।

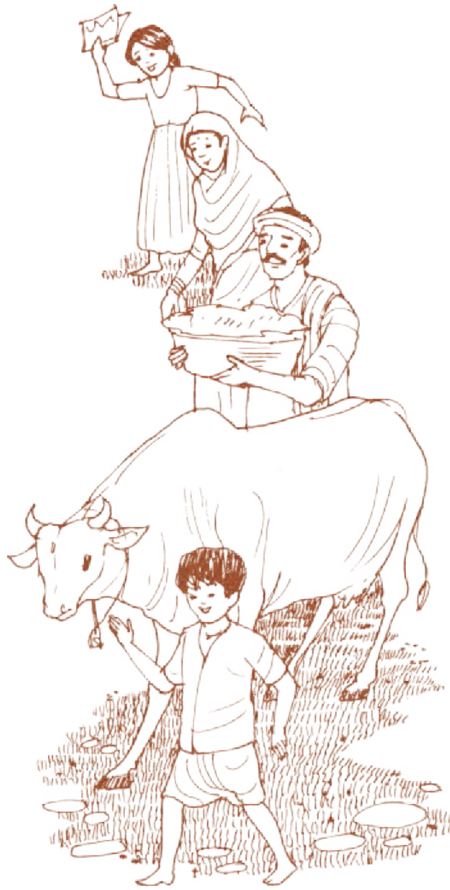
आपको अपने आस-पड़ोस में अनेक प्रकार के परिवार देखने को मिलेंगे।

चर्चा कीजिए

- आप अपने परिवार में बड़ों तथा अन्य सदस्यों के साथ कौन-कौन से खेल खेलते हैं?
- आपके घर में या आस-पड़ोस में कौन-कौन से जानवर आते हैं?
- क्या आपने अपने घर आने वाले जानवरों को कभी खाना खिलाया है? अपना अनुभव बताइए।
- आपको क्या लगता है कि हमें जानवरों को तंग क्यों नहीं करना चाहिए या चोट क्यों नहीं पहुँचानी चाहिए?

हमारे परिवार के सदस्य, मित्र, पड़ोसी और रिश्तेदार हमें प्यार करते हैं। वे हमारा ध्यान रखते हैं और हमें सहयोग देते हैं। परिवार में माता-पिता, दादाजी-दादीजी, भाई-बहन (जैसे कि रवि और बेला) और कुछ अन्य बड़े लोग हो सकते हैं।

परिवार में सभी एक-दूसरे से स्नेह करते हैं और एक-दूसरे का ध्यान रखते हैं। परिवार में जानवरों और पेड़-पौधों का भी ध्यान रखा जाता है। गाय, भैंस, कुत्ते, तोते, बिल्लियों और बकरियों जैसे पशु-पक्षी भी कई परिवारों का हिस्सा हो सकते हैं। बेला और रवि अपने पालतू कुत्ते शीरू को प्यार करते हैं और उसका ध्यान रखते हैं। हमें भी पशुओं के साथ ऐसा ही व्यवहार करना चाहिए।



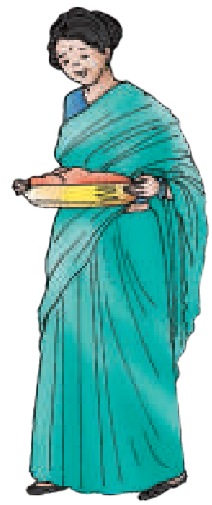
एक-दूसरे की सहायता करना

गतिविधि 1

आप अपने परिवार में क्या-क्या गतिविधियाँ होते हुए देखते हैं, उन पर सही (✓) का निशान लगाइए और रंग भरिए—

हम अपने घर में बहुत से काम मिल-जुलकर करते हैं। मेरे बाल लंबे हैं। मेरी दादीजी मेरे बालों में तेल लगाती हैं। मेरे विद्यालय जाने से पहले वह मेरी चोटी बनाती हैं। यह करते समय वे गीत गुनगुनाती रहती हैं जिसे सुनना मुझे बहुत अच्छा लगता है। मैंने भी उनसे बहुत से गीत सीखे हैं। मेरे माता-पिता घर की सफाई और खाना पकाने से लेकर बाजार के सभी कामों में एक-दूसरे की सहायता करते हैं।

मेरे दादाजी को बागवानी करना बहुत पसंद है। रवि भैया और मैं घर के कुछ कामों में अपने माता-पिता और दादा-दादी की सहायता करते हैं। रवि भैया सब्जियों को साफ करके काटने में सहायता करते हैं। मैं बगीचे में अपने दादाजी की सहायता करती हूँ।



मुन्नी हमारी बहुत अच्छी मित्र है। वह और उसकी माँ कुसुम मौसी, हमारे घर के पास रहते हैं। कुसुम मौसी बहुत अच्छा खाना बनाती हैं। वह त्योहारों के समय हमारे लिए स्वादिष्ट मिठाइयाँ और विशेष पकवान बनाती हैं। हमारे घर में सभी त्योहारों में वे और मुन्नी हमारे साथ होते हैं।

मुन्नी बहुत सुंदर रंगोली बनाती है। वह अलग-अलग तरह के सूखे फूलों से बने रंगों का इस्तेमाल करती है। कुछ अवसरों पर, वह पत्तों और फूलों का भी इस्तेमाल करती है। इस काम में उसकी सहायता करना मुझे अच्छा लगता है।

चित्र बनाइए

आपके परिवार के सदस्य एक-दूसरे की सहायता कैसे करते हैं? कुछ चित्रों द्वारा बनाकर दिखाइए।

हम अपने परिवार के सदस्यों और पड़ोसियों से बहुत कुछ सीखते हैं।

- आपने अपने परिवार में किससे क्या सीखा?
- क्या आपके परिवार में किसी ने आपसे भी कुछ सीखा है?

गतिविधि 2

पेड़-पौधों से गिरी कुछ पत्तियों और फूलों को इकट्ठा कीजिए और उनसे एक रंगोली बनाइए।

चर्चा कीजिए

- आप अपने परिवार की किस तरह से सहायता करते हैं?
- परिवार में कुछ ऐसे सदस्य, जैसे – दादा-दादी, नाना-नानी, छोटे बच्चे या कोई बीमार व्यक्ति भी हो सकते हैं। आप उनकी सहायता किस तरह से करते हैं?

लिखिए

- आपके परिवार में उम्र में सबसे बड़ा व्यक्ति कौन है?

____

- आपके परिवार में उम्र में सबसे छोटा व्यक्ति कौन है?

____

- आपके परिवार में सबसे लंबा व्यक्ति कौन है?

____

- क्या आपके परिवार के कुछ सदस्य ऐसे भी हैं जो आपके साथ नहीं रहते? वे कौन हैं और कहाँ रहते हैं? आप उनसे कब-कब मिलते हैं?

____

शिक्षक संकेत

बच्चों को बताएँ कि रंगोली को विभिन्न प्रकार की चीजों का उपयोग करके बनाया जा सकता है। गतिविधि 2 को अपनी निगरानी में कक्षा के फर्श पर करवाएँ।

- अपने मित्रों के नाम लिखिए जो घर या पड़ोस में आपके साथ खेलते हैं?

गतिविधि 3

नीचे दिए गए चित्र को देखिए और बेला का उसके परिवार के सभी सदस्यों के साथ संबंध लिखिए—

गतिविधि 4

अपने परिवार के सदस्यों का एक चित्र बनाइए। उनके साथ अपना संबंध लिखिए। आप गतिविधि 3 में दिए गए चित्र की सहायता ले सकते हैं।

लिखिए

उन रिश्तेदारों के नाम लिखिए जो आपके घर आते हैं। उनका आपके साथ क्या संबंध है?

रिश्तेदार का नाम	आपके साथ उनका संबंध	आप उन्हें क्या कहकर बुलाते हैं?

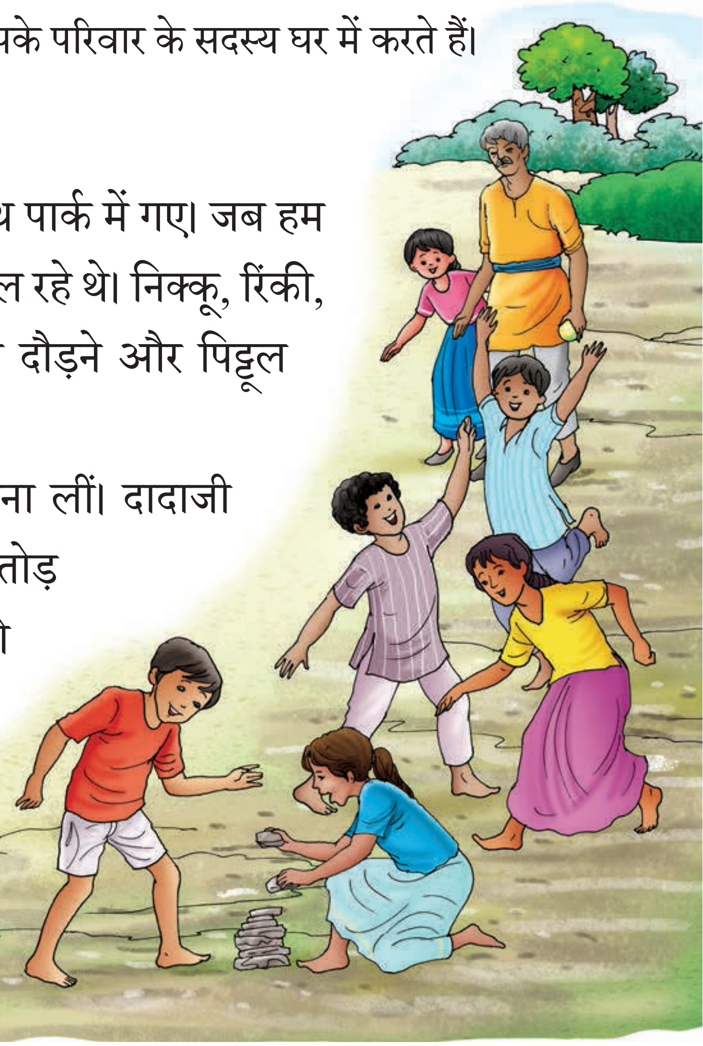
हम परिवार के दिन-प्रतिदिन के कामों में अपना सहयोग देते हैं, जैसे कि बेला और रवि करते हैं। हमारे परिवार में कुछ ऐसे भी रिश्तेदार होते हैं, जो हमारे साथ नहीं रहते। वे हमारे माता-पिता से संबंधित होने के कारण हमसे भी संबंधित होते हैं।

बेला के परिवार में सभी सदस्य कुछ न कुछ काम करते हैं। आपके परिवार में कौन क्या-क्या काम करता है? पता लगाइए और पृष्ठ 16 में दी गई तालिका में भरिए।

क्र.सं.	काम	कौन करता है?
1.	भोजन पकाना	
2.	पौधों को पानी देना	
3.	चीजों की मरम्मत करना (घर की वस्तुओं की मरम्मत करना, बटन टाँकना आदि)	
4.	घर की सफाई करना	
5.	बाजार से सामान लाना	
6.		
7.		

इस सूची में उन सभी कामों को जोड़िए जो आपके परिवार के सदस्य घर में करते हैं।

परिवार और मित्रों के साथ आनंद



छुट्टी का दिन था। हम सभी दादाजी के साथ पार्क में गए। जब हम वहाँ पहुँचे तो हमारे बहुत से मित्र पिट्टूल खेल रहे थे। निक्कू, रिंकी, रोहित, रौनी और तारा एक-दूसरे को तेज दौड़ने और पिट्टूल बनाने के लिए कह रहे थे।

हमने उनके साथ मिलकर दो टीम बना लीं। दादाजी एक गेंद ले आए। उन्होंने गेंद से पिट्टूल तोड़ दिया। सारे पत्थर बिखर गए। हम पत्थरों को एक-दूसरे पर रखने के लिए तेजी से दौड़े। रोहित, निक्कू, रिंकी, तारा और रौनी ने पिट्टूल बनाने से रोकने के लिए हमें गेंद से मारकर आउट करने की कोशिश की।

यह बहुत मजेदार था। कुछ समय बाद हमें थकान-सी लगने लगी। दादाजी ने हमें कुछ देर आराम करने के लिए कहा। लगभग 20 मिनट के बाद दादाजी हमारे लिए आइसक्रीम खरीद लाए। अब अँधेरा होने लगा था, तो हम घर आ गए। खाने, खेलने और हँसने में हमने बहुत ही आंनद लिया!

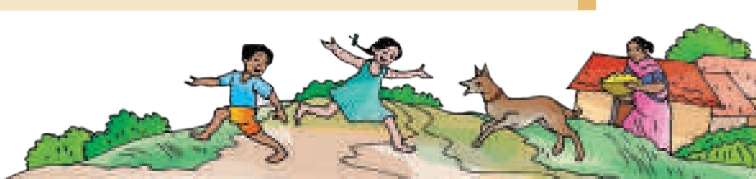
आइए, मंथन करें!

(क) लिखिए

1. परिवार के सदस्य एक-दूसरे के लिए अपना स्नेह किस तरह से दिखाते हैं?
2. आप अपने मित्रों के साथ कौन-कौन से खेल खेलते हैं?

(ख) चित्र बनाइए

अपने परिवार के साथ बिताए खुशियों के कुछ पलों का चित्र बनाइए।



(ग) चर्चा कीजिए

1. आप अपने परिवार में बड़ों से क्या-क्या सीखते हैं?
2. हम अपने परिवार में एक-दूसरे के लिए अपना स्नेह कैसे दिखाते हैं?
3. हम ऐसे बहुत से लोगों का ध्यान रखते हैं जो हमारे परिवार में नहीं है। वे कौन हैं? हम उनका ध्यान कैसे रखते हैं?

(घ) गतिविधि

वर्ग पहेली

नीचे दी गई वर्ग पहेली में खेलों से जुड़े किन्हीं पाँच नामों को ढूँढ़िए और उन पर गोला लगाइए। एक उदाहरण दिया गया है।

श	त	रं	ज	प	ले	खि
ड़ै	टू	के	ल	ट्	टू	लौ
गें	द	जो	हे	ज्ञा	न	ने
ढ	प	गु	गू	श	मा	टे
गु	ब	ल्	ला	प	री	ग
ड़ि	ची	यो	ग	ग	ॠ	ड
या	पु	लो	ठु	ज	ई	ली

* शतरंज, लट्टू, गेंद, बल्ला, गुड़िया

अध्याय 2

0336CH02

मेले में हम

मेले में जाने की तैयारी

आखिर, शहर में मेला लग ही गया। नीता और राधा मेले में जाने की तैयारी कर रहे हैं। दोनों में बहुत ही उत्साह है। मेला घर से थोड़ी दूर ही लगा है। उन्हें वहाँ पहुँचने के लिए बस लेने की जरूरत है।

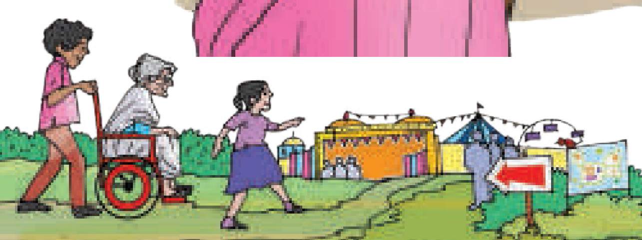
“क्या हो रहा है? तुम सभी बहुत व्यस्त लग रहे हो?” दादीजी ने पूछा।

“दादीजी, हम मेले में जा रहे हैं। आप भी हमारे साथ मेले में चलिए न!” नीता और राधा ने कहा।

“मेला। अरे हाँ, तुम्हारी माँ ने भी मुझे साथ चलने के लिए कहा था। मुझे भी जाना अच्छा लगता है पर तुम जानती हो न, मेरी टाँगें बहुत दुखती हैं”, दादीजी ने कहा।

इसी बीच नीता के पिताजी भी आ गए। वे बोले, “हमारे साथ और भी बहुत से लोग जा रहे हैं। हमारे पड़ोसी, स्नेहा और रोहित तथा मोहन चाचा और उनका परिवार भी। वे आज ही ट्रेन से आ रहे हैं। आप चिंता न करें। हम सब मिलकर आपका ध्यान रखेंगे।

दादीजी ने मुस्कुराते हुए उत्तर दिया, “ठीक है। मैं भी चलूँगी। क्या तुमने अपनी पानी की बोतलें भर ली हैं?”



नीता ने कहा, "हाँ दादीजी! और हमने अपने मेला ले जाने के लिए बैग भी तैयार कर लिए हैं।"

दादीजी के मेले में चलने के लिए राजी होने पर बच्चे खुशी से झूम उठे।

नीता के पिता जी ने अपने पड़ोसियों को बुलाया और समय पर तैयार होने के लिए कहा।

इसी बीच मोहन चाचा ने बताया कि वे उन सब से सीधे मेले में ही मिलेंगे। वे पहले नगर बस पकड़ेंगे, फिर ऑटो से मेले में पहुँच जाएँगे।

"अरे वाह! हम कितने सारे लोग होंगे। हमें तो बहुत ही मजा आने वाला है", राधा ने खुशी से कहा।

चर्चा कीजिए

- आप क्या सोचते हो कि नीता और राधा के परिवार ने अपने साथ, मेले पर ले जाने वाले बैग में क्या-क्या सामान रखा होगा?
- जब आप कहीं बाहर घूमने जाते हैं, तो क्या-क्या तैयारी करते हैं?

मेले की ओर

स्नेहा और रोहित, नीता के पड़ोसी ही नहीं, बल्कि अच्छे मित्र भी हैं। वे भी मेले में जाने की तैयारी कर रहे हैं।

माँ – स्नेहा, जल्दी करो। नीता का परिवार बस आता ही होगा।

स्नेहा – माँ, मैं लगभग तैयार ही हूँ। बस, ये देख रही हूँ कि मैंने जरूरत की सभी चीजें रख ली हैं न।

पिता जी बोले – अब चलने का समय हो गया है। नीता का परिवार आ गया है।

और वे सभी मेले के लिए चल दिए। नीता ने दादीजी का हाथ पकड़ लिया और धीरे-धीरे बस स्टैंड की

ओर चल दिए। वे सड़क पर दोनों दिशाओं से आते हुए वाहनों पर ध्यान देते हुए चल रहे थे।

401 नंबर की बस धीरे से आकर रुक गई। बस कंडक्टर और नीता के पिता ने दादीजी को बस में चढ़ने में सहायता की। बस में वृद्ध लोगों के लिए सीटें आरक्षित थीं। दादीजी बहुत आराम से सीट पर बैठ गईं।

सभी बस में चढ़ गए। दादीजी के इर्द-गिर्द की सीटों पर सब बैठ गए। रोहित के पिता ने आग्रह किया कि सभी की टिकट वे ही ले रहे हैं। उन्होंने कंडक्टर से कहा, "कृपया पाँच बड़ों की और चार बच्चों की टिकट दें।" उन्होंने बच्चों को अपनी-अपनी सीट पर बैठने के लिए कहा। साथ ही उन्हें सावधान किया कि वे इधर-उधर न कूदें। उन्होंने यह भी कहा कि सुरक्षित रहने के लिए वे अपना सिर और हाथ खिड़की से बाहर न निकालें।

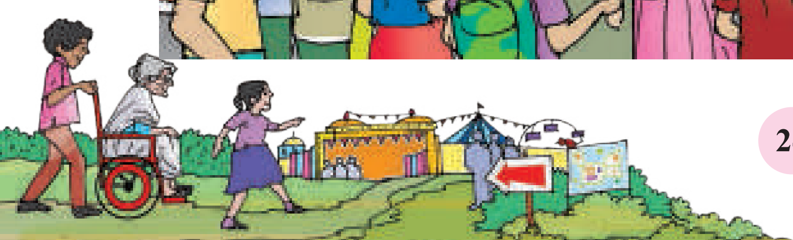
बस शहर की सड़क पर चल पड़ी और अंत में मेले वाले मैदान के पास पहुँच गई।

चर्चा कीजिए

- अपने शहर/कस्बे/गाँव में इधर-उधर, आने-जाने के लिए आप किस वाहन का उपयोग करते हैं?
- बस, कार में यात्रा करते समय या साइकिल चलाते समय सुरक्षा के नियमों का पालन करना क्यों जरूरी है?

लिखिए

अपने मित्र, पड़ोसी या परिवार के साथ की गई किसी यात्रा के बारे में संक्षेप में लिखिए।



मेले में

दोनों परिवार बड़े परेड मैदान में पहुँचे जहाँ मेला लगा हुआ था। मोहन चाचा और उनका परिवार भी ऑटो-रिक्शा से पहुँच गया।

प्रवेश द्वार पर मेले के मैदान का एक नक्शा लगा था। इसमें सभी स्टॉलों की जगह दिखाई गई थी। इसी के पास एंबुलेंस, पुलिस जीप और आग बुझाने वाली गाड़ी खड़ी थी। वहाँ पर 'खोया और पाया' बूथ भी बना हुआ था जिसमें अपनी इच्छा से काम करने वाले लोग (स्वयंसेवी) बैठे थे। मोहन चाचा और रोहित जल्दी से दादीजी के लिए पहिया कुर्सी लेने गए।

मेले में घुसते ही उन्होंने खेल, खिलौनों, मिठाई और तरह-तरह की मजेदार चीजों के स्टॉल देखे। बच्चे खुशी से झूम रहे थे। वे खिलौने

वाले स्टॉल पर गए। वहाँ उन्होंने लट्टू, कठपुतली, फिरकी और गुड़िया खरीदी। बच्चों ने 'मेरी-गो-राउंड' और बड़े झूले पर सवारी की। स्नेहा और

नीता ने कहा, “चलो, अब जादू का खेल देखते हैं।” उन्हें कठपुतली का खेल भी बहुत मजेदार लगा।

मोहन चाचा ने बच्चों को बुलाया और कहा, “आप लोगों ने मेले का बहुत आनंद ले लिया। आओ, अब कुछ खा लेते हैं। ध्यान रहे कि खाने से पहले सभी को अच्छी तरह से हाथ धोने हैं।”

सभी बच्चे पानी वाली जगह पर गए और हाथ धोए। उन्होंने गोलगप्पे, चाट, छोले-कुलचे, रबड़ी के साथ गरमा-गरम जलेबी, कुल्फी तथा और भी बहुत से स्वादिष्ट व्यंजनों का आनंद लिया। खाने के बाद उन्होंने कचरा कूड़ेदान में डाला।

जब वे मेले से बाहर जा रहे थे तो दादी हैरान होकर बोलीं, “देखो बच्चो! वह देखो, पुलिस वाली मैडम के साथ कौन है?”

सभी बच्चे एक साथ बोले, “हमें पता है दादी, ये खोजी कुत्ता है।”

क्या आप जानते हैं?

कुंभ मेला विश्व का सबसे बड़ा पर्व है। गंगा, यमुना, गोदावरी और क्षिप्रा नदियों के किनारे पर होने वाला यह मानवजाति का सबसे बड़ा समारोह है। यह मेला हरिद्वार, प्रयागराज, नासिक तथा उज्जैन में 12 वर्ष में एक बार लगता है।

लिखिए

- ‘खोया और पाया’ बूथ किसलिए होता है?

- खोजी कुत्ते किस काम आते हैं?

- क्या आप कभी मेले में गए हो? आपको मेले में कौन-सी चीज सबसे अच्छी लगी?

चर्चा कीजिए

अनुभव साझा कीजिए

कल्पना कीजिए कि नीता, राधा, स्नेहा और रोहित की जगह आप मेले में गए हैं। कक्षा में अपने शब्दों में बताइए कि आप मेले में जाते, तो क्या-क्या मजेदार काम करते?

पता लगाइए

- घर में बड़ों से पता कीजिए कि जब वे लोग छोटे थे, तब के मेले आज के मेलों से किस तरह अलग थे?
- मेले में एंबुलेंस और आग बुझाने वाली गाड़ी क्यों होती है?

गतिविधि 1

इस नक्शे (रेखाचित्र) को पढ़िए

नक्शा (रेखाचित्र) पढ़िए और उत्तर दीजिए—

- रोहित और स्नेहा के घर का पता लगाइए और उस पर गोला लगाइए।
- नीता और राधा के घर का पता लगाइए और उस पर गोला लगाइए।
- किसका घर परेड मैदान के अधिक समीप है?
- अगर आप पुलिस थाने से होते हुए परेड मैदान की ओर जा रहे हैं, तो रास्ते में कौन-कौन से स्थान आएँगे?

चित्र बनाइए

नीचे दिए गए स्थान में अपने घर से विद्यालय तक पहुँचने के मार्ग का चित्र बनाइए।

आइए, मंथन करें!

(क) कक्षा में चर्चा कीजिए

1. हम अपने बड़ों का ध्यान किस तरह से रख सकते हैं?
2. हमारे आस-पास के परिवेश में कौन-कौन से वाहन दिखते हैं?
3. यात्रा करने के दौरान अपनी सुरक्षा का ध्यान कैसे रखा जा सकता है?

(ख) चित्र बनाइए

अपनी कॉपी में अपने घर और विद्यालय के आस-पास दिखने वाले किन्हीं चार वाहनों के चित्र बनाइए और उनके नाम भी लिखिए।

(ग) अभिनय (रोल-प्ले) — मेले के दृश्य का अभिनय कीजिए।

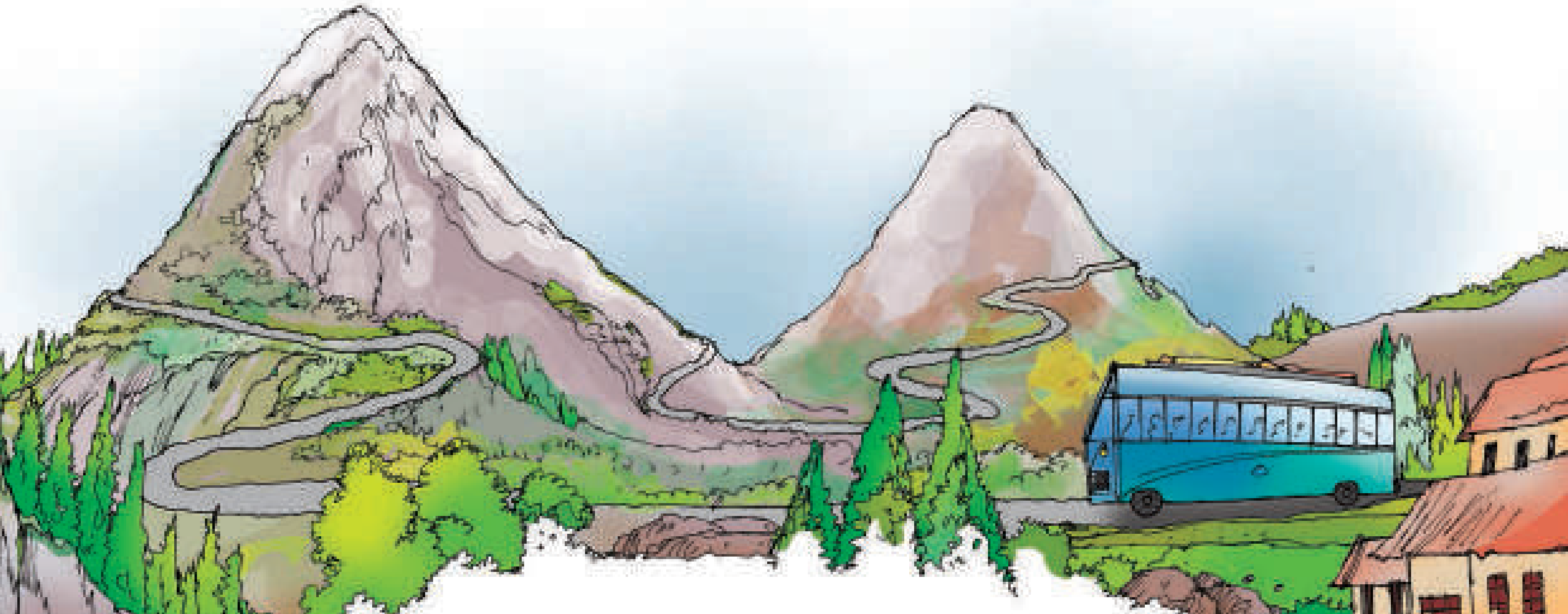
शिक्षक की सहायता से अपनी कक्षा में मेले के दृश्य को नाटकीय रूप से दिखाइए। मेले में होने वाली भिन्न-भिन्न भूमिकाओं, स्टॉल और खेलों के बारे में चर्चा कीजिए और उसकी योजना बनाइए। कक्षा में या अपने आस-पास उपलब्ध सामान से कक्षा में उपयोग की जाने वाली सामग्री, जैसे – खिलौने, कठपुतली, खेल वाले पैसे, चीजों या जगहों के छोटे रूप, मिट्टी के खिलौनों आदि से अपना स्टॉल बनाइए और दुकानदार व खरीददार का खेल खेलिए।

अध्याय 3

0336CH03

त्योहार मनाएँ एक साथ

फूलों का त्योहार



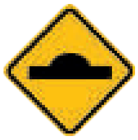
मेरा नाम ऋषि है। मैं जम्मू का रहने वाला हूँ। मैं अपने माता-पिता के साथ हिमालय के पहाड़ों पर घूमने जा रहा हूँ। हम अपने मामा-मामी और अपनी ममेरी बहनों – चिया और नोनिका के घर जा रहे हैं। वे पहाड़ों के पास ही एक छोटे से गाँव में रहते हैं। हम वहाँ बस से जा रहे हैं। मैं बस की यात्रा का पूरा आनंद ले रहा हूँ। खिड़की के बाहर का दृश्य बहुत ही सुंदर है। सड़कें घुमावदार मोड़ वाली हैं। पहाड़ियों पर तरह-तरह के रंग-बिरंगे फूल हैं। ऐसा लग रहा है कि ये फूलों की घाटी है। दूर कहीं, तरह-तरह के लंबे-लंबे पेड़ भी दिखाई दे रहे हैं।

चर्चा कीजिए

- क्या आपने कभी बस में यात्रा की है? यदि हाँ, तो कक्षा में अपना अनुभव सुनाइए।
- आपने अपनी यात्रा के दौरान किस-किस तरह के पेड़ और फूल देखे?
- यात्रा के दौरान सुरक्षा के लिए किस तरह के नियमों का पालन करना चाहिए?
- साइकिल चलाते हुए या सड़क पर चलते समय सुरक्षा के किन नियमों का पालन करना चाहिए?

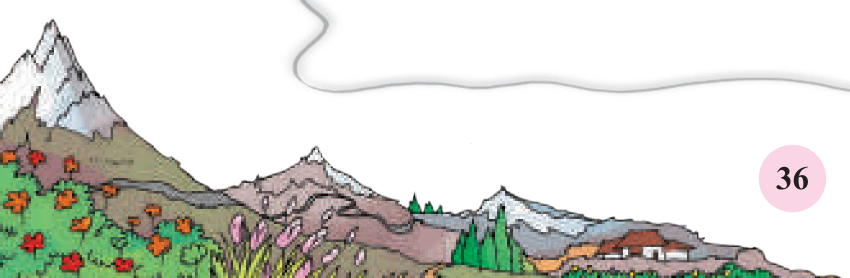
गतिविधि 1

स्तंभ 'अ' में दिए गए संकेत चिह्नों को स्तंभ 'ब' में दिए उनके अर्थ से मिलाइए—

स्तंभ 'अ'	स्तंभ 'ब'
	यहाँ वाहन खड़ा न करें
	कृपया हॉर्न मत बजाएँ
	गति अवरोधक
	यू-टर्न मना है
	व्यक्ति काम पर हैं
	आगे विद्यालय है

चित्र बनाइए

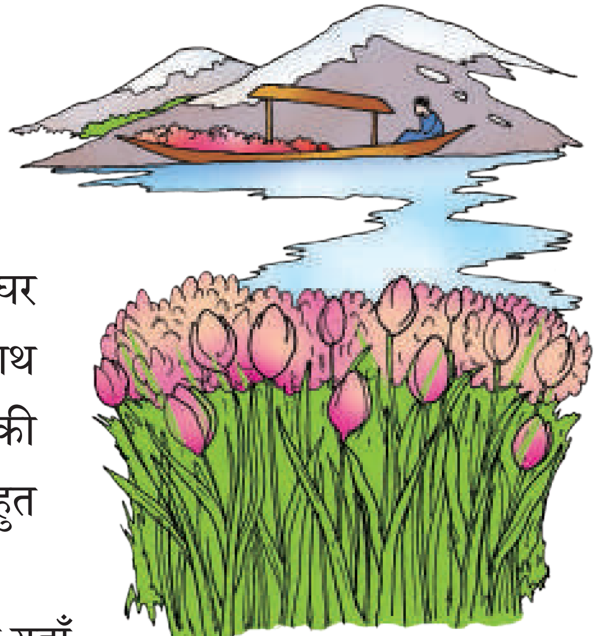
आपने सड़क पर अनेक संकेत चिह्नों पर ध्यान दिया होगा। किन्हीं तीन सड़क चिह्नों के चित्र बनाइए जो ऊपर दी गई तालिका में न दिए गए हों।



कुछ देर बाद हम मामा और मामी के गाँव के समीप वाले बस स्टॉप पर पहुँच गए। हम बस से नीचे उतरे। मामाजी हमें लेने आए हुए थे। पहले तो हम चौड़ी पक्की सड़क पर चले, फिर हमने मामा के घर तक जाने वाली सँकरी कच्ची सड़क पकड़ी।

जैसे ही हम उनके घर के अंदर गए, मेरी नजर उनके बगीचे में लगे रंग-बिरंगे फूलों पर पड़ी। मैं उनमें से कुछ फूलों को पहचानता था, जैसे – गुलाब, गेंदा और गुड़हल। जो भी हो, मैं इन फूलों की सुंदरता से चकित था। मैंने पहले भी बहुत से फूल देखे थे, पर ऐसे सुंदर फूल कभी नहीं देखे थे।

“क्या आप मुझे इन फूलों के नाम बता सकती हैं?” मैंने नोनिका से पूछा।



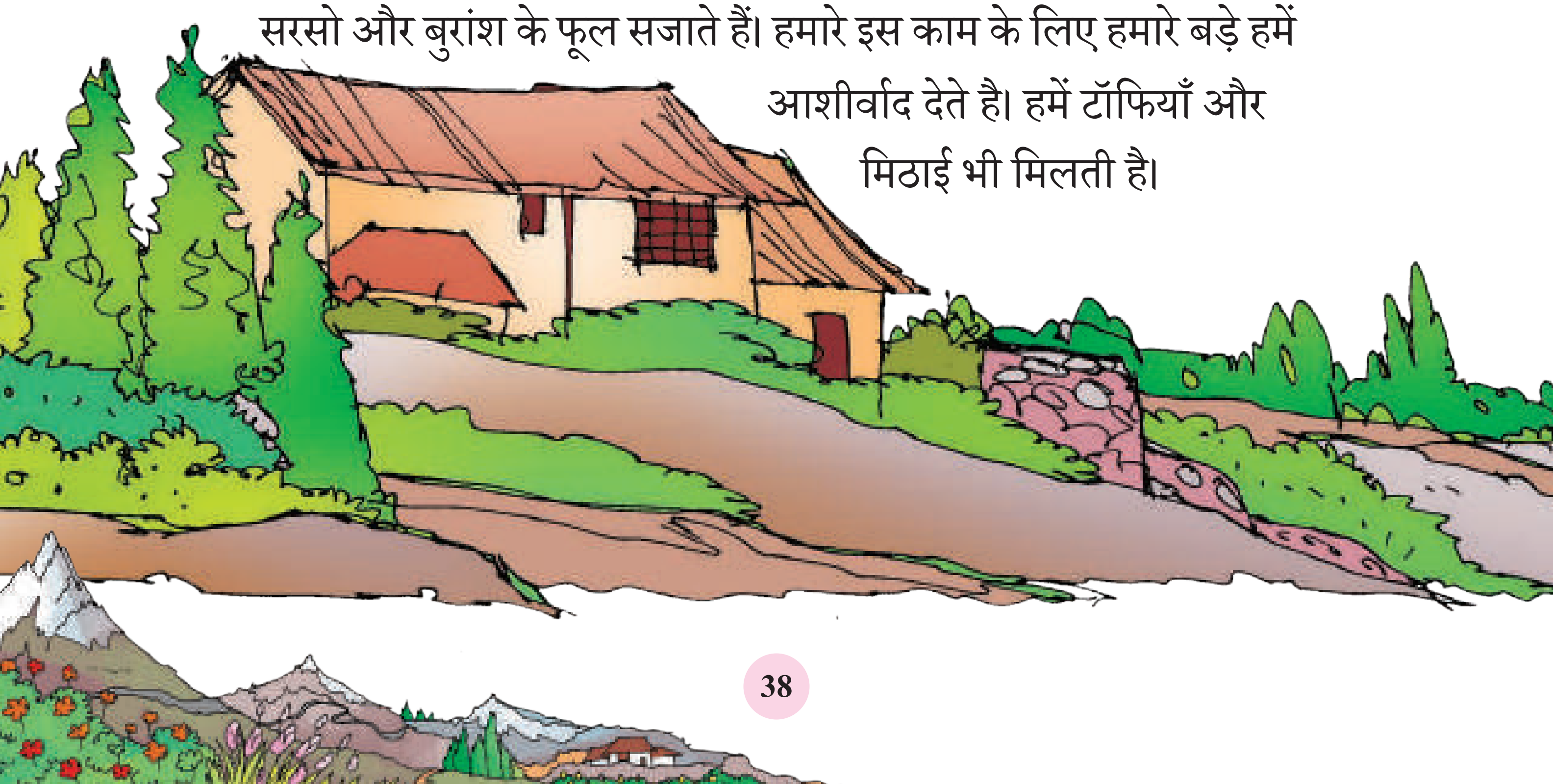
नोनिका ने एक फूल की ओर संकेत करते हुए कहा, “यह ट्यूलिप है।”

मामी ने बच्चों को भोजन के लिए घर के भीतर बुलाया। सभी ने गर्म चावल के साथ कश्मीरी व्यंजन ‘हाख’ (एक प्रकार की पत्तेदार सब्जी) खाया। वास्तव में यह बहुत ही स्वादिष्ट था।

“क्या तुम्हें पता है कि इन दिनों हमारे यहाँ ट्यूलिप का त्योहार होता है?” नोनिका ने भोजन करते हुए पूछा।

“हमारे यहाँ भी वसंत ऋतु में बहुत ही लुभावने लाल रंग के फूल खिलते हैं। इन्हें बुरांश के फूल कहते हैं,” मैंने कहा।

मैंने चिया और नोनिका को बताया कि हमारे यहाँ वसंत के त्योहार को बहुत ही खुशी और उल्लास के साथ मनाया जाता है। मैंने उन्हें बताया कि इस त्योहार में, मैं और मेरे मित्र अपने आस-पड़ोस के हर घर के द्वार पर सरसो और बुरांश के फूल सजाते हैं। हमारे इस काम के लिए हमारे बड़े हमें आशीर्वाद देते है। हमें टॉफियाँ और मिठाई भी मिलती है।



चिया ने बहुत ही उत्साह के साथ बताया, "पता है, मेरा मित्र वेंकट भी इस मौसम में विशु का त्योहार मनाता है। उसमें अमलताश के बहुत सारे पीले फूलों, सब्जियों, फलों का उपयोग करके 'विशु कनि'* बनाते हैं।

इस बातचीत में मामीजी भी शामिल हो गईं और उन्होंने बताया, "वसंत प्रकृति का उत्सव है। भीषण ठंड के बाद जब सूर्य अपने पूरे तेज के साथ चमकता है, तो चारों तरफ फूल

खिल जाते हैं। ठंड से दुबकी हुई घास बढ़ने लगती है और पेड़ों पर नए पत्ते आने लगते हैं।"

मैंने मामी, चिया और नोनिका से कहा, "जब मैं अपने चारों ओर बिखरे ये तरह-तरह के रंग-बिरंगे, सुंदर फूल देखता हूँ, तो मेरा मन खुश हो जाता है।

कुछ दिनों बाद हम घर वापस आ गए। यह मेरी परिवार के साथ बिताई यादगार छुट्टियाँ थीं।

** विशु कनि, केरल में नववर्ष के प्रथम दिन को मनाया जाने वाला एक शुभ रिवाज है। ऐसा माना जाता है कि सूर्योदय के समय शुभ वस्तुओं को देखने से आने वाला वर्ष खुशहाल तथा लाभकारी होता है।*

गतिविधि 2

गाइए और आनंद लीजिए।

वसंत ऋतु

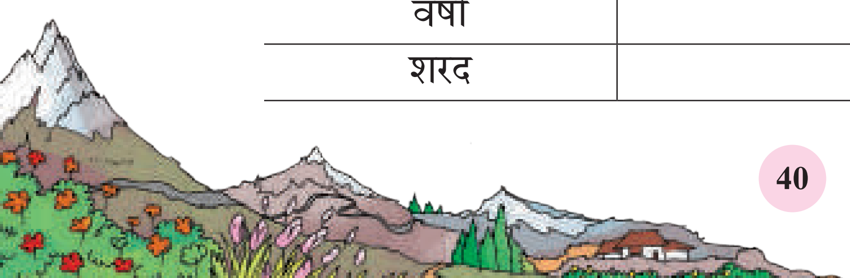
फूल-फूल पर,
झूल-झूल कर
भौंरे गाते हैं गाना।
डाल-डाल पर,
पात-पात पर,
कोयल का स्वर मस्ताना।
महक-महक कर,
चहक-चहक कर,
हवा यहाँ इठलाती है।
तन खुश होता,
मन खुश होता,
जब वसंत ऋतु आती है।

- सोहन लाल द्विवेदी

लिखिए

1. नीचे दी गई तालिका में लिखी ऋतुओं के अनुसार अपने क्षेत्र में मनाए जाने वाले त्योहारों के नामों का पता लगाइए। इस कार्य के लिए आप अपने परिवार के बड़ों की सहायता भी ले सकते हैं।
2. इन त्योहारों के दौरान तैयार किए जाने वाले विशेष व्यंजनों की सूची बनाइए।

ऋतु	त्योहार	विशेष पकवान
वसंत		
ग्रीष्म		
वर्षा		
शरद		



3. भिन्न-भिन्न त्योहारों पर आप किस-किस तरह की विशेष पोशाक पहनते हैं?

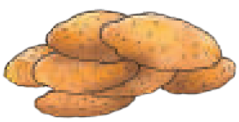
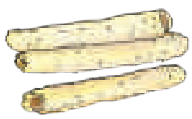
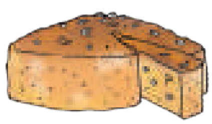
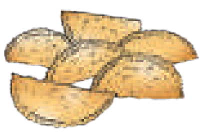
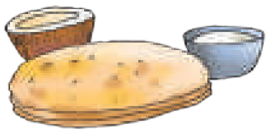
____

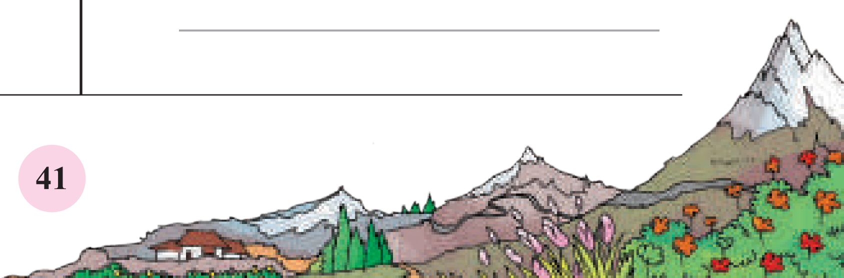
____

गतिविधि 3

नीचे दी गई तालिका में दिए गए व्यंजनों (भोज्य पदार्थ) का उससे संबंधित त्योहार से मिलान कीजिए।

बिहू	छठ पूजा	क्रिसमस	ईद-उल-फितर
होली	ओणम	उगादि	

त्योहार के दौरान बनाए जाने वाले व्यंजन		त्योहार का नाम
	ठेकुआ	छठ पूजा
	पीठा	______________
	खजूर का केक	______________
	गुजिया	______________
	सद्या	______________
	होलिगे	______________
	सेवइयाँ	______________



- क्या आपको लगता है कि सभी लोग त्योहारों में अलग-अलग तरह के विशेष व्यंजन बनाते हैं और नए कपड़े पहनते हैं?
- जहाँ आप रहते हैं, क्या उसके आस-पास कोई पर्वत, नदी और झरना है? क्या आप किसी दूर स्थान पर अपने किसी रिश्तेदार के घर गए हैं? वहाँ आपको कैसा लगा?

आइए, मंथन करें!

(क) चर्चा कीजिए

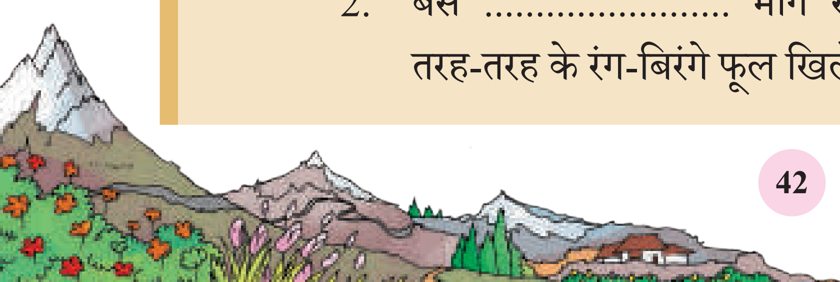
1. एक स्थान से दूसरे स्थान की यात्रा करने के लिए अलग-अलग तरह के कौन-कौन से वाहनों का उपयोग किया जाता है?
2. हम यात्रा के दौरान सुरक्षित कैसे रह सकते हैं?
3. त्योहारों पर बनाए जाने वाले विशेष खाद्य व्यंजन कौन-कौन से हैं?
4. त्योहार और उत्सव हमें एक-दूसरे से मिलने-जुलने के अवसर कैसे देते हैं?
5. क्या आपको प्रकृति के साथ समय बिताना अच्छा लगता है? प्रकृति की कौन-सी बात आपको खुशी देती है?

(ख) लिखिए

1. किन्हीं दो रिश्तेदारों के नाम लिखिए जिनके पास आप हाल ही में मिलने गए हैं।
2. आप अपने रिश्ते के भाई-बहनों और अन्य रिश्तेदारों के साथ किस तरह से समय बिताते हैं?

(ग) रिक्त स्थान भरिए

1. चिया और नोनिका ....के समीप एक छोटे से गाँव में रहते हैं।
2. बस .... मार्ग से जा रही थी जहाँ पहाड़ियों पर तरह-तरह के रंग-बिरंगे फूल खिले थे।



3. ऋषि और उसका परिवार एक सँकरी .... सड़क से मामाजी के घर पहुँचे।
4. वसंत ऋतु में खिलने वाले लाल फूलों का नाम .... है।
5. .... एक प्रकार की हरी पत्तेदार सब्जी है जिसे गर्म चावल के साथ खाया जाता है।

(घ) चित्र बनाइए

एक चार्ट पेपर लीजिए। उसमें नीचे दिए गए संकेत चिह्न बनाइए। आप इन संकेत चिह्नों को बनाने के लिए किसी भी तरह के चित्र और अपनी रुचि के रंगों का प्रयोग कर सकते हैं। अपने संकेत चिह्न के बारे में कक्षा में बताइए।

- विद्यालय का पुस्तकालय
- शौचालय
- प्रार्थना सभा
- पेय जल स्थान
- खेल का मैदान
- मेरी कक्षा
- सीढ़ियाँ

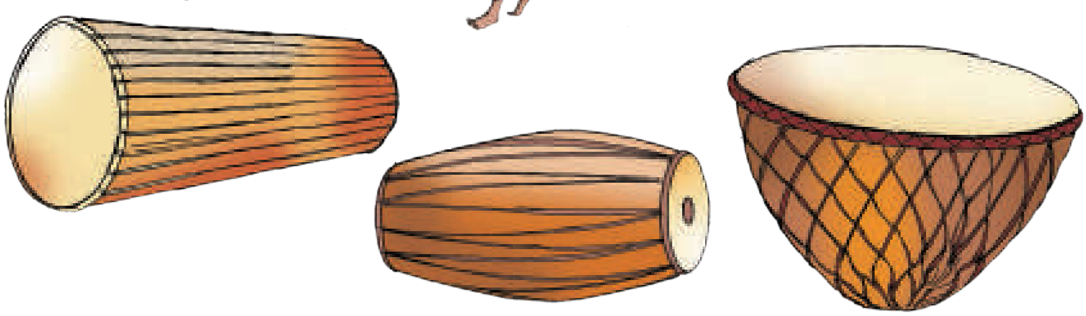
क्या आप जानते हैं?

विश्व की सबसे विशाल पर्वतमाला भारत के उत्तरी क्षेत्र में स्थित है जिसे **हिमालय** (अर्थात 'बर्फ का घर') कहते हैं। विश्व की सबसे ऊँची पर्वत चोटी **माउंट एवरेस्ट** हिमालय में स्थित है। यह हमारे पड़ोसी देश नेपाल में है। यह चोटी 8,848 मीटर ऊँची है।

क्या आप जानते हैं?

सरहुल — वसंत ऋतु का त्योहार

'सरहुल' त्योहार को झारखंड में वसंत ऋतु में मनाया जाता है। लोग अपने रीति-रिवाजों के अनुसार पारंपरिक पोशाक पहनते हैं और साल (सखुआ) के पेड़ तक जुलूस निकालते हैं। वे साल के फूल और ताजे अंकुरित अनाज लेकर जाते हैं। धरती और सूर्य को आदर व सम्मान के साथ भेंट चढ़ाते हैं। वे ढोल, नगाड़े और दूसरे स्थानीय वाद्ययंत्रों को बजाते, नाचते-गाते हुए सरहुल मनाते हैं।



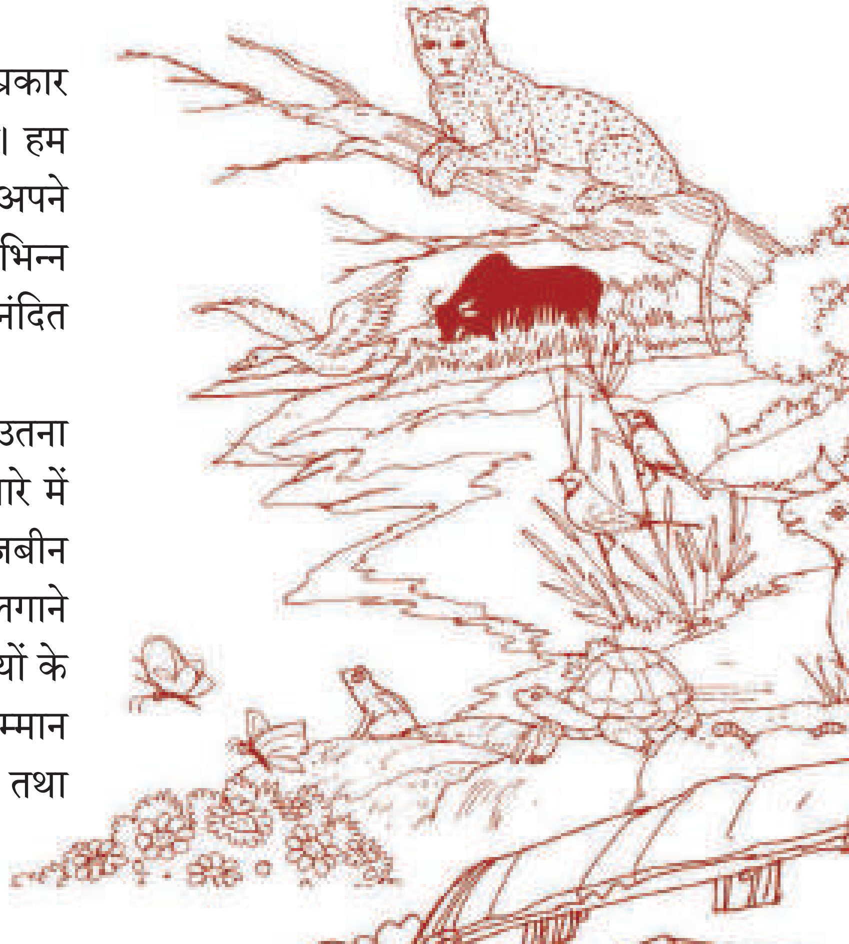
इकाई 2

जीवन आस-पास

इकाई के विषय में

हम अपने आस-पास के स्थानों पर अनेक प्रकार के पेड़-पौधे और पशु-पक्षियों को देखते हैं। हम एक-दूसरे की सहायता करते हैं और अपने आस-पास के पौधों और जानवरों की विभिन्न विशेषताओं और व्यवहारों को देखकर आनंदित होते हैं।

हम उन्हें जितना अधिक देखते हैं, उतना ही अधिक हम उनके मनोहरी जीवन के बारे में सोचते हैं। यह जिज्ञासा हमें और अधिक खोजबीन करने, नई तथा रोमांचक चीजों का पता लगाने की प्रेरणा देती है। पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों के कल्याण के बारे में सोचना और उनका सम्मान करना, पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखने तथा एक सहृदय समाज बनने की दिशा में आगे बढ़ने के लिए आवश्यक है।



शिक्षकों के लिए

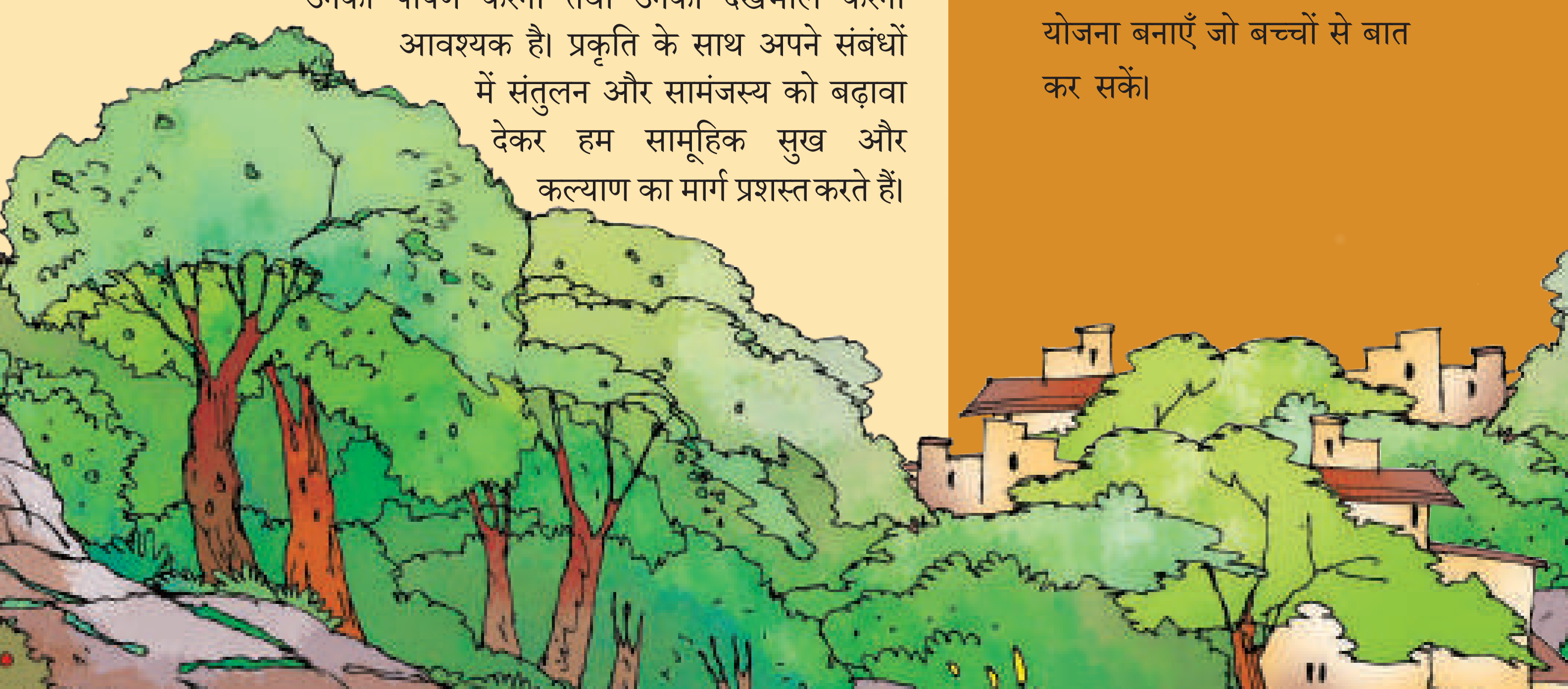
'जीवन आस-पास' नामक यह इकाई हमारे आस-पास के जीवन के बारे में है। यह इकाई तीन अध्यायों में विभाजित है। इन अध्यायों के अंतर्गत दी गई प्रमुख अवधारणाएँ और विषयवस्तु इस प्रकार हैं—

अध्याय 4– 'कुछ खोज पेड़-पौधों की' अध्याय अपने आस-पास उगने वाले विविध प्रकार के पेड़-पौधों से हमारा परिचय कराता है जिनके अवलोकन के माध्यम से बच्चे उनकी भौतिक विशेषताओं, महत्व तथा विविधता से परिचित होते हैं। वे पत्तियों, फूलों, फलों और पौधों के अन्य भागों का उपयोग करके अपनी रचनात्मकता को बढ़ाते हैं। इसके साथ ही, वे पौधों के जीवित रहने के लिए आवश्यक चीजों का भी पता लगाते हैं तथा यह सुनिश्चित करते हुए कि उन्हें आवश्यक देखभाल और पोषण मिल रहा है, उन्हें पोषित करने के लिए सक्रिय कदम उठाते हैं।

अध्याय 5– 'पेड़-पौधे और पशु-पक्षी हैं साथ' अध्याय अवलोकन के माध्यम से पौधों और जानवरों के बीच के परस्पर संबंध को दर्शाता है। बच्चे अपने आस-पास के विविध प्रकार के जीव-जंतुओं की खोज करते हैं तथा उनकी आदतों और आवास का अध्ययन करते हैं। प्रकृति के साथ सामंजस्य पर बल देते हुए वे मिट्टी, पशुओं और पौधों के पोषण को प्राथमिकता देते हैं तथा साझे पारिस्थितिक तंत्र के भीतर संतुलित सह-अस्तित्व को बढ़ावा देते हैं।

अध्याय 6– 'निर्भरता एक-दूसरे पर' अध्याय दर्शाता है कि हम सभी पौधों तथा जानवरों के साथ गहनता से जुड़े हुए हैं। इनमें से कुछ पौधे और जानवर हमारे घरों के पास रहते हैं, जबकि कुछ दूर रहते हैं। सभी जीवित प्राणियों के प्रति करुणा रखना, उनका पोषण करना तथा उनकी देखभाल करना आवश्यक है। प्रकृति के साथ अपने संबंधों में संतुलन और सामंजस्य को बढ़ावा देकर हम सामूहिक सुख और कल्याण का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

- जानवरों के गतिशील तथा छत से लटकते हुए मुखौटों का प्रदर्शन करें। जानवरों और गमलों में लगे पौधों के लघु चित्रों का उपयोग करके पशु क्षेत्र तथा हरित क्षेत्र बनाएँ।
- जानवरों, पक्षियों, कीटों, फूलों तथा पौधों के फ्लैश कार्ड बनाएँ।
- ऊपर दी गई अवधारणाओं से संबंधित प्रामाणिक और आयु-अनुरूप लघु वीडियो और फिल्में, कहानी की किताबें तथा कविताएँ अपने पास तैयार रखें।
- **शैक्षणिक भ्रमण/आगंतुकों से बातचीत–** किसी प्रकृति उद्यान, खेत, पशुशाला या पौधशाला में जाने की या वहाँ कार्य करने वाले ऐसे लोगों से बात करने की योजना बनाएँ जो बच्चों से बात कर सकें।



अध्याय 4

0336CH04

कुछ खोज पेड़-पौधों की

तरह-तरह के पेड़-पौधे

गोपू, सिम्मी और राज प्रतिदिन पैदल ही स्कूल जाते हैं। रास्ते में वे सुंदर-सुंदर फूल, पहाड़ और जल-धाराएँ देखते हैं।

एक दिन गोपू खुश होते हुए जोर से बोला, "यह प्रकृति भी बड़ी ही अनोखी है। यहाँ कितनी ही तरह के पेड़-पौधे, पक्षी और जीव-जंतु हैं... कितना अच्छा होता कि ये हमें अपनी कहानियाँ सुनाते!"

सिम्मी – "हाँ, पौधे तरह-तरह के आकार और आकृतियों वाले होते हैं — बहुत छोटे, छोटे, बड़े, झाड़ीदार..."

राज ने कहा, "कुछ पतले और मुड़े हुए, तो कुछ सीधे और लंबे हैं...।"

गोपू ने कहा, "कुछ पेड़-पौधों की पत्तियाँ खुरदरी हैं, तो कुछ की एकदम चिकनी। इन्हें छूना और सूँघना मुझे अच्छा लगता है।"

सिम्मी ने कहा, "देखो, इस जामुन के पेड़ की पत्तियाँ थोड़ी मोटी और चमकदार हैं। राज, यह तुम्हारा खास पेड़ है, न?"

राज ने कहा, "हाँ, है तो। तुम्हें इसके छोटे-छोटे सफेद फूल याद हैं न? फिर हमने छोटे-छोटे हरे रंग के फल देखे जो बाद में गहरे लाल और जामुनी रंग के हो गए थे। हमने यहाँ पेड़ से जामुनी रंग के पके हुए फलों को तोड़ने का आनंद भी लिया था।"

सिम्मी मुस्कुराई, "इन पेड़ों की ठंडी छाँव में घूमना अच्छा लगता है।"

पेड़ों में लकड़ी का एक बड़ा तना और उस पर फैली हुई कई शाखाएँ होती हैं। इन शाखाओं पर पत्तियाँ होती हैं। इनकी जड़ें धरती में बहुत गहराई तक जाती हैं।

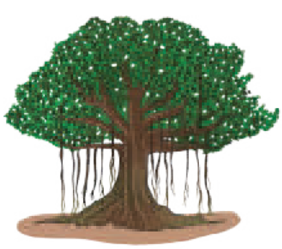
पेड़

आम

नारियल

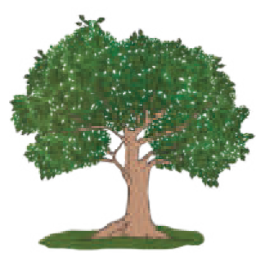
खेजड़ी

कटहल

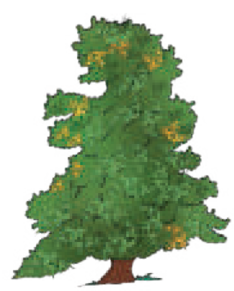


बरगद

अमलताश



पीपल



चिनार

लिखिए

कुछ ऐसे पेड़ों के नाम लिखिए जिन्हें आप पहचानते हैं। याद कीजिए कि आपने उन्हें कहाँ देखा है। इनमें से किन पेड़ों को आपने अपने घर और स्कूल के आस-पास देखा है?

झाड़ी

"सभी पौधे पेड़ों की तरह बड़े-बड़े नहीं होते। इस सुंदर लाल फूलों वाले पौधे को देखो। इसका पेड़ की तरह बड़ा-सा तना नहीं है", गोपू ने कहा।

"बल्कि इसमें भूरे रंग के कई तने होते हैं", राज ने कहा।

"इन झाड़ीदार दिखने वाले पौधों को झाड़ियाँ कहते हैं। हमारे घर में तुलसी का पौधा भी एक झाड़ी ही है", सिम्मी ने बताया।

झाड़ियाँ मध्यम आकार के वे पौधे हैं जिनमें कई तने होते हैं। इनकी शाखाएँ जमीन के ऊपर होती हैं।

गुड़हल

गुलाब

तुलसी

मीठा नीम

क्या आप जानते हैं?

जो दालें हम खाते हैं, जैसे – अरहर, मसूर, मूँग और उड़द, इन सभी में झाड़ियों के ही बीज होते हैं।

अरहर   मसूर   मूँग   उड़द

लिखिए

- कुछ झाड़ियों के नाम लिखिए। क्या आपने ऊपर चित्र में दिखाई गई झाड़ियों में से किसी झाड़ी को देखा है?
- क्या आप जानते हैं कि आपकी बोल-चाल की भाषा में इन्हें क्या कहते हैं?

शाक और घास

"हमारे घर में टमाटर और पुदीने के पौधे हैं। उनके तने बहुत ही कोमल और हरे हैं", राज ने कहा।

"मेरी दादी ने मुझे बताया कि जिन पौधों के तने कोमल होते हैं और कभी लकड़ी जैसे सख्त नहीं बनते, उन्हें शाक कहते हैं", गोपू ने बताया।

सिम्मी ने घास की ओर दिखाते हुए कहा, "इन तरह-तरह की घासों को देखो। इनके तने भी हरे और कोमल हैं। इनकी पत्तियाँ लंबी, पतली और चपटी हैं।"

"सिम्मी, तुम ठीक कह रही हो। क्या तुम्हें पता है कि घास भी एक तरह की जड़ी-बूटी ही है?" गोपू ने पूछा।

शाक बहुत ही छोटे पौधे होते हैं। इनके तने बहुत ही मुलायम होते हैं और कभी भी लकड़ी जैसे सख्त नहीं बनते। घास भी शाक का ही एक प्रकार है।

घास के पत्ते पतले और चपटे होते हैं और इनके तने खोखले होते हैं। अपने आस-पास अलग-अलग तरह की घास देखिए। आपने कितनी तरह की घास देखी हैं?

शाक

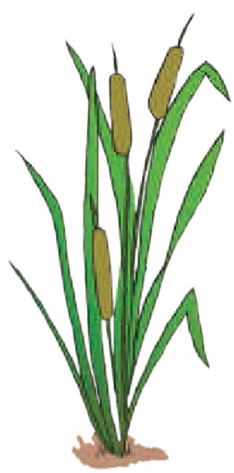
पुदीना

तुलसी

हल्दी

नीम

घास



जंगली घास

क्या आप जानते हैं?

चावल, गेहूँ, बाजरा, ज्वार, रागी आदि जैसे अनाज, जो आप खाते हैं, बड़ी-बड़ी घास के ही बीज हैं।

धान

गेहूँ

बाजरा

रागी

ज्वार

गन्ना और बाँस भी एक तरह की घास हैं। बाँस एक विशेष प्रकार की घास है जो एक वर्ष से भी अधिक समय तक सूखती नहीं है।

गन्ना

बाँस

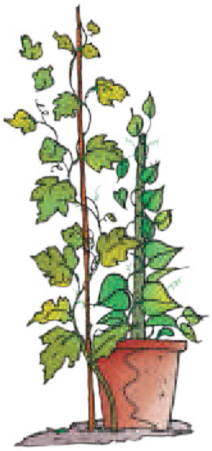
लिखिए

कुछ ऐसी शाक के नाम लिखिए जिन्हें आपने देखा है। यह भी लिखिए कि आपने उन्हें कहाँ देखा है?

लताएँ और बेलें

“देखो! इस बड़े से पेड़ के चारों ओर एक लता लिपटी हुई है।” राज ने प्रसन्नता से कहा।

गोपू ने सहमति जताई, “वाह! मेरे दोस्त जॉर्ज के घर में भी मनी प्लांट का एक पौधा है। मैं यह देखकर बहुत आश्चर्यचकित हो गया कि वह ऊपर की ओर कैसे बढ़ रहा है? ऐसा लगता है, जैसे यह धीरे-धीरे दीवार पर चढ़ रहा है।”

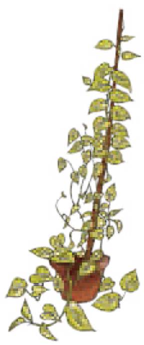


सिम्मी ने बताया, "मनी प्लांट का तना भी बहुत ही लंबा और पतला होता है। यह अपने आप खड़ा नहीं हो सकता। यदि इसे ऊपर जाने के लिए कोई सहारा नहीं मिलता, तो यह धरती पर ही फैलकर बढ़ने लगता है।"

"कद्दू का पौधा भी बेल ही होता है। मैंने इसके तने को धरती पर फैलते हुए देखा है", राज ने बताया।

लताओं और बेलों के तने पतले और लचीले होते हैं। लताएँ अन्य पौधों का सहारा लेकर ऊपर चढ़ती हैं और बढ़ती हैं। बेलें धरती पर ही बढ़ती हैं। कुछ लताएँ, जिस पौधे का सहारा लेकर चढ़ती हैं, उसी से अपना भोजन भी लेती हैं।

लताएँ

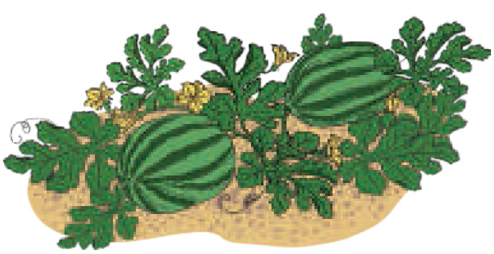


मनी प्लांट

चमेली

लौकी

बेलें



तरबूज

कद्दू

सोचिए और बूझिए

चिचिंडा

- आप इसे अपनी भाषा में क्या कहते हैं?
- यह एक बेल है या लता?

लिखिए

- कुछ लताओं या बेलों के नाम लिखिए जिन्हें आपने देखा है। यह भी लिखिए कि आपने उन्हें कहाँ देखा है? क्या उनमें से कोई इन चित्रों में भी हैं? इनके नाम अपनी भाषा में लिखिए।
- नीचे दिए गए पौधों के नाम अपनी भाषा में बताइए। यह भी बताइए कि ये पेड़, झाड़ी, लता या बेल में से क्या हैं?

गेंदा (तेलुगू में बाँथी)	**नीम** (कन्नड़ में बेव गिडा)	**जुजुबे या बेर** (मणिपुरी में बोरोई)
____________	____________	____________
____________	____________	____________

गतिविधि 1

- अपने विद्यालय या विद्यालय के पास ही किसी पेड़ या झाड़ी के सामने दो-दो या चार-चार के समूह में खड़े हों।
- अब अपने आस-पास जहाँ तक देख सकते हैं, वहाँ तक देखने की कोशिश कीजिए। अपने पैरों के पास भी देखना न भूलें। आप कितनी तरह के पेड़-पौधे, झाड़ियाँ, जड़ी-बूटियाँ, घास, बेलें और लताएँ देख सके?

शिक्षक संकेत

स्थानीय पौधों के नाम स्थानीय भाषा में भी बताएँ। बच्चों को वास्तविक लताएँ एवं बेलें दिखाते हुए उनमें अंतर स्पष्ट करें। यह चर्चा करवाई जा सकती है कि क्या कद्दू, तरबूज और खरबूजे की बेलें भी लताएँ हो सकती हैं। बच्चों को विचार-विमर्श करने दें।

गतिविधि 2

पौधे से मित्रता!

कोई एक पौधा चुनिए। यह पौधा मोटे तने वाली कोई झाड़ी या ऐसा पेड़ हो सकता है जिससे आप मित्रता करना चाहते हैं। इसे आप स्वयं या अपने सहपाठियों के समूह में कर सकते हैं।

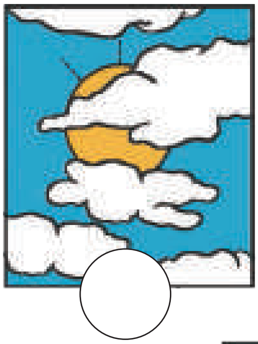
- अपने चुने हुए पौधे का नाम रखिए जैसे आप अपने पालतू जानवर का नाम रखते हैं।
- अब अपने मित्र पेड़/पौधे में प्रतिदिन पानी देकर इसकी देखभाल कीजिए।
- एक मित्र की तरह इसकी रक्षा कीजिए।
- अपने मित्र पौधे की पत्तियों, फूलों और फलों को ध्यान से देखिए।
- अवलोकन कीजिए कि आपके मित्र पौधे पर पत्तों, फूलों की संख्या अधिक है, कम है या बिल्कुल नहीं है। अपने अवलोकन को नीचे दी गई तालिका में लिखिए।

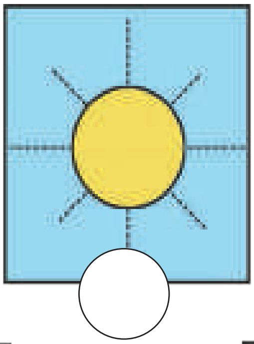
  अवलोकन का समय और दिनांक ____________________

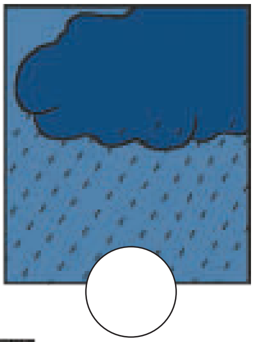
  महीना ____________________

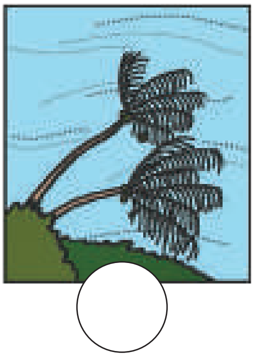
  अवलोकन अंकित किए जाने के दिन का मौसम ____________________

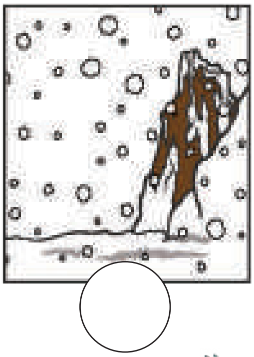
जितनी बार संभव हो सके, अपने मित्र पौधे के पास जाइए और इसे ध्यानपूर्वक देखिए।











अब आपने जो देखा उसे तालिका में भरिए—

पौधे के भाग	उनकी संख्या (अधिक, कम या बिल्कुल नहीं)	रंग	आकृति (लिखिए या चित्र बनाइए)	कुछ अन्य बातें जो आपने देखीं
पत्तियाँ				
फूल				
फल				

गतिविधि 3

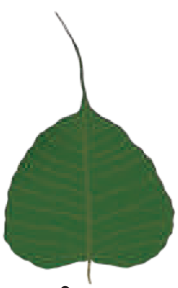
- क्या आपको पौधे पर नई पत्तियाँ दिखीं? क्या पत्तियों के बड़े होने के साथ उनके रंग में कोई बदलाव आया?
- क्या पुरानी भूरे रंग की पत्तियाँ धरती पर गिर जाती हैं?
- क्या आपको पौधे पर कोई फूल या फल दिखा?
- आपने और क्या-क्या बातें देखीं?

अपने अवलोकन को लिखिए।

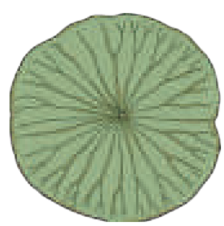
लिखिए

अपने पौधे के बारे में कॉपी में लिखिए।

सभी पौधों की पत्तियाँ अलग-अलग रंगों, आकृतियों एवं आकारों की होती हैं।


पीपल

आम


कमल

खेजड़ी

गतिविधि 4

आइए, कुछ और भी पता करें!

- अपने आस-पास के परिवेश में पत्तों को देखिए।
- अपनी कॉपी में उन पत्तों के चित्र बनाकर रंग भरिए और उनके नाम लिखिए।
- अपनी कक्षा में किसी मित्र को उन पत्तों के रंग, आकार, आकृति, सतह और गंध के विषय में बताइए।
- यह गतिविधि करने के बाद हम पत्तों के बारे में क्या कह सकते हैं?

"सभी पत्तों की गंध अलग-अलग होती है। मैंने यह पाया कि तुलसी, धनिया, मीठा नीम, पुदीना और लेमन ग्रास सबकी गंध अलग-अलग है", राज ने सिम्मी को बताया।

सिम्मी ने राज से पूछा, "क्या तुमने कभी आम के पत्ते को मसलकर सूँघा है? मुझे यह गंध बहुत अच्छी लगती है।"

राज ने कहा, "इस बातचीत से मुझे आम की प्यारी-सी खुशबू याद आ गई! मेरा भाई देख नहीं सकता, लेकिन अपने आस-पास आम, अनानास, कटहल, अमरूद और जामुन जैसे फलों को सूँघकर जल्दी से पहचान लेता है।"

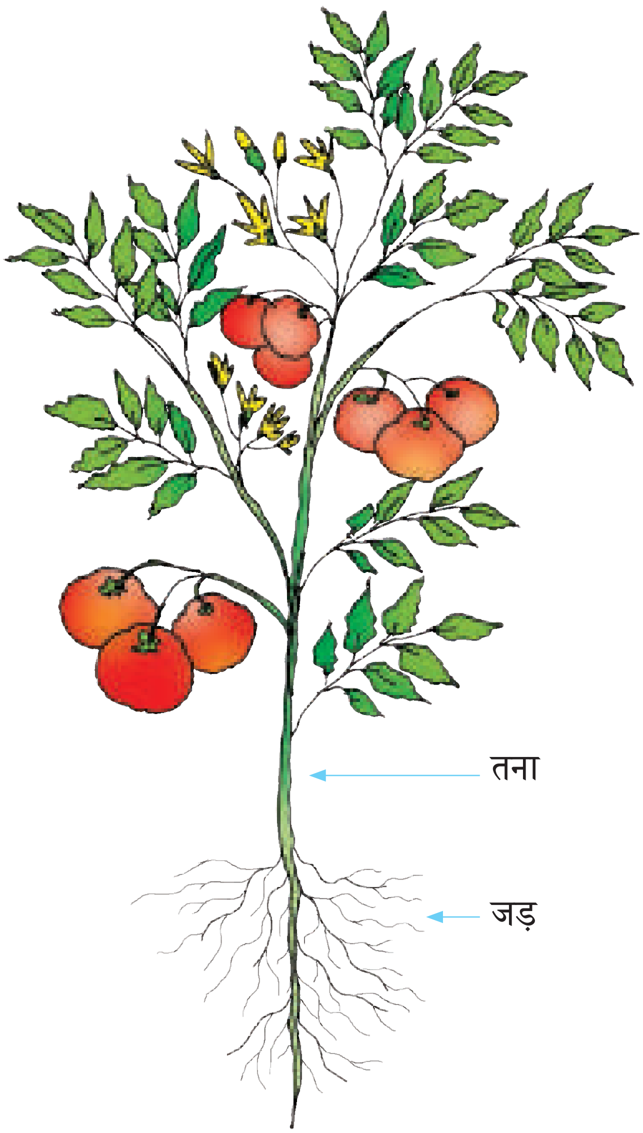
गतिविधि 5

अपनी आँखों पर पट्टी बाँधिए। फिर आपका एक मित्र आपके बिल्कुल पास कोई फल लाएगा। आप अपनी बंद आँखों से कितनी दूर से फल को उसकी खुशबू से पहचान सकते हैं? अब कटे हुए फल के टुकड़ों से इसी गतिविधि को दोहराइए। क्या साबुत फल की अपेक्षा कटे हुए फल को पहचान पाना आसान था? आप किस फल को अधिक दूरी से पहचान पाए? यह गतिविधि घर में भी कीजिए।

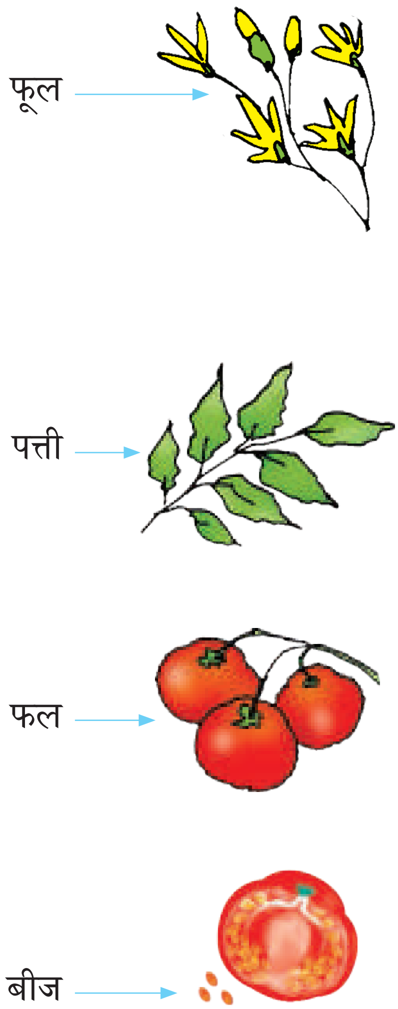
पौधों के भाग

पौधों के बारे में जानते समय हमने उनके विभिन्न भागों, जैसे – जड़, तना, पत्ती, फूल, फल और बीज का उपयोग किया। आइए, अब एक टमाटर के पौधे के चित्र में उसके विभिन्न भागों को ध्यान से देखें!

- पौधे के कौन-कौन से भाग हैं?
- नीचे दिए गए चित्र में पौधे के भागों के सामने उनके नाम लिखिए।



टमाटर का पौधा



गतिविधि 6

छाल के बारे में जानना

किसी पेड़ की छाल को ध्यान से देखिए और स्पर्श कीजिए। क्या आपको इस पर कोई जीव, कीट या पौधे दिखाई दिए? एक कागज लेकर उसे छाल पर रखिए और दबाइए। रंग या पेंसिल से इस पर बाएँ से दाएँ की तरफ बार-बार रगड़िए। देखिए, इस पर क्या बन गया?

कागज के दूसरी तरफ अपने पेड़ का नाम लिखिए। अब अपने सभी मित्रों का कागज इकट्ठा कीजिए और देखिए कि क्या इस छाल के छापे से पेड़ की पहचान कर सकते हैं?

- छाल का छापा लेते समय क्या आपने अपने पेड़ पर किसी अन्य जीव-जंतु, पक्षी या कीट को देखा?
- वे क्या कर रहे थे?

क्या आप जानते हैं?

- गन्ने के तने से गुड़ बनाया जाता है।
- बाँस सबसे बड़ी घास है।
- मिजोरम में पाया जाने वाला फूल रेफलेशिया सबसे बड़ा फूल है और यह एक छाते जितना बड़ा होता है।

रेफलेशिया का फूल

आइए, मंथन करें!

(क) चर्चा कीजिए

1. यदि पेड़-पौधे न होते, तो क्या होता?
2. पेड़-पौधों के बढ़ने में जड़ किस तरह से सहायता करती है?
3. पेड़ के लिए तना क्या कार्य करता है?

(ख) लिखिए

1. आपने अपने विद्यालय के बगीचे, पार्क या घर के आस-पास बहुत सारे पेड़-पौधे देखे होंगे। उनके नामों की सूची बनाइए और पहचानिए कि वे क्या हैं – पेड़, झाड़ी, शाक, घास, बेल या लता?
2. पौधे के किस विशेष भाग से आप उसे पहचान पाए?
3. अपने सबसे प्रिय पेड़ के बारे में लिखिए। यह आपका सबसे प्रिय पेड़ क्यों है?

(ग) चित्र बनाइए

आपने अपने आस-पास के परिवेश में तरह-तरह की पत्तियाँ देखी हैं, उनके चित्र बनाइए—

(घ) रंगोली बनाइए

धरती पर गिरी हुई पत्तियों और फूलों को इकट्ठा कीजिए। उन्हें अलग-अलग तरह से सजाकर रंगोली बनाइए। आप इन पत्तियों से अलग-अलग पशु-पक्षियों की आकृतियाँ भी बना सकते हैं।

पत्तियों का चिड़ियाघर

स्रोत – *http://arvindguptatoys.com*

अध्याय 5

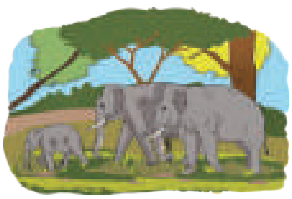
0336CH05

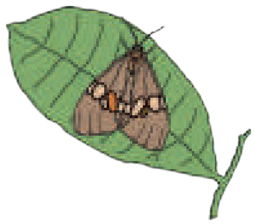
पेड़-पौधे और पशु-पक्षी हैं साथ

अध्याय 4 में हमने बहुत से पेड़-पौधों को देखा। क्या आपने कभी इस बात पर ध्यान दिया कि जहाँ-जहाँ पेड़-पौधे हैं, वहाँ पशु-पक्षी भी होते हैं।

ध्यान से देखिए, आपको पता लगेगा कि कुछ पशु-पक्षी पेड़ों पर रहते हैं, कुछ उनके आस-पास रहते हैं और कुछ तो इनके नीचे जमीन पर भी रहते हैं।

यहाँ कुछ चित्र दिए गए हैं जिनमें आप देखेंगे कि पशु-पक्षी और पेड़-पौधे साथ दिख रहे हैं। आप इन चित्रों में किन-किन पशु-पक्षियों को पहचान पा रहे हैं? आपने इनमें से किन्हें पहले देखा है? इनमें से कौन से जीव जमीन पर और कौन से पेड़ों पर रहते हैं।

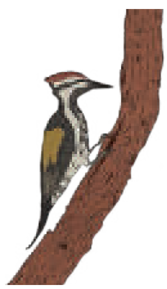

घास चरता हुआ हाथियों का झुंड


पत्ते पर आराम करता पतंगा

पत्ती खाती हुई इल्ली

सूखी पत्तियों और मिट्टी में रेंगता केंचुआ

पेड़ पर गाना गाती हुई दर्जिन चिड़िया


पेड़ के तने पर बैठा कठफोड़वा

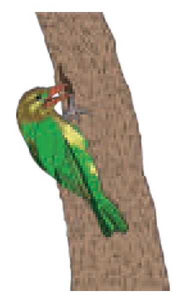
पत्तियों से पेड़ पर घर बनाती हुई चीटियाँ

पत्ती पर रंगीन कीड़ा

पत्ते पर आराम करता हुआ मेंढक

पत्ती पर मँडराती हुई तितली

पेड़ के तनों के कोटरों में छिपती व आराम करती गिलहरी


पेड़ के कोटर को घोंसला बनाकर रहती बसंत गौरी चिड़िया

चर्चा कीजिए

यदि आपने पृष्ठ 63 पर दिए गए पशु-पक्षी पहले भी देखे हैं तो बताइए कि उन्हें कहाँ और कैसे देखा है? अपनी अंगुलियों, हाथों और बाजुओं का उपयोग करके बताइए कि ये पशु-पक्षी कितने बड़े या छोटे हैं।

पता लगाइए

ये सभी पशु-पक्षी पेड़-पौधों के आस-पास ही क्यों रहना चाहते हैं?

मिट्टी में जीवन

किसी भी पेड़-पौधे के आस-पास की मिट्टी पर खड़े हों। यदि संभव हो, तो जूते या चप्पल उतारकर खड़े हो सकते हैं।

आपके पैरों के नीचे मिट्टी का रंग कैसा है?

गतिविधि 1

अपने हाथों से अपने मित्र पेड़ के पास की थोड़ी-सी मिट्टी उठाइए और बताइए—

- मिट्टी रंग में कैसी दिखती है और कैसी महसूस होती है?
- क्या यह सूखी, गीली, खुरदरी, चिकनी, कठोर या दानेदार है?
- क्या आपने मिट्टी में पत्तियों या कीड़ों को देखा?
- अब मिट्टी को सूँघिए (कुछ दूर से) और इसकी गंध को याद रखिए।

मेरी मिट्टी छूने में कैसी लगी?	खुरदरी	☐	चिकनी	☐	कठोर	☐	दानेदार	☐
मेरी मिट्टी में क्या था?	कुछ भी नहीं	☐	पत्तियाँ	☐	छोटे-छोटे पत्थर	☐	कीट	☐

इस गतिविधि को बारिश होने के एक दिन बाद दोहराइए। ध्यान रहे कि आप मिट्टी उसी स्थान से लें, जहाँ से पहले ली थी। क्या आपको मिट्टी के दिखने, छूने और गंध में कुछ अंतर समझ आया?

अब थोड़ी-सी मिट्टी पेड़-पौधों से दूर किसी स्थान से लीजिए। क्या यह मिट्टी आपकी पहले ली हुई मिट्टी से कुछ अलग है? किस प्रकार से?

अब ध्यानपूर्वक मिट्टी का परीक्षण कीजिए। किन छोटी-छोटी बातों पर आपका ध्यान गया?

मिट्टी पृथ्वी की सतह की सबसे ऊपरी परत है। यह उन चट्टानों से बनी है, जो बहुत धीरे-धीरे छोटे-छोटे टुकड़ों में टूटती रहती हैं। इसमें पेड़-पौधों की सूखी पत्तियाँ, जड़ें, तने तथा मृत जानवर, कीट आदि भी होते हैं।

मिट्टी में बहुत से जीव जंतु रहते हैं। इनमें से कुछ को आप आँखों से देख सकते हैं और कुछ इतने छोटे होते हैं कि आप उन्हें नहीं देख सकते। मिट्टी की ऊपरी परत और घास एवं पत्तियों में आपको कई तरह के कीट घूमते हुए दिख सकते हैं, जैसे– चींटियाँ, दीमक, छोटे कॉकरोच और टिड्डे आदि।

वर्षा के समय जब मिट्टी गीली होती है, तब आपको और भी बहुत से कीट देखने को मिलेंगे, जैसे – केंचुए और कनखजूरे। इस समय आपको मिट्टी में घास भी अधिक दिखेगी और तरह-तरह के पौधे भी उगे हुए दिखाई देंगे।

चर्चा कीजिए

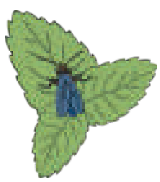
वर्षा के दिनों में आपको अपने आस-पास के परिवेश में पहले से कहीं अधिक पेड़-पौधे, पशु-पक्षी और कीट आदि दिखाई दे सकते हैं। ये नए पौधे, पशु-पक्षी, कीट आदि आखिर कहाँ से आए? यह वर्षा से पहले कहाँ छिपे थे!

गतिविधि 2

पेड़ मित्र के पास खड़े होकर अपने आस-पास देखिए। आप तरह-तरह के कितने जीवों को देख पाए? इनके बारे में बताइए और नीचे दी गई तालिका को भरिए। आवश्यकता पड़ने पर आप दिए गए चित्रों का उपयोग कर सकते हैं।

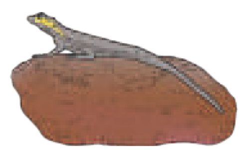
मैंने देखा... (विवरण)	वह किस पर था?	वह क्या कर रहा था?
कूदने वाला एक छोटा कीट	घास	आस-पास कूद रहा था
एक पतला-सा पौधा जो घुमावदार है।	किसी दूसरे पौधे के पास	कुछ नहीं
एक काली चिड़िया		

सड़े फल पर लाल कीड़े


उड़ने वाले नीले कीट

पत्तों पर चींटियाँ

लैंटाना फूल पर रंग-बिरंगी तितली

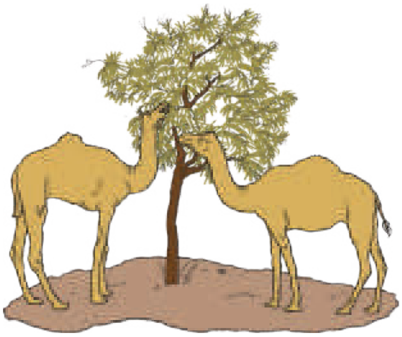

चट्टान पर छिपकली

शिक्षक संकेत

कुछ कीट मिट्टी से ऊपर आने के लिए बरसात की प्रतीक्षा करते हैं। लंबे समय से मिट्टी में पेड़-पौधों के बीज बरसात आने या पानी देने पर अंकुरित हो जाते हैं। बच्चों के साथ इस पर बातचीत करें।

क्या आप जानते हैं?

पशु-पक्षी और कीट अपने भोजन, आवास और आराम के लिए पेड़-पौधों के अलग-अलग भागों को उपयोग में लाते हैं।



ऊँट पेड़-पौधों के पत्ते खाते हैं।

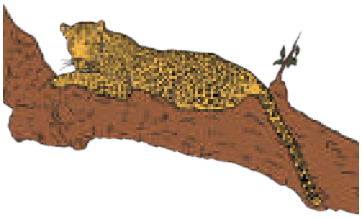
उल्लू और कुछ अन्य पक्षी अपने बच्चों के पालन-पोषण के लिए पेड़ों के कोटर का उपयोग करते हैं।

गिलहरियाँ और कौए पेड़-पौधों के टहनियों पर घास, तिनकों से अपना घर (घोंसला) बनाते हैं और इनमें अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं।

बंदर पेड़-पौधों के फलों को खाना पसंद करते हैं।

सनबर्ड और तितलियाँ फूलों का रस चूसती हैं।

दर्जिन चिड़ियाँ पेड़ों के पत्तों को सिलकर अपना घोंसला बनाती हैं।



चमगादड़ और तेंदुए पेड़ों की शाखाओं पर आराम करते हैं और अपना आवास बनाते हैं।

इल्ली भोजन के लिए पेड़-पौधों की पत्तियाँ चबाती है।

आपने इनमें से कितने जीव-जंतु देखे हैं? इन्हें देखने की कोशिश कीजिए।

गतिविधि 3

पक्षियों की बोली

- अपनी आँखें बंद करके पक्षियों की बोली सुनने की कोशिश कीजिए।
  क्या आपको किसी पक्षी की बोली सुनाई दी?
  क्या आप देख सकते हैं कि कौन से पक्षी ये बोलियाँ निकाल रहे हैं?
- चित्र में दिखाए अनुसार पक्षियों की आवाज की दिशा में अपना मुख करके ध्यान से उनकी बोली सुनने की कोशिश कीजिए। क्या अब आप इन बोलियों को और अधिक स्पष्टता से सुन सकते हो?

- पक्षियों की जिन बोलियों को आपने सुना था, उन्हें एक बार फिर याद करने की कोशिश कीजिए। अलग-अलग पक्षियों द्वारा निकाली जाने वाली बोलियाँ स्वयं भी निकालने की कोशिश कीजिए।
- जिन पक्षियों की बोलियाँ आपने सुनी हैं, उन बोलियों और उस पक्षी का नाम नीचे दी गई तालिका में लिखिए।

पक्षी का नाम	बोली
कबूतर	गुटर-गूँ

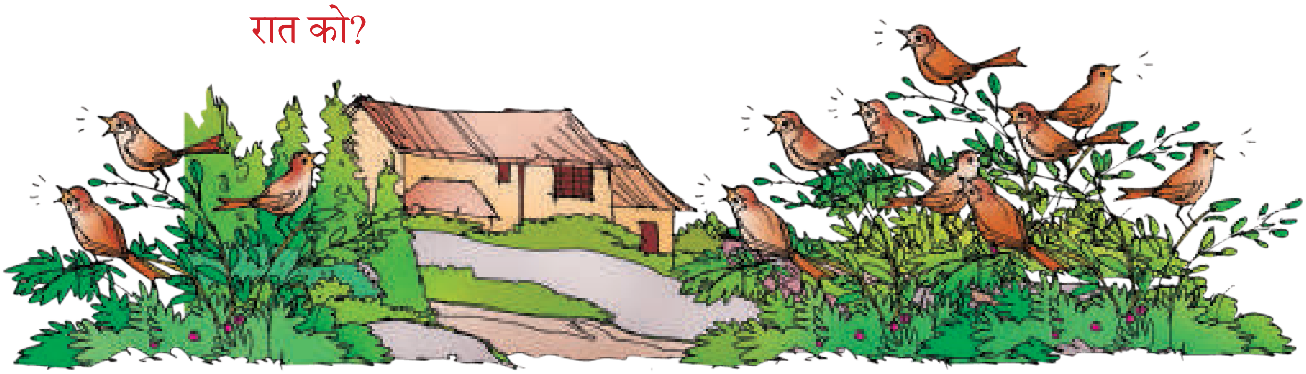
- यदि आपको किसी भी पक्षी की आवाज नहीं सुनाई पड़ रही है, तो आपके अनुसार इसका क्या कारण हो सकता है?
- आपको पक्षियों की सबसे अधिक आवाज कब सुनाई देती है —

  सुबह-सुबह?

  दोपहर को?

  शाम को?

  रात को?



आइए, मंथन करें!

(क) चर्चा कीजिए

1. आपने गतिविधि 1 में मिट्टी के जिन दो तरह के नमूनों को इकट्ठा किया था, उनका रंग और बनावट कैसी थी? आपने उन नमूनों को किस महीने में लिया था? क्या उनकी गंध अलग तरह की थी? क्या उनकी गंध के बारे में आप कुछ बता सकते हैं?
2. जिस पौधे का आप अवलोकन कर रहे हैं, उस पर किस महीने में पत्तियाँ आईं?
3. पौधों के आस-पास आपने कौन-से पशु-पक्षी और कीट देखे?
4. याद करके बताइए कि पशु-पक्षी और कीट किस तरह से पौधों पर निर्भर हैं। इनमें से आपको कौन-सा सबसे अच्छा लगा?
5. मिट्टी किस-किस चीज से मिलकर बनी होती है?

(ख) लिखिए

उन दो पशु-पक्षियों के नाम लिखिए जो आपने पेड़-पौधों के पास या उनके ऊपर देखे हैं।		
इन पशु-पक्षियों और कीटों की आकृति, आकार और रंग के बारे में लिखिए।		
अनुमान लगाइए कि ये पशु-पक्षी और कीट इन पेड़-पौधों के पास क्यों थे?		
आपने इन पशु-पक्षियों और कीटों की कौन-कौन सी अन्य रोचक बातों को देखा?		

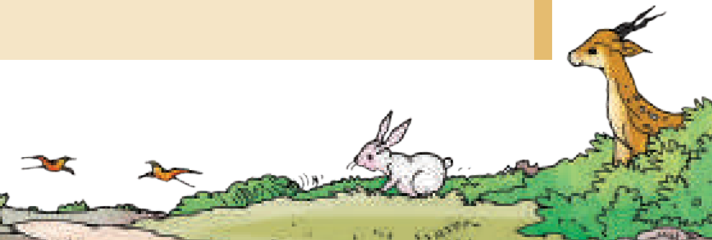
(ग) चित्र बनाइए

याद है कि आपने अपने पौधे मित्र के बारे में लिखा था। अब उसका चित्र बनाने की कोशिश कीजिए। अपने चित्र में अलग-अलग रंग के बिंदुओं से उन स्थानों को दर्शाइए जहाँ आपने पशु-पक्षियों और कीटों को देखा था।

(घ) सही क्रम में व्यवस्थित कीजिए

एक दिन सुमा ने तगर के एक पौधे पर इल्ली को देखा। उसे यह बड़ा रोचक लगा। उसने करीब 10 मिनट तक उसे ध्यान से देखा। इल्ली लगातार कोमल पत्तियाँ खा रही थी। सुमा की माँ उसके पास आई। उन्होंने सुमा से कहा कि वह इल्ली को प्रतिदिन ध्यान से देखे। सुमा और भी उत्सुक हुई। किसी बड़े व्यक्ति की सहायता से नीचे दिए गए बदलावों को सही क्रम में लगाइए—

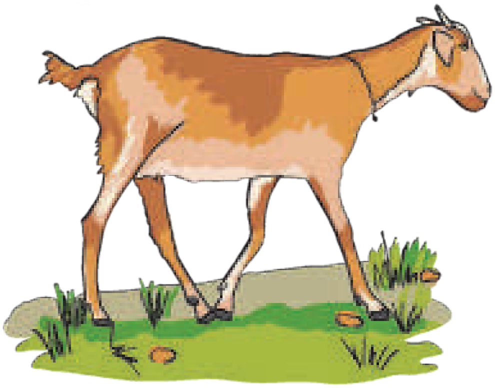
- ☐ अब यह एक तितली बन गई है।
- ☐ इल्ली ने एक कोकून बना लिया है।
- ☐ यह धीरे-धीरे उड़ गई।
- ☐ एक दिन उसने खाना बंद कर दिया।
- ☐ यह कोकून से बाहर आ गई।

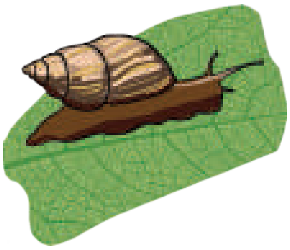


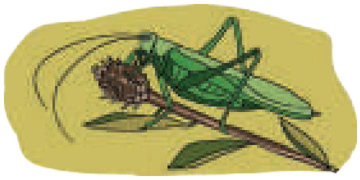
अध्याय 6

0336CH06

निर्भरता एक-दूसरे पर







चर्चा कीजिए

- क्या चित्र में मौजूद कोई भी पक्षी, पशु, कीट और पौधे आपके साथ आपके घर में रहते हैं?
- क्या आप और आपका परिवार इनका ध्यान रखते हैं?

पता लगाइए

- क्या आपने कुछ और भी पशु, पक्षी और कीट देखे हैं जो दिए गए चित्र में नहीं हैं?
- उनके नाम जानने की कोशिश कीजिए और उन्हें नीचे दी गई तालिका में लिखिए। एक उदाहरण आपके लिए दिया गया है।

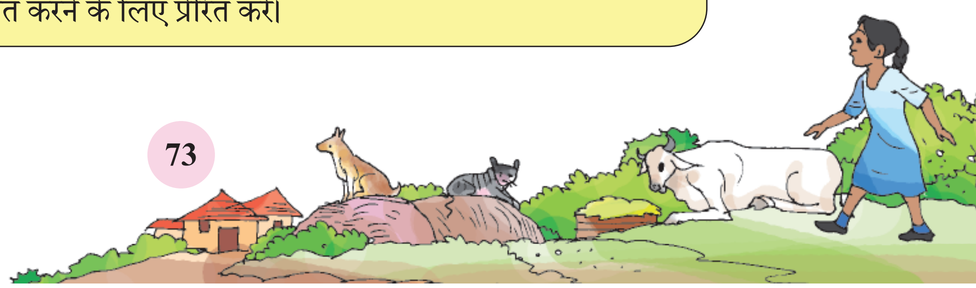
पशु/पक्षी/कीट का नाम	वह स्थान, जहाँ आपने इन्हें देखा है।
बंदर	पेड़

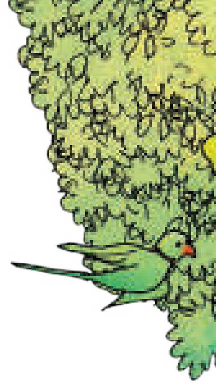
कुछ पौधों और जानवरों को हम अपने घर में लाते हैं, जबकि कुछ अपने आप ही आ जाते हैं। कभी-कभी हम उन्हें अपने घर में प्रसन्नतापूर्वक रहने देते हैं, लेकिन कभी-कभी हम उन्हें अपने घरों में पसंद नहीं करते।

- अपने परिवार में बड़ों से बातचीत कीजिए कि जब वे छोटे थे तो उन्होंने कौन-से पौधों और जानवरों को अपने घर में रखा था। इन पौधों और जानवरों के बारे में उनसे कुछ बातें बताने के लिए कहिए।

शिक्षक संकेत

सभी बच्चों से यह जानकारियाँ एकत्र करके एक सूची बनाएँ। इस सूची का सार तैयार करें और बच्चों को इस विषय में बातचीत करने के लिए प्रेरित करें।





चर्चा कीजिए

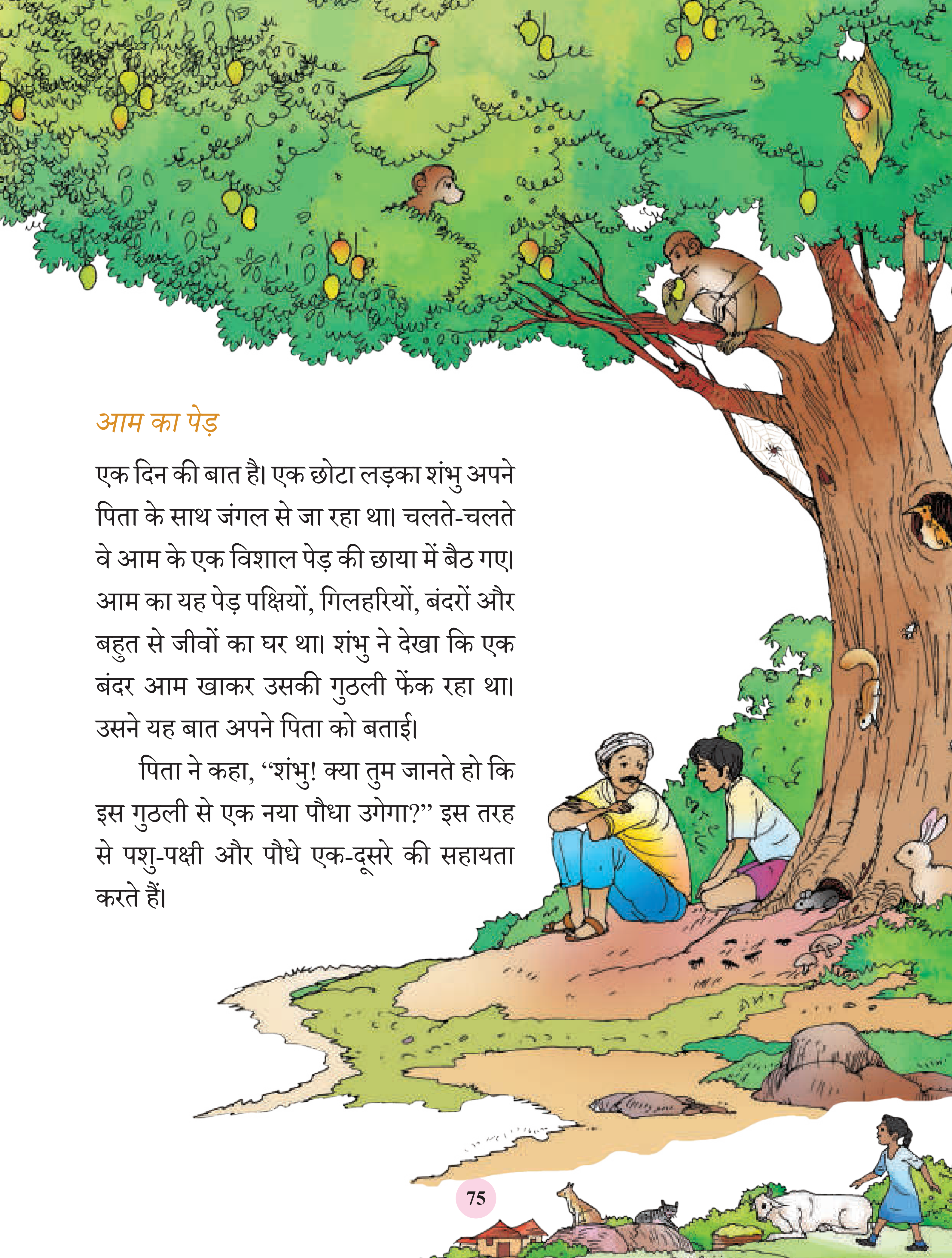
दो-दो की जोड़ी में चर्चा कीजिए

- वे कौन-कौन से पशु-पक्षी और कीट हैं जो बिना बुलाए आपके घर में चले आते हैं?
- आपको क्या लगता है कि वे आपके घर में क्यों आते होंगे?
- अपने घर में उनकी उपस्थिति से आपको कैसा लगता है?
- आप उनमें से किसको पसंद करते हैं?
- यदि आप उन्हें पसंद नहीं करते, तो आप क्या करते हैं?

हम अपने घरों में भोजन, पानी और रहने का स्थान देकर कुछ पशु-पक्षियों और पौधों का ध्यान रखते हैं।

शिक्षक संकेत

बच्चों से इस बात पर जोर दें कि जानवरों से डर लगने या उन्हें पसंद न करने पर भी हमें उन्हें मारना नहीं है। आमतौर पर जानवर हमें तब तक नुकसान नहीं पहुँचाते, जब तक कि वे हमसे खतरा महसूस नही करते।



आम का पेड़

एक दिन की बात है। एक छोटा लड़का शंभु अपने पिता के साथ जंगल से जा रहा था। चलते-चलते वे आम के एक विशाल पेड़ की छाया में बैठ गए। आम का यह पेड़ पक्षियों, गिलहरियों, बंदरों और बहुत से जीवों का घर था। शंभु ने देखा कि एक बंदर आम खाकर उसकी गुठली फेंक रहा था। उसने यह बात अपने पिता को बताई।

पिता ने कहा, "शंभु! क्या तुम जानते हो कि इस गुठली से एक नया पौधा उगेगा?" इस तरह से पशु-पक्षी और पौधे एक-दूसरे की सहायता करते हैं।

तभी पेड़ से एक आम गिरा और शंभु उसे उठाने के लिए दौड़ा। उसने कहा, "देखिए! मुझे भी एक आम मिला।"

शंभु के पिता ने बताया, "हमें पौधों से केवल फल ही नहीं, बल्कि सब्जियाँ और बहुत-सी अन्य वस्तुएँ भी मिलती हैं।"

"अरे हाँ, मुझे अब याद आया। आपने मुझे पहले भी बताया था। हमें दवाइयाँ, वस्त्रों के लिए रेशे और घर बनाने के लिए लकड़ियाँ भी पेड़-पौधों से ही मिलती हैं।"

चर्चा कीजिए

- हम पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों पर किस तरह निर्भर हैं?
- पेड़-पौधे किस तरह से पशु-पक्षियों की सहायता करते हैं?
- पशु-पक्षी किस तरह से पौधों की सहायता करते हैं?
- आप अपने आस-पास के स्थानों पर पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों का ध्यान कैसे रखते हैं?
- पशु-पक्षी और पेड़-पौधे हम पर किस तरह निर्भर हैं?

क्या आप जानते हैं?

हजारों ऐसे पेड़ हैं, जो अनजाने में ही गिलहरियों द्वारा लगाए गए हैं। दरअसल, गिलहरियाँ अपने भोजन के लिए बीज, मेवे आदि जमीन में दबाकर रखती हैं। बाद में वे भूल जाती हैं कि इन्हें कहाँ छिपाकर रखा था। इस तरह, बहुत से पशु-पक्षी और पेड़-पौधे विभिन्न तरीकों से प्रकृति में सामंजस्य बनाकर रखते हैं।

हमें एक-दूसरे की जरूरत है

हम जिस तरह से पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों को सुरक्षा, भोजन और रहने के लिए स्थान देते हैं, उसी तरह हम उनसे बहुत कुछ लेते भी हैं।

उदाहरण के लिए, गाय, भैंस और बकरियों से हमें दूध और उनका प्यारा साथ मिलता है। हम इन पशु-पक्षियों का सम्मान करते हैं और उनके साथ दया, देखभाल और करुणा भरा व्यवहार करते हैं।

पशु-पक्षी और पेड़-पौधे भोजन एवं आवास के लिए एक-दूसरे पर निर्भर करते हैं। पशु-पक्षी बीजों को एक जगह से दूसरी जगह बिखेरने में पेड़-पौधों की सहायता करते हैं। वे अपनी विष्ठा से भूमि को उपजाऊ बनाते हैं। इससे पौधों को दूर-दूर तक यहाँ-वहाँ उगने और पनपने में सहायता मिलती है। हम भी भोजन, आवास, वस्त्र और साथ पाने के लिए पशु-पक्षियों और पौधों पर निर्भर रहते हैं।

शिक्षक संकेत

सभी विचार बिंदुओं को समेकित करते हुए सरल शब्दों में उनका सार प्रस्तुत कीजिए।

गतिविधि 1

किसी पशु-पक्षी के बारे में जानना

- अपने आस-पास के पशु-पक्षियों को ध्यान से देखिए।
- इनमें से किसी एक पशु, जैसे – बकरी, गाय, कुत्ता, बिल्ली या किसी पक्षी, जैसे – कौआ, कबूतर, गौरेया, तोता या बत्तख को चुनिए जिन्हें आप प्रायः देखते हैं।
- जब भी अवसर मिले, इन्हें बहुत ही ध्यान से देखिए। आप इनके लिए किसी कटोरे में पानी और अनाज के दाने भी रख सकते हैं।

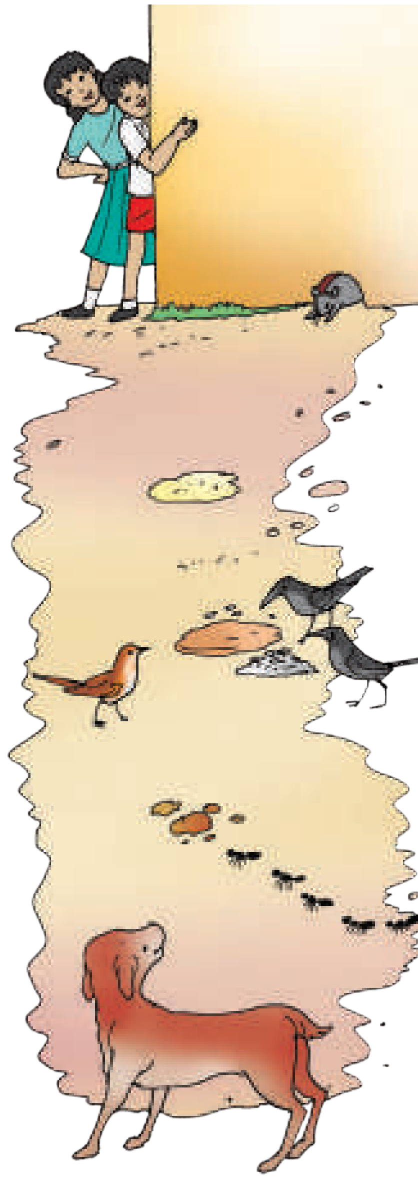
लिखिए

किसी पशु या पक्षी का संक्षिप्त विवरण लिखिए—

- आपने जिस पशु या पक्षी का चयन किया है, उसका नाम और उसके बारे में लिखिए।
- आपने सबसे पहली बार उसे कब और कहाँ देखा था?
- क्या यह अकेला था या अपने मित्रों के साथ था?
- इसके चलने-फिरने, उड़ने आदि के बारे में लिखिए।
- यह कैसी आवाजें निकालता है?
- क्या आपने इसे खाते हुए, सोते हुए, अपने मित्रों से बातें करते या कभी-कभी झगड़ते हुए देखा है?
- क्या इसने कभी कुछ ऐसा किया है जिसे देखकर आप आश्चर्यचकित रह गए हों या फिर बहुत हँसे हों?
- कक्षा में अपने सहपाठियों के साथ ये अनुभव साझा कीजिए।

गतिविधि 2

हमेशा व्यस्त चतुर चीटियाँ!



आप यह गतिविधि अपने मित्र पौधे के पास, अपनी कक्षा में या अपने घर में कर सकते हैं। अपनी रसोई से निम्नलिखित तीन तरह की खाने की वस्तुएँ बहुत कम मात्रा में लेकर आइए—

- कुछ मीठा, जैसे – चीनी या गुड़;
- कुछ तला हुआ, जैसे – पापड़ या मुरकू;
- कुछ उबला या पका हुआ, जैसे – डबलरोटी (ब्रेड), चपाती, इडली, चावल या रागी।

इन तीनों तरह की खाने की वस्तुओं को खुले स्थान पर एक-एक फुट की दूरी बनाते हुए सीधी रेखा में रखिए।

अनुमान लगाइए

- इन्हें खाने कौन आएगा?
- उपर्युक्त वस्तुओं में उनका प्रिय भोजन क्या होगा?
- क्या चींटियाँ खाने की इन वस्तुओं के पास आएँगी?
- वे कहाँ से आएँगी?
- क्या सभी चींटियाँ दिखने में एक जैसी होंगी?
- खाने की किस वस्तु के पास वे सबसे पहले जाएँगी?
- कुल कितनी चींटियाँ खाने के लिए आएँगी?
- खाने की इन वस्तुओं का वे क्या करेंगी?

अपने मित्र पेड़ से मिलना

जब कभी आप बहुत उदास या परेशान हों या आपको गुस्सा आ रहा हो, तो आप अपने मित्र पेड़ के पास जा सकते हैं और उसे बता सकते हैं कि इस समय आप कैसा महसूस कर रहे हैं।

शिक्षक संकेत

छोटे बच्चों को पेड़ों के साथ मित्रता करने के लिए प्रोत्साहित करें। यह दूसरों के प्रति संवेदनशीलता उत्पन्न करने का बहुत ही सशक्त और प्रभावशाली तरीका है। शांत और अपने में रहने वाले अंतर्मुखी बच्चों के लिए यह गतिविधि अपनी भावनाएँ साझा करने में बहुत सहायक है।

आप अपने मित्र पेड़ के साथ अपनी खुशियाँ भी साझा कर सकते हैं।

अपने मित्र पेड़ के साथ अपनी भावनाएँ साझा करके आपको कैसा लगा?

पेड़ों को हमारी देखभाल और सहायता की आवश्यकता होती है और पशु-पक्षियों को भी। हम सब एक-दूसरे की सहायता कर सकते हैं।

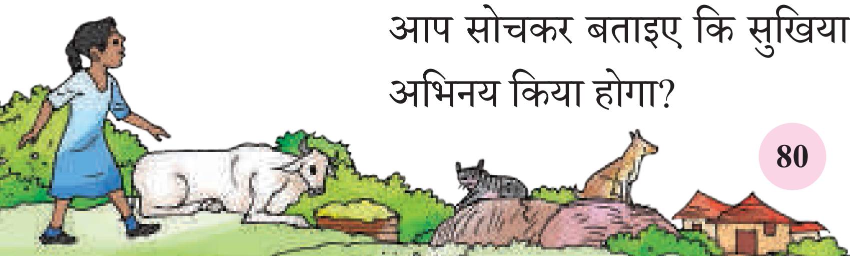
गतिविधि 3

अनुमान लगाइए 'मैं कौन हूँ'

दो-दो के जोड़े में बैठिए। जोड़े में से कोई एक किसी पशु, पक्षी, कीट या पेड़ का नाम सोचेगा और अपने साथी के कान में वह नाम फुसफुसाकर धीमे से कहेगा। ध्यान रहे कि आपको जोर से नहीं बोलना है। अब आपके साथी को शेष सहपाठियों के सामने उस पशु, पक्षी, कीट या पेड़ की तरह अभिनय करना होगा। इस अभिनय को देखकर बाकी बच्चे अनुमान लगाएँगे कि किसका अभिनय किया जा रहा है। इसके बाद आप जोड़े के अपने दूसरे साथी से भूमिकाएँ बदल सकते हैं।

उदाहरण के लिए—

- गोपा के मित्र ध्रुव ने उसके कान में फुसफुसाकर 'मेंढक' कहा। आप सोचकर बताइए कि गोपा ने क्या किया होगा?
- सुखिया के मित्र सूर्य ने उसके कान में फुसफुसाकर 'पीपल का पेड़' कहा। आप सोचकर बताइए कि सुखिया ने किस तरह से पीपल के पेड़ का अभिनय किया होगा?



आइए, मंथन करें!

(क) चर्चा कीजिए

1. हम पेड़-पौधों तथा पशु-पक्षियों पर किस तरह से निर्भर हैं?
2. हमें अपने परिवेश में मौजूद पेड़-पौधों व पशु-पक्षियों की देखभाल किस प्रकार से करनी चाहिए?
3. पेड़-पौधे और पशु-पक्षी हम पर किस तरह निर्भर हैं?

(ख) लिखिए

1. नीचे दिए गए रिक्त स्थानों में पेड़-पौधों, पशु-पक्षियों या कीटों के नाम लिखिए—

   (i) मुझे ____________ को देखना बहुत अच्छा लगता है, क्योंकि ______________________________

   (ii) ____________________ से मिलकर मुझे बहुत हँसी आती है, क्योंकि ______________________________

   (iii) मेरे मित्र को ________________ पसंद है, क्योंकि ________ ______________________________

   (iv) मैं ____________________ का ध्यान रखना चाहूँगी/चाहूँगा, क्योंकि ______________________________

2. (i) आपने ऊपर जिन पशु-पक्षियों, पेड़-पौधों और कीटों की सूची बनाई है, उनमें से कौन आपको सबसे प्रिय है?

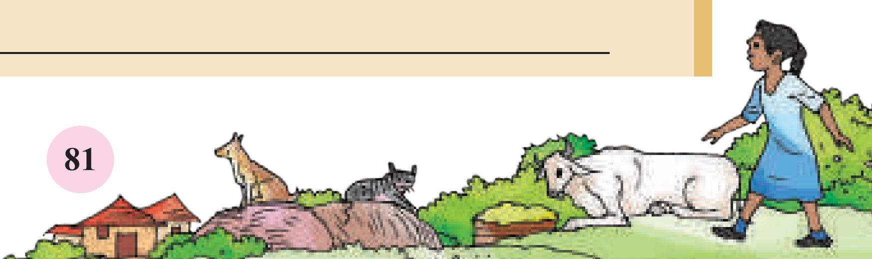
   ____

   ____

   (ii) आप उसे क्यों पसंद करते हैं?

   ____

   ____



(iii) सबसे छोटे से लेकर सबसे बड़े तक जिन पशु-पक्षियों और कीटों को आपने देखा या जाना है, उनके बारे में लिखिए।

(ग) चित्र बनाइए

1. उन पशुओं, पक्षियों और कीटों के नाम लिखिए और चित्र बनाइए जिनके —

   (i) दो पैर होते हैं।
   (ii) चार पैर होते हैं।
   (iii) छह पैर होते हैं।
   (iv) आठ पैर होते हैं।

क्या आप जानते हैं?

एक सच्ची कहानी

यह कहानी तमिलनाडु के वल्पराई नामक एक बहुत ही छोटे से नगर की है। पूरे वर्ष वल्पराई के सभी स्कूलों में बच्चे और शिक्षक नगर में आने वाले पक्षियों की तलाश करते हैं और उनके आँकड़े जुटाते हैं। वे वर्षा ऋतु के तुरंत बाद सर्दियों के महीनों में इन पक्षियों के विशेष स्वागत की तैयारी करते हैं। इन पक्षियों का नाम है— ग्रे वाग्टेल। स्थानीय भाषा में इन पक्षियों को सामान्यत: वालट्टी कुरुवी कहते हैं।

शीतऋतु में ग्रे वाग्टेल पर्वतीय क्षेत्रों से भारत के गर्म प्रदेशों में आती हैं और कुछ महीनों के लिए यहीं रुकती हैं। वल्पराई में जब पहली ग्रे वाग्टेल पहुँचती है, तो बच्चे व शिक्षक इन पक्षियों के स्वागत में बड़े-बड़े पोस्टर लगाकर उनके आगमन का उत्सव मनाते हैं और एक-दूसरे को मिठाई बाँटते हैं।

- क्या आप जानते हैं कि इन पक्षियों को वाग्टेल क्यों कहा जाता है? पता लगाइए।
- आप इस कहानी को क्या शीर्षक देना चाहेंगे?

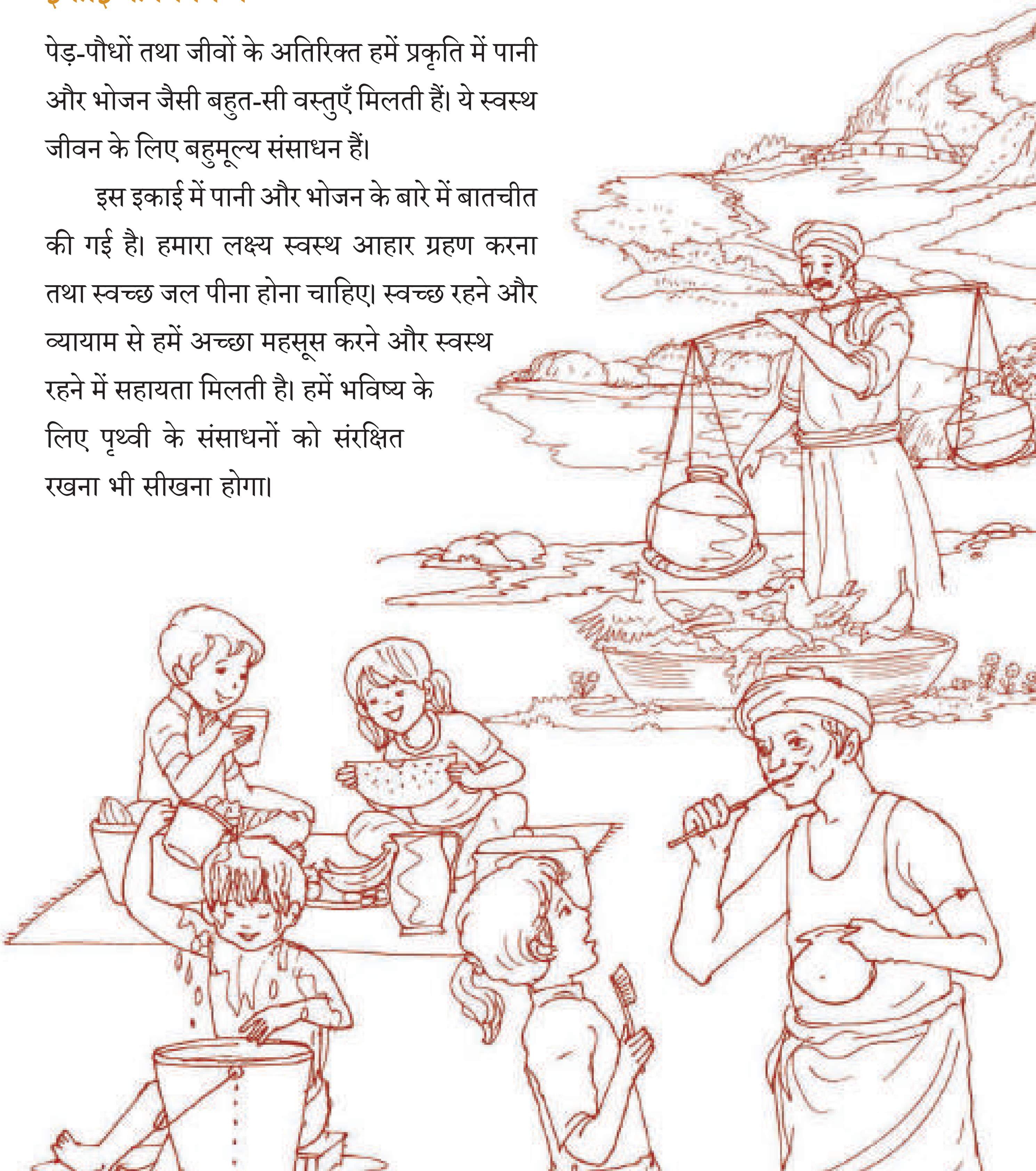
इकाई 3

प्रकृति के उपहार

इकाई के विषय में

पेड़-पौधों तथा जीवों के अतिरिक्त हमें प्रकृति में पानी और भोजन जैसी बहुत-सी वस्तुएँ मिलती हैं। ये स्वस्थ जीवन के लिए बहुमूल्य संसाधन हैं।

इस इकाई में पानी और भोजन के बारे में बातचीत की गई है। हमारा लक्ष्य स्वस्थ आहार ग्रहण करना तथा स्वच्छ जल पीना होना चाहिए। स्वच्छ रहने और व्यायाम से हमें अच्छा महसूस करने और स्वस्थ रहने में सहायता मिलती है। हमें भविष्य के लिए पृथ्वी के संसाधनों को संरक्षित रखना भी सीखना होगा।



शिक्षकों के लिए

यह इकाई प्रकृति के उपहारों के विषय में है। इस इकाई के अध्यायों में दी गई प्रमुख अवधारणाएँ इस प्रकार हैं—

अध्याय 7 – 'पानी है अनमोल' अध्याय इस बात पर केंद्रित है कि किस प्रकार बारिश हमें यह अनमोल उपहार प्रदान करती है, जिसे विभिन्न तरीकों द्वारा संग्रहित किया जाता है। हम इस पानी की स्वच्छता सुनिश्चित करके इसे घरों तक वितरित करते हैं। प्रत्येक घर में दैनिक उपयोग के लिए पानी का भंडारण और रख-रखाव किया जाता है तथा कई तरीकों से इसका उपयोग किया जाता है। हालाँकि पानी की गुणवत्ता और उपलब्धता, दोनों को लेकर ही हमारे सामने चुनौतियाँ बनी हुई हैं। इन चुनौतियों से निपटने के लिए हम जल संसाधनों के संरक्षण हेतु विभिन्न उपाय करते हैं।

अध्याय 8 – 'हमारा भोजन' अध्याय स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए भोजन की महत्वपूर्ण भूमिका को समझने में हमारी सहायता करता है। हम विभिन्न स्रोतों से प्राप्त विविध प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं। खाद्य पदार्थ हमें कुछ आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करते हैं जो हमारे शरीर के लिए किसी विशेष रूप में लाभप्रद होते हैं। हमारी विविध संस्कृतियों में विभिन्न खाद्य पदार्थों के पोषण तत्वों के बारे में बहुमूल्य ज्ञान निहित है। यह स्वस्थ आहारीय विकल्पों के चयन में मार्गदर्शन प्रदान करता है।

अध्याय 9 – 'स्वस्थ रहो, प्रसन्न रहो' अध्याय स्वच्छता और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के महत्व पर बल देता है। हम अपने घरों और आस-पास की साफ-सफाई को सुनिश्चित करने के लिए स्वच्छता और सफाई के आवश्यक सिद्धांतों को सीखते हैं। नियमित व्यायाम हमारी दिनचर्या का हिस्सा बन जाता है तथा हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और भावनात्मक विकास दोनों को बढ़ावा देता है। अपने पर्यावरण के नियमों-विनियमों को समझकर और उनका पालन करके हम खुद को संभावित नुकसान से बचा सकते हैं।

- कक्षा में एक 'भोजन-मेले' की योजना बनाएँ। इसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ, जैसे– अनाज, मसाले, फल, सब्जियाँ आदि प्रदर्शित करने का प्रयास करें।
- जल संग्रह के लिए उपयोग में लाए जाने वाले विभिन प्रकार के पात्रों तथा बर्तनों की एक प्रदर्शनी का आयोजन करें। आप उनके चित्र भी प्रदर्शित कर सकते हैं।
- भोजन, पानी, स्वच्छता और स्वस्थ आदतों से संबंधित प्रामाणिक और आयु-अनुरूप लघु वीडियो और फिल्में, कहानी की पुस्तकें और कविताएँ अपने पास तैयार रखें।
- **शैक्षणिक भ्रमण/आगंतुकों से बातचीत**– अपने आस-पड़ोस में विभिन्न जल स्रोतों को देखने के लिए सुरक्षित तरीके से वहाँ जाने की योजना बनाएँ। अच्छे स्वास्थ्य के लिए किसी योग प्रशिक्षक को योगासनों के प्रदर्शन के लिए आमंत्रित करें। बच्चों से साफ-सफाई और स्वच्छता बनाए रखने के विषय में बात करने के लिए किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ को आमंत्रित करें। भोजन मेले के दौरान अपने पारंपरिक व्यंजनों के बारे में जानकारी साझा करने तथा उनके बारे में बताने के लिए अभिभावकों तथा समुदाय के अन्य सदस्यों को आमंत्रित करें।

अध्याय 7

0336CH07

पानी है अनमोल

बरसो रे, मेघा-मेघा!

वह क्या है, जो नीचे तो आता है,
लेकिन कभी ऊपर नहीं जाता?

आसमान को प्रतिदिन एक सप्ताह तक देखिए। क्या आज वर्षा होगी? आपका अनुमान किसी दिन सही हो सकता है और किसी दिन गलत भी।

क्या ऐसे कुछ संकेत हैं जिनसे आप यह अनुमान लगा सकते हैं कि वर्षा होगी? अपने बड़ों से पूछिए कि वे यह अनुमान कैसे लगाते हैं? इन संकेतों को लिखिए।

लिखिए

मुझे लगता है कि आज बारिश होगी क्योंकि ...
(कम से कम दो संकेत लिखिए)

____

____

मुझे लगता है कि आज बारिश नहीं होगी क्योंकि ...
(कम से कम दो संकेत लिखिए)

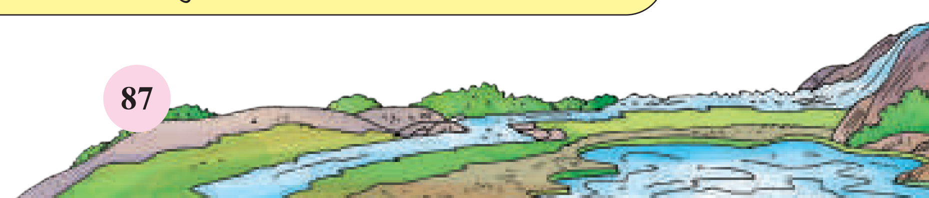
____

____

लो, आ गई बारिश!

शिक्षक संकेत

इस अध्याय का पहला भाग तब पढ़ाया जाए जब आपके क्षेत्र में वर्षा हो रही हो। तब बच्चे स्वतंत्रता से इसका अवलोकन कर सकते हैं। वे प्रश्न पूछने, अनुमान लगाने, चर्चा करने, चित्र बनाने तथा अपने अवलोकनों को दर्ज करने जैसे अनुभव प्राप्त कर सकते हैं।



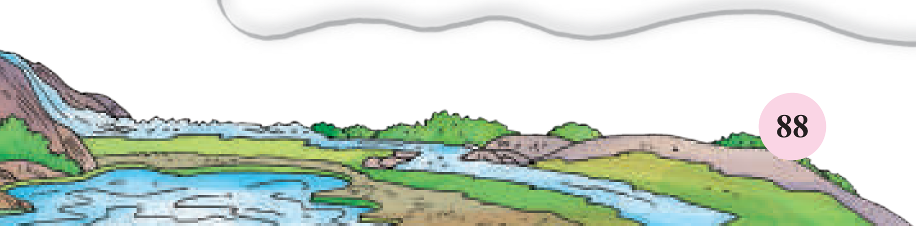
गतिविधि 1

बारिश के बारे में अपने-आप से अधिक से अधिक प्रश्न पूछिए—

- बारिश बहुत तेज है या धीमी?
- बारिश की बूँदें बड़ी हैं या छोटी?
- बूँदें तेजी से नीचे आ रही हैं या धीरे-धीरे?
- क्या बारिश इतनी तेज है कि उसकी बूँदों के बजाय आपको पानी रेखा की तरह या चादर की तरह दिखता है?
- क्या बारिश जमीन पर सीधी गिर रही है या फिर यह तिरछी है? क्या यह अपनी दिशा बदल रही है? सोचिए, क्यों?
- किसी बर्तन में बारिश का पानी इकट्ठा कीजिए। यह साफ दिख रहा है या गंदा?

चित्र बनाइए

- आपने जो बारिश होते हुए देखी है, उसका चित्र बनाइए।

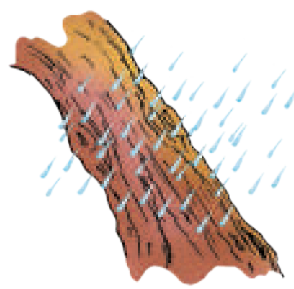


- क्या आपको लगता है कि आज या कल फिर बारिश होगी? आपको ऐसा क्यों लगता है?
- क्या बारिश आपके ही क्षेत्र में हुई या आस-पास भी हुई? अनुमान लगाइए और फिर पूछकर पता कीजिए।
- बारिश से जुड़े कुछ गीत पता कीजिए और अपनी या किसी अन्य भाषा में एक गीत लिखिए। बारिश से जुड़े कुछ गीत गाइए।
- क्या आप बारिश होने से खुश हुए? क्या इससे सभी खुश हुए?

बारिश के पानी का क्या हुआ?

जब बारिश हुई, तब बहुत-सा पानी धरती पर गिरा। आइए, पता करें कि वह सारा पानी कहाँ गया?

अलग-अलग तरह की सतहों पर वर्षा का पानी गिर रहा है। सोचिए कि इन अलग-अलग सतहों पर इस पानी का क्या होता होगा?



क्या बारिश का पानी मिट्टी में चला गया या यह गड्ढों में इकट्ठा हो गया या फिर बहकर कहीं दूर चला गया? क्या आपने कभी देखा कि यह किसी छोटी-सी धारा या नदी में जाकर मिल गया?

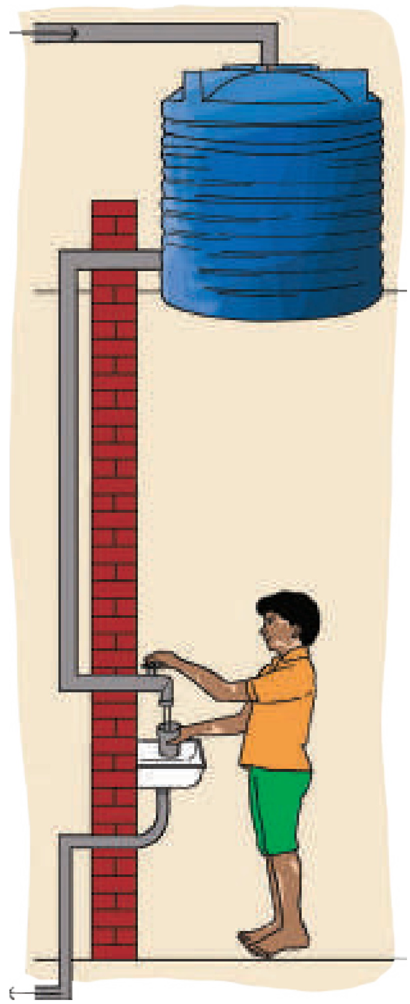
क्या होता है जब बारिश रूक जाती है और सूरज निकल आता है? बारिश के इस सारे पानी का क्या होता है? इस बात का अनुमान लगाइए।

जब मिट्टी बारिश का पानी सोख लेती है तो यह पानी धीरे-धीरे भूमि के अंदर ही अंदर बहकर किसी धारा या तालाब में मिल जाता है। कुछ पानी भूमि के नीचे चट्टानों और मिट्टी के बीच इकट्ठा हो जाता है। यही भूमि के नीचे वाला पानी हमारे कुओं में आता है।

धाराओं में बहता हुआ यह पानी जाकर नदियों में मिल जाता है। बारिश का कुछ पानी गड्ढों, तालाबों, झीलों, सागरों और महासागरों में भी चला जाता है।

- क्या आपके गाँव या शहर के पास कोई धारा, नदी, तालाब या झील है? उसका नाम और उसके बारे में कुछ बातें पता कीजिए। किसी बड़े के साथ वहाँ जाइए और उसका चित्र भी बनाइए। उसके आस-पास दिखने वाले किसी पशु-पक्षी या पेड़ का चित्र बनाइए।
- नदी के बारे में कविता बनाइए और कक्षा में उसे सुनाइए।

पानी है अनमोल!



पानी हमें आसमान से मिलने वाला एक अनमोल उपहार है। यह उपहार हमारे घरों में अलग-अलग तरीकों से पहुँचता है।

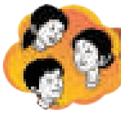
हम इस उपहार की देख-रेख कैसे करते हैं? हम इसका भंडारण कैसे करते हैं? हम इस पानी का क्या करते हैं? आइए, इसका पता करें।

सूर्या और बरखा को अधिकतर अपने घर के नलों से ही पानी मिलता है। विद्यालय में भी उन्हें नलों से ही पानी मिलता है।

इन सभी नलों में पानी पाइपों के द्वारा पहुँचता है। इन पाइपों में पानी कहाँ से आता है? सूर्या और बरखा ने पाइपों के रास्ते को ध्यान से देखा। उन्हें पता चला कि छत पर एक टंकी है। अब वे यह जानने को उत्सुक हो गए कि पानी पहले इस टंकी में कैसे आया?

शिक्षक संकेत

जल-चक्र के बारे में बच्चों को कक्षा 4 में बताया जाएगा। अभी बच्चों को केवल यही बताएँ कि पक्की सतहों पर बरसात का पानी सूरज की गर्मी से सूख जाता है। बरसात का वह पानी जिसे मिट्टी सोख लेती है, बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि यह हमारे पानी के स्रोतों को फिर से भर देता है और पेड़-पौधों के बढ़ने में सहायता करता है।

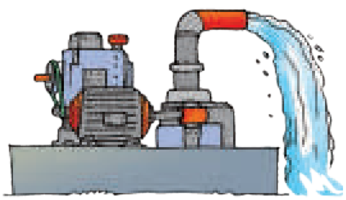


चर्चा कीजिए

आपको पानी कहाँ से मिलता है?

क्या आपको नल से पानी मिलता है? यदि हाँ, तो अपने घर में बड़ों से पता कीजिए कि नल में पानी कहाँ से आता है। वे आपको छत या थोड़ी दूर स्थित किसी टंकी के बारे में बता सकते हैं।

क्या आपको किसी ऐसी टंकी के बारे में पता चला जिसमें पानी को इकट्ठा किया जाता है? उन टंकियों तक पानी कैसे पहुँचा? क्या कुछ ऐसे बड़े-बड़े पाइप हैं जिनसे इन टंकियों में पानी आता है? ये पाइप कहाँ से आते हैं?

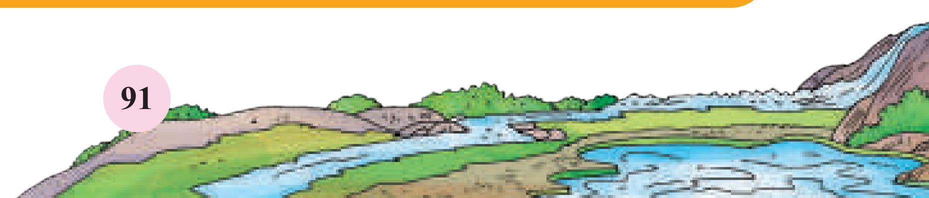


क्या आपको पानी किसी कुएँ या हैंडपंप से मिलता है? देखो, कि कुएँ से पानी कैसे निकलता है। यह एक घिरनी, हैंडपंप या बिजली के पंप की सहायता से निकाला जा सकता है। फिर से सोचिए कि कुओं में पानी कहाँ से आता है?

क्या आपके घर में आने वाला पानी किसी नल, कुएँ, नदी या झील से आता है? यह पानी कौन लेकर आता है? वे पानी कैसे लेकर आते हैं? आपके लिए पानी लाने वाले उन लोगों को 'धन्यवाद' कहिए!

पता लगाइए

- क्या आपको पानी टैंकर से मिलता है? यदि हाँ, तो पता कीजिए कि ये टैंकर पानी कहाँ से लाते हैं? क्या आपके घर में पानी पास के ही किसी गाँव या शहर के कुएँ, नदी या झील से आता है?
- क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति या परिवार को जानते हैं जिसे पानी लेने में प्रतिदिन मुश्किलों का सामना करना पड़ता है?



हमारे दैनिक जीवन में पानी

लिखिए

- उन सभी कार्यों की सूची बनाइए जिनके लिए हमें पानी की आवश्यकता होती है।
- अपने दाँत साफ करने के लिए आपको कितने मग पानी की आवश्यकता पड़ती है? आप नहाने में कितना पानी उपयोग करते हो?

क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है जब आपको बिल्कुल भी पानी न मिला हो। तब आपने क्या किया?

सूर्या और बरखा के साथ भी एक दिन ऐसा ही हुआ। क्या आप जानते हैं, तब उन्होंने क्या किया?

अपने दादा-दादी/नाना-नानी या किसी बड़े से पूछिए—

- उन्हें पानी कहाँ से मिलता था? क्या वे भी पानी का उपयोग उसी तरह करते थे, जैसे आप करते हैं?
- वे घर में पानी का रख-रखाव कैसे करते थे?
- उनसे बात करके आपको जो पता चला, उसके बारे में एक कहानी लिखिए।

हम पानी को तब ही भरकर रखते हैं, जब हमें ये पता चलता है कि पानी हर समय नहीं आएगा। कुछ स्थानों पर लोगों को नलों और पाइपों से अपने घरों में पानी नहीं मिलता। उन्हें किसी नदी या कुएँ से पानी लाना पड़ता है। कभी-कभी पानी टैंकरों से भेजा जाता है और इसे घर में भरकर रखते हैं।

बहुत वर्ष पहले, पूरी दुनिया में कहीं भी पाइप या नल नहीं थे। इसलिए लोगों ने पानी को भरकर रखने के लिए बर्तन बनाना सीखा। यहाँ कुछ ऐसे बर्तन दिखाए गए हैं जिन्हें हम आज के समय में पानी का संग्रह करने के लिए घरों में उपयोग में लाते हैं। ये अलग-अलग सामग्री से बने होते हैं।

मिट्टी का घड़ा

मिट्टी की सुराही

ताँबे का बर्तन

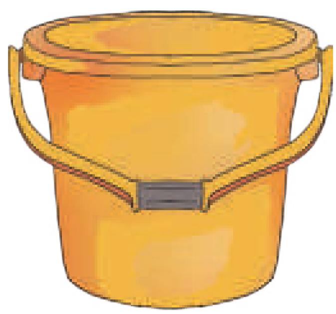
पीतल का घड़ा

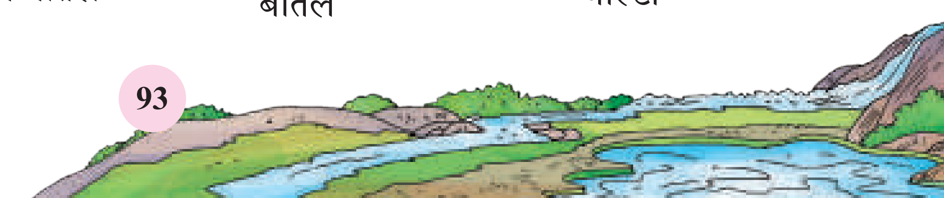
स्टील का घड़ा

एल्यूमीनियम का बर्तन

काँच की बोतल

प्लास्टिक की बोतल

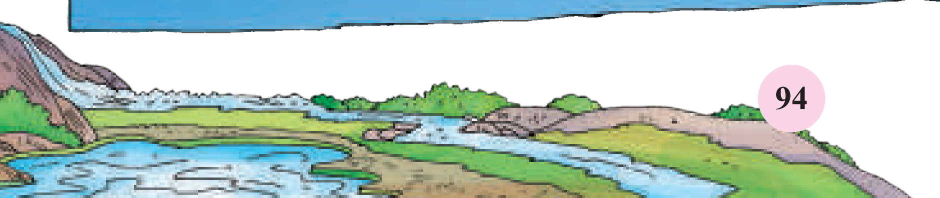

प्लास्टिक की बाल्टी



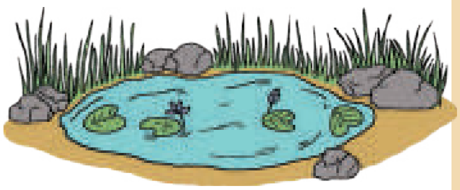
गतिविधि 3

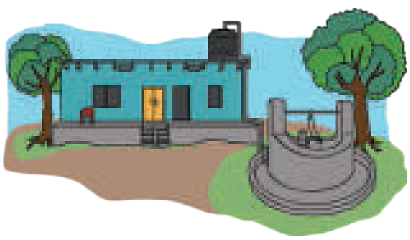
प्रदर्शनी लगाइए

- अपने घर में उन बर्तनों की पहचान कीजिए जिनमें पानी भरकर रखा जाता है।
- अपने परिवार में बड़ों से पूछिए कि वे पानी का संग्रह करने के लिए किन बर्तनों का उपयोग करते थे।
- क्या वे बर्तन अब उपयोग होने वाले बर्तनों से भिन्न थे?
- क्या उन बर्तनों के नाम भी अलग-अलग थे?
- एक अलग कागज पर उस बर्तन का चित्र बनाइए जो आपको बहुत अच्छा लगा हो और अपनी भाषा में इसका नाम भी लिखिए।
- शिक्षक की सहायता से इस चित्र को कक्षा की प्रदर्शनी में लगाइए।
- कक्षा की प्रदर्शनी में अपने सहपाठियों द्वारा बनाए गए चित्र भी देखिए।
- विभिन्न प्रकार के कितने बर्तनों के चित्र बनाए गए हैं?
- क्या आपको इन बर्तनों पर कुछ नमूने दिखाई दिए?

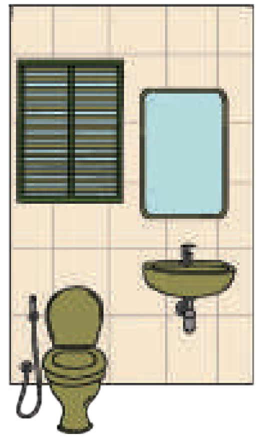


एक पल रूकिए और सोचिए!





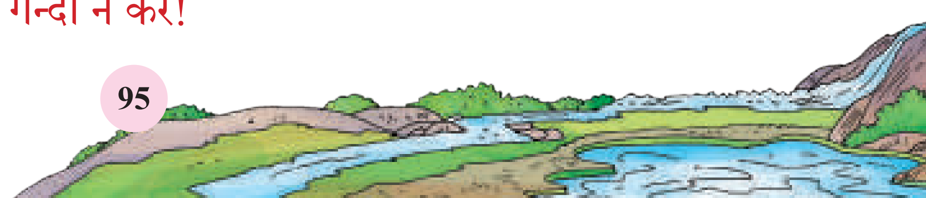
- धरती पर पानी बारिश के रूप में आता है।
- यह पानी के प्राकृतिक स्रोतों को धीरे-धीरे भर देता है, जैसे – जल-धाराएँ, नदियाँ, तालाब, झील, कुएँ तथा भूमिगत जल आदि।
- इन स्रोतों से हम अनेक तरीकों से पानी को अपने घरों में लाते हैं।
- हम कई तरीकों से इसका संग्रह करते हैं।
- हम बहुत तरह से इसका उपयोग करते हैं।
- हमारे उपयोग करने के बाद इस पानी का क्या होता है?



पानी हमें चीजों को साफ रखने में सहायता करता है। यह हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इसके उपयोग के बाद पानी गंदा हो जाता है। हम पीने और खाना पकाने के लिए इस गंदे पानी का उपयोग नहीं कर सकते, परंतु हम इस पानी को पौधों तथा शौचालय के लिए फिर से उपयोग कर सकते हैं।

हमें सोच-समझकर पानी का उपयोग करना चाहिए तथा जितना संभव हो सके, उसका फिर से उपयोग करना चाहिए।

हमें पानी में बहुत अधिक साबुन और ऐसे ही अन्य रसायनों को नहीं डालना चाहिए। आइए, आसमान से मिले इस अनमोल उपहार का सावधानी से उपयोग करें व गन्दा न करें!



हर बूँद है अनमोल

पानी हमारे लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह हमारे जीवित रहने के लिए बहुत ही आवश्यक है। हम बिना पानी के तीन दिन से अधिक जीवित नहीं रह सकते। यही कारण है कि जो भी व्यक्ति हमारे घर आते हैं, उन्हें हम पहले पानी पीने को देते हैं।

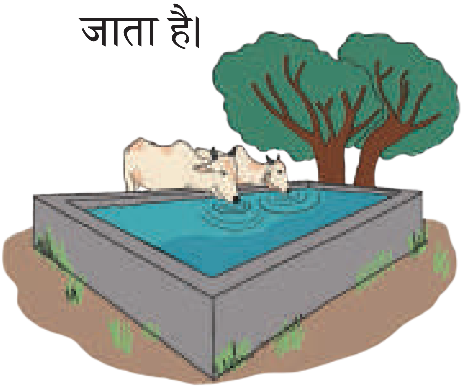
कुछ स्थानों पर, जहाँ बारिश बहुत कम होती है और पानी के बड़े-बड़े स्रोत भी नहीं हैं, वहाँ लोगों को पानी लेने के लिए दूर-दूर तक पैदल जाना पड़ता है।

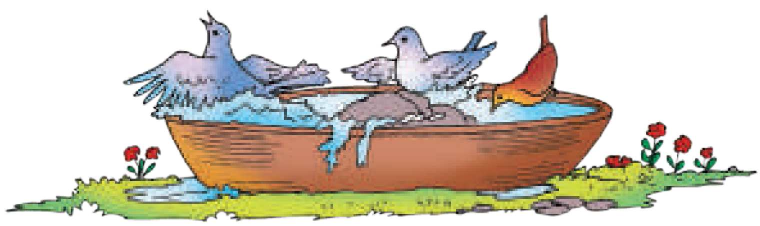
क्या आपको नहीं लगता कि सभी को हर समय और हर जगह पर पीने के लिए साफ पानी मिलना चाहिए?

आओ करें!

जो भी आपके घर आए, आप उसे पीने के लिए साफ पानी दें। ये डाक देने वाले, सामान पहुँचाने वाले या सफाई का काम करने वाले लोग हो सकते हैं। बहुत-सी जगहों पर घरों के बाहर पानी से भरे बर्तन रखे जाने की भी परंपरा है, जिससे किसी भी प्यासे व्यक्ति को पानी मिल सके। यह विशेष रूप से गर्मी के मौसम में रखा जाता है।

लोगों के लिए नि:शुल्क पीने का पानी


जानवरों के पीने के लिए पानी का हौज


पक्षियों के नहाने और पीने के लिए पानी का बर्तन (बर्डबाथ)

गतिविधि 4

बर्डबाथ बनाइए — गर्मी के महीनों में पक्षियों के लिए पानी की व्यवस्था

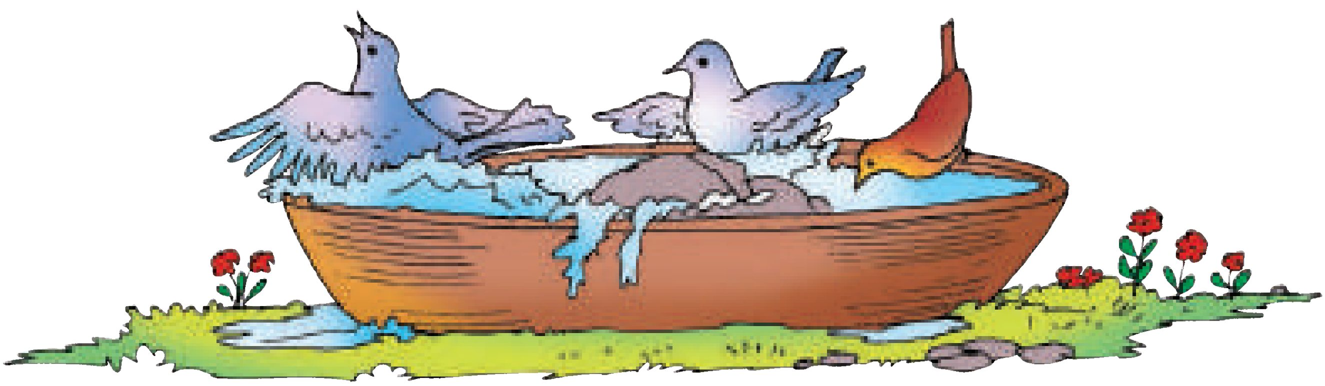
बर्डबाथ के लिए एक खुले बर्तन में पानी रखते हैं जो पक्षियों के पानी पीने व उन्हें ठंडक देने के लिए रखा जाता है।

- एक कम गहरा और चौड़ा बर्तन लीजिए (कोई भी पुराना बर्तन या मिट्टी के घड़े का निचला भाग या छोटी बाल्टी जो 10 से.मी. से कम गहरी हो)।

- पक्षियों के बैठने के लिए इसमें कुछ कंकड़ रखिए। आप किनारों पर कुछ छोटे-छोटे कंकड़-पत्थर रखकर इसे ढालदार बना सकते हैं। ऐसा करने से कीटों को भी इस पानी का उपयोग करने में सहायता मिलती है।

- अब इसमें साफ पानी भरकर अपनी बालकनी या छत पर रखिए।
- इस बर्तन का पानी समय-समय पर बदलते रहें।

- सप्ताह में दो बार किसी कड़े ब्रश से इसे साफ करें। ध्यान रहे, इस ब्रश को रसोईघर के बर्तनों को साफ करने के लिए उपयोग में न लाया जाए। इसे केवल बगीचे में उपयोग के लिए ही रखें।



आइए, मंथन करें!

(क) लिखिए

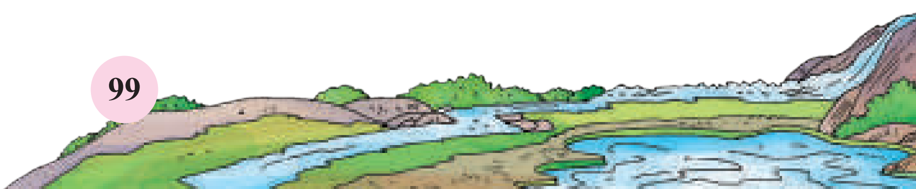
1. आपने बरसात का इंतजार किया और देखा कि बारिश की बूँदें धरती पर कैसे गिरती हैं। आपने बरसात का पानी इकट्ठा किया और देखा कि यह साफ है या गंदा। आपने देखा कि अलग-अलग जगहों पर गिरने वाले बरसात के पानी का क्या हुआ। अब, बरसात से संबंधित आपके जो अवलोकन हैं, उस पर कुछ पंक्तियाँ लिखिए।
2. आपने आस-पास की किसी जल-धारा, नदी, कुएँ, तालाब या झील का नाम और उसके बारे में कुछ बातें पता की हैं। इस बारे में कुछ पंक्तियाँ लिखिए। क्या यह पानी पीने के लिए उपयोग में लाया जाता है? यदि हाँ, तो यह पानी आपके घर तक कैसे लाया जाता है? यदि इसका उपयोग पीने के लिए नहीं किया जाता, तो क्यों? क्या पहले कभी इसका उपयोग किया जाता था?

(ख) चित्र बनाइए

आपके द्वारा बनाए बर्डबाथ का चित्र बनाइए। उन पक्षियों और कीटों के नाम लिखिए जो आपके बनाए बर्डबाथ में पानी पीने के लिए आते हैं।

(ग) चर्चा कीजिए

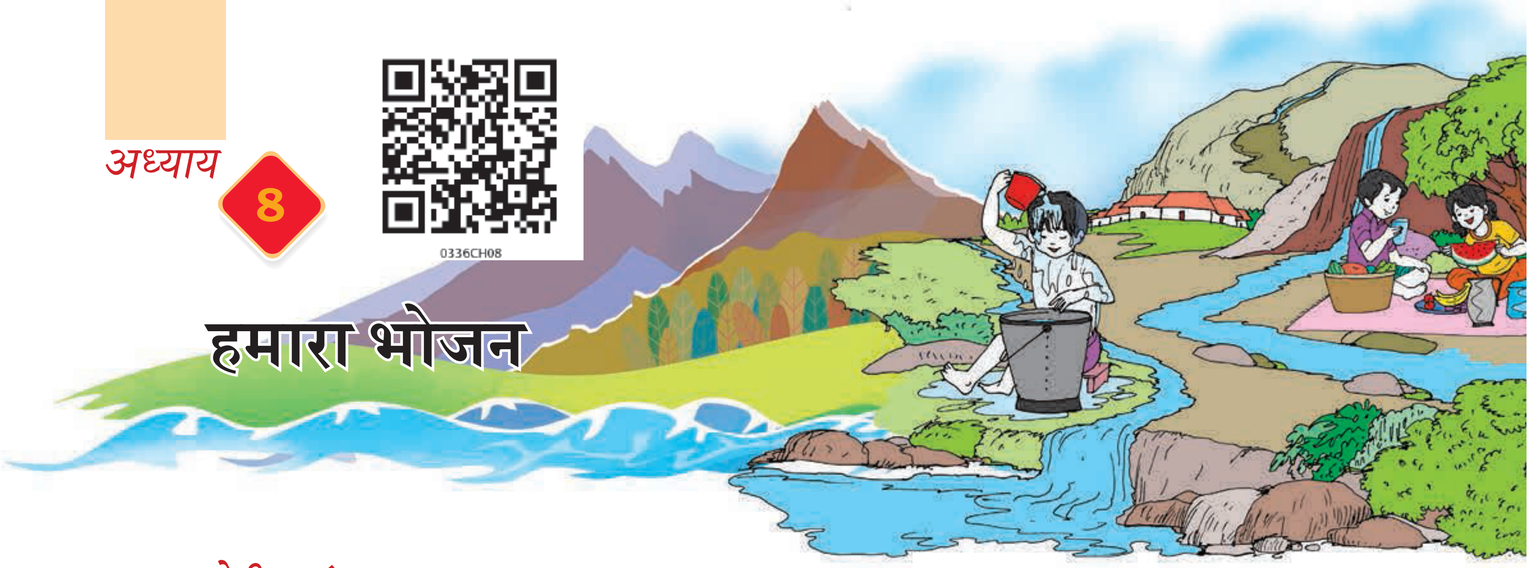
पानी बहुत अनमोल है। हमें इसके उपयोग में सावधानी बरतनी चाहिए। हमें पानी की एक बूँद भी खराब नहीं करनी चाहिए। आपस में चर्चा कीजिए तथा अपने घर या बाहर होने वाले उन कार्यों की सूची बनाइए जिसके कारण पानी गंदा या बर्बाद होता है। हम पानी की बर्बादी को कैसे रोक सकते हैं? अपने समूह में किन्हीं तीन तरीकों के बारे में सोचिए तथा उन्हें अपनी कॉपी में लिखिए।



अध्याय 8

0336CH08

हमारा भोजन



मेरी पसंद का खाना

चित्र बनाइए

घर में बनने वाली आपकी मनपसंद खाने की चीजों के चित्र बनाइए और उनके नाम लिखिए।

गतिविधि 1

अपने चित्र में बनाई खाने की चीजों को पसंद करने के कारणों को कक्षा में बताइए।

हम सब तरह-तरह की खाने-पीने की चीजें पसंद करते हैं। इसमें कुछ मीठी, कुछ खट्टी, कुछ मसालेदार और कुछ कड़वी होती हैं। हम अपने खाने में फल, सब्जियाँ, चावल, दाल और रोटी खाते हैं। हम दूध, छाछ, लस्सी या जूस भी पीते हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि हम क्यों खाते व पीते हैं?

क्या आप जानते हैं?

छप्पन भोग एक विशेष प्रकार का भोजन है। इसे विशेष त्योहारों व शुभ अवसरों पर परिवार के सदस्यों, रिश्तेदारों, मित्रों व अतिथियों की आवभगत के लिए बनाया जाता है। इस भोग में 56 प्रकार के व्यंजन होते हैं तथा भोजन के 6 रसों का मिश्रण होता है। ये छह रस हैं— मीठा, तीखा, कसैला, खट्टा, नमकीन और कड़वा।

पता लगाइए

अपने परिवार में बड़ों से बातचीत कीजिए और कक्षा में चर्चा कीजिए कि हमें खाने और पीने की आवश्यकता क्यों होती है?

शशि की कहानी — धावक

शशि कक्षा 3 में पढ़ती थी। वह बहुत तेज दौड़ती थी। कक्षा के सभी बच्चों से अधिक तेज दौड़ती थी। एक दिन विद्यालय में किसी खेल आयोजन के दौरान शशि एक धावक से मिली जो एक चैंपियन थी और उसने बहुत सारे पदक भी जीते थे। शशि ने उससे पूछा, “मैं तुम्हारी तरह कैसे दौड़ सकती हूँ और पदक जीत सकती हूँ?”

शिक्षक संकेत

बच्चों से उनके पसंद की खाने की चीजों के नाम पूछें, उनके नाम बोर्ड पर लिखें और बच्चों को उनके बारे में बताने के लिए प्रेरित करें।

उस चैंपियन ने शशि को बताया कि यदि वह खूब अभ्यास करे और संतुलित भोजन खाए, तो वह भी एक चैंपियन बन सकती है। शशि ने कहा, "मैं बहुत अभ्यास करती हूँ, लेकिन अक्सर बीमार हो जाती हूँ।" चैंपियन ने पूछा, "तुम क्या-क्या खाती हो? शशि ने बताया, "मुझे केवल चावल और आलू ही पसंद हैं।" चैंपियन हँसी और बोली, "शशि, तुम्हारा चावल और आलू खाना अच्छी बात है, पर तुम्हें स्वस्थ व ताकतवर शरीर के लिए और भी बहुत-सी चीजें खानी चाहिए।"

"तुम अलग-अलग तरह के फल और सब्जियाँ खाओ। अलग-अलग अनाजों, जैसे – चावल, रागी, ज्वार, गेहूँ, बाजरा आदि से बनी चीजें भी खाओ। दालें व सूखे मेवे भी खाओ। घर में बना हुआ भोजन हमारे खाने के लिए हमेशा अच्छा होता है।"

शशि ने चैंपियन की सलाह मानी। उसने और अधिक अभ्यास किया तथा घर में बना अलग-अलग तरह का भोजन खाना शुरू कर दिया। उसे संतुलित आहार का महत्व समझ आया। कुछ ही महीनों में वह पहले से अधिक तेज दौड़ने लगी। अब वह अपने आपको अधिक स्वस्थ और

ताकतवर महसूस कर रही थी। हाल ही में, एक दौड़ प्रतियोगिता में उसने अपने विद्यालय के लिए एक पदक जीता।

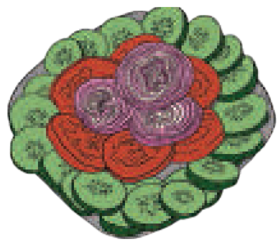
चर्चा कीजिए

हमें संतुलित भोजन खाने की आवश्यकता क्यों है?

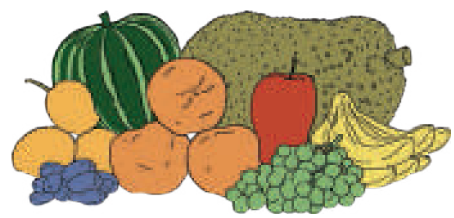
गतिविधि 2

नीचे दिए गए चित्रों में से खाने की उन चीजों पर (✓) निशान लगाइए जिन्हें आप नियमित रूप से खाते हैं—

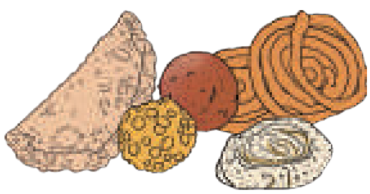
☐ सब्जियाँ



☐ सलाद



☐ फल



☐ मिठाइयाँ

☐ चावल

☐ दाल

☐ रोटी

☐ दूध

☐ नाश्ता (अल्पाहार)

☐ लस्सी

☐ जूस

☐ पनीर

चित्र में दिखाई गई किन चीजों को हमारे संतुलित भोजन का हिस्सा होना चाहिए?

हम तरह-तरह की चीजें खाते हैं

हमारे परिवार में बड़े लोग गर्मियों और सर्दियों में तरह-तरह का खाना पकाते हैं। गर्मियों में हमें आइसक्रीम या कुल्फी खाना और नारियल पानी पीना अच्छा लगता हैं। सर्दियों में हम गरमागरम भोजन, सूप या अन्य गर्म पेय पीना पसंद करते हैं। अलग-अलग मौसम में हमें अलग-अलग सब्जियाँ और फल मिलते हैं। गर्मियों में हमें आम व तरबूज तथा सर्दियों में सेब खूब मिलते हैं।

गर्मियों और सर्दियों में मिलने वाली सब्जियों और फलों तथा बनाए जाने वाले विशेष व्यंजनों की सूची बनाइए।

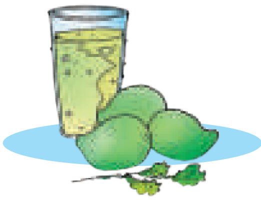
गर्मी	सर्दी

हमारे देश के विभिन्न भागों में तरह-तरह का स्वादिष्ट भोजन खाया जाता है। क्या आपने खाने की कुछ चीजों के बारे में केवल सुना है, किंतु अब तक उन्हें चखा नहीं है। आप, आपके मित्र और आपके परिवार के लोग कई जगहों पर घूमने गए होंगे। वहाँ खाए जाने वाले तरह-तरह के भोजन देखे होंगे। हो सकता है कि आपका कोई जानने वाला देश के किसी अन्य भाग में रहता हो तथा आपके भोजन से अलग तरह का भोजन खाता हो। खाने की ऐसी चीजों के नाम पता कीजिए और अपने दोस्तों के साथ उनकी चर्चा कीजिए।

नीचे दिए गए पेय पदार्थों का नाम अपनी भाषा में बताइए।

नारियल पानी

आम का रस



आम पना

संतरे का रस

नींबू पानी

गर्मियों में मौसम गरम होता है। हमें बहुत पसीना आता है। पसीना आने से हमारे शरीर से पानी निकलता है। इसीलिए हम गर्मियों में खूब पानी, छाछ, नींबू पानी, आम पन्ना, गन्ने का रस या नारियल पानी पीते हैं।

जब हम खेलते हैं या कोई मेहनत वाला काम करते हैं, तो भी हमें पसीना आता है। इसलिए हमें बार-बार पानी पीते रहना चाहिए।

आप दिन में कितनी बार पानी पीते हैं?

हमारे शरीर को बहुत पानी की आवश्यकता होती है। हम पानी के बिना जीवित नहीं रह सकते। इसीलिए हम अक्सर कहते हैं, 'जल ही जीवन है'।

हमारा भोजन कहाँ से आता है?

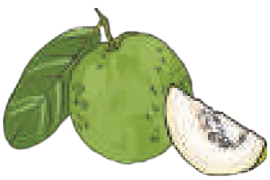
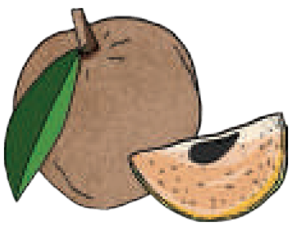
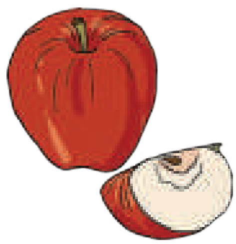
- क्या आप जानते हैं कि खाने की कौन-कौन सी चीजें खेतों में उगती हैं? इनमें से कुछ के नाम लिखिए।
- चर्चा कीजिए और लिखिए कि इनसे कौन-से व्यंजन पकाए जाते हैं।

हम पेड़-पौधों के अलग-अलग भागों का खाने के लिए उपयोग करते हैं। नीचे कुछ उदाहरण दिए गए हैं। इनमें से जो चीजें आप खाते हैं, उन पर निशान (✓) लगाइए—

पत्तियाँ

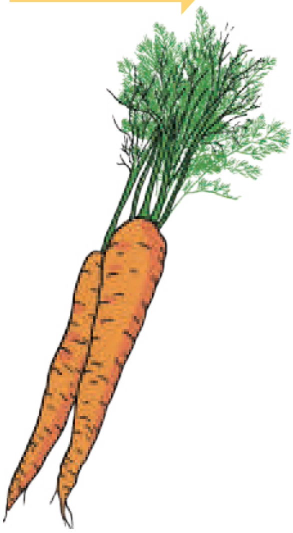
☐ पालक ☐ मेथी ☐ पत्ता गोभी ☐ सरसो ☐ धनिया

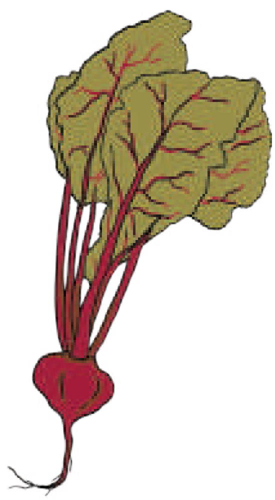
फल

☐ अमरूद ☐ चीकू ☐ सेब ☐ आम

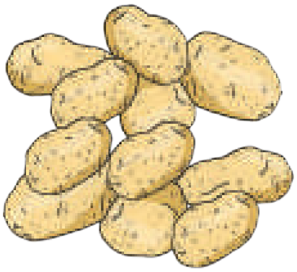
जड़ें



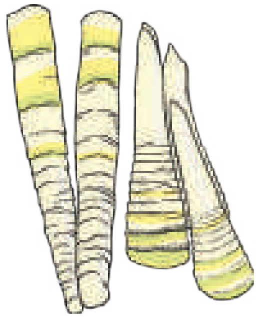


☐ गाजर ☐ मूली ☐ चुकंदर

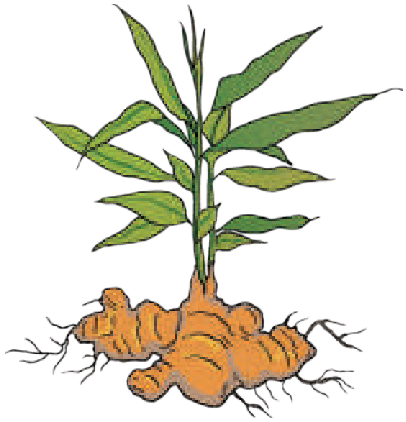
तने



☐ आलू



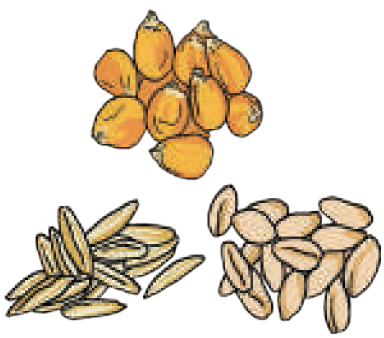
☐ हरे बाँस का तना



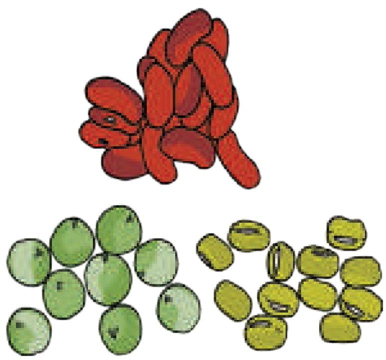
☐ अदरक

☐ प्याज

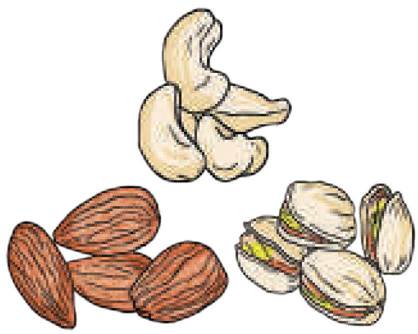
बीज



☐ अनाज



☐ दालें



☐ सूखे मेवे

जानवरों से मिलने वाली चीजें, जैसे – शहद, अंडे, माँस, दूध और दूध से बनने वाले घी, पनीर, दही आदि चीजें भी खाते हैं।

पहेली सुलझाइए

हमारे भोजन में सबसे अधिक उपयोग में लाई जाने वाली दो सामग्रियाँ न तो पौधों से मिलती हैं और न ही जानवरों से, इनमें से कम से कम एक का नाम बताइए।

जब आपका मित्र विद्यालय में अपना दोपहर का भोजन लाना भूल जाता है, तो क्या आप अपना भोजन उसके साथ साझा करते हैं?

आइए, मंथन करें!

(क) चर्चा कीजिए

1. हमें तरह-तरह के भोजन की आवश्यकता क्यों होती है?
2. हम मौसम के अनुसार भोजन क्यों करते हैं?
3. हम यह कैसे बता सकते हैं कि भोजन संतुलित है या असंतुलित?
4. भोजन की बर्बादी को रोकना क्यों आवश्यक है?
5. घर में भोजन को बर्बाद होने से रोकने के कुछ तरीके बताइए?

(ख) लिखिए

1. परिवार में खाए जाने वाले फलों और सब्जियों की सूची बनाइए।
2. अपनी पसंद के किसी व्यंजन को बनाने की विधि लिखिए।
3. किसी ऐसे भोजन का नाम लिखिए जिसमें उपयोग की जाने वाली सामग्री पौधों और जानवरों, दोनों से मिलने वाली चीजों से बनती है। उदाहरण के लिए, लस्सी, दूध से तैयार दही से बनती है जो जानवरों से मिलने वाली सामग्री है। इसी तरह शक्कर हमें गन्ने से मिलती है और गन्ना पौधों से मिलने वाली सामग्री है।

(ग) चित्र बनाइए

1. अपनी कॉपी में तीन प्लेटों या थालियों का चित्र बनाइए।
2. अब इनमें खाने की उन चीजों का चित्र बनाइए जिन्हें आप सुबह, दोपहर तथा रात के भोजन में खाते हैं।

(घ) मिलकर खाइए

कक्षा में कोई भी एक फल लेकर आइए। अपने शिक्षक की सहायता से फलों की चाट या सलाद बनाइए। सभी मिलकर खाइए।

(ङ) सोचिए

सोचिए कि यदि आपके घर में अचानक ही कोई मेहमान आ जाए, तो आप उन्हें उस समय क्या खिलाएँगे और क्यों?

अध्याय 9

0336CH09

स्वस्थ रहो, प्रसन्न रहो

हम यह जानते हैं कि हमें स्वस्थ रहना चाहिए। इससे हमारा शरीर व मन सही तरह से काम करता है। यहाँ कुछ सरल व अच्छी आदतें दी गई हैं जो हमारे शरीर को स्वच्छ और रोगों से दूर रखने में सहायता करती हैं। ये आदतें हमारे शरीर व मन को स्वस्थ और प्रसन्न रखती हैं।

स्वच्छ एवं प्रसन्नचित्त

अपने आप से ये प्रश्न पूछिए—

- क्या आज मैंने दाँत साफ किए हैं?
- क्या मैंने स्नान किया है?
- क्या मैंने बालों में कंघी की है?
- क्या मैंने साबुन से अच्छी तरह हाथ धोए हैं?
- क्या मेरे नाखून साफ-सुथरे और कटे हुए हैं?

दिनचर्या

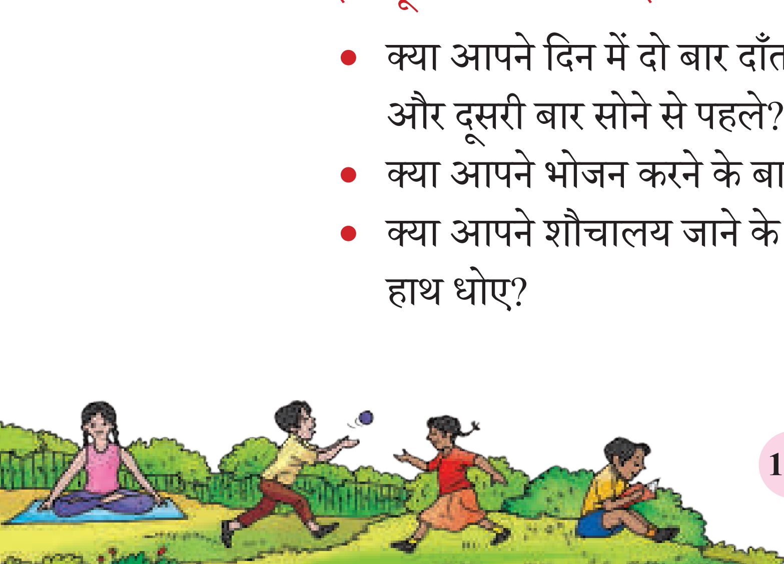
लिखिए

सुबह उठने से लेकर रात में सोने तक आप प्रतिदिन क्या-क्या करते हैं? उन कार्यों को लिखिए। क्या आपकी सूची में नीचे दी गई गतिविधियाँ शामिल हैं? याद रहे कि इनमें से कुछ कार्य ऐसे हैं जिन्हें हम दिन में एक से अधिक बार करते हैं—

- स्नान करना
- साबुन से हाथ धोना
- दाँत साफ करना
- 6–8 गिलास पानी पीना
- भोजन करना
- कम से कम 8 घंटों की नींद लेना
- बाहर खेलना

अब इस सूची को नीचे दी गई गतिविधियों के साथ जाँचिए—

- क्या आपने दिन में दो बार दाँत साफ किए— एक बार सुबह उठने पर और दूसरी बार सोने से पहले?
- क्या आपने भोजन करने के बाद हर बार कुल्ला किया?
- क्या आपने शौचालय जाने के बाद और बाहर से घर आने पर साबुन से हाथ धोए?

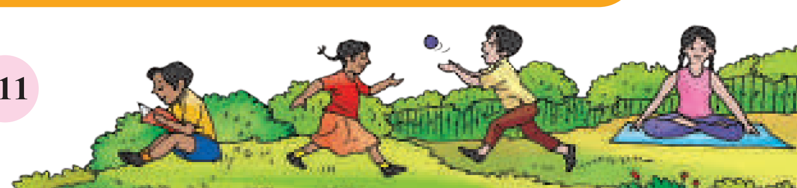


- यदि इनमें से किसी भी प्रश्न के लिए आपका उत्तर 'ना' है, तो इसके बारे में सोचिए। चर्चा कीजिए कि आप इसे अपनी आदतों में कैसे शामिल कर सकते हैं। क्या इन आदतों को अपनाने में कोई परेशानी हो रही है?

हम अपने दाँत कैसे साफ करते हैं?

मोयना के दादाजी अपने दाँतों की सफाई बबूल या नीम की दातून से करते हैं। मोयना ने अपने दादाजी से पूछा, "दादू! आप हमारी तरह टूथ ब्रश का प्रयोग क्यों नहीं करते?" दादू हँसे और बोले, "असल में बात यह है कि मैं प्रतिदिन पास ही के पेड़ से ताजी दातून तोड़ता हूँ। उस दातून के सिरे को चबाता हूँ जिससे कि वह ब्रश जैसी बन जाए। उससे दाँतों में फँसे भोजन के कण साफ करता हूँ। इससे मेरे मसूढ़ों की मालिश भी हो जाती है। तुम भी किसी दिन इसका इस्तेमाल करके देखो!" मोयना को नीम की टहनी का दातून बहुत ही कड़वा लगा, परंतु हाँ! बबूल के दातून का स्वाद ठीक था। मोयना ने बहुत ही उत्साहित होकर कहा, "दादू! मैं बबूल के दातून का इस्तेमाल करना शुरू कर सकती हूँ।"

अपने दादा-दादी/नाना-नानी या पड़ोस के बड़े लोगों से पूछिए कि जब वे छोटे थे, तो अपने शरीर, बाल, कपड़े और दाँतों को साफ करने के लिए किन चीजों का इस्तेमाल करते थे? क्या वे चीजें अब भी मिलती हैं?



क्या आप जानते हैं?

दाँतों को ब्रश करने का यह आधुनिक तरीका दाँत साफ करने के पुराने भारतीय तरीके से ही विकसित हुआ है जिसमें दाँतों को साफ करने के लिए नीम, बबूल व करंज जैसे पेड़ों की टहनी को दातून बनाकर उपयोग में लाते हैं।

गतिविधि 1

संतरों और नींबू के छिलकों से घर की सफाई के लिए घोल (क्लीनर) बनाना

रसोईघर व स्नानघर में सतहों तथा फर्नीचर की सफाई और धूल-मिट्टी व कीटाणुओं को हटाने के लिए तरह-तरह की सफाई करने वाली वस्तुओं का उपयोग किया जाता है। आपके घर में इसके लिए किस तरह की चीजों का उपयोग होता है, पता लगाइए। आप स्वयं भी एक ऐसा सफाई का घोल बना सकते हैं जिससे पर्यावरण को कोई नुकसान नहीं होगा। इसके लिए आपको चाहिए—

- 8–12 संतरे या नींबू के छिलके, जो कम से कम आधा लीटर के किसी पारदर्शी डिब्बे में भरे जा सकें।

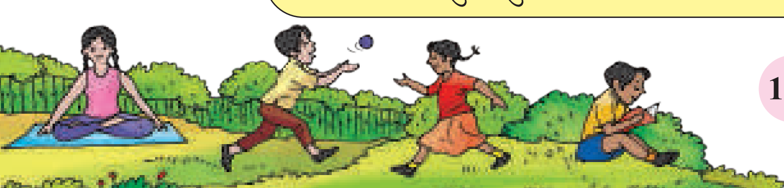
- 10 साबुत लौंग या 2–3 तेज पत्ते (इच्छानुसार)
- 2 प्याले सफेद सिरका।

इन सब चीजों को आधा लीटर के किसी पारदर्शी डिब्बे में डालकर ढक्कन बंद करिए। इस डिब्बे को कम से कम दो सप्ताह के लिए ऐसे स्थान पर रखिए जहाँ धूप आती हो। बीच-बीच में इस मिश्रण को हिलाते भी रहें। दो सप्ताह के बाद इसको छान लें। हर तरह की सफाई के काम में

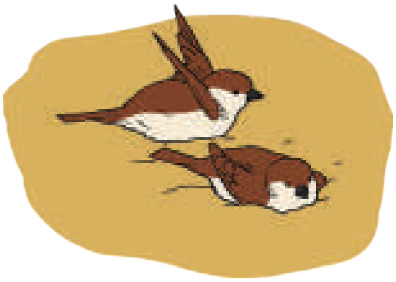
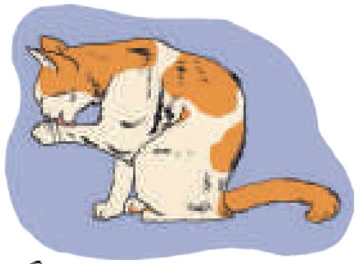
शिक्षक संकेत

बच्चों की दिनचर्या इस पर निर्भर करती है कि वे कहाँ रहते हैं और उस जगह पर पानी जैसे संसाधन किस प्रकार उपलब्ध हैं। शिक्षक इन बातों पर चर्चा करें।

स्वच्छता के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले पुराने पारंपरिक तरीकों और प्राकृतिक चीजों, जैसे बालों के लिए रीठा या शिकाकाई के प्रयोग पर चर्चा की जा सकती है। इसके साथ ही घर की सफाई के लिए कुछ सुरक्षित और प्रभावशाली विधियों को भी प्रयोग में लाया जा सकता है।



आने वाला सफाई का घोल तैयार है! घर के फर्श और स्नानघर की सफाई के लिए पानी से भरी बाल्टी में एक प्याला यह मिश्रण मिलाएँ और देखें इसका कमाल!

पशु-पक्षी भी स्वयं को स्वच्छ रखना चाहते हैं!

क्या आपने कभी देखा है कि बंदर एक-दूसरे को साफ करते रहते हैं। वे एक-दूसरे के शरीर के बालों से छोटे-छोटे कीड़े निकालते हैं। आपने पक्षियों को भी देखा होगा कि वे अपनी चोंच से अपने पंखों को साफ करते हैं। अपने आस-पास के परिवेश में देखिए कि पशु-पक्षी और कीट आदि अपने शरीर की सफाई किस-किस तरह से करते हैं।

घर के अंदर और बाहर खेल खेलना

क्या कभी आपने ध्यान दिया है कि पकड़म-पकड़ाई के खेल में अपने मित्र को पकड़ने के लिए आप बहुत तेज दौड़ते हैं। तेज दौड़ के बाद आप तेज-तेज साँस लेने लगते हैं। हो सकता है कि आपके गाल हल्के से लाल भी हो जाते हों। आपको अपने शरीर में गर्माहट महसूस होती होगी। पसीना भी आता होगा। जानते हैं कि ऐसा क्यों होता है? दौड़ने-कूदने जैसी गतिविधियों से हमारा हृदय कुछ अधिक कार्य करने लगता है। व्यायाम शरीर के लिए अच्छा रहता है। स्वयं को चुस्त, स्वस्थ व फुर्तीला रखने के लिए व्यायाम के बहुत से तरीके हो सकते हैं।

गतिविधि 2

फुदको, उछलो, कूदो!

जरा ऐसे भी करके देखो —

- बत्तख की तरह चलो।
- मेंढक की तरह फुदको।
- बिल्ली की तरह दौड़ो।

किसकी तरह चलने में आपको सबसे अधिक आनंद आया?

कूदने वाली एक रस्सी लें और कूदें। कूदते समय गिनती करें कि आप कितनी बार कूदे? अपने मित्रों के साथ भी कूदें और देखें कि कौन सबसे अधिक बार कूदा?

अब 10 बार कूदिए और फिर अपने मित्र को कूदने के लिए कहिए। आप 10 तक की गिनती कहने के स्थान पर छोटी-सी कविता भी गा सकते हैं, जैसे —

मुझे पसंद है रोटी।

मुझे पसंद है घी।

मैं चाहती/चाहता हूँ कि ___________

(अपने मित्र का नाम लें)

मेरे संग कूदे!

आप कूदने वाली रस्सी से और कौन-कौन से खेल खेलते हैं? अपने मित्रों को सिखाइए और उनसे सीखिए।

शिक्षक संकेत

हमारे शरीर को मुख्यत: तीन प्रकार के व्यायामों की आवश्यकता होती है — हृदय एवं श्वसन अंगों को सुदृढ़ करने वाले व्यायाम; माँसपेशियों और हड्डियों को सुदृढ़ता देने वाले व्यायाम; और शरीर के लचीलेपन को बनाए रखने और बढ़ाने के लिए व्यायाम।

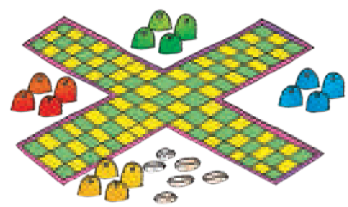
हरप्रीत की दादी के घुटनों में दर्द रहता है। इसलिए उन्हें चलने-फिरने में कठिनाई होती है। फिर भी वे घर में थोड़ा-बहुत चलती हैं। वे हरप्रीत के साथ शतरंज खेलना पसंद करती हैं। वे कहती हैं कि शरीर और मस्तिष्क दोनों का ही कार्य करते रहना बहुत जरूरी है।

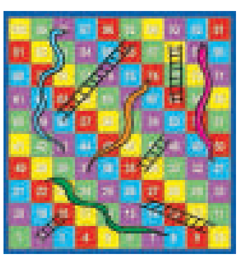
खेल का नाम बताइए!

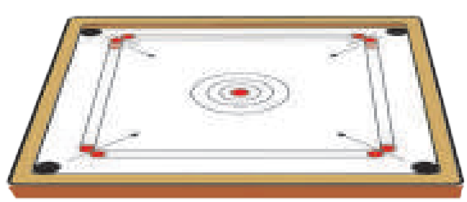
आपको घर के बाहर खेले जाने वाले कौन-कौन से खेल पंसद हैं?

पता लगाइए

क्या आप इन खेलों को पहचान सकते हैं?
क्या आप पहले कभी इन खेलों को खेल चुके हैं?







खोजिए!

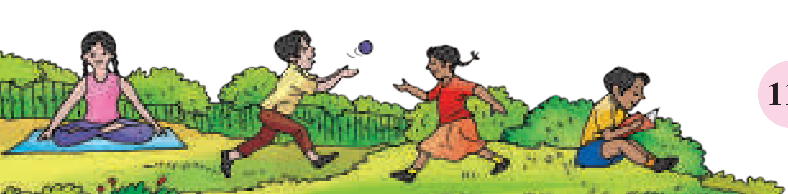
पता लगाइए

इस वर्ग पहेली में कुछ खेलों के नाम छिपे हैं। क्या आप उन्हें ढूँढ़ सकते हैं? आपको इनमें से कौन-सा खेल पसंद है? आपके लिए एक उदाहरण दिया गया है।

खेलों के नाम

रं	फु	ट	बॉ	ल	हु	ब	ली	न	दी	बा	जु
उ	रू	ज्ञ	च	ञ	च	क्रि	या	ये	के	स्	त्
भं	क्रीं	रां	हों	पं	फं	के	ले	जे	खे	के	पि
टे	नि	स	ट	प	र	ट	प	र	ई	ट	इ
अ	म	ल	ता	स	दु	प	हि	वॉ	ली	बॉ	ल
हा	हि	उ	ऊ	पि	ट्	ठू	हैं	ड	बॉ	ल	ए
भा	लू	डो	ग	हे	हु	ल्	ज्ञ	झे	कु	झं	ड
बै	ड	मिं	ट	न	ल	उ	म	कु	खो	या	क
छु	प	न	छु	पा	ई	बो	र्ड	जु	खो	ल्	र
कि	खो	गु	व	स्	कि	ल	आ	म	गो	खा	या
बु	मे	पु	टा	ता	ते	ष	श	ष्	गो	ष	ट
जं	कं	क	ब	ड्	डी	डु	टो	पी	पु	घो	पं

* फुटबॉल, क्रिकेट, बास्केटबॉल, टेनिस, पिट्ठू, खो-खो, कबड्डी, लूडो, बैडमिंटन, वॉलीबॉल, छुपन-छुपाई



सुरक्षित रहकर खेलना

सुरक्षित रहते हुए खेलना सबसे महत्वपूर्ण है। निम्नलिखित में से कौन-से स्थान खेलने के लिए सुरक्षित हैं? क्यों या क्यों नहीं?

भीड़-भाड़ वाली सड़क

☐ सुरक्षित

☐ असुरक्षित

पार्क

☐ सुरक्षित

☐ असुरक्षित

विद्यालय का मैदान

☐ सुरक्षित

☐ असुरक्षित

बिना रेलिंग की छत

☐ सुरक्षित

☐ असुरक्षित

जहाँ कोई निर्माण कार्य चल रहा हो

☐ सुरक्षित

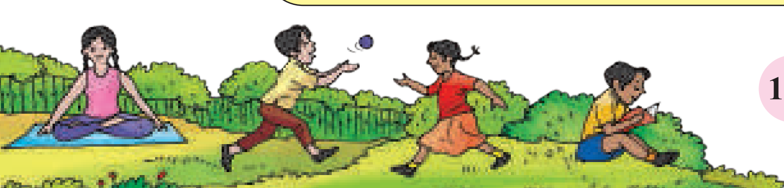
☐ असुरक्षित

सार्वजनिक स्थानों पर अपरिचित लोग हो सकते हैं। लोगों से तभी बातचीत करें, जब आपके साथ माता-पिता या कोई बड़ा व्यक्ति हो जिस पर आप भरोसा करते हैं।

खेलते समय हमें अपने आस-पास ध्यान देना चाहिए।

शिक्षक संकेत

जब भी बच्चे किसी अनजान व्यक्ति से मिलें, तो उन्हें सावधान रहने के लिए सचेत करें। माता-पिता जब भी अपने बच्चों को लेने किसी नए व्यक्ति को भेजें, तो विद्यालय के साथ पहले से तय पासवर्ड का उपयोग करें।



आइए, मंथन करें!

(क) लिखिए

अपनी साप्ताहिक स्वास्थ्य तालिका बनाइए।

आपको कैसा लगता है जब आपको नींद आ रही हो, भूख लग रही हो या थकान हो। जब हमें कुछ ऐसा लगता है, तो यह इस बात का संकेत है कि शरीर को कुछ चाहिए। हम सभी की आवश्यकताएँ अलग-अलग होती हैं। हमें इस बात की समझ होनी चाहिए कि हमारे शरीर और मस्तिष्क के लिए क्या अच्छा है। इसके लिए सप्ताह-भर की अपनी गतिविधियों को तालिका में भरिए और बताइए कि आपने क्या महसूस किया।

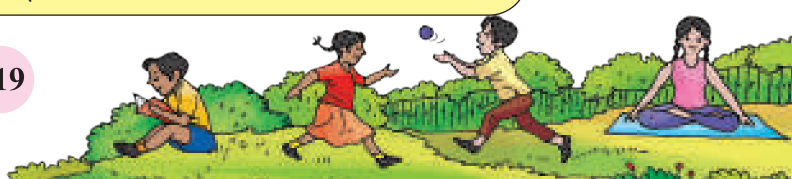
दिन	क्या मैंने दो बार दाँत साफ किए?	क्या मैं सुबह शौचालय गया/गई?	क्या मैंने स्नान किया?	मैं कितनी देर सोया/सोई?	मैंने नाश्ते में क्या खाया?	मैंने कितनी देर तक टी.वी. देखा या फोन चलाया?	मैंने कितनी देर तक घर से बाहर के खेल खेले?	यह सब करके मुझे कैसा महसूस हुआ? (अच्छा, ठीक-ठाक, कुछ खास नहीं, बुरा)
सोमवार								
मंगलवार								
बुधवार								
गुरुवार								
शुक्रवार								
शनिवार								
रविवार								

(ख) चित्र बनाइए

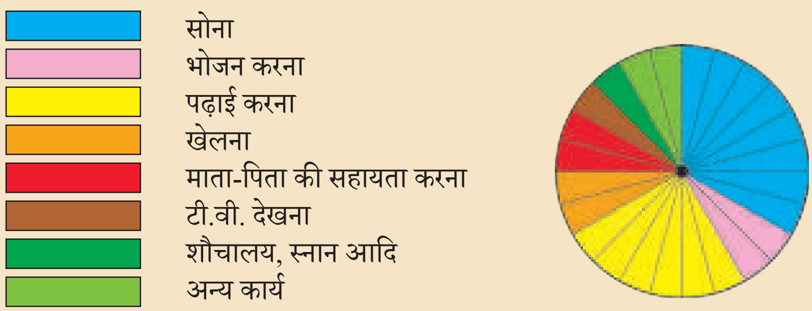
अपनी कॉपी में एक बड़ा-सा गोला बनाइए। अब इस गोलाकार आकृति को 24 हिस्सों में बाँटिए। कल्पना कीजिए कि इस गोले का प्रत्येक हिस्सा आपके दिन का एक घंटा है।

शिक्षक संकेत

बच्चों को प्रोत्साहित करें कि वे अच्छी नींद, अच्छे आहार एवं व्यायाम का संबंध अच्छा महसूस करने के साथ पहचानें। उनके साथ यह भी चर्चा करें कि क्या किसी अच्छी आदत का नियमित रूप से पालन करना कठिन है! इस तालिका को भरना एक तरह से इस पाठ का आकलन है।



अपने पूरे दिन के 24 घंटों में आप भिन्न-भिन्न गतिविधियों में कितना समय बिताते हैं, उस आधार पर गोले के इन हिस्सों में इच्छानुसार अलग-अलग रंग भरिए। उदाहरण के लिए, मोयना 8 घंटे सोने में, 2 घंटे भोजन करने में, 6 घंटे विद्यालय या फिर घर में पढ़ाई करने में, 2 घंटे बाहर खेल खेलने में, 2 घंटे घर में अपने माता-पिता की सहायता करने में, 1 घंटा टी.वी. देखने या फोन पर खेल खेलने में, 1 घंटा स्नान, शौचालय आदि में और 2 घंटे अन्य गतिविधियों में बिताती है (अपने गोले के नीचे इन गतिविधियों का उल्लेख कीजिए)। मोयना का गोला यानी उसका पूरा दिन इस तरह से है—

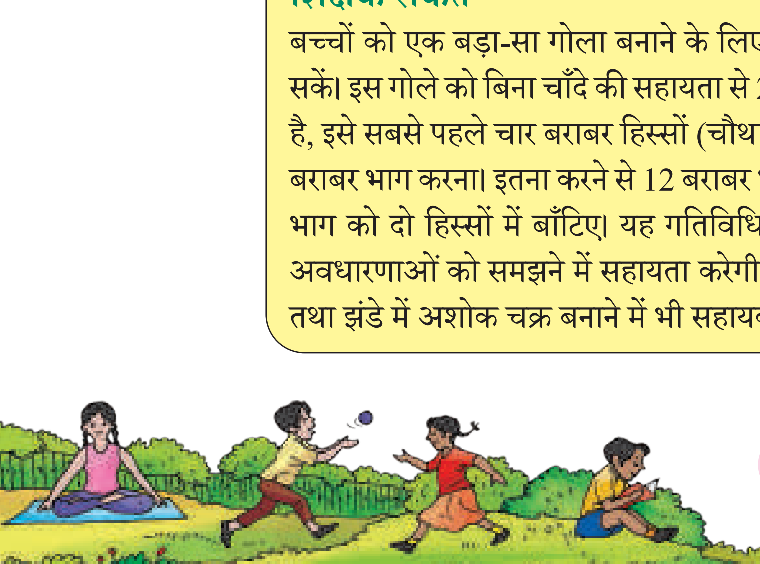


(ग) चर्चा कीजिए

किसी ऐसी गतिविधि के बारे में सोचिए जो आपके शरीर की ताकत व ऊर्जा को बढ़ाने में सहायक हो। इसे आप सप्ताह में कम से कम दो बार करिए। इसमें दौड़ना, कूदना, सीढ़ियों पर चढ़ना आदि गतिविधियाँ हो सकती हैं। अपने मित्रों के साथ चर्चा कीजिए और इस तरह की गतिविधियाँ साथ मिलकर कीजिए।

शिक्षक संकेत

बच्चों को एक बड़ा-सा गोला बनाने के लिए कहें जिससे वे उसमें सरलतापूर्वक 24 हिस्से बना सकें। इस गोले को बिना चाँदे की सहायता से 24 हिस्सों में विभाजित करने का सबसे सरल तरीका है, इसे सबसे पहले चार बराबर हिस्सों (चौथाई) में बाँटना। फिर प्रत्येक चौथाई भाग के तीन-तीन बराबर भाग करना। इतना करने से 12 बराबर भाग बन जाएँगे। अब 24 भाग बनाने के लिए प्रत्येक भाग को दो हिस्सों में बाँटिए। यह गतिविधि आगे चलकर बच्चों को भिन्न तथा अनुपात की अवधारणाओं को समझने में सहायता करेगी। साथ ही, यह बच्चों के लिए घड़ी का चित्र बनाने तथा झंडे में अशोक चक्र बनाने में भी सहायक होगी।



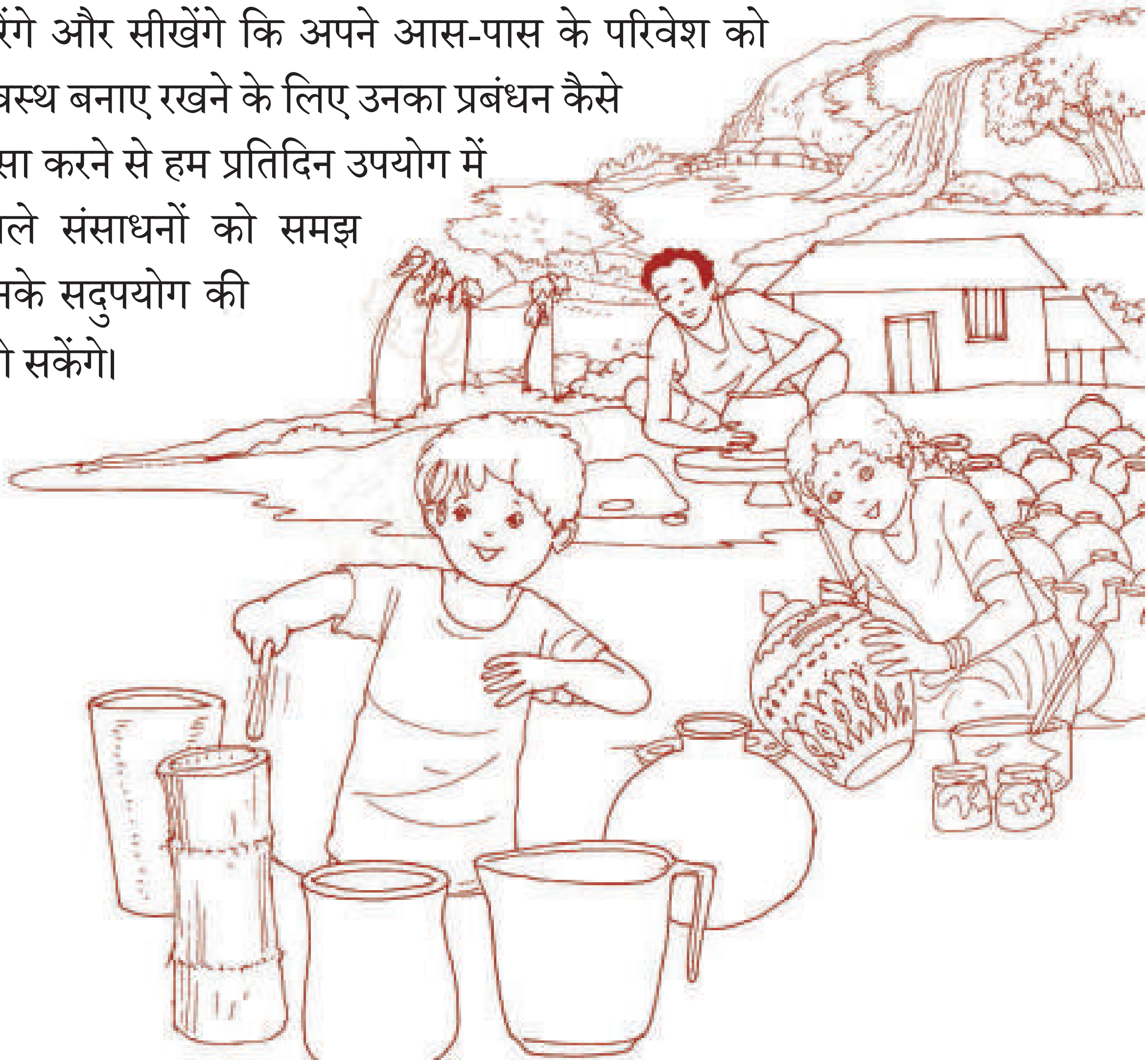
इकाई 4

आस-पास है क्या-क्या ?

इकाई के विषय में

इस इकाई में, हम उन बहुत-सी चीजों का पता लगाएँगे जिन्हें हम बनाते हैं और उनका उपयोग सुविधापूर्वक रहने के लिए करते हैं। हम इन वस्तुओं का अवलोकन करेंगे और जानेंगे कि वे किस चीज से बनी हैं तथा कहाँ से आती हैं। हम उन प्राकृतिक संसाधनों पर गहराई से विचार करेंगे जो हमें ये वस्तुएँ प्रदान करते हैं।

हम विभिन्न सामग्रियों के बारे में भी खोज करेंगे और सीखेंगे कि अलग-अलग तरीकों से उनका उपयोग कैसे किया जाता है। इसके अतिरिक्त हम अपने आस-पास के अपशिष्ट पदार्थों (बेकार पड़ी वस्तुओं) का अवलोकन करेंगे और सीखेंगे कि अपने आस-पास के परिवेश को स्वच्छ और स्वस्थ बनाए रखने के लिए उनका प्रबंधन कैसे किया जाए। ऐसा करने से हम प्रतिदिन उपयोग में लाए जाने वाले संसाधनों को समझ सकेंगे और उनके सदुपयोग की ओर अग्रसर हो सकेंगे।



शिक्षकों के लिए

यह इकाई हमारे आस-पास की वस्तुओं के बारे में है। इसमें दी गई प्रमुख अवधारणाओं का वर्णन निम्नलिखित है—

अध्याय 10 – 'वस्तुओं की दुनिया' अध्याय हमें अपने आस-पास की वस्तुओं का पता लगाने में सहायता करता है। वस्तुओं को बारीकी से देखकर यह जानने में सहायता करता है कि वे किस चीज से बनी हैं और कहाँ से आई हैं। ये हमें यह जानने में भी सहायता करता है कि कौन-सी वस्तुओं प्रकृति से प्राप्त हो रही हैं और कौन-सी बनाई गई हैं। इसके अलावा हम विभिन्न सामग्रियों के विविध गुणों का भी पता लगाते हैं।

अध्याय 11 – 'कैसे बनीं ये वस्तुएँ?' अध्याय हमें विभिन्न सामग्रियों और उनके उपयोग के बारे में सीखने में सहायता करता है। हम यह पता लगाते हैं कि प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग करके किस प्रकार घरों का निर्माण किया जाता है और लोग किस प्रकार नए-नए डिजाइन तथा शैलियों को अपनाते हैं। इसके अतिरिक्त, हम हमेशा सुरक्षा नियमों का पालन करने के महत्व पर चर्चा करते हैं।

अध्याय 12 – 'क्या और कैसे करें इसका?' अध्याय कचरे के निस्तारण, कूड़े को निर्धारित स्थानों पर डालने और उसे सही ढंग से छाँटने के महत्व पर जोर देता है। यह पुनर्चक्रण और पुन:उपयोग के महत्व का भी वर्णन करता है। यह अध्याय हमें अपने घरों और आस-पड़ोस में स्वच्छता बनाए रखने के तरीकों से परिचित करता है। उपहार लपेटने के लिए समाचार पत्रों या पुराने कपड़े का उपयोग एक पर्यावरण-अनुकूल पद्धति है जो अपशिष्ट (कचरा/अनुपयोगी पदार्थ) को कम करती है और संसाधनों का संरक्षण करती है। ऐसी वस्तुओं का रचनात्मक उपयोग करके हम न केवल अपना अपशिष्ट कम करते हैं, बल्कि अपने उपहारों में एक व्यक्तिगत जुड़ाव की अनुभूति भी जोड़ देते हैं।

- विभिन्न सामग्रियों, जैसे– धातु, लकड़ी, काँच, प्लास्टिक, मिट्टी आदि से बनी अलग-अलग तरह की चीजों को एकत्र करके प्रदर्शित करें।
- **शैक्षणिक भ्रमण/आगंतुकों से बातचीत** – किसी स्थानीय खिलौने बनाने वाले आदि से बातचीत के लिए मुलाकात का आयोजन करें या उन्हें बच्चों से बात करने के लिए विद्यालय में आमंत्रित करें।
- सूखे और गीले कचरे को अलग-अलग करने और उन्हें अलग-अलग कूड़ेदान में डालने को प्रदर्शित करें (जैसे– दोपहर के खाने के बाद)। यह सुनिश्चित करें कि बच्चों ने दस्ताने तथा मास्क पहने हुए हों।

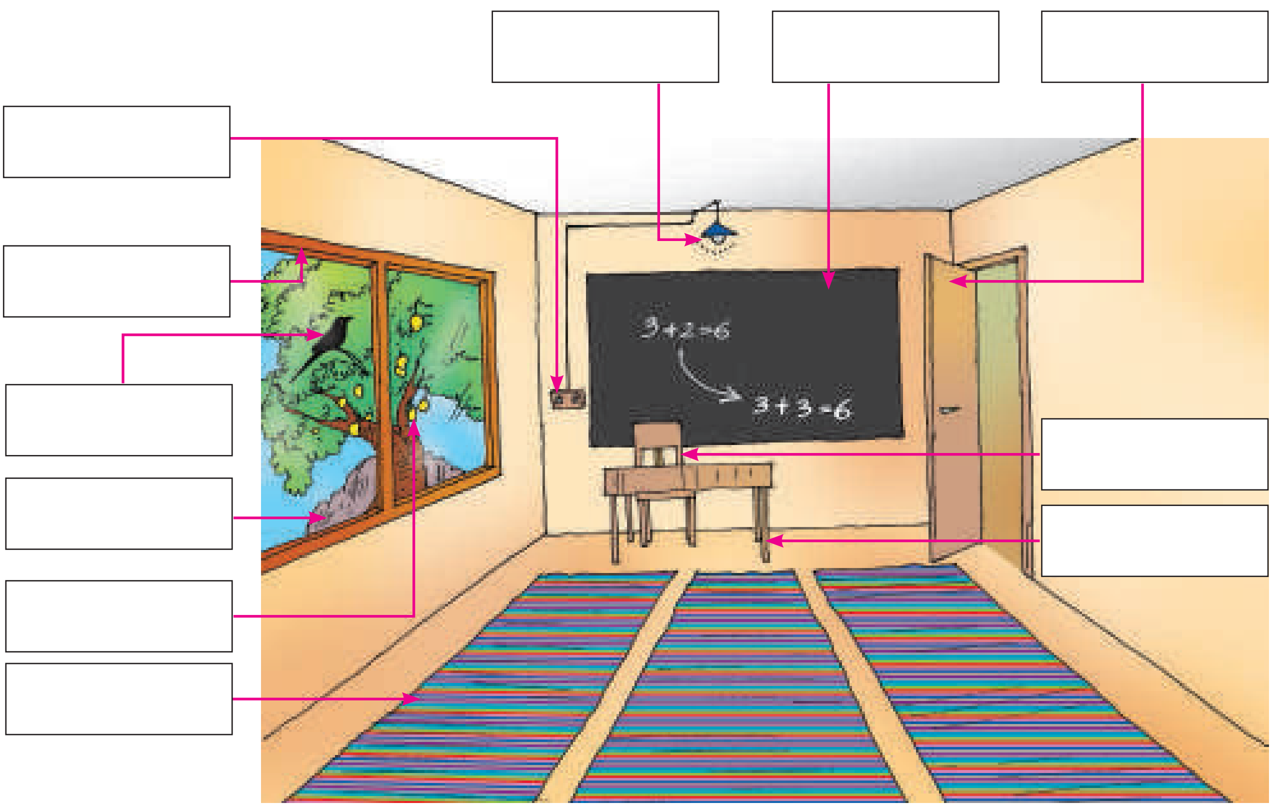
अध्याय 10

वस्तुओं की दुनिया

आइए, अपने परिवेश का अवलोकन करें!

खुशी कुछ जल्दी विद्यालय पहुँच गई थी। सूर्य का प्रकाश खिड़कियों से कक्षा के भीतर आ रहा था। कक्षा में उजाला था और बहुत सुंदर लग रहा था। खुशी इस दृश्य का चित्र बनाना चाहती थी। देखिए, उसने क्या बनाया!

क्या आप खुशी के बनाए चित्र में वस्तुओं के नाम लिख सकते हैं?



क्या इस चित्र में आपको काँच की खिड़की दिख रही है? क्यों और क्यों नहीं?

गतिविधि 1

अपनी कक्षा को जानिए

अपनी कॉपी में कक्षा का चित्र बनाइए। आपने जिन वस्तुओं के चित्र बनाए हैं, उनके नाम कॉपी में लिखिए।

खुशी जानना चाहती थी कि ये सभी वस्तुएँ कहाँ से आती हैं? इन्हें किसने बनाया है? ये किन चीजों से बनी होती हैं?

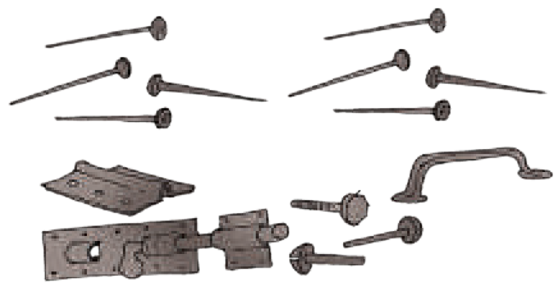
आइए, खुशी को इनका पता लगाने में सहायता करते हैं।

ये मेज और कुर्सी लकड़ी से बने हैं। हमें लकड़ी कहाँ से मिलती है?

दरवाजे के कब्जे (जोड़), कीलें और कुंडियाँ धातुओं से बने होते हैं।

क्या आप जानते हैं?

धातुओं को धरती के भीतर बहुत गहराई में चट्टानों और तलछटों से खोदकर (जिन्हें अयस्क कहते हैं) निकाला जाता है।



शिक्षक संकेत

बच्चों को उनके परिवेश में सामान्य तौर पर पाई जाने वाली धातुएँ, जैसे – लोहा, तांबा, एल्युमीनियम, सोना, चाँदी, थर्मामीटर में मौजूद पारा (मरकरी) या फिर मिश्रित धातुएँ, जैसे – स्टील, पीतल और कांसा (कांस्य) आदि दिखाइए। मिश्रित धातुएँ दो या दो से अधिक धातुओं का मिश्रण होती हैं।

गतिविधि 2

धातुओं को पहचानिए

धातुओं से बनी अधिक से अधिक वस्तुओं तथा उनके भागों के बारे में पता लगाइए। आप अपने आस-पास किन धातुओं को पहचान पाते हैं? यदि आप किसी धातु का नाम नहीं जानते, तो अपने मित्रों या अपने बड़ों से पूछकर पता लगाइए। अपनी कॉपी में इन धातुओं के नाम की एक सूची बनाइए।

पता लगाइए

कक्षा में और कौन-कौन सी वस्तुएँ हैं, जैसे – चटाई, बिजली के बल्ब, बिजली के स्विच आदि। ये सब किससे बनी हैं?

आर-पार देखने के पदार्थ!

खुशी अपनी कुर्सी पर बैठी थी। वह सुंदर फूलों से भरे पेड़ को देख रही थी। वह उन्हें छूने के लिए गई। उसका हाथ खिड़की के शीशे से लग गया। खुशी ने खिड़की के पल्लों पर ध्यान नहीं दिया था। वे शीशे के बने थे। उसने जाना कि वह फूलों और पेड़ों को शीशे में से भी देख सकती थी। शीशा तो ऐसा ही होता है।

- क्या आपके घर की खिड़कियों में भी शीशे लगे हैं?
- क्या आप शीशे से बाहर देख सकते हैं?
- आपको क्या दिखता है?

गतिविधि 3

वस्तुओं के आर-पार देखना

अपने आस-पास से विभिन्न प्रकार के पदार्थों से बनी कुछ वस्तुओं, जैसे– बोतलें, कागज, कपड़े, बर्तन आदि को एकत्र कीजिए। अब इन्हें सामने रखकर किसी जलते हुए बल्ब या मोमबत्ती की लौ को देखिए। आप कुछ वस्तुओं के आर-पार पूरी तरह देख सकते हैं, कुछ वस्तुओं के आर-पार आंशिक रूप से (धुंधला) देख सकते हैं और कुछ वस्तुओं के आर-पार बिल्कुल भी नहीं देख सकते। इसी आधार पर इन वस्तुओं को नीचे दी गई तालिका में भरिए।

जिनके आर-पार साफ दिखाई देता है	जिनके आर-पार धुंधला दिखाई देता है	जिनके आर-पार कुछ भी नहीं दिखाई देता है

ध्यान रखें!

किसी भी वस्तु के माध्यम से या सीधे ही सूर्य की ओर लगातार न देखें। यह आपकी आँखों को नुकसान पहुँचाएगा।

हम जिन वस्तुओं से आर-पार देख सकते हैं, उन्हें पारदर्शी कहते हैं। अधिकतर काँच पारदर्शी होते हैं। किसी एक और वस्तु का नाम बताइए जो पारदर्शी होती है।

आप काँच से आर-पार देख सकते हैं, परंतु लकड़ी से नहीं। आप जिन वस्तुओं से आर-पार नहीं देख सकते, उन्हें अपारदर्शी कहते हैं।

काँच पारदर्शी है, परंतु लकड़ी अपारदर्शी है।

कुछ वस्तुएँ इन दोनों के बीच की होती हैं। इनसे आर-पार पूरी तरह साफ-साफ दिखाई नहीं देता है। इन्हें पारभासी कहा जाता है। कुछ पारभासी वस्तुओं के बारे में पता लगाइए।

गतिविधि 4

आइए भरें, इस दुनिया में रंग!

दो या तीन पारदर्शी थैलियाँ, बोतलें और विभिन्न रंगों के पतले कपड़े लीजिए। इनके सामने एक सफेद कागज को रखकर देखिए।

- क्या कागज का रंग बदला हुआ दिखाई दे रहा है?
- जब आपने नीले रंग के पतले से प्लास्टिक या काँच को आगे रखकर सफेद कागज को देखा, तो क्या कुछ अलग-सा लगा? पीले रंग के पतले प्लास्टिक से देखने पर आपको क्या बदलाव नजर आया?
- क्या विभिन्न वस्तुओं के रंगों में बदलाव दिखाई दे रहा है? पीले रंग के पतले प्लास्टिक के आर-पार नीले रंग की वस्तु को देखने पर वह कैसी दिख रही थी?
- क्या आपने पहले कभी रंगीन पारदर्शी वस्तुओं से आर-पार किसी भी वस्तु को देखने का प्रयास किया है? उन अनुभवों को याद करने की कोशिश कीजिए।

यह वस्तुएँ किससे बनी हैं?

चलिए, खुशी की कक्षा में वापस चलते हैं।

लिखिए

चेन-खेल

- नीचे दी गई तालिका में खुशी ने वस्तुओं को उनके पदार्थों (कौन-सी वस्तु किस पदार्थ से बनी है) के आधार पर समूह में बाँटा है। तालिका के पहले स्तंभ में वस्तुओं के नाम हैं और दूसरे स्तंभ में जिस पदार्थ से वे निर्मित हैं, उनके नाम हैं।
- तालिका का तीसरा स्तंभ खाली है जिसे आपको भरना है। यहाँ आपको उन देखी गई वस्तुओं के नाम लिखने हैं जो उस पदार्थ से निर्मित हैं। आपके आस-पास कुछ ऐसी वस्तुएँ भी होंगी जो इस सूची में दिए गए पदार्थों से अलग पदार्थ से बनी होंगी। उदाहरण के लिए, मिट्टी और रबड़ से बनी वस्तुएँ खुशी की सूची में नहीं हैं। इस प्रकार की वस्तुओं के नाम लिखने के लिए तालिका में अतिरिक्त पंक्ति जोड़िए।

खुशी की सूची	पदार्थ का नाम	आपकी कक्षा या घर में उपलब्ध इस पदार्थ की अन्य वस्तुएँ
मेज, कुर्सी, दरवाजा	लकड़ी	पेंसिल (उदाहरण के लिए)
दरवाजे के कब्जे (जोड़), कीलें	धातु	
खिड़की के पल्ले, बिजली के बल्ब	काँच	
बिजली के बटन	प्लास्टिक	

ये पदार्थ आखिर आते कहाँ से हैं? क्या आप उनके स्रोत का पता लगा सकते हैं? उदाहरण के लिए, लकड़ी – पेड़

क्या आप जानते हैं?

काँच अधिकांशत: रेत से बनता है।

धातु	....	कपड़ा	....

अपने दादा-दादी/नाना-नानी से पूछिए

- जब वे छोटे थे, क्या तब भी ये वस्तुएँ इन्हीं पदार्थों से बनी थीं?
- क्या अब कुछ ऐसे नए पदार्थ आ गए हैं जो उन्होंने पहले कभी नहीं देखे थे?
- क्या ऐसे भी कुछ पदार्थ हैं जो उन्होंने अपने बचपन में तो देखे थे, पर अब वे प्रचलन में नहीं हैं? ऐसा क्यों?

विभिन्न प्रकार के पदार्थों का स्वरूप अलग-अलग होता है। क्या वे किसी और तरीके से भी अलग होते हैं। क्या आप बंद आँखों से किसी भी पदार्थ की पहचान कर सकते हैं?

- आपका चम्मच किससे बना है?
- क्या यह धातु, लकड़ी या किसी अन्य पदार्थ से बना है? अनुमान लगाइए।
- नीचे दिए कौन-से शब्द या वाक्यांश चम्मच के लिए उपयोग होते हैं।

चिकना	खुरदरा	चमकहीन	चमकदार	छूने में ठंडा

गतिविधि 5

इसको छुओ और ये बोलेगा!

आर्केस्ट्रा

धातु की एक चम्मच और तरह-तरह के पदार्थों, जैसे – लकड़ी, धातु, प्लास्टिक, कपड़े और काँच से बनी कोई पाँच वस्तुएँ लीजिए और प्रत्येक पर धीरे-से चम्मच मारिए। चम्मच से मारने पर पैदा हुई ध्वनियों को ध्यान से सुनिए और इन सभी ध्वनियों को अपने शब्द दीजिए।

इन ध्वनियों को शब्दों के माध्यम से बोलकर बनाइए, जैसे – टिंग-टिंग, धम-धम, डब-डब, ...

अब आप अपनी ताल बनाइए—

टिंग-टिंग, ठक-ठक
टिंग-ठक, टिंग-ठक!

क्या यह मुड़ गई?

खुशी की मेज लकड़ी से बनी है। सोचिए, मेज और किन पदार्थों से बन सकती है? क्या कपड़े या रबड़ से भी मेज बनाई जा सकती है? क्यों या क्यों नहीं?

लकड़ी कठोर और कड़ी होती है, जबकि कपड़ा मुलायम और लचीला होता है। कपड़े के लचीलेपन के कारण उससे पोशाक और परदे बनाए जाते हैं। कल्पना कीजिए कि अगर पोशाकें भी लकड़ी से बनें तो!

लिखिए

बे-मेल जोड़े

पाँच वस्तुओं के नाम लिखिए और उनकी ऐसे पदार्थ के साथ जोड़ियाँ बनाइए जो उनके लिए उपयुक्त नहीं हैं। ये पदार्थ उन वस्तुओं के लिए उपयुक्त क्यों नहीं हैं, कारण बताइए। एक उदाहरण दिया गया है।

क्र.सं.	वस्तु	पदार्थ	कारण
1.	छाता	कागज	बारिश में कागज गीला होने पर फट जाएगा
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

क्या यह बहता है?

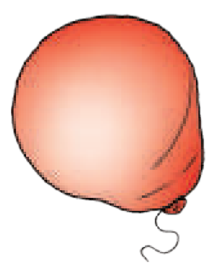
खुशी ने 'बे-मेल जोड़ियों' में बड़े मजे से लिखा, "दीवारें पानी से नहीं बन सकतीं। हम पानी से दीवारें नहीं बनाते हैं, क्योंकि वे गिर जाएँगी। पानी की दीवार को और क्या हो सकता है? दीवार बनाने के लिए ठोस वस्तुएँ चाहिए, जैसे– पत्थर, ईंट या लकड़ी। जो वस्तुएँ अपना आकार नहीं बदलती हैं, उन्हें 'ठोस' कहा जाता है।

पानी का कोई एक आकार नहीं होता है। यह बहता है। हवा भी बहती है, परंतु हवा और पानी के बहने में अंतर है। यदि आप एक गिलास में पानी डालेंगे तो पानी उसमें रहेगा। पानी तरल है। हवा गिलास में नहीं रुकती। वह अंदर और बाहर होती रहेगी। ऐसा इसलिए, क्योंकि हवा 'गैस' है।

इस तरह पदार्थों को तीन प्रकारों में बाँट सकते हैं— ठोस, द्रव एवं गैस।

ठोस

द्रव



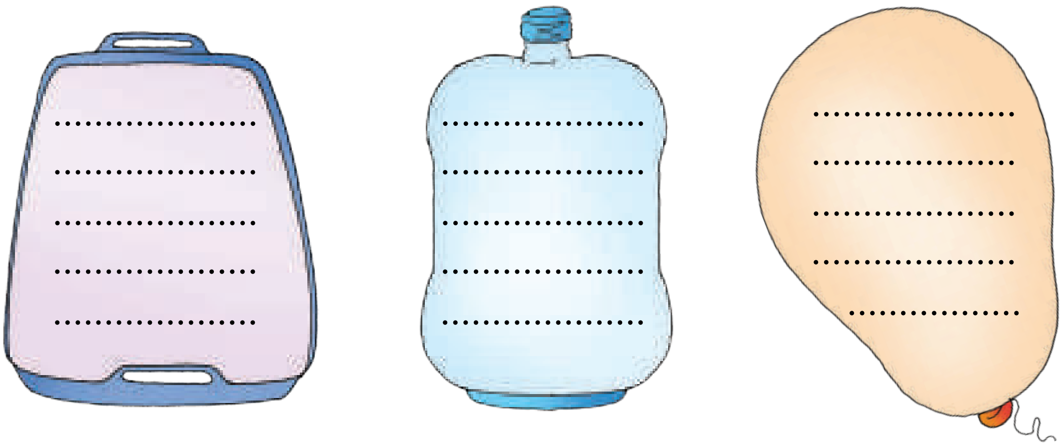
गैस

गतिविधि 6

चलिए, एक अलग तरीके से इनके समूह बनाते हैं!

यहाँ कुछ वस्तुओं के नाम दिए गए हैं— स्याही, पत्थर, धुआँ, बर्फ, भाप, चम्मच, शहद, बोतल, बैग, पानी।

यदि यह वस्तु ठोस है, तो इसका नाम ट्रे पर लिखिए; यदि यह द्रव है, तो इसका नाम बोतल पर लिखिए; यदि यह गैस है, तो इसका नाम गुब्बारे पर लिखिए।

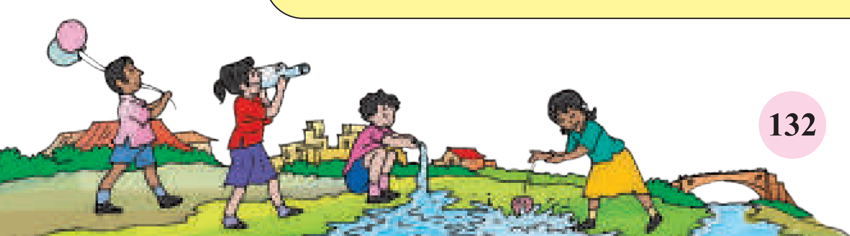


ट्रे, बोतल और गुब्बारे में अपने मन से भी कुछ वस्तुओं के नाम लिखिए।

कुछ वस्तुओं के बारे में भ्रम हो सकता है, जैसे – रेत, स्पंज और मिट्टी। इस तरह की और वस्तुओं का पता लगाइए और कम से कम प्रत्येक प्रकार की तीन वस्तुओं के नाम लिखिए।

शिक्षक संकेत

कुछ पदार्थ जैसे कि रबड़, रेशे और मोम पौधों तथा पशु-पक्षियों द्वारा प्राकृतिक रूप से भी बनाए जाते हैं और कृत्रिम तरीके से भी बनाए जाते हैं। उदाहरण के लिए, मधुमक्खियाँ अपने छत्ते के लिए मोम बनाती हैं, परंतु इसी तरह का मोम पेट्रोलियम से भी बनाया जा सकता है। पेट्रोलियम एक प्रकार का तरल पदार्थ है जो धरती के नीचे बहुत ही गहराई में मिलता है। पेट्रोल, डीजल, केरोसीन आदि, सब पेट्रोलियम से ही बनते हैं। पेट्रोलियम आधारित पदार्थ जैसे कि पेट्रोल, प्लास्टिक, रबड़ या पैराफिन मोम आदि गैर-बायोडिग्रेडेबल (नहीं सड़ने वाला) कचरा पैदा करते हैं। कक्षा 3 में इस अवधारणा का केवल उल्लेख भर करें। आगे की कक्षाओं में इन पर विस्तार से चर्चा की जाएगी।



प्राकृतिक — कृत्रिम

खुशी ने अपने चित्र में आम का एक पेड़ बनाया जिस पर बहुत सारे आम लगे हैं और एक चिड़िया बैठी है। पेड़, आम और चिड़िया मनुष्यों द्वारा नहीं बनाए जाते। यह प्रकृति में प्राकृतिक रूप से उपलब्ध हैं। इन्हें 'प्राकृतिक' वस्तुएँ कहते हैं। कुछ प्राकृतिक वस्तुओं में जीवन होता है जैसे कि पेड़-पौधे और पशु-पक्षी, जबकि कुछ प्राकृतिक वस्तुओं में जीवन नहीं होता, जैसे– चट्टानें, पानी एवं हवा।

मनुष्यों द्वारा बनाई वस्तुओं को 'कृत्रिम' वस्तुएँ कहा जाता है, जैसे– कपड़े, जूते, मेज आदि।

प्रत्येक समूह में पाँच वस्तुओं की सूची बनाइए—

- प्राकृतिक – ______________________________
- कृत्रिम – ______________________________

(अगले अध्याय में हम पता लगाएँगे कि वस्तुएँ बनती कैसे हैं?)

क्या आपने अपने आस-पास ऐसे पेड़-पौधे देखे हैं जिन पर वर्ष के किसी विशेष समय पर फूल और फल लगते हैं? यदि आपने कभी पका आम खाया है या बाजार में आम देखे हैं या आम का पेड़ देखा है तो अनुमान लगाइए कि खुशी ने वर्ष के किस माह में यह चित्र बनाया होगा? क्या यह जनवरी का समय होगा या जून का?

आइए, मंथन करें!

(क) लिखिए

हमारे आस-पास के परिवेश में उपलब्ध वस्तुएँ विभिन्न प्रकार के पदार्थों से बनी होती हैं। ऐसे तीन पदार्थों के नाम लिखिए जिन्हें हम अपने आस-पास देखते हैं।

(ख) चर्चा कीजिए

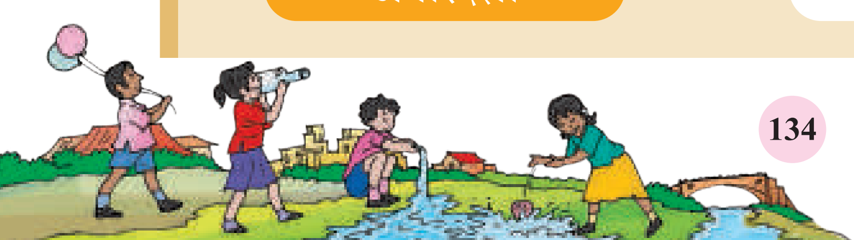
माना कि आपको एक चमकीली चम्मच मिली है। आपको नहीं मालूम कि यह किसी धातु से बनी है या फिर किसी और पदार्थ से बनाकर उस पर चमकदार रंग से पेंट किया गया है। आप कैसे पता लगाएँगे कि वास्तव में यह किससे बनी है?

(ग) चित्र बनाइए

किन्हीं तीन प्राकृतिक और तीन कृत्रिम चीजों के चित्र बनाइए।

(घ) मिलान कीजिए

पारदर्शी	कागज से बना लैंप शेड
पारभासी	थाली
अपारदर्शी	चश्मे में लगा काँच



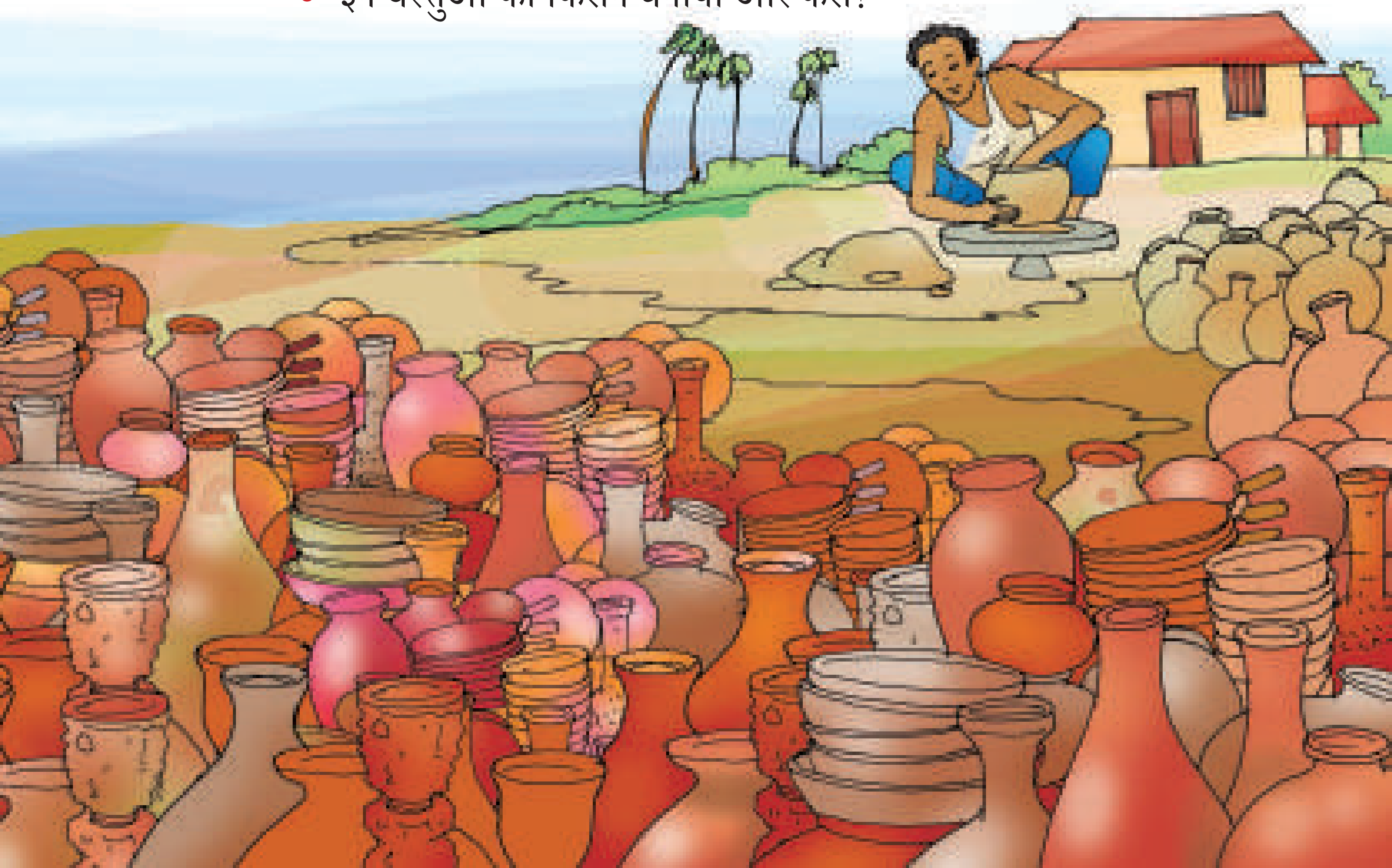
अध्याय 11

कैसे बनीं ये वस्तुएँ?

आपने अपने घर में पानी भरकर रखने वाले बर्तन देखे होंगे और उनका उपयोग भी किया होगा। आपने गुल्लक, बर्डबाथ (पक्षियों के लिए पानी का बर्तन), कुल्हड़ और ऐसी बहुत सी वस्तुएँ अपने घर एवं आस-पास के परिवेश में देखी होंगी।

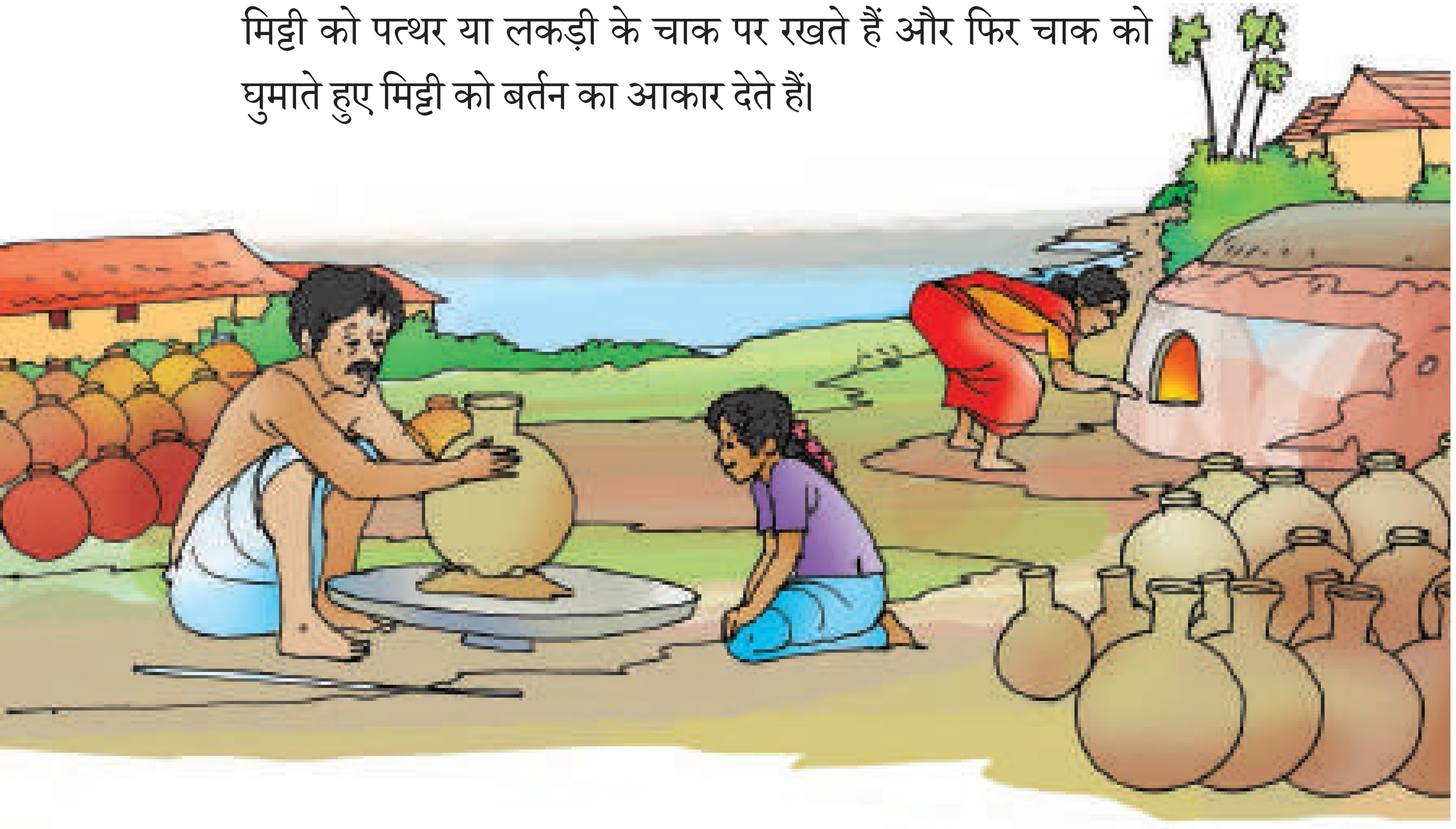
क्या इन तरह-तरह की वस्तुओं को देखकर आप आश्चर्यचकित हुए?

- ये वस्तुएँ किससे बनीं हैं?
- इन वस्तुओं को किसने बनाया और कैसे?



कुम्हार का परिवार

समुद्र के किनारे एक छोटा-सा नगर है। मिनी ने अपने दादाजी को मिट्टी से बर्तन बनाते हुए देखा है। वे मिट्टी में आवश्यकतानुसार पानी डालकर उसे गीला करते हैं जिससे बर्तन बनाने के लिए मिट्टी न तो बहुत गीली हो और न ही बहुत सूखी। फिर वे मिट्टी को अच्छी तरह से मिलाते हैं। इसके बाद वे मिट्टी को पत्थर या लकड़ी के चाक पर रखते हैं और फिर चाक को घुमाते हुए मिट्टी को बर्तन का आकार देते हैं।



बर्तन बनने के बाद उन्हें धूप में सूखने के लिए रख दिया जाता है। जब बर्तन सूख जाते हैं, तब माँ उन बर्तनों को एक बड़ी-सी भट्टी में रख देती हैं। भट्टी में बहुत ही तेज आग सुलगती रहती है। इस भट्टी में बर्तन पककर पक्का हो जाता है। अब

बर्तन उपयोग के लिए तैयार है। दादाजी, माँ तथा परिवार के कुछ और सदस्य बर्तनों को सुंदर बनाने के लिए उन पर कुछ सुंदर नमूने बनाते हैं।

चर्चा कीजिए

- मिट्टी के बर्तनों का उपयोग किसलिए किया जाता है?
- कुम्हार और कौन-कौन सी वस्तुएँ बनाते हैं?
- बर्तनों को भट्ठी में क्यों पकाया जाता है?

गतिविधि 1

- अपने माता-पिता या परिवार के किसी बड़े सदस्य के साथ किसी कुम्हार के यहाँ जाइए।
- वहाँ जाकर देखिए कि कुम्हार किस तरह से चाक पर कार्य करते हैं।
- क्या आपको इस बात पर आश्चर्य होता है कि मिट्टी किस तरह चाक पर घूमते हुए तरह-तरह के सुंदर आकार ले लेती है?
- कुम्हार की बनाई कौन-सी वस्तुओं को आप घर में इस्तेमाल करते हैं?
- नीचे दिए गए स्थान में कुम्हार के यहाँ देखी कुछ वस्तुओं के चित्र बनाइए।

मिनी अभी बहुत छोटी है। वह कुम्हार के चाक को नहीं चला सकती। किंतु वह बर्तनों पर नमूने बनाने और उन पर रंग करने में अपने दादाजी की सहायता करती है। मिट्टी से बनी उसकी सबसे प्रिय वस्तु है – गुल्लक। उसे इस पर सुंदर नमूने बनाना बहुत पसंद है। वह अपने पैसे बचाकर इसमें रखती है।

आप अपने दादा-दादी/नाना-नानी की किस तरह सहायता करते हैं?

गतिविधि 2

बर्तन बनाने के लिए मिट्टी तैयार करना

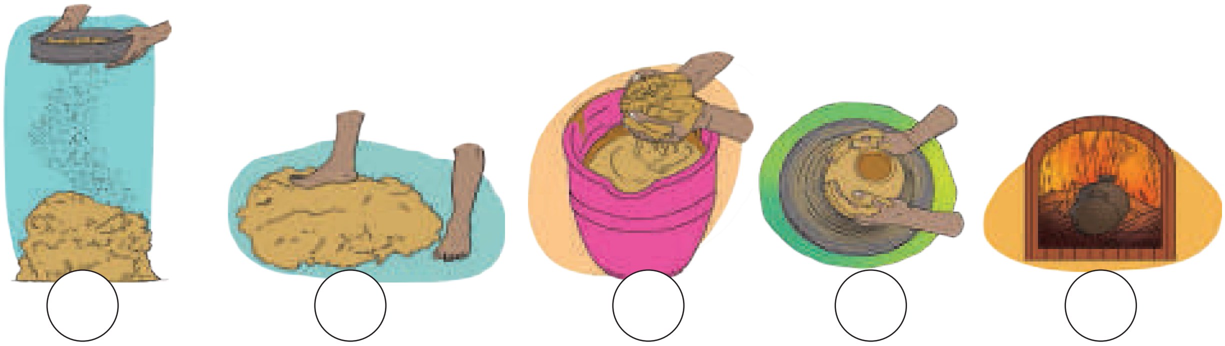
(इस गतिविधि को बड़ों की निगरानी में करें।)

- किसी जगह से चिकनी मिट्टी इकट्ठी कीजिए।
- इसमें कंकर/पत्थर, रेत, सूखी पत्तियाँ या पौधों के कोई और भाग हो सकते हैं। छलनी की सहायता से उन्हें अलग कीजिए।
- किसी खुले बर्तन (जैसे – परात आदि) में पानी डालकर उसमें मिट्टी भिगोइए।
- आप कुछ दिन के बाद देखेंगे कि अतिरिक्त पानी ऊपर आ जाएगा। इस अतिरिक्त पानी को फेंक दीजिए।
- अब आप मिट्टी को मिलाइये जिससे उसे एक बड़े से गोले का आकार दे सकें।

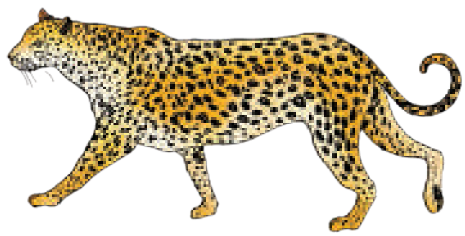
इस मिट्टी से अपनी पसंद की कोई दो वस्तुएँ बनाइए। इन वस्तुओं को धूप में सूखने के लिए रखिए।

गतिविधि 3

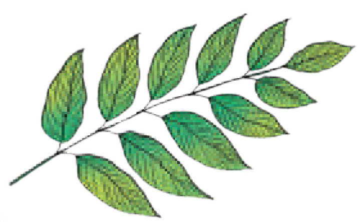
नीचे दी गई आकृतियों को 1 से 5 तक (मिट्टी से बर्तन बनाने) के सही क्रम में व्यवस्थित करिए।



प्रकृति में नमूने (पैटर्न)



प्रकृति में चारों ओर तरह-तरह के नमूने देखने को मिलते हैं। वे चाहे बाघ के शरीर पर बने धब्बे हों या फिर गिलहरी के शरीर पर धारियाँ। बहुत-से कलाकार अपने बर्तनों पर तरह-तरह के नमूने बनाने के लिए प्रकृति के इन्हीं नमूनों से सीखते हैं। प्रकृति से तरह-तरह की आकृतियों और रंगों को देखकर नमूने बनाए जाते हैं।



आपने अपने आस-पास पेड़-पौधों और पशु-पक्षियों पर तरह-तरह के नमूने देखे होंगे। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी भी पेड़ जैसे कि नीम की पत्तियों को देखें, तो आपको उन पर एक तरह का विशेष नमूना दिखाई देगा। इसी तरह से पशु-पक्षियों जैसे कि मोर, बिल्ली, चीता, तितली, मछली आदि पर भी ऐसे ही विशेष नमूने देखे जा सकते हैं।

गतिविधि 4

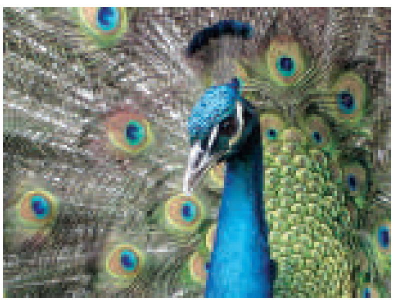
पेड़-पौधों व जानवरों के शरीर पर आकृतियों और रेखाओं के बार-बार दोहराव से बने कुछ नमूने नीचे दिए गए हैं।

अपने आस-पास पेड़-पौधों पर बने नमूनों को खोजिए।

नीचे दिए गए स्थान पर किसी पत्ती का नमूना बनाइए।

अपने आस-पास पशु-पक्षियों के शरीर पर बने नमूने खोजिए।

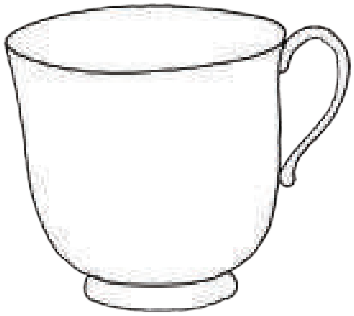
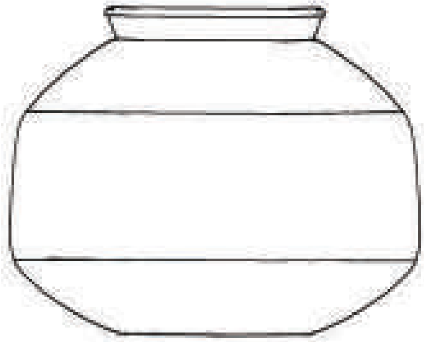
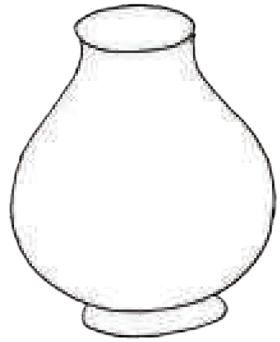
नीचे दिए गए स्थान पर किसी ऐसे पशु या पक्षी का चित्र बनाइए जिस पर कोई नमूना दिखता हो।



अपने आस-पास की वस्तुओं पर नमूने खोजिए।

नीचे दिए गए स्थान में नमूने बनाइए।

निम्न वस्तुओं पर अपनी पसंद के नमूने बनाइए।

मिट्टी के बर्तनों पर नमूने

हमारे देश के विभिन्न स्थानों पर मिट्टी से अनेक प्रकार के सुंदर बर्तन बनाए जाते हैं। नीचे कुछ सुंदर-सुंदर बर्तनों के चित्र दिए गए हैं। उन बर्तनों पर निशान (✓) लगाइए जिनमें नमूने बने हैं—

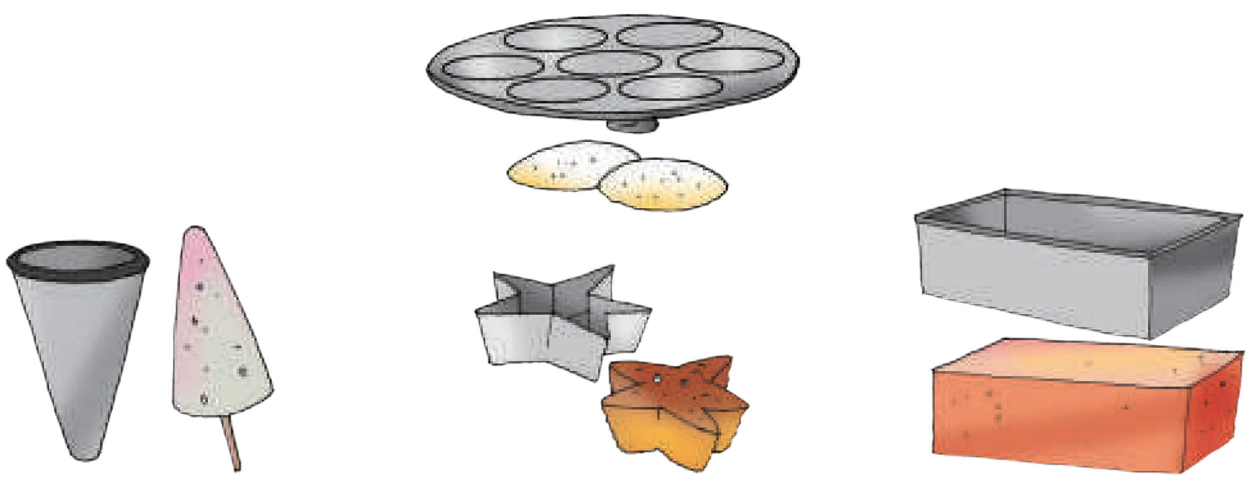
अब तक आप मिट्टी से बने बर्तनों के बारे में बहुत कुछ जान चुके हैं। अब हम ईंटों के बारे में बात करते हैं।

ईंटें ही ईंटें

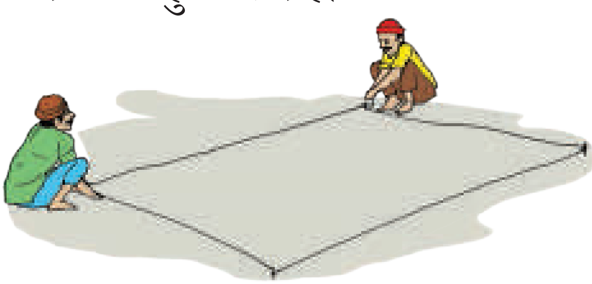
- आपने ईंट कहाँ-कहाँ देखी हैं?
- क्या आपने कभी देखा है कि ईंट कैसे बनती है?

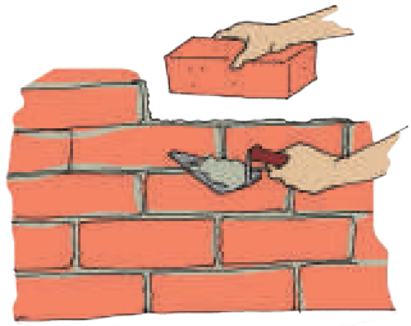
जिस तरह से दादाजी मिट्टी से बर्तन तैयार करते हैं, उसी तरह मिट्टी से ईंट भी बनती है।

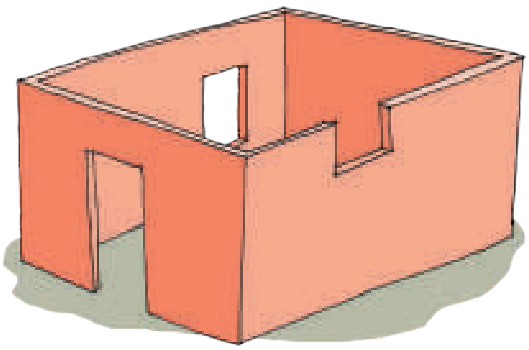
आपने इडली, केक, ढोकला या फिर कुल्फी बनाने के साँचे देखे होंगे। ठीक इसी तरह से ईंटें भी साँचों में तैयार की जाती है। ईंटों को मजबूत व कठोर बनाने के लिए उन्हें भी भट्टी में पकाया जाता है। ईंटों को घर, विद्यालय, अस्पताल दीवारें, भवन आदि बनाने के काम में लिया जाता है।

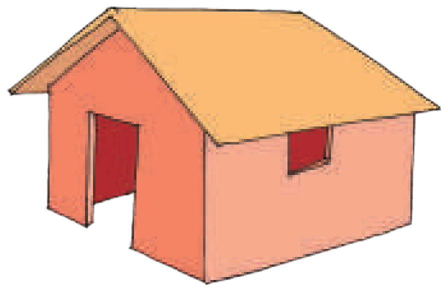


रोहन और उसके पिता जयपुर में रहते हैं। रोहन को किसी भी मकान को बनते हुए देखना बहुत पसंद है। उसे इस बात पर बहुत ही आश्चर्य होता है कि उसके पिता व उनके साथी किस तरह से इतनी ऊँची और सुंदर-सुंदर इमारतें बनाते हैं। रोहन को खाली समय में ईंटों की दीवार को बनते हुए देखना बहुत पसंद है।









रोहन ने कई दिनों तक यह देखा कि किस तरह ईंट पर ईंट रखते हुए पूरी दीवार बन जाती है। कुछ महीनों के बाद रोहन जब उस जगह से फिर गुजरा, तो उसने देखा कि दीवारों से दीवारें जुड़कर एक बड़ी इमारत बन गई है।

चर्चा कीजिए

- **क्या सभी घर ईंटों से ही बनते हैं?**
- आपको क्या लगता है कि ईंटों के अलावा और किस वस्तु से घर बनते हैं?

हमारे देश के कुछ गर्म स्थानों में मिट्टी से बने घर भी होते हैं। ये घर पारंपरिक तरीकों से बने होते हैं और भीतर से ठंडे रहते हैं। इन्हें बनाने में मिट्टी के अतिरिक्त घास और लकड़ी जैसी प्राकृतिक सामग्रियों का उपयोग होता है। दीवारों और फर्श को चिकना बनाने के लिए बहुत से लोग सीमेंट के स्थान पर गोबर का लेप करते हैं। इससे घर में ठंडक रहती है और इसमें कीट आदि भी नहीं पनपते हैं।

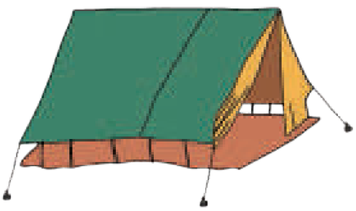
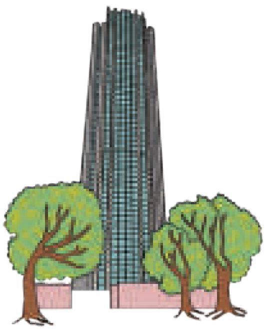
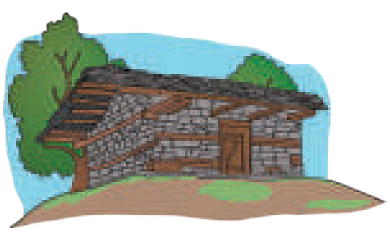
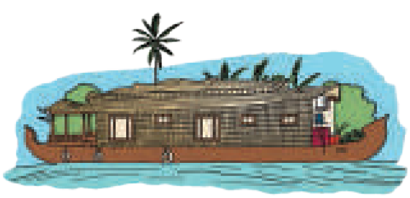
लिखिए

1. आपके विचार में मिट्टी से बने घर पर्यावरण के लिए बेहतर क्यों होते हैं?

2. अपने आस-पड़ोस के घरों को देखिए। ये किस प्रकार की सामग्री से बने हैं?

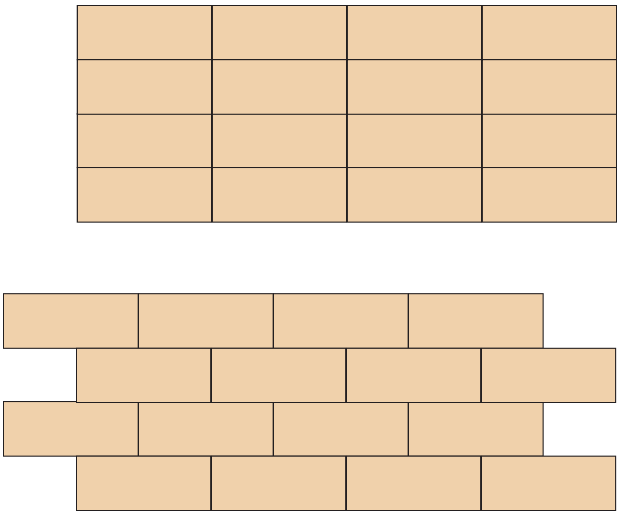
गतिविधि 5

नीचे दिए गए घरों के चित्रों को देखिए। प्रत्येक प्रकार के घर का नाम सोचिए और तालिका में भरिए।

घर का चित्र	इस तरह के घर को क्या कहते हैं?	यह घर किन वस्तुओं से बना है?
		
		
		
		

गतिविधि 6

दीवार बनाइए



माचिस की डिब्बियों, गत्ते के डिब्बों, गुँधी हुई मिट्टी या आटे से कुछ ईंटें बनाइए। नीचे दिए गए चित्रों के अनुसार इन्हें जमाइए।

- कौन-सी दीवार अधिक मजबूत है?
- धकेले जाने पर कौन-सी दीवार आसानी से गिर सकती है?

सबसे पहले सुरक्षा

रोहन के पिता अपने कार्यस्थल पर काम करते समय सुरक्षा संबंधी सभी महत्वपूर्ण नियमों का पालन करते हैं। उदाहरण के लिए, वे हमेशा हेलमेट पहनते हैं। वे सुरक्षा जैकेट और उपयुक्त जूते भी पहनते हैं।

चर्चा कीजिए

- क्या आपके घर में सुरक्षा संबंधी नियम बनाए गए हैं?
- क्या आपके विद्यालय में सुरक्षा संबंधी नियम बनाए गए हैं?

आइए, मंथन करें!

(क) लिखिए

1. बर्तन बनाने की क्या प्रक्रिया है?
2. कलाकार अपनी कला के लिए कहाँ-कहाँ से प्रेरणा लेते हैं?
3. भट्टी क्या होती है?
4. घर किन-किन चीजों से बनते हैं?
5. आप यू-ट्यूब पर कुछ ऐसे वीडियो भी खोज सकते हैं जिनमें वस्तुओं को बनाने की प्रक्रिया दिखाई गई हो। प्रत्येक चरण को विस्तार से लिखिए।

(ख) किन्हीं तीन प्रकार के घरों के चित्र बनाइए और उनमें रंग भरिए।

(ग) चर्चा कीजिए

1. घर भिन्न-भिन्न प्रकार के क्यों होते हैं?
2. लोग निर्माण स्थलों पर हेलमेट क्यों पहनते हैं?
3. यदि प्रकृति में किसी भी तरह के नमूने न होते, तो क्या होता?

(घ) साक्षात्कार

1. अपने आस-पास में किसी ऐसे व्यक्ति से बात कीजिए जो शिल्प या खिलौने बनाते हों। इस जानकारी को कक्षा में साझा कीजिए।
2. पता लगाइए कि प्रतिदिन प्रयोग में लाई जाने वाली वस्तुएँ जैसे कि पेंसिल, रबड़, कॉपी जैसी वस्तुएँ कैसे बनती हैं? अपने बड़ों से पूछिए।

क्या आप जानते हैं?

क्या आपने अपने शहर/कस्बे/गाँव में कोई मूर्ति देखी है?

क्या आप जानते हैं कि कुछ मूर्तियाँ भी उसी चिकनी मिट्टी से बनाई जाती हैं, जिनसे बर्तन या ईंट बनाई जाती है।

अध्याय 12

0336CH12

क्या और कैसे करें इसका?

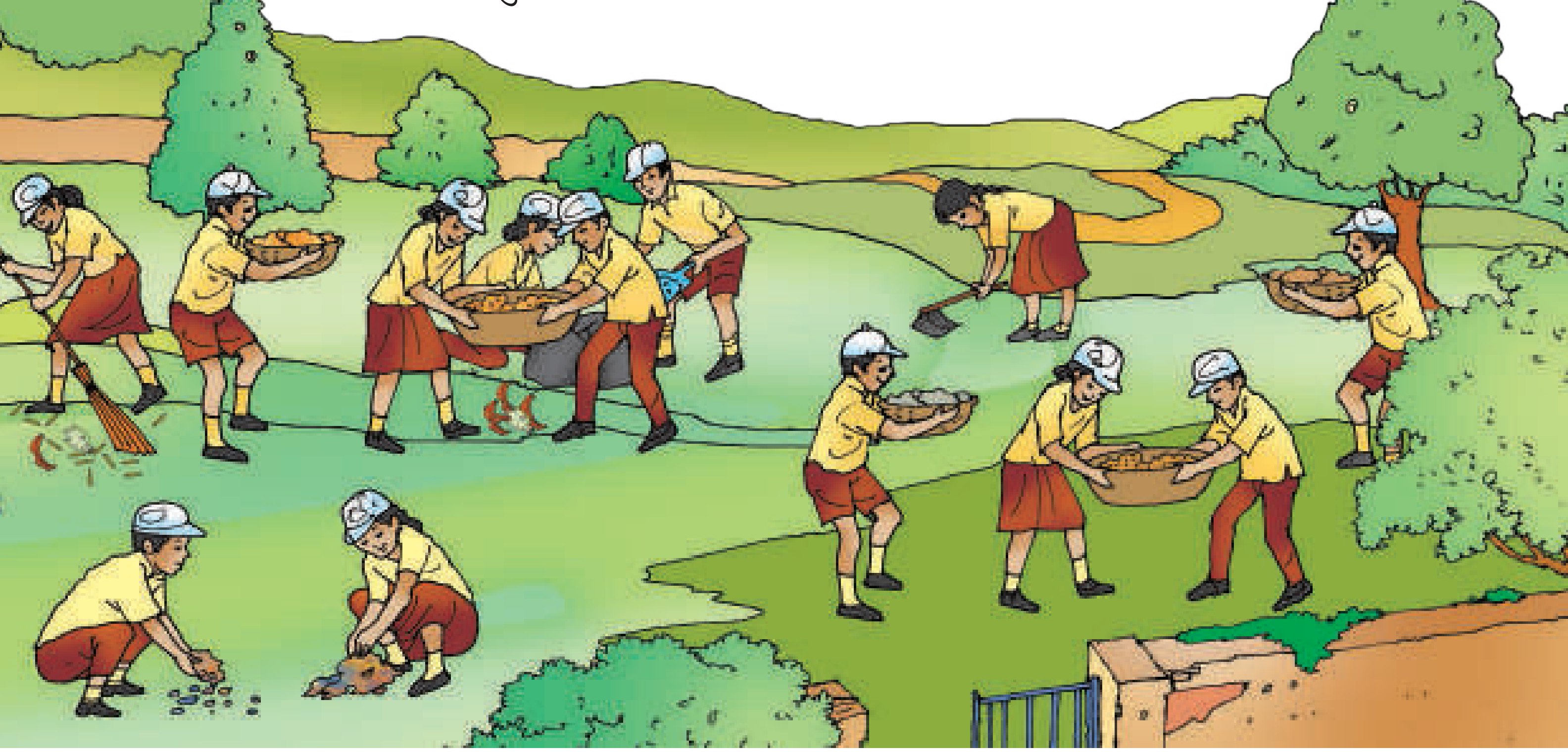
राष्ट्रीय स्वच्छता दिवस

चर्चा कीजिए

- चित्र में बच्चे और शिक्षक क्या कर रहे हैं?
- वे पार्क की सफाई क्यों कर रहे हैं?
- क्या आपने अपने घर या विद्यालय के आस-पास कभी कचरे के ढेर लगे हुए देखे हैं?
- क्या आपने कभी सोचा है कि यह कचरा कहाँ से आ जाता है?

गतिविधि 1

- पूरे दिन में आप और आपके बड़ों द्वारा किए जाने वाले कार्यों को याद कीजिए। इन कार्यों से कचरा कैसे इकट्ठा हो जाता है? अंत में इस कचरे का हम क्या करते हैं?
- अपने अनुभवों को सहपाठियों के साथ साझा कीजिए।



शिक्षक संकेत

बच्चों को उन कार्यों के बारे में याद दिलाएँ जिनसे अतिरिक्त कूड़ा-कचरा पैदा होता है, जैसे – डिब्बाबंद भोजन व खाने की चीजें, प्लास्टिक व सजावट का सामान आदि।

कचरा कैसे इकट्ठा होता है?

हमारे प्रतिदिन के कामों से घर में बहुत-सा कचरा इकट्ठा होता है। हम पुराने कपड़े, डिब्बे, बोतलें, कागज, सब्जियों और फलों के छिलके, प्लास्टिक के रैपर, पेंसिल की छीलन, पुरानी बैटरी और अन्य भी बहुत सारी चीजें कचरे में फेंकते हैं। इनसे कचरे के ढेर इकट्ठे हो जाते हैं। ये कचरे के वही ढेर हैं जिन्हें आप अपने घर, विद्यालय या आस-पड़ोस में देखते हैं।

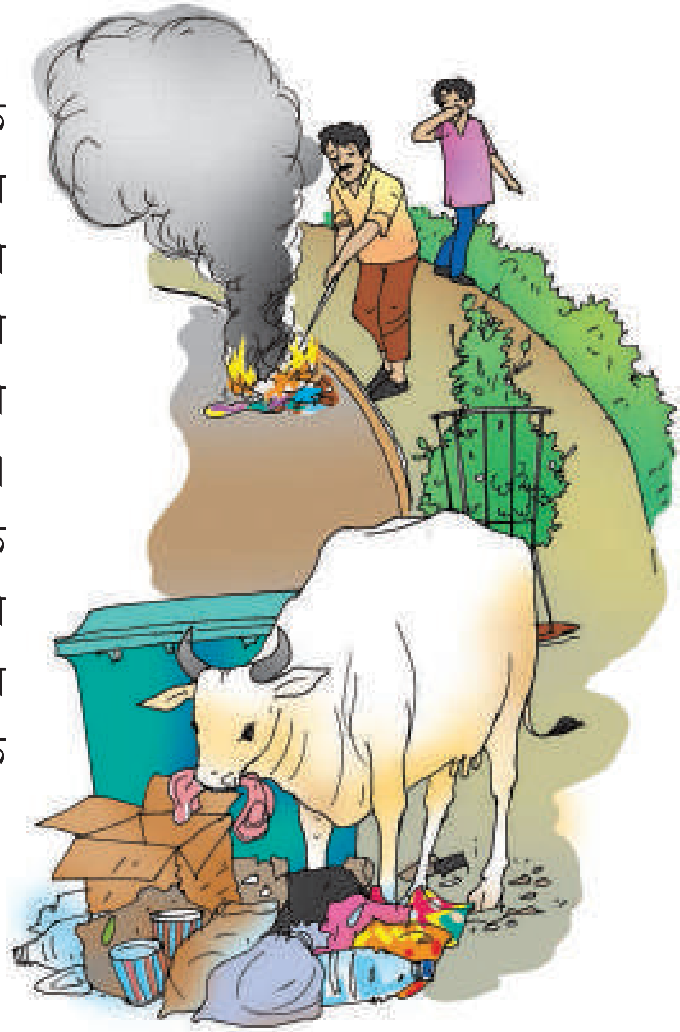
- आप इस बारे में क्या सोचते हैं?
- क्या आपको लगता है कि आप इस बारे में कुछ कर सकते हैं?

कचरे का प्रबंधन

हमें कचरे का प्रबंधन सीखना चाहिए। कचरे का प्रबंधन हम पर निर्भर करता है। हममें से प्रत्येक को अपने घर से निकले कचरे का प्रबंधन करना सीखना होगा। हम उन जगहों और लोगों से इस बारे में सीख सकते हैं जहाँ कचरे का प्रबंधन अच्छे तरीके से हो रहा है।

आइए, देखें कि वे क्या करते हैं और कैसे?

कचरे का प्रबंधन करने के तरीके



आपको प्राय: सड़कों के किनारे और घरों के आस-पास आँगनों और अहातों में कचरा पड़ा हुआ मिलता होगा। गाय और अन्य जानवरों की भोजन के साथ कचरे में पड़ी प्लास्टिक को खाने से मृत्यु हो सकती है। कुछ लोग प्लास्टिक को जला देते हैं जिससे हानिकारक गैसे निकलती हैं।

लोग अपने आस-पास पड़े कचरे के कारण बीमार पड़ने लगते हैं। गंदे पानी को नालों और सड़कों पर बहते हुए देखा जा सकता है। इससे मच्छर पैदा हो जाते हैं जिनके काटने से बीमारियाँ हो सकती हैं। गंदे पानी में ऐसे जीवाणु हो सकते हैं जो अन्य कई बीमारियों का कारण बनते हैं।

किंतु कुछ स्थानों पर लोगों ने अपने घरों और आस-पास के परिवेश को साफ रखने के लिए बहुत मेहनत की है। वे यह कैसे करते हैं, इसे हम नीचे पढ़ेंगे और सीखेंगे।

गतिविधि 2

अपने आस-पास के परिवेश का निरीक्षण कीजिए।

चर्चा कीजिए

- आपके विद्यालय का परिवेश कितना स्वच्छ है?
- क्या आपको अपनी कक्षाओं में या उनके बाहर या विद्यालय के मैदान में कचरा पड़ा हुआ मिलता है?

चित्र बनाइए

अपने परिवेश का चित्र बनाइए या फोटो खींचकर चिपकाइए। उन स्थानों को पहचानिए और उन पर लाल रंग का गोला लगाइए जहाँ कचरा, गंदा पानी या धुआँ है। यह पता लगाने की कोशिश कीजिए कि यह कचरा वहाँ कैसे आ जाता है।

यदि आप किसी ऐसी जगह पर रहते हैं जहाँ कचरे का प्रबंधन अच्छी तरह होता है, वहाँ पर बड़ों से पूछिए कि यह कैसे किया जाता है। इस बारे में कक्षा में सभी को बताइए।

आइए, अब उन लोगों के बारे में बात करें जो कचरे का अच्छी तरह से प्रबंधन करते हैं।

कचरा कम करना

बहुत-से लोग कचरा कम करने के लिए रैपर में पैक किया हुआ खाना और प्लास्टिक की बोतलों में पेय लेना पसंद नहीं करते हैं। वे प्लास्टिक की थैलियों की जगह कपड़े के थैले का उपयोग करते हैं।

क्या आपने कभी ऐसा करने की कोशिश की है?

कम कचरा उत्पन्न करना इसका पहला नियम है, जिसका वे अनुपालन करते हैं।

गतिविधि 3

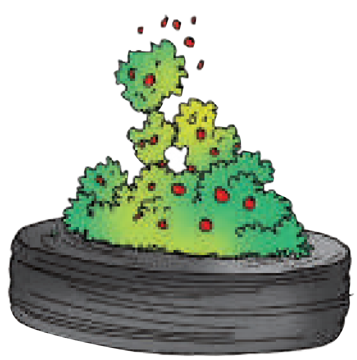
आप कचरा कम करने में कैसे सहायता कर सकते हैं?

अपने पुराने खिलौने और पुस्तकें ऐसे जरूरतमंद लोगों को दीजिए जो उन्हें खरीद नहीं सकते। इस तरह आप 'स्वच्छता अभियान' का एक हिस्सा बन सकते हैं। आप और किन तरीकों से इसमें सहायता कर सकते हैं?

हम जितनी अधिक वस्तुएँ खरीदते हैं, उतनी ही अधिक वस्तुएँ हम फेंकते भी हैं। इससे और अधिक कचरा पैदा होता है। हमें वही वस्तुएँ खरीदनी चाहिए जिनकी हमें वास्तव में जरूरत है और उनका तब तक उपयोग करना चाहिए जब तक कि वे उपयोग करने के लायक हों।

पुन: उपयोग करना

कचरा कम करने के लिए एक और महत्वपूर्ण काम, जो बहुत-से लोग करते हैं, वस्तुओं का पुन: उपयोग करना है। हमारे दादा-दादी/नाना-नानी कभी भी पुराने कपड़े नहीं फेंकते थे। वे पुरानी साड़ियों से रजाइयाँ और पुराने कपड़ों से थैले बनाते थे। कभी-कभी वे पुराने कपड़े ऐसे लोगों को दे देते थे जिन्हें उनकी जरूरत होती थी।



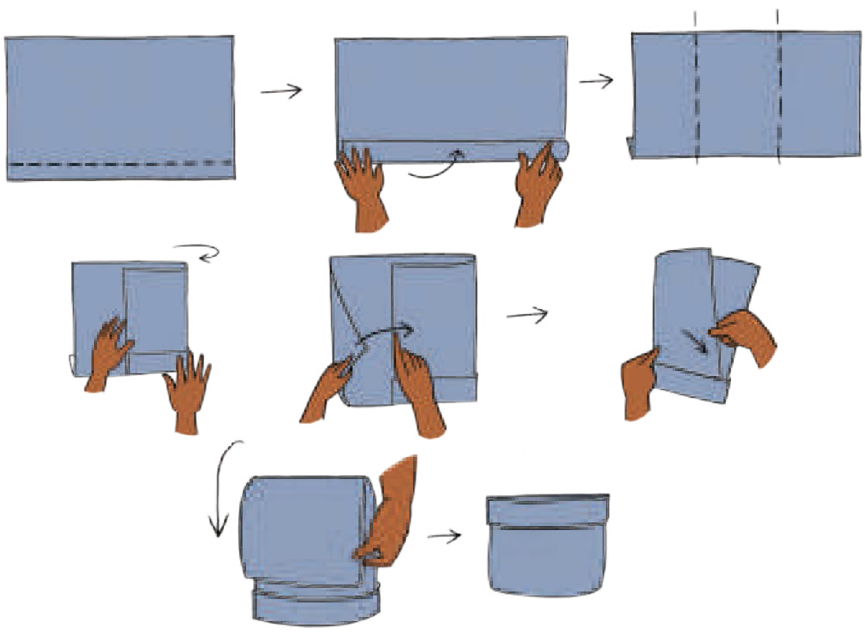
पुराने अखबार तथा पुराने कपड़ों का उपयोग उपहार लपेटने में किया जा सकता है। यह पर्यावरण के अनुकूल है और इससे हम अपने संसाधनों की बचत भी कर सकेंगे। इस प्रकार के नवीन तरीकों से कचरा तो कम होगा ही, साथ ही यह उस व्यक्ति से जुड़ाव का भाव भी विकसित करेगा।

गतिविधि 4

कचरा कम करने के लिए आप चीजों का पुन: उपयोग कैसे कर सकते हैं?

आप रफ कार्य के लिए एक तरफ इस्तेमाल किए गए कागज का उपयोग कर सकते हैं। पानी की बोतल खरीदने के बजाय स्टील या ताँबे की बोतल में बार-बार पानी भरकर उसका उपयोग किया जा सकता है।

पुराने अखबार, कैलेंडर, बोतलों, डिब्बों आदि से खिलौने और सजावट का सामान बनाया जा सकता है। ऐसा ही एक तरीका यहाँ भी दिया गया है। इसके लिए आपको कुछ अखबार चाहिए। न ही कैंची और न ही गोंद! केवल अखबार!



कागज का थैला बनाने के चरण

शिक्षक संकेत

अखबारों और न काम आने वाली वस्तुओं का उपयोग करके आप बहुत-सी नई वस्तुएँ बना सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए http://arvinedguptatoys.com को देखें।

गतिविधि 5

घर में पड़ी काम न आने वाली बेकार चीजों का उपयोग करके कोई ऐसी चीज बनाइए जिसे आप किसी को उपहार के रूप में दे सकें।

धन्यवाद करें!

अपना बनाया उपहार किसी ऐसे व्यक्ति को दीजिए जो आपके आस-पड़ोस या घर को साफ रखने में सहायता करता हो। उन्हें बताइए कि आपने यह उपहार इसलिए बनाया है जिससे उनका काम और कचरा दोनों ही कम हो सके। उन्हें धन्यवाद देना न भूलिए।

गर्व करने लायक स्थान

अब हम कुछ ऐसे गाँवों या शहरों की बात करेंगे जहाँ पहले सभी जगह कचरा दिखाई देता था, लेकिन अब वे संभवत: देश के सबसे साफ-सुथरे स्थान हैं। इन स्थानों के लोगों ने अपने परिवेश को कैसे बदला?

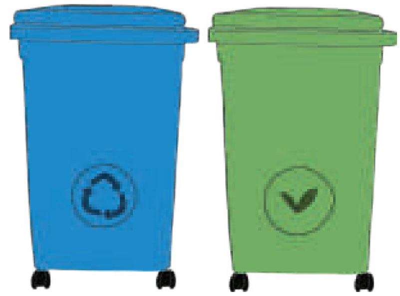
चलिए, आज हम अरुणाचल प्रदेश के एक सुंदर गाँव सिल्लुक में घूमने के लिए चलते हैं। गाँव में घुसते ही हमने एकदम साफ सड़कें देखीं। सड़कों के किनारे, कोनों में या खुली जगहों पर कोई कूड़ा नहीं था। आस-पास बहुत से पेड़ लगे थे जिससे ऐसा लगा जैसे हम किसी बगीचे में घूम रहे हैं। इस गाँव को सबसे अच्छे तरीके से अपने कचरे का प्रबंधन करने के लिए पुरस्कार भी मिला है। इसे 'कचरा मुक्त गाँव' कहा जाता है।

सिल्लुक की ही तरह हमारे देश में और भी बहुत सारे गाँव हैं जो अपने बेहतरीन कचरा प्रबंधन के लिए जाने जाते हैं। ऐसा ही एक गाँव छोटा नरेना है, जो देश का पहला कचरा मुक्त गाँव था।

देश के बहुत से अन्य शहर और कस्बे जैसे मैसूरु और इंदौर भी अपनी स्वच्छता के लिए जाने जाते हैं।

- अपने बड़ों से पता कीजिए कि क्या वे किसी ऐसे गाँव या शहर को जानते हैं जो स्वच्छता के लिए जाना जाता है। इस जानकारी को कक्षा में सभी के साथ साझा कीजिए।
- अपने माता-पिता और शिक्षक से 'स्वच्छ भारत अभियान' के बारे में और जानकारी प्राप्त कीजिए।

विभिन्न तरह के कचरों को अलग करना



यदि आप अपने आस-पास देखें, तो आपको प्राय: दो अलग-अलग रंग के कूड़ेदान (डस्टबिन) रखे मिलेंगे। ये आपके विद्यालय, स्थानीय बाजार, पार्क, बस स्टॉप, रेलवे प्लेटफॉर्म या किसी मेले में रखे हो सकते हैं। ये दो रंग के कूड़ेदान क्यों उपयोग होते हैं? आइए, जानते हैं कि इन कूड़ेदानों में किस तरह का कचरा डाला जाता है।

हरे कूड़ेदान में हम सूखी पत्तियाँ, टहनियों के टुकड़े, फल-सब्जियों के छिलके, अंडों के छिलके आदि डालते हैं। ये सभी चीजें आसानी से सड़कर मिट्टी में मिल जाती हैं। हरे कूड़ेदान के कचरे से मिट्टी में मिलाकर पौधों के लिए खाद तैयार की जा सकती है। इससे मिट्टी में रहने वाले छोटे-छोटे जीवों को भोजन मिल जाता है।

धातु, काँच, प्लास्टिक, कागज से बनी चीजें नीले कूड़ेदान में डाली जाती हैं। इन फेंकी गई चीजों में मौजूद धातुओं, काँच, प्लास्टिक से नई वस्तुओं को बनाया जा सकता है। इसे पुनर्चक्रण कहते हैं। कुछ जगहों में इन सामग्रियों के लिए अलग-अलग कूड़ेदान होते हैं जिससे इन्हें पुनर्चक्रण के लिए भिन्न-भिन्न स्थानों पर भेजने में सुविधा हो।

जिन गाँवों और शहरों में कचरे को अलग-अलग करके डाला जाता है और पुनर्चक्रण किया जाता है, वे अपने परिवेश को स्वच्छ बनाए रखते हैं। इस तरह से कचरे का सही तरीके से प्रबंधन हो पाता है।

गतिविधि 6

कचरे को अलग-अलग करना

नीचे दो कूड़ेदानों के चित्र बनाए गए हैं। इन दोनों में डाली जाने वाली वस्तुओं के नाम लिखिए।

प्लास्टिक की बोतलें, पत्तियाँ, प्याज के छिलके, बिजली के बल्ब, सड़े हुए फल, कागज, अंडे के छिलके, दूध के प्लास्टिक के पैकेट, कपड़े

हम सभी अपने घर, आस-पड़ोस, विद्यालय, शहर और देश को स्वच्छ बनाए रखने में अपना योगदान दे सकते हैं।

शिक्षक संकेत

शिक्षक इस गतिविधि को यह समझाने के लिए कर सकते हैं कि धारदार या नुकीली हानिकारक चीजें, जैसे – टूटी हुई काँच की वस्तुएँ, सुई आदि को किसी कपड़े या कागज में लपेटकर फेंका जाए जिससे सफाई कर्मचारियों को कोई हानि न पहुँचे।

लिखिए

- आप अपने घर और कक्षा को साफ रखने के लिए क्या कर सकते हैं? सूची बनाइए।

  मैं अपने कमरे को साफ रख सकता/सकती हूँ।

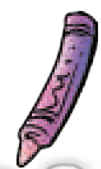
  ____

  ____

- क्या आपने अपने विद्यालय या आस-पास में सफाई के लिए उपयोग में लाए जाने वाले उपकरणों को देखा है? इन उपकरणों की सूची तैयार कीजिए।
- क्या आपने अपने घर में सफाई के लिए उपयोग होने वाले उपकरण देखे हैं? उनकी सूची बनाइए।

चित्र बनाइए

नीचे दिए गए स्थान में सफाई के लिए प्रयोग होने वाले उपकरणों के चित्र बनाइए।



अपने आस-पास के परिवेश को स्वच्छ रखना

जब आप राष्ट्रीय स्वच्छता दिवस (30 जनवरी) मनाएँ, तो अपने आपको तथा आस-पास के वातावरण को हमेशा स्वच्छ रखने की प्रतिज्ञा लें। याद रखिए कि आपको कचरा नहीं फैलाना है, बल्कि इसका उचित तरीके से प्रबंधन तथा निस्तारण करना है जिससे यह संसार स्वच्छ और हरित बन सके।

हमारा उद्देश्य **'अधिक से बचें, बर्बाद न करें'** होना चाहिए।

आइए, मंथन करें!

(क) चर्चा कीजिए

1. कचरा कैसे इकट्ठा होता है?
2. हमें कचरे का प्रबंधन कैसे करना चाहिए?

(ख) लिखिए

1. प्लास्टिक की थैलियों और बोतलों का उपयोग रोकने के लिए अपने घर और विद्यालय को ध्यान से देखिए। प्लास्टिक से बनी सभी वस्तुओं की सूची बनाइए और लिखिए कि उन्हें अन्य सुरक्षित सामग्रियों से बनी वस्तुओं से कैसे बदला जा सकता है।
2. हरे व नीले कूड़ेदानों में फेंकी जाने वाली तीन-तीन वस्तुओं के नाम लिखिए।

(ग) अपनी कॉपी में चित्र बनाइए

किसी ऐसे गाँव या शहर का पोस्टर बनाइए जो अपने कचरे का प्रबंधन बहुत अच्छी तरह से कर रहा है। इसे एक अच्छा-सा शीर्षक भी दीजिए।

(घ) जोड़ी बनाकर अभिनय कीजिए

आप एक स्वच्छ शहर की भूमिका और आपका मित्र एक दूषित शहर की भूमिका निभा सकते हैं। इस दौरान इस पर बातचीत कीजिए कि आप दोनों अपने बारे में क्या सोचते हैं?

(ङ) सोचिए, विचार कीजिए और साझा कीजिए

1. सोचिए कि आपके घर में जन्मदिन की एक पार्टी है। ऐसे क्या तरीके हो सकते हैं जिससे आपकी पार्टी कचरा-रहित हो। इसके लिए, पहले आप यह सोचिए कि जन्मदिन पार्टी में किस तरह का कचरा उत्पन्न हो सकता है और आप इसे कैसे रोक या कम कर सकते हैं।
2. क्या आपने प्रकृति में भी कचरा देखा है? आपको क्या लगता है कि जंगल में जानवरों के अपशिष्ट, सूखी पत्तियों आदि का क्या होता है?

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी

टिप्पणी