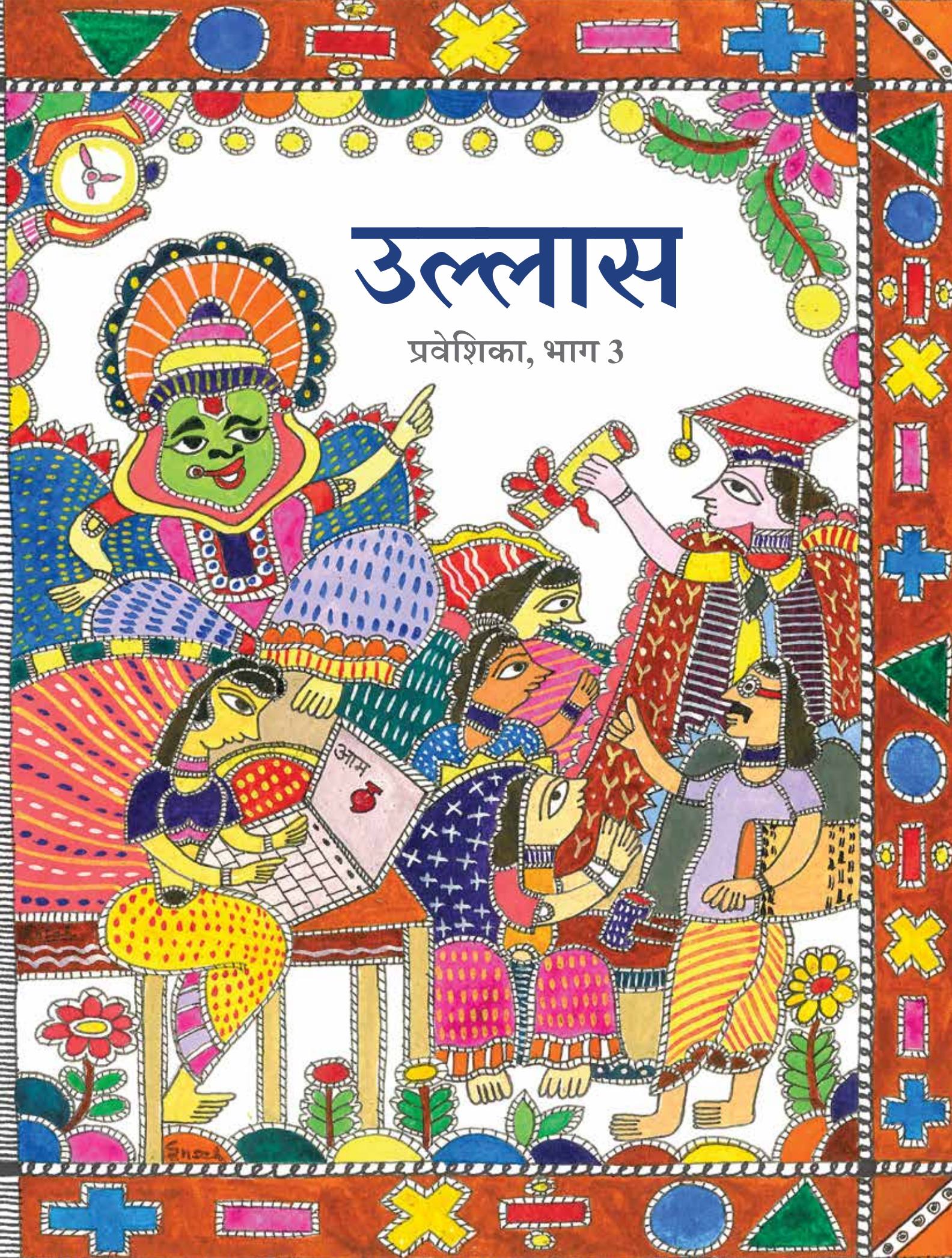
उल्लास

प्रवेशिका, भाग 3




कर्त्तव्य-बोध भी, पढ़ाई भी, अब मोबाइल से ऑनलाइन भी।
उल्लास ULLAS
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING


शिक्षा प्रवेशिका पुस्तक,
कुछ ऐसी आकर्षक लगी।
साक्षर बनकर जीने की,
मन में इक लगन लगी।
उल्लास ULLAS
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

उल्लास

प्रवेशिका, भाग 3

13276



विद्ययाऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

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

13276 – उल्लास—प्रवेशिका, भाग 3

ISBN 978-93-5292-676-3

प्रथम संस्करण

अगस्त 2024 श्रावण 1946

PD 1T M

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, 2024

₹ 35

एन.सी.ई.आर.टी. वाटरमार्क 100 जी.एस.एम. आर्ट पेपर पर मुद्रित।

सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नई दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशन प्रभाग में प्रकाशित तथा दिलप्रीत पब्लिशिंग हाऊस, एफ-198, विष्णु गार्डन, नई दिल्ली 110018 द्वारा मुद्रित।

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फ़ोटो प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुन: प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रचारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशन की पूर्व अनुमति के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

रा.शै.अ.प्र.प. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस
श्री अरविंद मार्ग
नई दिल्ली 110 016 फोन : 011-26562708

108, 100 फीट रोड
हेली एक्सटेंशन, होस्डेकेरे
बनाशंकरी III इस्टेज
बेंगलुरु 560 085 फोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन
डाकघर नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 फोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस
निकट : धनकल बस स्टॉप पिनहटी
कोलकाता 700 114 फोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लैक्स
मालीगाँव
गुवाहाटी 781 021 फोन : 0361-2676869

प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग : *अनूप कुमार राजपूत*

मुख्य उत्पादन अधिकारी : *अरुण चितकारा*

मुख्य संपादक : *बिज्ञान सुतार*

मुख्य व्यापार प्रबंधक : *अमिताभ कुमार*

सहायक संपादक : *मीनाक्षी*

सहायक उत्पादन अधिकारी : *दीपक कुमार*

आवरण और सज्जा

सच्चिदानंद साह

आमुख

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 पंद्रह वर्ष या उससे अधिक आयु वर्ग के उन सभी व्यक्तियों के साक्षर होने के प्रति सरोकार व्यक्त करती है, जो किन्हीं कारणों से साक्षरता और संख्या-ज्ञान अर्जित नहीं कर सके। इस संदर्भ में इस नीति की अनुशंसाओं के क्रियान्वयन के लिए 1 अप्रैल, 2022 से भारत सरकार द्वारा उल्लास प्रारंभ किया गया है, जिसमें वयस्क शिक्षा के सभी पक्ष शामिल हैं। 'उल्लास' का उद्देश्य न केवल आधारभूत साक्षरता और संख्यात्मकता प्रदान करना है, बल्कि 21वीं सदी के नागरिकों के लिए अन्य आवश्यक घटकों को भी शामिल करना है, जैसे— महत्वपूर्ण जीवन-कौशल (वित्तीय साक्षरता, डिजिटल साक्षरता, वाणिज्यिक कौशल, स्वास्थ्य देखभाल और जागरूकता सहित, शिशु देखभाल तथा शिक्षा एवं परिवार कल्याण), व्यावसायिक कौशल विकास (स्थानीय रोज़गार प्राप्त करने की दृष्टि से), बुनियादी शिक्षा (प्रारंभिक, मध्य और माध्यमिक स्तर की समकक्षता सहित) और सतत शिक्षा (कला, विज्ञान, प्रौद्योगिकी, संस्कृति, खेल और मनोरंजन में समग्र प्रौढ़ शिक्षा पाठ्यक्रम के साथ-साथ स्थानीय शिक्षार्थियों के लिए रुचि या उपयोग के अन्य विषय, जैसे— महत्वपूर्ण जीवन-कौशल पर अधिक उन्नत सामग्री सहित)। इस प्रकार यह योजना मानव व्यक्तित्व के विकास को समग्रता में देखती है और न्यायसंगत, तर्कशील एवं उत्कृष्ट नागरिकों के निर्माण की दिशा में कार्य करती है।

'उल्लास' का अर्थ है— समाज में सभी के लिए आजीवन सीखने की समझ (ULLAS — Understanding of Lifelong Learning for All in Society) और इसका आदर्श वाक्य है – जन-जन साक्षर। 'नव भारत साक्षरता कार्यक्रम' के दस्तावेज़ में यह उल्लिखित है "2011 की जनगणना के अनुसार देश में 15 वर्ष और उससे अधिक आयु वर्ग में गैर-साक्षरों की कुल संख्या 25.76 करोड़ (पुरुष 9.08 करोड़, महिला 16.68 करोड़) है। 2009–10 से 2017–18 के दौरान साक्षर भारत कार्यक्रम के तहत साक्षर के रूप में प्रमाणित व्यक्तियों की 7.64 करोड़ की प्रगति को ध्यान में रखते हुए यह अनुमान लगाया गया है कि वर्तमान समय में भारत में लगभग 18.12 करोड़ वयस्क अभी भी गैर-साक्षर हैं।" राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 वर्ष 2030 तक 100 प्रतिशत साक्षरता प्राप्त करने का लक्ष्य निर्धारित करती है और राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) में राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र की स्थापना की अनुशंसा करती है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए राष्ट्रीय एवं राज्य स्तर पर अनेक प्रयास सतत जारी हैं।

यह संभव है कि 'उल्लास' में शामिल शिक्षार्थी साक्षर भले ही न हों, लेकिन वे शिक्षित होंगे और अपने जीवन के संघर्ष, चुनौतियों का सामना करने तथा उचित निर्णय लेने में सक्षम भी होंगे। ये शिक्षार्थी अपने जीवन के अलग-अलग संदर्भों में अपनी भाषा या भाषाओं का मौखिक प्रयोग भी करते हैं और गणितीय समझ के साथ अपने-अपने कामों में लेन-देन भी करते हैं। इन्हें केवल पढ़ना-लिखना और संख्या-ज्ञान सीखने की आवश्यकता है जिससे गुणवत्तापूर्ण एवं गरिमामय जीवन जीने का मार्ग प्रशस्त हो सके।

साक्षरता एक व्यापक अवधारणा है जो केवल अक्षर-ज्ञान या संख्या-ज्ञान तक सीमित नहीं है, बल्कि "विभिन्न संदर्भों में विषयों को दृश्य, श्रव्य और डिजिटल सामग्री का उपयोग करके पहचानने, समझने, रचने, गणना करने और संवाद करने की क्षमता है।" (अंतर्राष्ट्रीय साक्षरता संघ (आई.एल.ए.)

से उद्धृत)। इस रूप में बुनियादी साक्षरता और संख्या-ज्ञान प्रकार्यात्मक है और जीवन को बेहतर तरीके से जीने में सहायक है।

"बुनियादी साक्षरता प्राप्त करना, शिक्षा प्राप्त करना और जीविकोपार्जन का अवसर प्राप्त करना प्रत्येक नागरिक का अधिकार है। साक्षरता और बुनियादी शिक्षा, किसी के वैयक्तिक, नागरिक, सामाजिक, आर्थिक और जीवनपर्यंत शिक्षा के अवसरों की एक नवीन दुनिया खोल देती है। यह नवीन दुनिया व्यक्ति को निजी और व्यावसायिक, दोनों ही स्तरों पर आगे बढ़ाने में मदद करती है।" राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के इस परिप्रेक्ष्य को ध्यान में रखते हुए शिक्षा मंत्रालय के 'नव भारत साक्षरता कार्यक्रम' के अंतर्गत निरक्षर शिक्षार्थियों के लिए *उल्लास—प्रवेशिका* (चार भागों में) का निर्माण किया गया है। ये प्रवेशिकाएँ समेकित रूप में बनाई गई हैं जिसमें भाषा और गणित दोनों शामिल हैं। विषय सामग्री के रूप में 13 विषय (थीम) तय किए गए हैं जो आमतौर पर हमारे आस-पास दिखाई देते हैं। ये विषय हैं— परिवार और पड़ोस, बातचीत, हमारा रहन-सहन, हमारा आस-पास, खान-पान और सेहत, मतदान, कानूनी जानकारी, मुसीबतें कैसी-कैसी, यात्रा, मनोरंजन, वित्तीय साक्षरता, डिजिटल साक्षरता, समय-समय की बात आदि। भाषा के अंतर्गत इन्हीं विषयों से जुड़ी सार्थक, समग्र और रोचक सामग्री तथा दिन-प्रतिदिन के हिसाब-किताब को लेते हुए, हिंदी भाषा और अंकगणित को पढ़ने-लिखने के अवसर जुटाए गए हैं। शिक्षार्थियों के पढ़ने-लिखने और अंकगणित सीखने में मदद के लिए एक मार्गदर्शिका का भी निर्माण किया गया है। यह मार्गदर्शिका शिक्षकों या सुगमकर्ताओं द्वारा उपयोग में लाई जाएगी जो शिक्षार्थियों के सीखने में मदद करेगी। इस मार्गदर्शिका में साक्षरता का व्यापक परिप्रेक्ष्य, भाषा व गणित शिक्षण-बिंदु और सीखने-सिखाने की प्रक्रिया पर विस्तृत चर्चा की गई है। प्रवेशिकाओं और मार्गदर्शिका में दिए गए बिंदु सुझाव के तौर पर हैं। शिक्षार्थियों के स्तर, क्षमता, आवश्यकताओं और स्थानीय परिवेश को ध्यान में रखते हुए इनमें आवश्यकतानुसार बदलाव किया जा सकता है।

उल्लास—प्रवेशिका (चारों भाग) में शामिल बुनियादी साक्षरता और संख्या-ज्ञान संबंधी शिक्षण-बिंदुओं को केंद्र में रखते हुए शिक्षार्थियों या स्वयंसेवी शिक्षकों के लिए ऑनलाइन मॉड्यूल या वीडियो कार्यक्रमों का भी निर्माण किया गया है, जो दीक्षा मंच (DIKSHA Portal) पर 'सभी के लिए शिक्षा' वर्टिकल और राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) के यूट्यूब चैनल @NCERTOFFICIAL पर उपलब्ध हैं। मार्गदर्शिका और वीडियो कार्यक्रम की सहायता से शिक्षार्थियों को सीखने-सिखाने में मदद मिलेगी।

परिषद्, प्रवेशिकाओं और मार्गदर्शिका के निर्माण में शामिल सभी विषय-विशेषज्ञों और परिषद् के संकाय सदस्यों व परियोजना-कर्मचारियों के अथक परिश्रम के लिए कृतज्ञता व्यक्त करती है। साथ ही उन सभी रचनाकारों, संस्थाओं के प्रति भी कृतज्ञ है जिन्होंने अपनी सामग्री सम्मिलित करने हेतु उदारतापूर्वक सहयोग दिया। इन प्रवेशिकाओं को और अधिक बेहतर बनाने के लिए आपके सुझावों का स्वागत है।

दिनेश प्रसाद सकलानी
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नई दिल्ली
फरवरी 2024

प्रस्तावना

शिक्षित होना और साक्षर होना, दो अलग अवधारणाएँ हैं जिन्हें एक बृहत्तर परिप्रेक्ष्य में देख, समझा जाना चाहिए। साक्षर होने में किसी भी भाषा में पढ़ने-लिखने की कुशलता सम्मिलित है तो संख्या-ज्ञान में अंक-ज्ञान समाहित है जो मूलत: गणित की संक्रियाओं की ओर संकेत करता है। भाषा और गणित की अवधारणाएँ और विभिन्न संदर्भों में उनका विवेकपूर्ण प्रयोग ही अभीष्ट है। शिक्षित होने का संबंध विवेकशील होने, तर्कशील होने, मानवीय गुणों से परिपूरित होने, समाज के अनुकूल व्यवहार करने एवं सकारात्मक दृष्टिकोण रखने से है जो जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सक्षम है। साक्षरता शिक्षित होने में सहायता करती है। इस प्रकार साक्षर होना, पढ़ना-लिखना और संख्या-ज्ञान सीखना हर व्यक्ति की एक बुनियादी आवश्यकता है, जो गरिमामय जीवन जीने में सहायता करती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की अनुशंसाओं के क्रियान्वयन के लिए भारत सरकार द्वारा 'नव भारत साक्षरता कार्यक्रम' योजना प्रारंभ की गई है जिसका लोकप्रिय नाम 'उल्लास' (ULLAS-Understanding of lifelong Learning for All in Society) है — समाज में सभी के लिए आजीवन सीखने की समझ। इस योजना का उद्देश्य है — 15 वर्ष और उससे अधिक आयु वाले वयस्कों को इस रूप में साक्षर करना कि वे एक सशक्त व्यक्तित्व बन सकें और समाज के विकास में अपना योगदान दे सकें।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की अनुशंसाओं के अनुरूप 'नव भारत साक्षरता कार्यक्रम' में मुख्य रूप से पाँच घटक सम्मिलित हैं — (1) बुनियादी साक्षरता और संख्या-ज्ञान, (2) महत्वपूर्ण जीवन कौशल, (3) बुनियादी शिक्षा, (4) व्यावसायिक कौशल, (5) सतत शिक्षा। असाक्षर शिक्षार्थियों को बुनियादी साक्षरता और संख्या-ज्ञान सिखाने के लिए एक प्रवेशिका का निर्माण किया गया है, जिसका नाम है — उल्लास — प्रवेशिका। यह प्रवेशिका चार भागों में है। इस प्रवेशिका में भाषा और गणित दोनों शामिल हैं। यह प्रवेशिका भाषा और गणित संबंधी सीखने के प्रतिफलों पर आधारित है। इस प्रवेशिका में विषय सामग्री के रूप में उन 13 विषयों को शामिल किया गया है, जो किसी भी वयस्क के जीवन से जुड़े हुए हैं। ये विषय हैं— परिवार, बातचीत, रहन-सहन, परिवेश स्वास्थ्य, मतदान, कानूनी जानकारी, आपदा प्रबंधन, समय, डिजिटल अंक, बैंक, कैलेंडर, पर्यावरण और साइबर सुरक्षा आदि। उदाहरण के लिए, पाठ 8 'मुसीबतें कैसी-कैसी' पाठ आपदा प्रबंधन पर आधारित है जिसमें आग, बाढ़, भूकंप, रेल दुर्घटना आदि के बारे में चर्चा की गई है। *उल्लास प्रवेशिका* (चारों भाग) में भाषा की कुशलताएँ और गणितीय अवधारणाओं को एक साथ लिया गया है। उदाहरण के लिए, पाठ 3 में 'हमारा रहन-सहन' में एक बड़े आकार के चित्र के माध्यम से हिंदी भाषा के परिचित शब्दों की पहचान, शब्द पढ़ना और अक्षर-पहचान (ओ, औ, झ, द, ल, ग, क, य) तथा गणित में 21 से 50 तक की संख्याओं की पहचान करना, पढ़ना और लिखना; इकाई और दहाई समूहों में गिनना; 1 से 50 तक जोड़ और घटा करना सिखाने का प्रयास किया गया है। इसी प्रकार 'मतदान' पाठ क्ष, घ, ध, ढ, ढ़, अक्षरों एवं 12 और 24 घंटे वाली घड़ी देखना, कैलेंडर, समय-सारणी, डिजिटल अंक

आदि पर आधारित है। स्वयंसेवी शिक्षक स्वयं भी सीखने के प्रतिफलों को ध्यान में रखते हुए अपने आस-पास उपलब्ध अन्य प्रकार की सामग्री का भी प्रयोग कर सकते हैं।

आशा है कि उल्लास के चारों भाग पढ़ना-लिखना और गणित सीखने में असाक्षर शिक्षार्थियों के लिए सिद्ध सहायक होंगे।

सामग्री के संवर्धन के लिए आप सभी के सुझाव सादर आमंत्रित हैं।

उषा शर्मा
प्रोफेसर एवं *प्रभारी*
राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र प्रकोष्ठ
रा.शै.अ.प्र.प.

स्वयंसेवी शिक्षकों से दो बातें

बुनियादी साक्षरता और संख्या-ज्ञान भारत सरकार की केंद्र प्रायोजित योजना 'उल्लास' का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जिसका उद्देश्य 15 वर्ष और उससे अधिक आयु के असाक्षरों को साक्षर बनाना है। 'उल्लास' के अंतर्गत पढ़ने-लिखने तथा संख्या-ज्ञान के कौशल को उन शिक्षार्थियों तक लेकर जाना है जो किसी कारण से स्कूली शिक्षा से नहीं जुड़ सके या उसे जारी नहीं रख सके। अत: संभव है कि सामाजिक चेतना केंद्र अथवा आपके संपर्क में आने वाले असाक्षर शिक्षार्थी पढ़ने-लिखने की प्रक्रिया में अलग-अलग स्तर पर हों।

हमें यह ध्यान रखना होगा कि ये शिक्षार्थी समझदार हैं और इन्हें जीवन जीने का एक लंबा अनुभव है। वे अपने जीवन की प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करते हैं और उन्हें अपने अनुकूल बना लेने की कुशलता भी रखते हैं। यह संभव है कि इनमें से अधिकांश लोग कामकाजी हों जो घर में या बाहर किसी-न-किसी कामकाज में लगे हुए हैं या फिर कोई-न-कोई ज़िम्मेदारी उठा रहे हैं। हमारा उद्देश्य यह है कि साक्षरता/पढ़ना-लिखना और गणित की समझ उनके दैनिक जीवन को और अधिक सरल बनाए, जिसके माध्यम से वे अपने अनुभव और समझ (क्षमता) को गहन एवं विस्तृत कर सकें। साथ ही वे इन क्षमताओं का प्रयोग जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में कर सकें। संभव है कि इससे उनके आत्मविश्वास में और वृद्धि होगी।

स्वयंसेवी शिक्षक के रूप में हमारे लिए यह जानना आवश्यक है कि —

- साक्षर बनने में हम जिन शिक्षार्थियों की मदद करने जा रहे हैं वे 15 वर्ष अथवा उससे ऊपर की आयु के हैं। यह संभव है कि उनके पास हमसे भी अधिक अनुभवों का भंडार हो। उनके अनुभवों का सम्मान करना अपेक्षित है।
- वे अपने रोज़मर्रा के कार्य अपने ढंग से कर लेते हैं। उनकी कार्य कुशलता की सराहना करना अपेक्षित है।
- वे तभी पढ़ेंगे जब उन्हें पढ़ना उपयोगी लगेगा। शिक्षार्थियों को पूरी तैयारी से पढ़ाएँ, ताकि वे जो पढ़ रहे हैं उसका लाभ उन्हें मिल सके। इससे हम भी बहुत कुछ नया सीखेंगे व आपका भी आत्मविश्वास बढ़ेगा। अत: हम पूरी तैयारी, मेहनत और आदर के साथ शिक्षार्थियों को पढ़ाएँ।
- *उल्लास — प्रवेशिका* हिंदी भाषा और गणित का एकीकृत स्वरूप है। इसके प्रत्येक पाठ में हिंदी भाषा की क्षमताओं और गणितीय क्षमताओं के विकास के लिए पर्याप्त स्थान है।
- शिक्षार्थी हिंदी भाषा सुनने और बोलने में तो सक्षम हैं, लेकिन संभव है कि पढ़ने-लिखने के मौके न मिल पाने के कारण वे पढ़ने-लिखने में किसी प्रकार की कठिनाई महसूस करते हों। यह भी संभव है कि कुछ शिक्षार्थियों को थोड़ा-बहुत अक्षर ज्ञान हो। इसी प्रकार शिक्षार्थी के पास गणित का मौखिक प्रयोग करने की कुशलता और गणना करने के अनौपचारिक मौके तो हों, लेकिन अंकों की पहचान तथा विभिन्न प्रकार की गणितीय समस्याओं को हल करने में उन्हें कठिनाई होती हो।

- पाठों में समग्र चित्र, कहानी, कविता या किसी अन्य रोचक सामग्री के माध्यम से हिंदी भाषा के कुछ नए अक्षरों, शब्दों, पाठ्य-वस्तु को पढ़ना-लिखना सिखाया गया है। इसी पठन-सामग्री के संदर्भ में गणित के अंक, गणना व समस्याएँ हल करना सिखाया गया है। हम चाहें तो शिक्षण बिंदुओं को केंद्र में रखते हुए अतिरिक्त स्थानीय संसाधन सामग्री का प्रयोग कर सकते हैं। इससे हम शिक्षार्थियों के स्तर, उनकी क्षमता और आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए पठन-सामग्री जुटा सकते हैं।
- प्रवेशिका में दिए गए चित्रों का भरपूर प्रयोग करें। चित्र अनुमान लगाकर पढ़ना-लिखना सीखने में सहायक होंगे। चित्रों में एक वस्तु भी हो सकती है और एक पूरी प्रक्रिया या घटना भी, आवश्यकता के अनुसार चित्रों का प्रयोग किया जा सकता है। चित्र शिक्षार्थियों को बातचीत करने और अपने अनुभवों की साझेदारी करने के लिए आमंत्रित करते हैं।
- *उल्लास — प्रवेशिका* (चारों भाग) के पहले पृष्ठ पर विशेष रूप से शिक्षार्थियों के लिखने के लिए पर्याप्त जगह दी गई है, ताकि वे अपना नाम, पता और संपर्क सूत्र (फ़ोन नंबर) लिखें। शिक्षार्थियों के जीवन में ऐसे मौके बार-बार आते हैं जब उन्हें अपना नाम आदि लिखना होता है। यह कार्य उनके जीवन से बहुत नज़दीक से जुड़ा हुआ है। हो सकता है कि वे अपना नाम न लिख पा रहे हों तो ऐसे शिक्षार्थियों को उनका नाम, पता, फ़ोन नंबर आदि ज़रूरी सूचनाएँ लिखकर दिखाएँ और देखकर लिखने में उनकी मदद करें।
- *उल्लास — प्रवेशिका* के चारों भागों के अंत में हिंदी भाषा की वर्णमाला दी गई है। इसका उद्देश्य शिक्षार्थियों को हिंदी वर्णमाला के अक्षरों से परिचित कराना है, लेकिन प्रारंभ सार्थक सामग्री से ही होगा। एक बार अक्षरों से परिचित हो जाने के बाद वर्णमाला के माध्यम से शिक्षार्थियों से अक्षरों की पहचान करवाई जा सकती है। जो शिक्षार्थी पहले से ही थोड़ा-बहुत 'अक्षर-ज्ञान' की कुशलता रखते हैं, वे हिंदी वर्णमाला चार्ट वाले पृष्ठ का प्रयोग पहले भी कर सकते हैं।
- हिंदी वर्णमाला का चार्ट बार-बार देखने से शिक्षार्थियों की अक्षर-पहचान मज़बूत होगी। वे अनुमान लगाकर अक्षरों को पहचानने, पढ़ने और लिखने में इस कुशलता का प्रयोग कर सकते हैं।
- हिंदी भाषा के अक्षरों की पहचान के आस-पास भाषा-खेलों का आयोजन किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, हिंदी वर्णमाला में दिए किसी एक अक्षर से शुरू होने वाले शब्दों को बोलना, एक से अधिक अक्षरों का प्रयोग करते हुए शब्द बनाना और पढ़ना आदि। एक से अधिक अक्षर/मात्रा का प्रयोग करते हुए शब्दों को बोलना, पढ़ना-लिखना जैसे खेल भी सहायक हो सकते हैं।
- हिंदी वर्णमाला के अक्षरों का एक 'अक्षर-जाल' के रूप में प्रयोग करते हुए शब्द बनाने का काम भी खेल के रूप में करवाया जा सकता है। इस 'अक्षर-जाल' में सीखे हुए अक्षर या मात्राएँ ली जा सकती हैं।
- प्रवेशिका के अंत में दी गई हिंदी वर्णमाला को शिक्षार्थी पढ़ना-लिखना सीखने के दौरान कभी भी देख सकते हैं, पढ़ने-लिखने में उनका प्रयोग कर सकते हैं।

शिक्षार्थियों को पढ़ाते समय ध्यान रखने योग्य बातें—

- **अपने शिक्षार्थी को जानें**— हम अपने शिक्षार्थी के बारे में जानें कि क्या उन्हें बिल्कुल भी पढ़ना-लिखना नहीं आता या वे पहले से कुछ पढ़ना-लिखना जानते हैं या फिर उन्हें केवल अक्षरों की पहचान है या फिर वे केवल अपना नाम ही लिखना जानते हैं। यह भी हो सकता है कि वे संख्याओं का ज्ञान नहीं रखते या गणित के अंक और गणना के औपचारिक तरीके जानते हैं। उनके बारे में, उनकी पसंद-नापसंद, सुख-दुख, परिवार, चिंताएँ, संघर्ष को भी जानें ताकि जब हम सीखने-सिखाने की प्रक्रिया को प्रारंभ करें तो उनके जीवन की घटनाओं को भी ध्यान में रखते हुए बातचीत कर सकें। बातों-बातों में उन्हें हौंसला मिल सके और वे सशक्त महसूस कर सकें। हमारी आत्मीयता उनके जीवन के अनेक दुखद पक्षों से उनका ध्यान हटा सकती है।
- **अपनी पढ़ने-पढ़ाने की गतिविधियों को मनोरंजक बनाएँ**— आपके आस-पास ऐसी अनेक चीज़ें होंगी जो पाठ के शिक्षण के लिए उपयोगी हो सकती हैं। पाठ से जुड़ी ऐसी उपलब्ध चीज़ों, जैसे— कोई अखबार, पत्रिका, विज्ञापन, बिजली का बिल, रेलगाड़ी की टिकट आदि का समुचित प्रयोग करें।
- **शिक्षार्थी को अपनी बात कहने का अवसर दें**— स्वयं अधिक बोलने से बचें। शिक्षार्थी को चर्चा करने, अपने विचार अभिव्यक्त करने के पर्याप्त अवसर दें। हो सकता है हमारी इच्छा बहुत कुछ जानकारी देने की हो, लेकिन हमें याद रखना है कि हमारे शिक्षार्थी पहले से ही बहुत कुछ जानते हैं, बल्कि हम स्वयं उनकी जानकारी और अनुभवों का लाभ उठा सकते हैं। इसके लिए हम उन्हें धन्यवाद देना न भूलें।
- **अतिरिक्त पठन-सामग्री का इस्तेमाल करें**— *उल्लास* — *प्रवेशिका* के प्रत्येक पाठ को पढ़कर उससे जुड़ी विभिन्न प्रकार की अर्थपूर्ण पठन-सामग्री इकट्ठा करें जो रोचक हो और आस-पास आसानी से उपलब्ध हो। इससे पढ़ी जा रही पाठ्य-वस्तु को समझना सरल होगा, शिक्षार्थी उससे जुड़ सकेंगे।
- **शिक्षार्थी के प्रति संवेदनशील और सकारात्मक दृष्टिकोण रखें**— हम यह न समझें कि हम उम्र में छोटे हैं तो वे हमारी बातों को गंभीरता से नहीं लेंगे। वे आपको भरपूर आदर और प्यार देंगे, क्योंकि हम पढ़ना-लिखना और संख्या बोध सीखने में उनकी सहायता कर रहे हैं। आप बहुत ही समझदार, अनुभवी और संवेदनशील व्यक्ति हैं, फिर भी यह याद दिलाना ज़रूरी है कि उनके कामकाज, वेशभूषा, उच्चारण या फिर उठने- बैठने के तौर-तरीकों पर किसी तरह की नकारात्मक टिप्पणी न करें।
- **शिक्षार्थी की सहूलियत का ध्यान रखें**— पढ़ने-पढ़ाने का समय, स्थान, सीमा आदि का निर्धारण शिक्षार्थी के अनुकूल ही रखें। शिक्षार्थियों के लिए बैठने की सुविधा कुछ इस तरह से हो कि वे आराम से बैठ सकें और जब हम उन्हें अक्षर और शब्द पढ़कर दिखा रहे हों तो वे आसानी से देख भी सकें। दरी, मूढ़े इत्यादि का पहले से ही प्रबंध कर लें, जिससे अधिक उम्र वाले जिन शिक्षार्थियों के घुटने आदि में दर्द हो, उन्हें घंटा-दो घंटा बैठने में कोई असुविधा न हों।

- **बुनियादी ज़रूरतों का प्रबंध करना**— जिस स्थान पर हम शिक्षार्थियों को पढ़ा रहे हैं, वहाँ पीने के पानी का इंतज़ाम होना ज़रूरी होगा। वहाँ पर्याप्त प्रकाश भी होना चाहिए, ताकि आँखों पर ज़ोर न पड़े।
- **शिक्षार्थी के अनुभव और कुशलता का सम्मान करें**— हमारे शिक्षार्थी को अपने जीवन के बहुत से अनुभव हैं। पढ़ना-लिखना सीखने में इन अनुभवों का भरपूर लाभ उठाया जाए तो आपके लिए पढ़ना-लिखना सिखाना आसान हो जाएगा। हमारे शिक्षार्थी कामकाजी हैं। वे तरह–तरह के कौशल जानते होंगे। उनके कामकाज की शब्दावली और गणितीय कौशलों का पढ़ना-लिखना सिखाने में सही तरह से उपयोग किया जा सकता है। पढ़ने-लिखने के संदर्भ में आपकी समझ अधिक है, कामकाज व जीवन के अनुभवों की बात की जाए तो उनकी समझ गहरी है। आपसे अपेक्षा है कि आप उन्हें आदरपूर्वक संबोधित करेंगे। उनकी आयु व उनके अनुभवों को पूरा सम्मान देंगे।
- **शिक्षार्थी के सीखने की प्रक्रिया को समझें** — यह हो सकता है कि आपने जो आज सिखाया है, वे दो-तीन दिन बाद भूल जाएँ। यह बहुत ही स्वाभाविक-सी बात है। अत: पिछले सीखे हुए को दोहराना और अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करना ज़रूरी होगा। हर शिक्षार्थी के सीखने की गति और तरीका अलग होगा, इस बात का विशेष ध्यान रखें और उन्हीं की गति और तरीके से सीखने में उनकी मदद करें। सीखने और बदलाव में समय लगता है इसलिए धैर्य बनाए रखें। केंद्र के माहौल को रोचक बनाने के लिए समय-समय पर मनोरंजक खेल, तीज-त्योहारों के अनुसार गीत आदि भी गाएँ। गीत, किस्से-कहानी, अनुभवों की साझेदारी से हम सीखने-सिखाने के बिंदुओं को जोड़ सकते हैं। इससे सीखने की प्रक्रिया को रोचक बनाया जा सकता है। सीखने के लिए एक प्रेरक और आनंददायी माहौल का होना अनिवार्य है।

बुनियादी और संख्या-ज्ञान को सीखने-सिखाने के संदर्भ में आपके सुझावों का स्वागत है।

असीम शुभकामनाएँ!

निर्माण-समिति

अध्यक्ष

दिनेश प्रसाद सकलानी, *निदेशक,* रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

परामर्श

अनूप कुमार राजपूत, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष,* प्रकाशन प्रभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
रंजना अरोड़ा, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष,* पाठ्यचर्या अध्ययन विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
संध्या सिंह, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष,* भाषा शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
श्रीधर श्रीवास्तव, *संयुक्त निदेशक,* रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

सदस्य

अक्षय कुमार दीक्षित, *मेंटर शिक्षक*, शिक्षा निदेशालय, दिल्ली
कामेश्वर राव, *प्रोफेसर* सेवानिवृत्त, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, भोपाल, मध्य प्रदेश
कृत प्रसाद, *प्रधानाचार्य*, मध्य विद्यालय, गौढ़ापुर, चंडी, नालंदा, बिहार
गुंजन खुराना, *वरिष्ठ परामर्शदाता,* प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
तृप्ति उपाध्याय, *परामर्शदाता*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
धर्मप्रकाश, *प्रोफेसर* सेवानिवृत्त, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
निशात फ़ारूक, *पूर्व निदेशक*, राज्य संसाधन केंद्र, जामिया मिल्लिया इस्लामिया, नई दिल्ली
प्रभात, *लेखक*, जयपुर, राजस्थान
महिमा बंसल, *कनिष्ठ परियोजना अध्येता*, राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र प्रकोष्ठ, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
मालविका राय, *शिक्षा सलाहकार*, नई दिल्ली
याचना गुप्ता, *वरिष्ठ परामर्शदाता*, राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र प्रकोष्ठ, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
यासमीन अशरफ़, *वरिष्ठ परामर्शदाता*, राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र प्रकोष्ठ, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
वर्षा सिंघल, *कनिष्ठ परियोजना अध्येता,* प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
शिवा श्रीवास्तव, *कनिष्ठ परामर्शदाता*, राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र प्रकोष्ठ, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
श्याम सुशील, *लेखक*, वसुंधरा एंक्लेव, नई दिल्ली
सत्यवीर सिंह, *प्रधानाचार्य*, राजकीय इंटर कॉलेज, बागपत, उत्तर प्रदेश
सोनाली, *कनिष्ठ परियोजना अध्येता*, राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र प्रकोष्ठ, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
सोनिका कौशिक, *असिस्टेंट प्रोफेसर*, जीजस एंड मैरी कॉलेज, नई दिल्ली

समीक्षा

आयुष्मान गोस्वामी, *प्रोफेसर* एवं *अध्यक्ष,* शिक्षा विभाग, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, अजमेर, राजस्थान

उषा शर्मा, *प्रोफेसर* एवं *प्रभारी,* राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र प्रकोष्ठ, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली

कंचन देवरारी, *अपर निदेशक*, रा.शै.अ.प्र.प., देहरादून, उत्तराखंड

चाँदकिरण सलूजा, *निदेशक*, संस्कृत संवर्धन प्रतिष्ठान, नई दिल्ली

प्रशांत पांडेय, *सहायक निदेशक*, रा.शै.अ.प्र.प., रायपुर, छत्तीसगढ़

संजीव कुमार, *पूर्व प्रधानाचार्य*, *डाइट,* आर.के. पुरम, नई दिल्ली

सत्यवीर सिंह, *प्रधानाचार्य*, राजकीय इंटर कॉलेज, बागपत, उत्तर प्रदेश

सदस्य समन्वयक

उषा शर्मा, *प्रोफेसर* एवं *प्रभारी,* राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र प्रकोष्ठ, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली

आभार

परिषद्, उन सभी रचनाकारों के प्रति आभार व्यक्त करती है, जिनकी रचनाएँ प्रवेशिका में शामिल की गई हैं। रचनाओं के प्रकाशन हेतु अनुमति देने के लिए सुशील शुक्ल, *निदेशक*, एकतारा, भोपाल (*दीवाली के दीये*); सुभाष व्याम और दुर्गाबाई व्याम, *लोक चित्रकार*, भोपाल (ददरिया लोकगीत) और स्वर्गीय निरंकार देव सेवक (*ठीक समय पर*), श्याम सुशील (*आओ बादल*), प्रभात (*ज्ञानू ज्ञानी ज्ञान* और *क्षमा बुआ के पत्र*), निशात फ़ारूक (*मदद मिली तो कैसे* और *मेरा खाता मेरी शान*), स्वयं प्रकाश (*हाँजी नाजी*), प्रेमपाल शर्मा, (सेवानिवृत्त) *कार्यकारी निदेशक*, रेलवे बोर्ड (*गांधीजी की आत्मकथा से*) और आयुष्मान गोस्वामी, *अध्यक्ष,* शिक्षा विभाग, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, अजमेर *(कहानियाँ)* का परिषद् आभार व्यक्त करती है।

इसके साथ ही पुस्तक में चित्रांकन के लिए परिषद् शशि शेट्ये, नई दिल्ली; सुनीता, *लोक चित्रकार* (मांडना शैली), जयपुर, राजस्थान; सुभाष व्याम, *लोक चित्रकार* (गोंड भित्ति शैली), भोपाल, मध्य प्रदेश; दुर्गाबाई व्याम, *लोक चित्रकार* (गोंड भित्ति शैली), भोपाल, मध्य प्रदेश; मानसिंह व्याम, *लोक चित्रकार* (गोंड भित्ति शैली), भोपाल, मध्य प्रदेश; प्रशांत सोनी, उदयपुर, राजस्थान; सागर अरणकल्ले, नोएडा, उत्तर प्रदेश; शुभम लखेरा, चंदेरी, मध्य प्रदेश; हबीब अली, ग्वालियर; मध्य प्रदेश; जितेंद्र चौरसिया, देवास, मध्य प्रदेश; हरिओम पाटीदार, धार, मध्य प्रदेश; नीलेश गहलोत, धार, मध्य प्रदेश; तापोशी घोषाल, नई दिल्ली; रुचिन सोनी, नई दिल्ली; मयूख घोष, कोलकाता, पश्चिम बंगाल; सच्चिदानंद साह, सहरसा, बिहार; राधाश्याम राउत, भुवनेश्वर, ओडिशा और श्रेयसी दत्त, मधुबनी, बिहार का विशेष आभार व्यक्त करती है।

परिषद्, भारत निर्वाचन आयोग, राष्ट्रीय मतदाता सेवा पोर्टल, भारतीय कृषि अनुसंधान केंद्र, सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, प्रधानमंत्री जन-धन योजना, राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, राष्ट्रीय साक्षरता मिशन प्राधिकरण, राज्य संसाधन केंद्र, इंदौर के प्रति भी आभार प्रकट करती है जिनकी वेबसाइट से प्रवेशिका के निर्माण के लिए उपयोगी सामग्री और चित्र प्राप्त हुए।

परिषद्, प्रवेशिका के विकास के विभिन्न चरणों में सहयोग के लिए राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र प्रकोष्ठ की बाणी बोरा, *वरिष्ठ परामर्शदाता*; रोहित नैनवाल, *परामर्शदाता*; ज्योति तिवारी, *कनिष्ठ परियोजना अध्येता*; प्रियंका, अयाज़ अहमद अंसारी, *डी.टी.पी. ऑपरेटर*; योगेश प्रताप सिंह, *डी.टी.पी. ऑपरेटर*; मोहम्मद आतिर, तरुण कुमार नोगिया, *ग्राफ़िक डिज़ाइनर,* ईशवीन कौर बालूजा, *ग्राफिक आर्टिस्ट* और *एनीमेटर*, शुभम कुमार, *सीनियर ग्राफ़िक डिज़ाइनर* और जितेंद्र, *टाइपिस्ट* की आभारी है। परिषद्, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् की सपना, *टाइपिस्ट* के प्रति भी आभारी है जिनके सहयोग से इस कार्य को पूरा करने में मदद मिली।

परिषद्, इस पुस्तक के संपादन कार्य के लिए प्रकाशन प्रभाग के मोहन शर्मा और अंजू शर्मा, *सहायक संपादक* (संविदा), पारूल त्यागी, *सहायक संपादक* (संविदा) और शिव मोहन यादव, *सहायक संपादक* (संविदा); और इस पुस्तक को वर्तमान स्वरूप प्रदान के लिए सुरेन्द्र कुमार, डी.टी.पी. प्रकोष्ठ के *प्रभारी* और अजय कुमार प्रजापति, सगीर अहमद, *डी.टी.पी. ऑपरेटर* (संविदा) की भी आभारी है। इसके साथ ही परिषद् संपादन के लिए मीनाक्षी. *फ्रीलांसर* का भी आभार प्रकट करती है।

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

विषय-सूची

आमुख *iii*

स्वयंसेवी शिक्षकों से दो बातें *vii*

8. मुसीबतें कैसी-कैसी **196–207**

- जब धरती काँपी
- धारिता का मापन करना (मिलीलीटर, लीटर)
- गुणा और भाग से जुड़ी दैनिक जीवन की समस्याएँ हल करना

9. समय-समय की बात **208–227**

- हाँजी नाजी
- ठीक समय पर
- दो अंकीय संख्याओं का गुणन
- समय की माप (घंटा, मिनट, सेकेंड)

10. यात्रा **228–246**

- गाँधी जी की आत्मकथा से...
- यात्रा
- समय की माप का उपयोग करना (12 और 24 घंटे वाली घड़ी)
- कैलेंडर, समय-सारिणी और रेल टिकट पर दी गई सूचनाओं की समझ बनाना

मेरी किताब

मेरा नाम _____

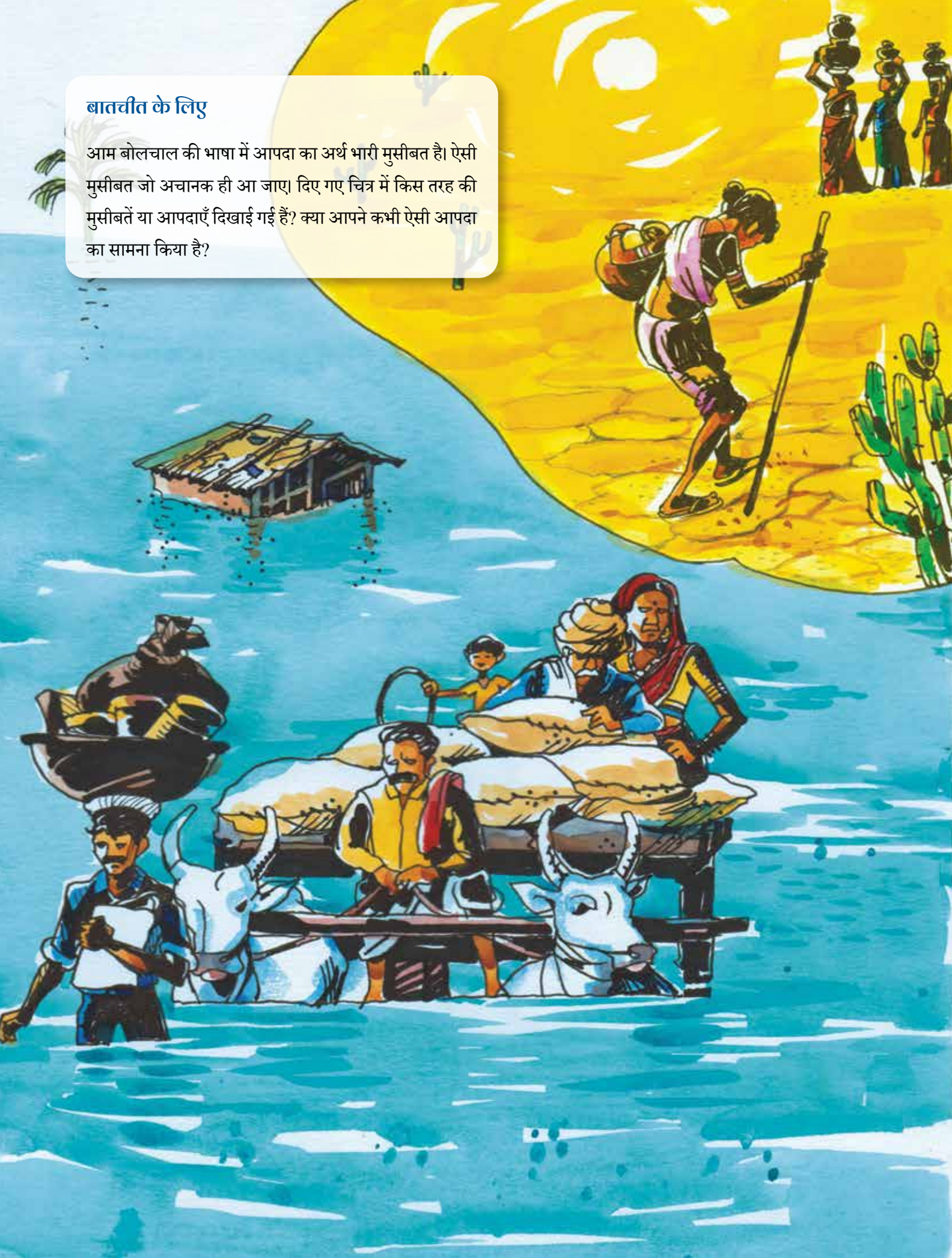
मेरा पता _____

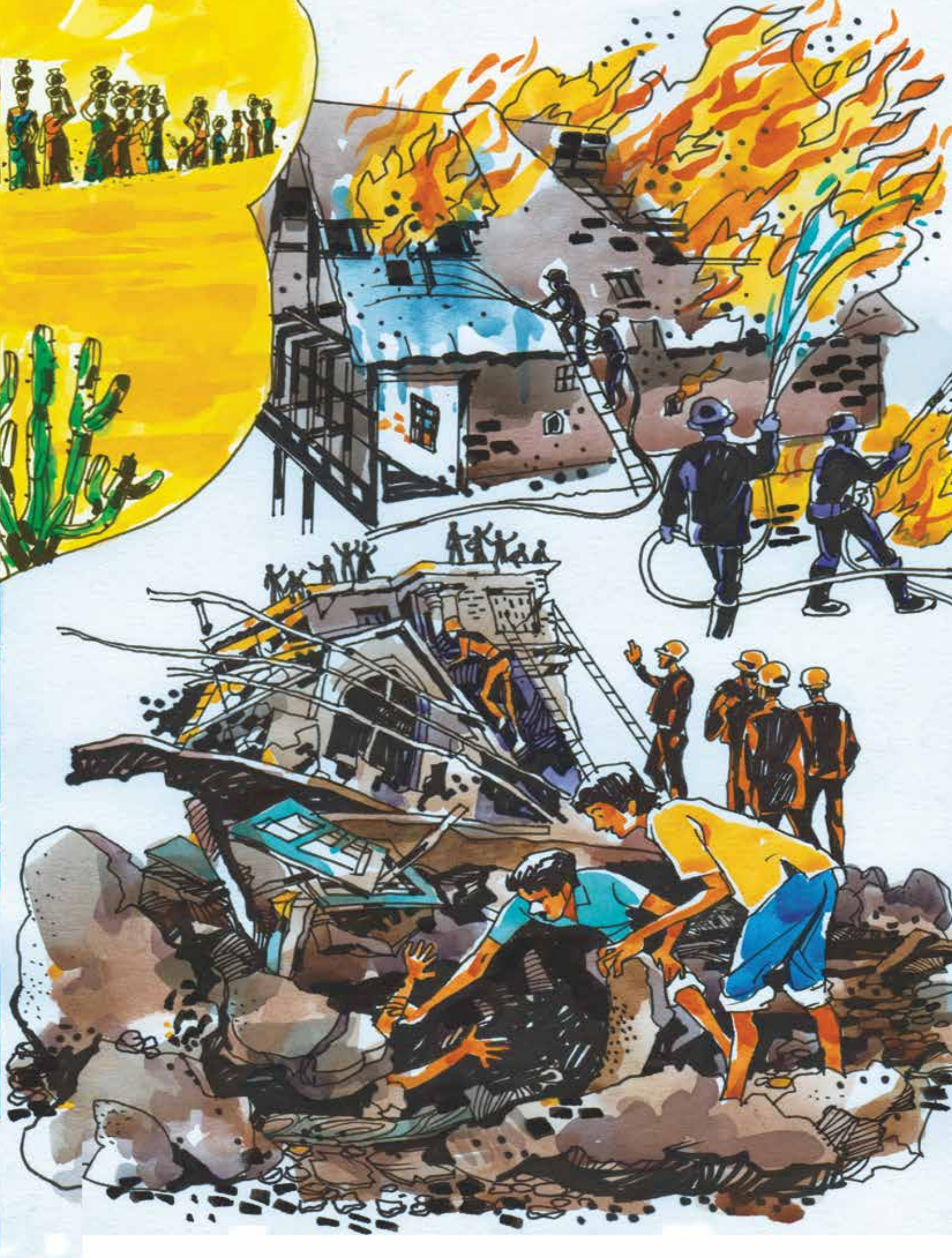
_____

मेरा मोबाइल नंबर _____

बातचीत के लिए

आम बोलचाल की भाषा में आपदा का अर्थ भारी मुसीबत है। ऐसी मुसीबत जो अचानक ही आ जाए। दिए गए चित्र में किस तरह की मुसीबतें या आपदाएँ दिखाई गई हैं? क्या आपने कभी ऐसी आपदा का सामना किया है?





8 मुसीबतें कैसी-कैसी

हम सीखेंगे

- धारिता का मापन करना (मिलीलीटर, लीटर)
- गुणा और भाग से जुड़ी दैनिक जीवन की समस्याएँ हल करना

देखिए और पढ़िए—



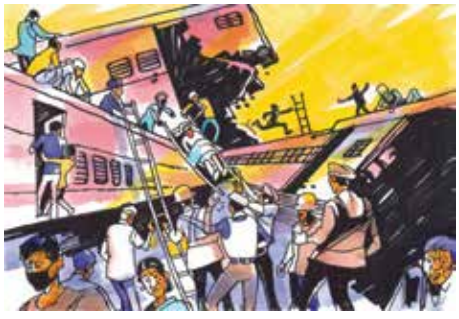
आग



बाढ़



भूकंप



रेल दुर्घटना



ऐम्बुलेंस



दमकल



भगदड़



राहत शिविर

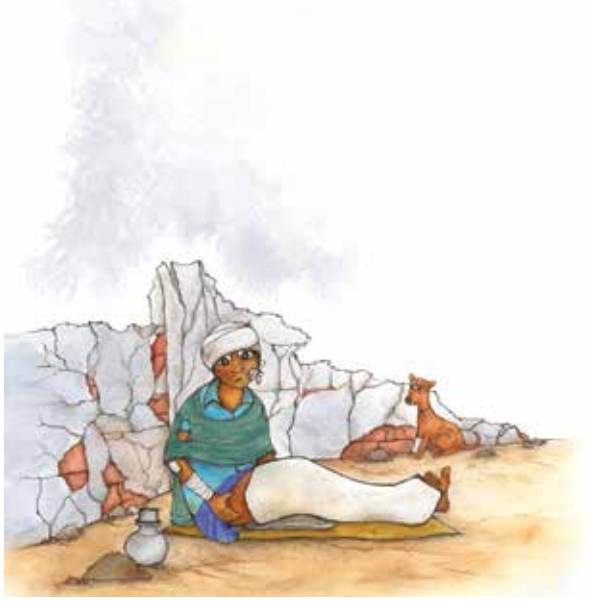
शिक्षक-निर्देश— चित्र के नीचे लिखे शब्दों को अँगुली रखकर पढ़वाएँ। सहभागियों से चित्र के नीचे दिए गए शब्दों को पढ़ने के लिए कहें। अलग-अलग आपदाओं के बारे में सहभागियों के साथ चर्चा करें। उनके अनुभव जानें।

मिलकर पढ़िए—

जब धरती काँपी

मेरा नाम जस्मा है। मैं गुजरात के कच्छ इलाके में रहती हूँ। बात तब की है जब मैं 11 साल की थी। अचानक ज़मीन तेज़ी से हिलने लगी। सब लोग घबरा गए। कुछ ही समय में हमारा पूरा गाँव मलबे का ढेर बन गया। हमारे कपड़े, बर्तन, खाना— सब कुछ मलबे में दब गया।





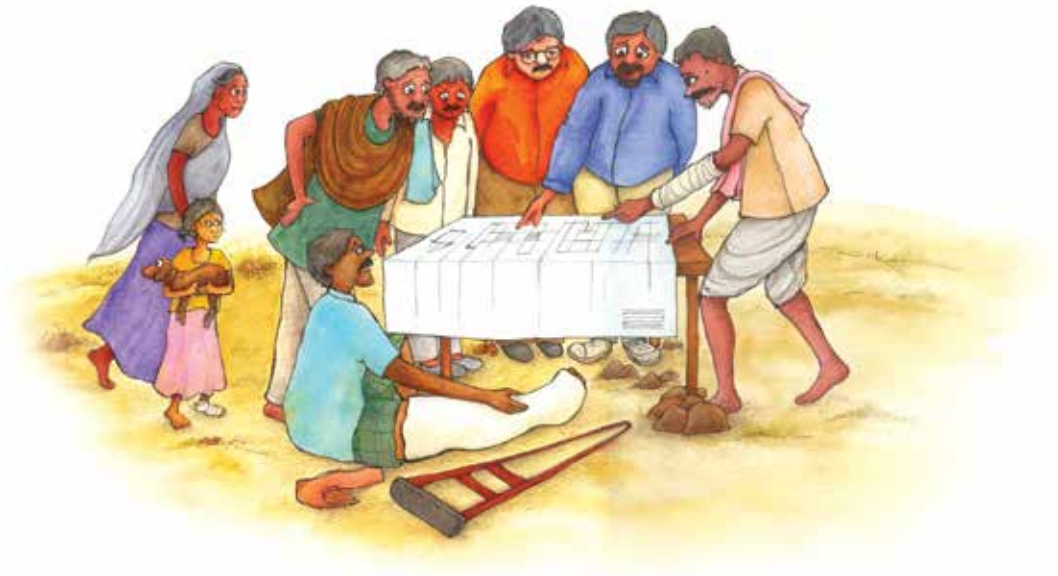
बहुत सारे लोगों को चोटें भी लगीं। डॉक्टरों की टीम ने गाँव वालों की मदद की। उनकी मदद से लोग ठीक होने लगे।

ठंड का महीना था। इतनी ठंड में घर के बाहर रहना कठिन हो रहा था। ठंड और डर के मारे नींद नहीं आती थी। यही डर रहता कि कहीं फिर से भूकंप आ गया तो?

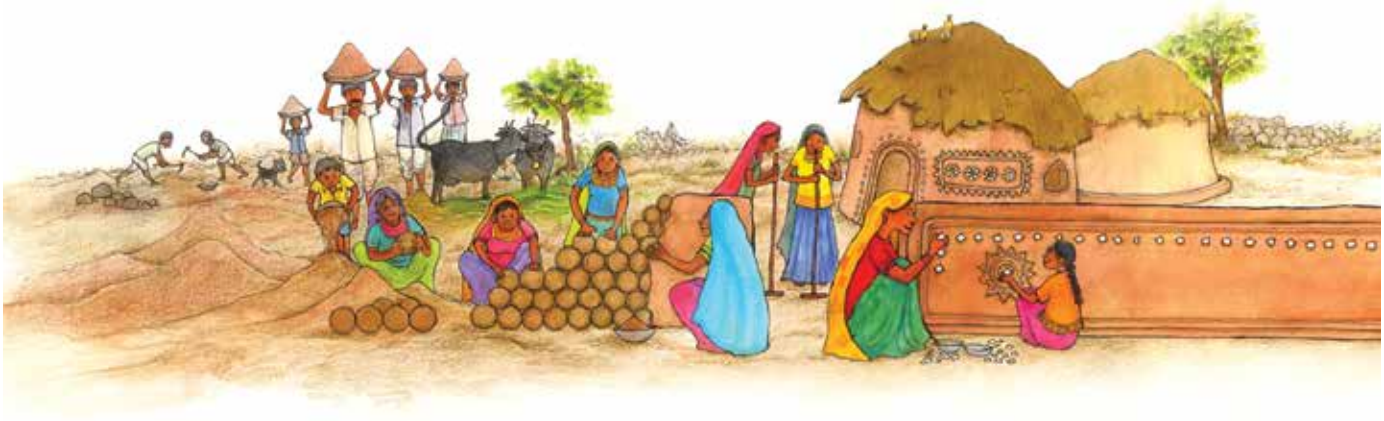
बहुत सारे लोगों ने हमारी मदद की। उन्होंने हमारे रहने के लिए तंबू लगवाए। बहुत सारे लोगों ने खाने-पीने का सामान भी दिया।



शहर से कुछ इंजीनियर आए। उन्होंने हमें बताया कि अगर हमारे घर खास डिज़ाइन से बनाए जाएँ तो भूकंप से नुकसान कम होगा।



हम सबने खूब मेहनत की। हमने फिर से अपना घर बनाया। घर को काँच के टुकड़ों से सजाया। अब हमारा घर रात में हीरे-सा चमकता है।



(स्रोत — आस-पास, कक्षा 5, रा.शै.अ.प्र.प.)

शिक्षक-निर्देश — इस पाठ को पढ़ाते समय सहभागियों को भुज में आए भूकंप के बारे में बताया जाना अच्छा होगा। भूकंप से होने वाले प्रभावों पर चर्चा करें। सहभागियों से पूछें कि उन्होंने कभी भूकंप का सामना किया है? क्या-क्या दिक्कतें आईं? जान-माल का कितना नुकसान हुआ? आदि।

■ सोचिए और बताइए—

प्रश्न 1. आपदा के समय जब लोगों के घर ही नहीं रहे, तब लोगों को किस तरह की मदद या राहत की ज़रूरत पड़ी होगी?

प्रश्न 2. सोचिए, अगर आपके यहाँ भूकंप आ जाए तो क्या आपके घर को भी खतरा होगा? यदि हाँ, तो आप कहाँ रहेंगे?

प्रश्न 3. भूकंप के समय आप अपने पालतू जानवरों की सुरक्षा तथा देखभाल के लिए क्या करेंगे?

प्रश्न 4. क्या आपने अपने जीवन में सूखा, भूकंप, बाढ़ जैसी किसी प्राकृतिक आपदा का सामना किया है? यदि हाँ, तो अपने अनुभव साझा कीजिए।

प्रश्न 5. क्या आपको लगता है कि इनमें से कुछ आपदाओं के लिए मनुष्य सीधे रूप से ज़िम्मेदार है? ऐसी किसी एक आपदा के बारे में साथियों के साथ बातचीत कीजिए। बातचीत में आए मुख्य बिंदुओं को लिखिए।

■ भूकंप आने पर क्या-क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

1. अगर आप घर के अंदर हों तो —

- ज़मीन पर झुक जाएँ। किसी मज़बूत मेज़ के नीचे बैठ जाएँ।
- मेज़ न हो तो अपने चेहरे और सिर को बाजुओं से ढक लें।
- शीशे, खिड़कियों, दरवाज़ों से दूर रहें।

2. अगर आप घर के बाहर हों तो —

- बिल्डिंग, पेड़ों, स्ट्रीट लाइट, बिजली या टेलीफ़ोन की तारों से दूर रहें।

3. अगर किसी चलते वाहन में हों तो —

- जितनी जल्दी हो सके सुरक्षा के साथ गाड़ी रोकें तथा गाड़ी में रुके रहें।

4. अगर मलबे के नीचे फँसे हों तो —

- माचिस की तीली न जलाएँ।
- अपने मुँह को कपड़े से ढकें।
- किसी पाइप या दीवार को थपथपाएँ, ताकि बचाने वाले आपको ढूँढ़ सकें।



भूकंप के समय किसी मज़बूत चीज़ के नीचे छिप जाने को क्यों कहा गया है?

आपदा संपर्क सूचना

किसी मुसीबत के समय आपको मदद की ज़रूरत पड़ सकती है। अपने इलाके में मौजूद पुलिस थाने, दमकल केंद्र और नज़दीकी अस्पताल का पता तथा फ़ोन नंबर पता करें। इस जानकारी को लिखें। इस जानकारी को याद भी रखें।

	पता	फ़ोन नंबर
दमकल केंद्र		
नज़दीकी अस्पताल		
ऐम्बुलेंस		
पुलिस थाना		

मेरे शब्द—

शिक्षक-निर्देश—'मुसीबतें कैसी-कैसी' विषय को समेटते हुए बातचीत कीजिए। सहभागियों से पूछकर इस विषय से जुड़े तीन-चार शब्द लिखिए। ये शब्द उनकी अपनी भाषा के भी हो सकते हैं, जैसे – भूकंप के लिए भू-डोल आदि। सहभागियों ने जिन आपदाओं को झेला है, उन पर उनसे चर्चा करें और उनके अनुभवों पर पोस्टर/चित्र बनवाएँ।

राहत कार्य

- **अगर एक तंबू में कुल 6 लोग रह सकते हैं तो 30 लोगों के लिए कुल कितने तंबू लगाने होंगे?**
- **दुर्घटना में 50 लोग घायल हैं। एक एंबुलेंस में 5 लोग आ सकते हैं, तो घायलों के लिए कितनी एंबुलेंस की ज़रूरत होगी?**

धारिता का मापन

लोगों को खाना, पानी की बोतलें तथा दूध के पैकेट भी बाँटे गए। पानी की बोतलें विभिन्न आकारों में थीं — कुछ छोटी, कुछ बड़ी, कुछ उनसे बड़ी। सब बोतलों पर, उनमें कितना पानी आता है, माप लिखा था।

- **एक लीटर बोतल को भरने के लिए 500 मि.ली. की कितनी बोतलों की आवश्यकता होगी?**
- **दो लीटर की बोतल को भरने के लिए 250 मि.ली. की कितनी बोतलों की आवश्यकता होगी?**



1 लीटर



750 मि.ली.
तीन पाव



500 मि.ली.
आधा लीटर



250 मि.ली.
पाव

(1 लीटर = 1000 मि.ली.)

शिक्षक-निर्देश — सहभागियों को अलग-अलग माप के बर्तनों या बोतलों की धारिताओं में संबंध खोजने हेतु प्रेरित करें। चर्चा करें कि छोटी धारिता व बड़ी धारिता वाले बर्तन कहाँ देखे हैं? मिलीलीटर (मि.ली.) और लीटर (ली.) आयतन या धारिता मापने की इकाई है। किसी बर्तन की धारिता यह बताती है कि उस बर्तन में कितना तरल पदार्थ आ सकता है। छोटे बर्तनों की धारिता मिलीलीटर में मापी जाती है और बड़े बर्तनों की धारिता लीटर द्वारा मापी जाती है। एक लीटर में 1000 मिलीलीटर होते हैं।

- **कैंप में बीमार व्यक्ति को डॉक्टर ने 180 मि.ली. दवाई की शीशी दी और प्रतिदिन 20 मि.ली. दवाई पीने की सलाह दी। मरीज़ को कितने दिन की दवाई दी गई?**



- **बाढ़ के दौरान एक गाँव में बीमारी फैलने से रोकने हेतु टीकाकरण के लिए टीम भेजी गई। टीम दवाई की 100 मि.ली. की 10 शीशियाँ लेकर गई। टीकाकरण में एक व्यक्ति को 5 मि.ली. दवाई लगती है। एक लीटर दवाई से कितने लोगों का टीकाकरण किया जा सकता है?**



बातचीत के लिए

1. आप समय के बारे में कुछ बताइए — सुख का समय या दुख का समय। 2. कोविड-19 के समय क्या आपने किसी की मदद की? 3. कोविड-19 के समय आई परेशानियों से आपने क्या सीखा? 4. मास्क लगाना क्यों ज़रूरी है? चर्चा कीजिए। 5. हैंड सेनेटाइज़र के इस्तेमाल का क्या महत्व है? चर्चा कीजिए।





9 समय-समय की बात

हम सीखेंगे

- दो अंकीय संख्याओं का गुणन
- समय की माप (घंटा, मिनट, सेकेंड)
- समय का महत्व
- समय की माप का उपयोग करना (12 और 24 घंटे वाली घड़ी)

नीचे दिए गए शब्दों को पढ़िए—

समय	दिन	काल	ज़माना
युग	घड़ी	सप्ताह	साल
महीना	तिथि	रात	कैलेंडर
सुबह	शाम	दोपहर	वक्त

शिक्षक-निर्देश— समय से जुड़े शब्दों के बारे में बातचीत करें। इनसे जुड़ी कुछ कहावतें या मुहावरे खोजने का प्रयास करें।

मिलकर पढ़िए और बातचीत कीजिए—

हाँजी नाजी

बात तब की है जब हाँजी और नाजी दोनों बेरोज़गार थे। दोनों सुबह से शाम तक नौकरी की तलाश में भटकते रहते थे। नौबत ऐसी आ गई कि बस दो वक्त की रोटी मिल जाए तो वे कुछ भी करने को तैयार थे। उन्हीं दिनों शहर में एक सर्कस आया। सर्कसवालों ने स्थानीय अखबार में विज्ञापन छपवाया कि उन्हें कुछ दिनों के लिए कुछ आदमियों की ज़रूरत है। इच्छुक व्यक्ति सुबह दस बजे होटल मानसरोवर में संपर्क करें। साढ़े दस बजते-बजते नाजी पहुँच गए।



सर्कसवालों ने कहा, "देखो भाई, बात यह है कि हमारा बंदर बीमार पड़ गया है। उसकी जगह तुम्हें बंदर की खाल पहनकर थोड़ी देर के लिए बंदर बनना पड़ेगा। एक दिन के साठ रुपये मिलेंगे।"

नाजी ने पूछा, "बंदर बनकर मुझे उछल-कूद करनी होगी?"

सर्कसवालों ने कहा, "हाँ, लेकिन शेर के पिंजरे में घुसकर। घबराओ नहीं। शेर तुम्हें कुछ नहीं करेगा।"

नाजी को डर तो बहुत लगा, लेकिन काम की सख्त ज़रूरत थी, इसलिए राज़ी हो गए।

अगले दिन बंदर की खाल पहनकर नाजी उछल-कूद करते हुए पहुँचे। दर्शक उन्हें देखकर बहुत खुश हुए और तालियाँ बजाने लगे। लेकिन जब शेर के पिंजरे में घुसने की बारी आई तो नाजी के हाथ-पैर जाम हो गए। उनसे एक कदम भी आगे नहीं बढ़ाया गया। बड़ी मुश्किल से तीन आदमियों ने मिलकर उन्हें शेर के पिंजरे में धकेला।

शेर को सामने देखकर नाजी की घिग्घी बँध गई। वह कोने से चिपक गए और थर-थर काँपने लगे। सू-सू निकल गया। धीरे-धीरे चलते हुए शेर उनके सामने तक आया। उसने अपना मुँह नाजी के मुँह से सटाया और बोला, "घबरा मत। मैं हाँजी हूँ। तू साढ़े दस पर पहुँचा, मैं तो पौने दस बजे ही पहुँच गया था। उस वक्त शेर की पोस्ट खाली थी।"

— स्वयं प्रकाश

(स्रोत— साइकिल, बच्चों का दुपहिया)

बातचीत कीजिए—

प्रश्न 1. अब सर्कस का पहले जैसा चलन नहीं रहा। इसके क्या कारण हो सकते हैं?

प्रश्न 2. ऐसे और कौन-कौन से खेल-तमाशे हैं जिनका कुछ समय पहले तक काफ़ी चलन था, पर अब नहीं है। ऐसा क्यों है?

प्रश्न 3. बेरोज़गारी के चलते हाँजी और नाजी को सर्कस में काम करना पड़ा। आज के समय में रोज़गार के अवसर बढ़े हैं या घटे हैं? कैसे?

प्रश्न 4. आज के समय में भी कुछ लोग स्त्रियों का घर से बाहर जाकर नौकरी करना पसंद नहीं करते हैं। आपकी इस बारे में क्या राय है और क्यों?

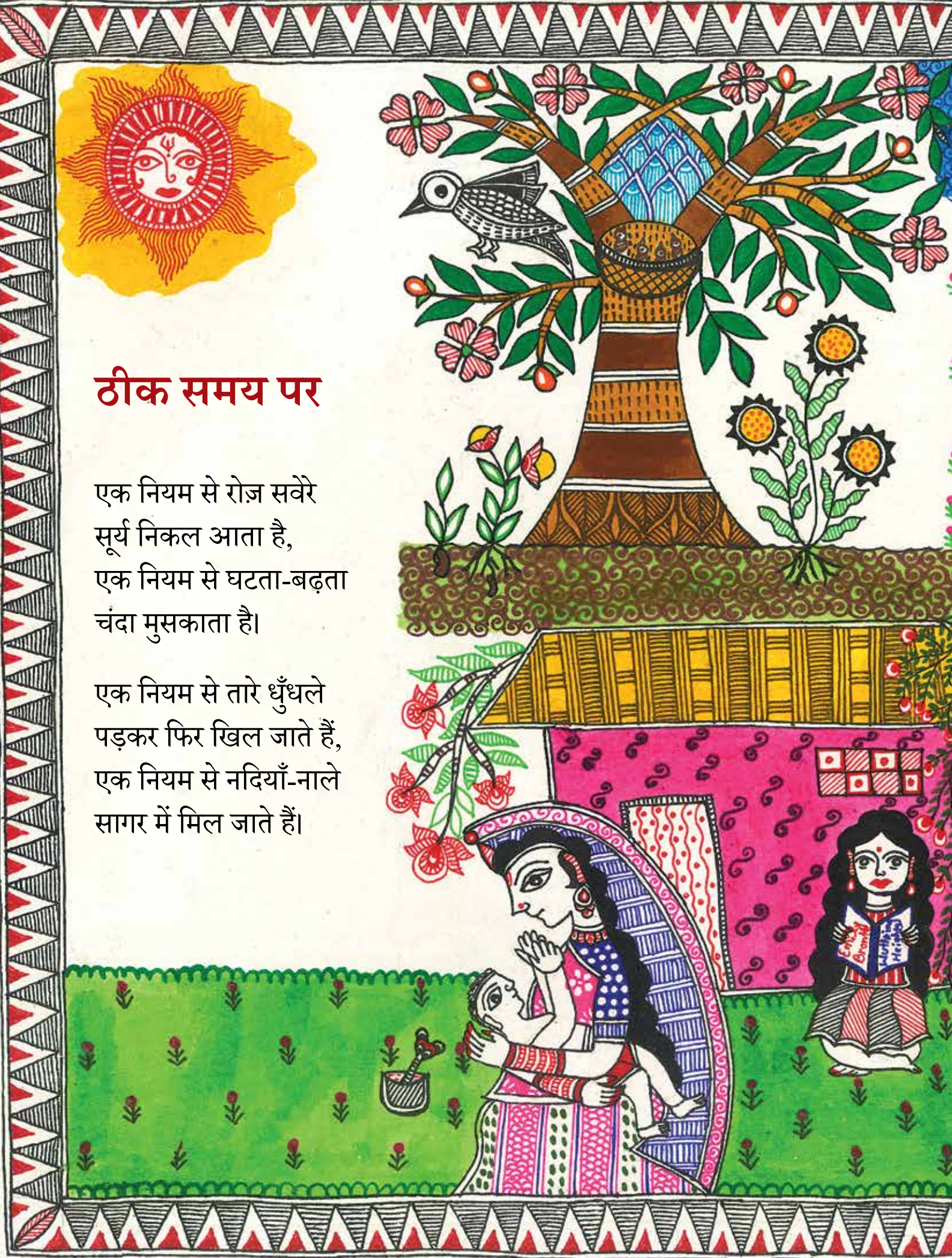
प्रश्न 5. अकसर लोगों को ऐसे कामों में जीवन खपाना पड़ता है, जो वे नहीं करना चाहते। ऐसा क्यों है और क्या इस बात का कोई समाधान हो सकता है?

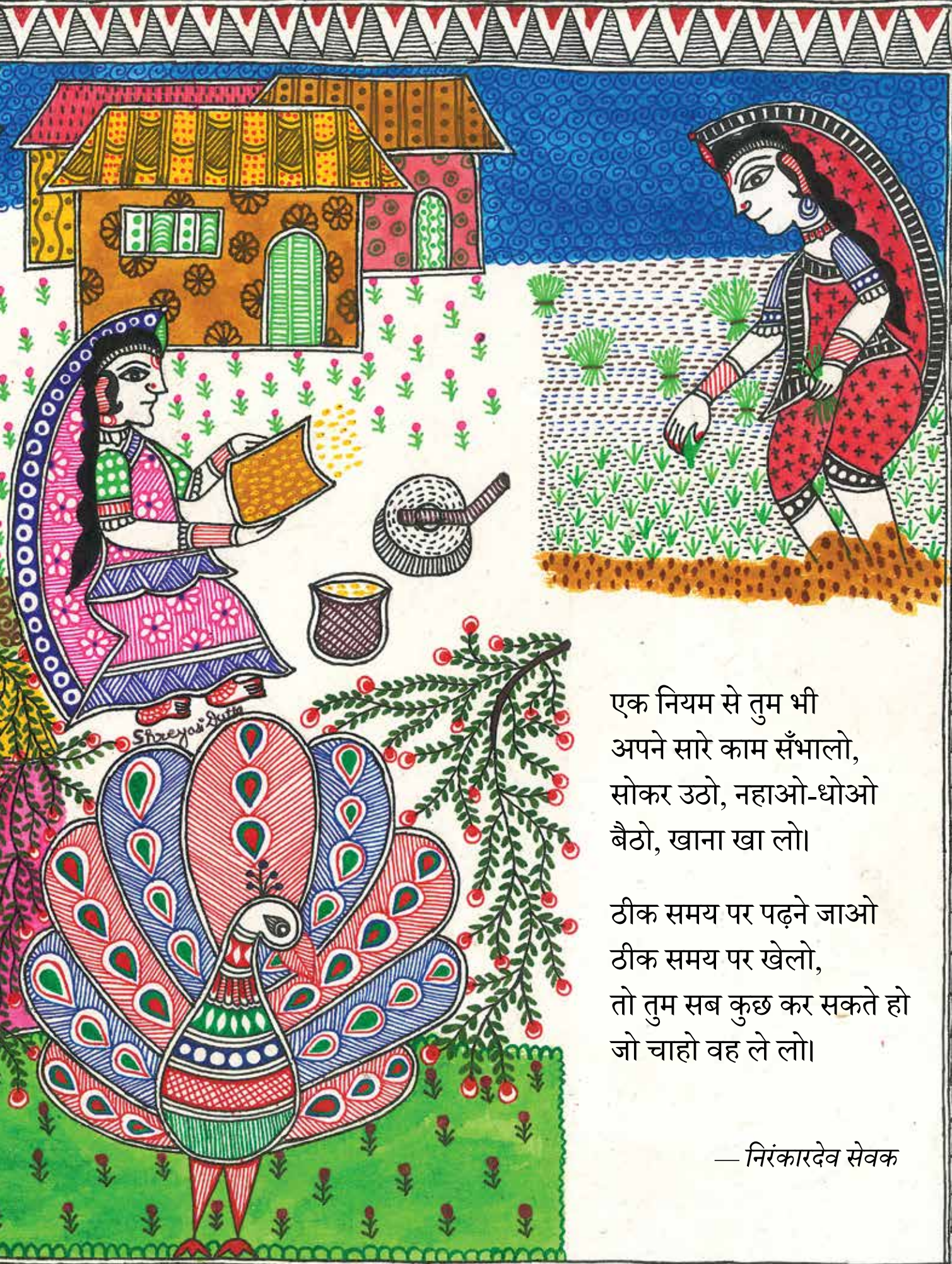
अपने मनपसंद कार्य के बारे में बताइए और लिखिए—

ठीक समय पर

एक नियम से रोज़ सवेरे
सूर्य निकल आता है,
एक नियम से घटता-बढ़ता
चंदा मुसकाता है।

एक नियम से तारे धुँधले
पड़कर फिर खिल जाते हैं,
एक नियम से नदियाँ-नाले
सागर में मिल जाते हैं।





एक नियम से तुम भी
अपने सारे काम सँभालो,
सोकर उठो, नहाओ-धोओ
बैठो, खाना खा लो।

ठीक समय पर पढ़ने जाओ
ठीक समय पर खेलो,
तो तुम सब कुछ कर सकते हो
जो चाहो वह ले लो।

— निरंकारदेव सेवक

पढ़िए और लिखिए—

प्रश्न 1. समय शब्द का इस्तेमाल करते हुए एक वाक्य बनाया गया है। नीचे दिए गए शब्दों को इस्तेमाल करते हुए वाक्य बनाकर लिखिए—

समय	जो समय की कद्र नहीं करता, समय उसकी कद्र नहीं करता।
ज़माना	
काल	
युग	
दिन	

प्रश्न 2. नीचे दिए गए गीत में समय पर काम करने पर बल दिया गया है—

एक नियम से तुम भी
अपने सारे काम सँभालो,
सोकर उठो, नहाओ-धोओ
बैठो, खाना खा लो।

आप कौन-से काम समय पर कर पाते हैं और कौन-से नहीं? कारण भी बताइए।

_____

_____

_____

प्रश्न 3. कोई एक काम जो आप दिए गए समय में करेंगे या करना चाहेंगे—

आज	
कल	
इस सप्ताह	
इस महीने	
इस साल	

मेरे शब्द—

हमारी बातों में समय कब और कहाँ, कैसे आता है, पढ़िए—

समय का फ़ेर

अब पछताए होत क्या जब चिड़िया चुग गई खेत

समय खराब चल रहा है

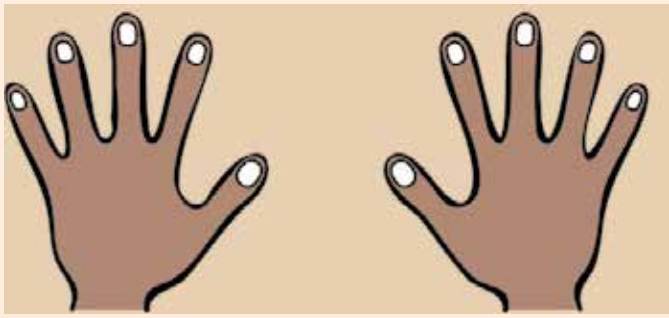
समय-समय की बात है

बीता समय वापिस नहीं आता

काल करे सो आज कर

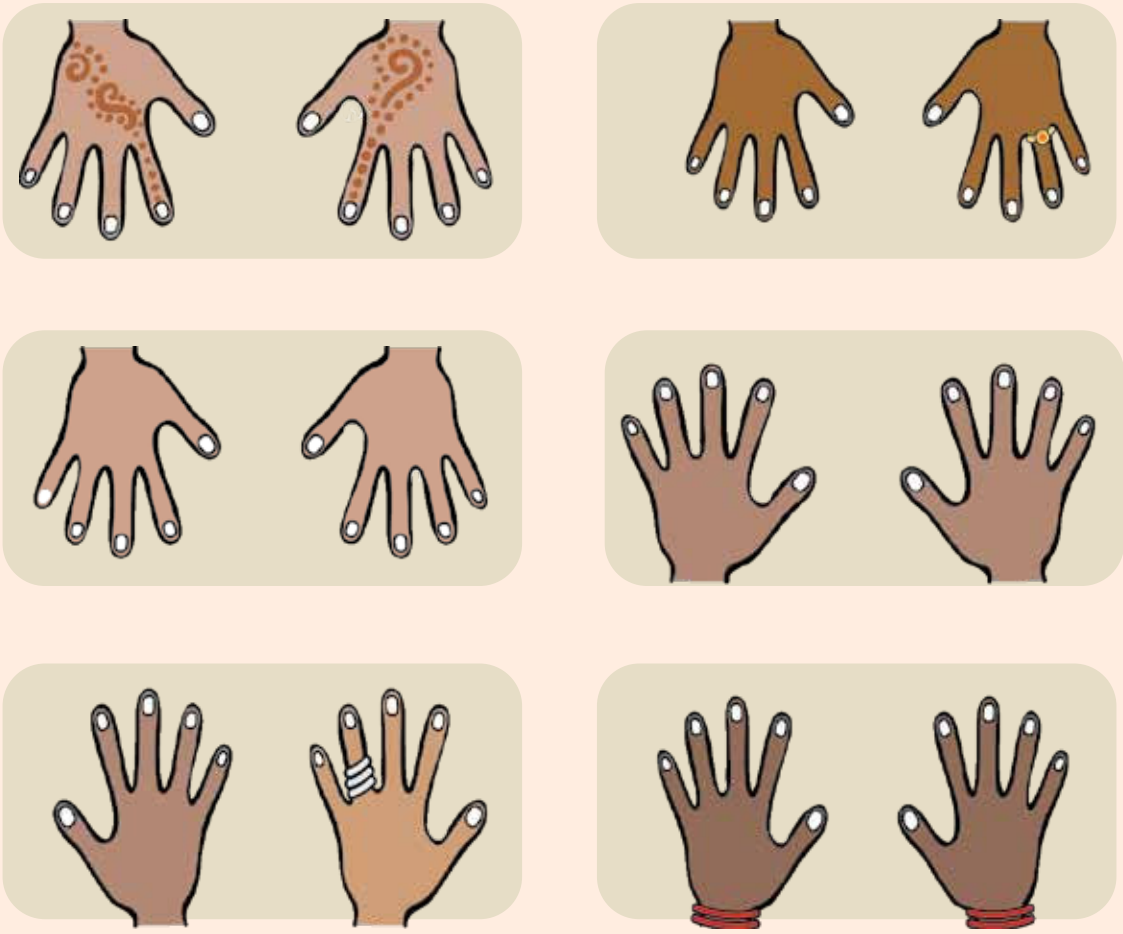
इस तरह के कुछ और वाक्य बताइए जिनमें समय का ज़िक्र हो।

आओ गिनें अपने हाथों की अँगुलियाँ—



दो हाथों में कुल अँगुलियाँ $2 \times 5 = 10$

12 हाथों में कितनी अँगुलियाँ?

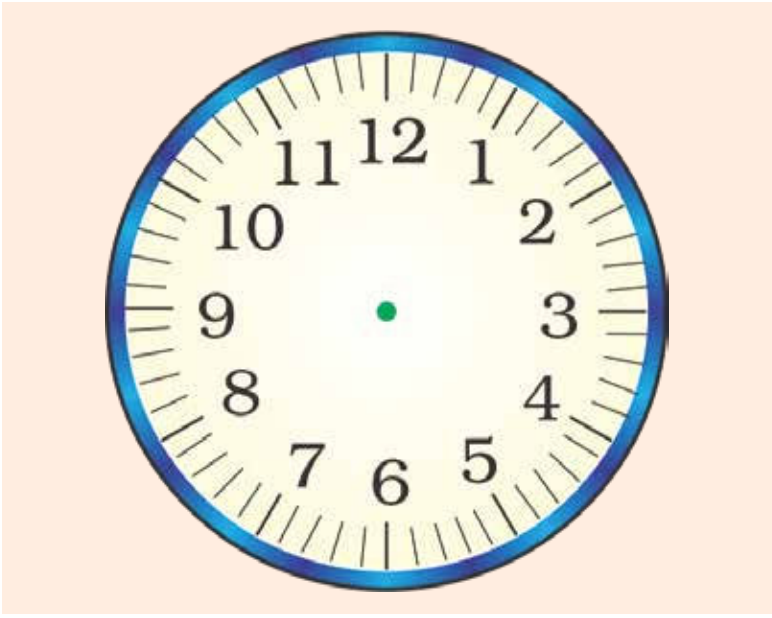


12 बार 5 यानी

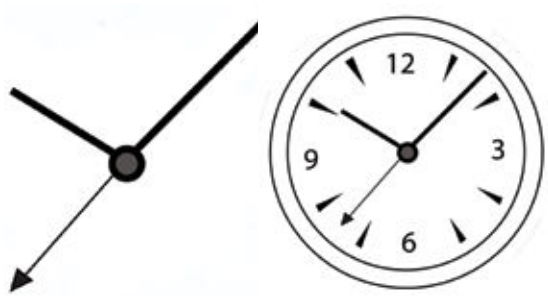
12×5 या $\begin{array}{r} 12 \\ \times\ 5 \\ \hline \end{array}$

आइए, घड़ी से समय देखना सीखें —

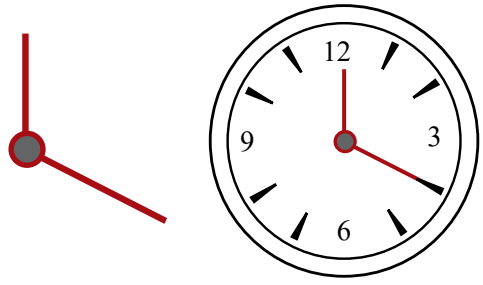
आमतौर पर घड़ी के डायल पर 12 अंक होते हैं। हर दो अंकों के बीच 4 छोटी-छोटी लाइनें होती हैं।



- पूरे डायल पर कुल कितनी लाइनें हैं? गिनकर लिखिए। _____ लाइनें
- घड़ी के डायल पर दो या तीन तरह की सुइयाँ घूमती हैं।



तीन सुइयों वाली घड़ी



दो सुइयों वाली घड़ी

- सबसे **मोटी** और **छोटी** सुई **घंटे** की सुई है। यह घंटे बताती है।

  घंटे की सुई एक अंक से दूसरे अंक पर एक घंटे में पहुँचती है। यह 12 घंटे में पूरे डायल का एक चक्कर लगाती है। 24 घंटे या एक दिन में यह पूरे डायल के कितने चक्कर लगाती है? _____

- उससे **पतली** और **लंबी** सुई **मिनट** की है। यह मिनट बताती है।

  मिनट की सुई एक अंक से दूसरे अंक पर पाँच मिनट में पहुँचती है। यह 60 मिनट में पूरे डायल का एक चक्कर लगाती है।

- सबसे **पतली** और **लंबी** सुई **सेकेंड** की है। यह सबसे तेज़ चलती है। यह सेकेंड बताती है।



घड़ी में 2 बजे हैं।



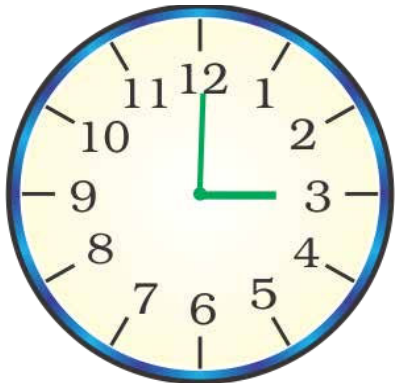
घड़ी में 5 बजे हैं।

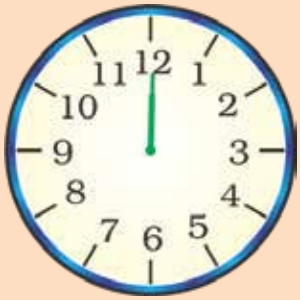
60 मिनट पूरे होने पर एक घंटे का समय होता है।
3 घंटों में कितने मिनट होंगे?

3×60 या 60×3

घड़ी में कितने बजे...

जब मिनट की सुई 12 पर हो तो घंटे की सुई जिस भी अंक पर होगी, उतने ही बजे होंगे, जैसे— अगर घंटे की सुई 3 पर और मिनट की सुई 12 पर होगी तो तीन बजेंगे।





बारह बजे हैं।



_____ बजे हैं।



_____ बजे हैं।



_____ बजे हैं।



_____ बजे हैं।



बजकर _____ मिनट



बजकर _____ मिनट



बजकर _____ मिनट

शिक्षक-निर्देश — सहभागियों को प्रेरित करें कि वे घड़ी में समय देखकर बताना सीखें। समय के मापन और घंटे, मिनट, सेकेंड के आपसी संबंध को समझें। यह बताया जा सकता है कि यदि मिनट की सुई 1 पर है तो 5 मिनट होंगे, ऊपर है तो 15 मिनट होंगे। इसका अर्थ हुआ कि जिस अंक पर मिनट की सुई होगी, उसको 5 से गुणा करना होगा।

डिजिटल घड़ियाँ

- डिजिटल घड़ियों में समय सीधा ही लिखा होता है। रेलवे स्टेशन, मोबाइल फ़ोन आदि में डिजिटल घड़ियाँ होती हैं।
- बताइए, इन घड़ियों में कितना समय हुआ है?





06:40

____बजकर____मिनट

07:45

____बजकर____मिनट

12:45

____बजकर____मिनट

06:20

____बजकर____मिनट

आइए, अब करके देखते हैं; पहले अनुमान लगाएँ और फिर घड़ी के प्रयोग से पता लगाएँ।

- खाना खाने में आपको कितना समय लगता है? _____ मिनट
- नहाने में आपको कितना समय लगता है? _____ मिनट
- रात में, मैं _____ बजे सोती/सोता हूँ और सुबह _____ बजे जाग जाती/जाता हूँ। मैं _____ घंटे सोती/सोता हूँ।
- गाँव का स्कूल _____ बजे लगता है एवं _____ बजे बंद होता है। स्कूल _____ घंटे लगता है।

शिक्षक-निर्देश— सहभागियों को सुइयों वाली व डिजिटल घड़ी में समय देखने एवं बताने के लिए प्रोत्साहित करें।

किसान की सुबह

सुबह 6 बजे  से किसान घास काटना शुरू करके उसके छोटे-छोटे गट्ठे बनाता। जब 5 छोटे गट्ठे बन जाते तो उन पाँचों को बाँधकर बड़ा गट्ठा बना लेता था। 7 बजे  तक घास काटकर, 15 मिनट बाद घर पहुँच जाता था। सुबह 6 बजे से लेकर 7 बजे तक उसने घास के 4 बड़े गट्ठे बना लिए थे।

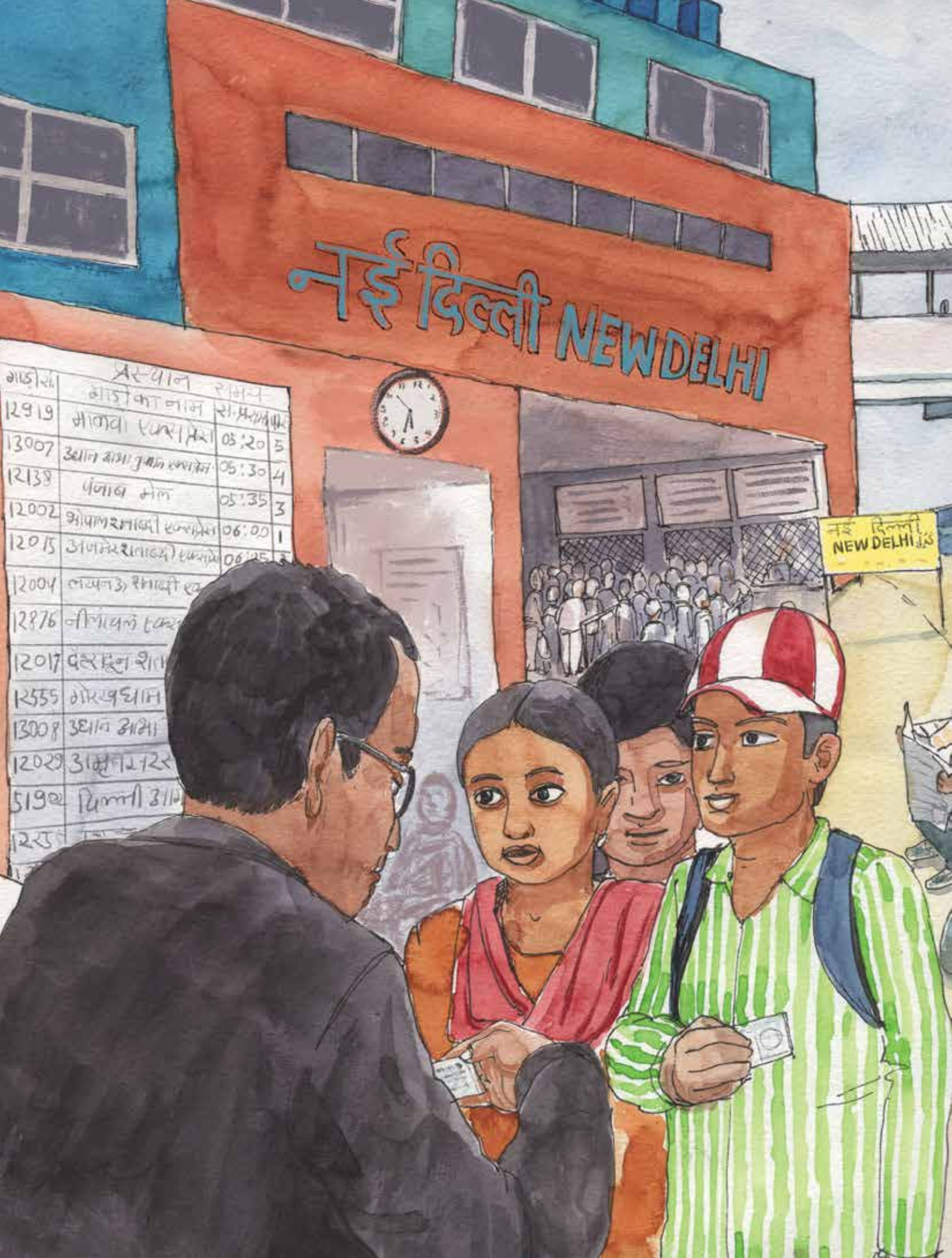
- उसने घास काटकर कितने छोटे गट्ठे बना लिए हैं?
  _____ इसे _____ × _____ भी लिख सकते हैं।
- वह घर कितने बजे वापस पहुँचा था? सुबह _____ बजे
  इस समय को घड़ी में दर्शाते हैं—

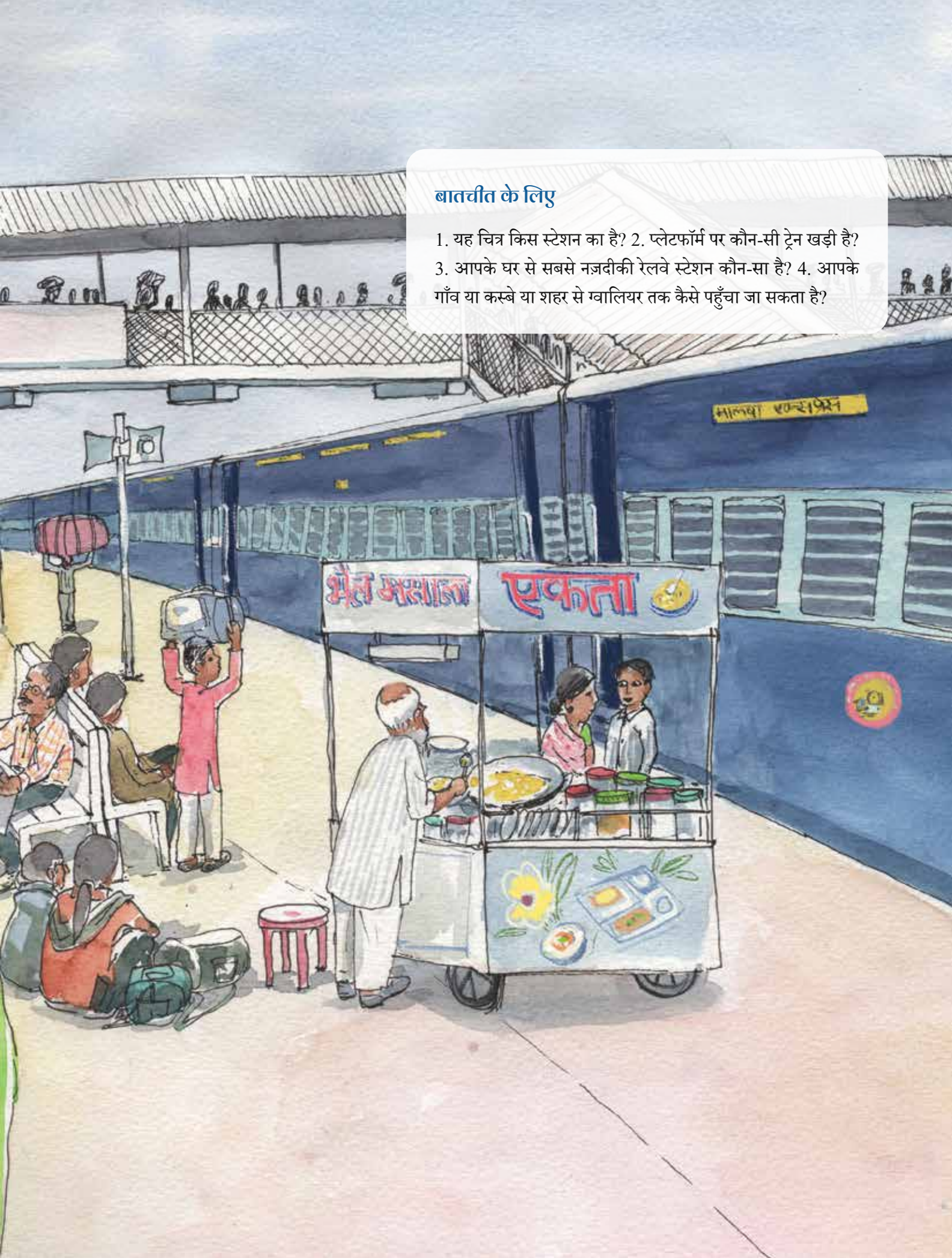


- किसान ने घास काटना कितने बजे शुरू किया था? सुबह _____ बजे
- किसान ने घास की कटाई कितने बजे तक की? सुबह _____ बजे
- घास काटने में किसान को कितना समय लगा? _____ घंटा = _____ मिनट
- घास काटने और घर वापस पहुँचने में किसान को कुल समय लगा–
  1 घंटा + 15 मिनट = _____ मिनट

शिक्षक-निर्देश — दैनिक जीवन के कार्यों में लगने वाले समय के कई उदाहरणों को लेकर चर्चा कीजिए।

मेरे शब्द —


नई दिल्ली NEW DELHI
नई दिल्ली
NEW DELHI



बातचीत के लिए

1. यह चित्र किस स्टेशन का है? 2. प्लेटफॉर्म पर कौन-सी ट्रेन खड़ी है? 3. आपके घर से सबसे नज़दीकी रेलवे स्टेशन कौन-सा है? 4. आपके गाँव या कस्बे या शहर से ग्वालियर तक कैसे पहुँचा जा सकता है?

10 यात्रा

हम सीखेंगे

- समय की माप का उपयोग करना (12 और 24 घंटे वाली घड़ी)
- कैलेंडर, समय-सारिणी और रेल टिकट पर दी गई सूचनाओं की समझ बनाना

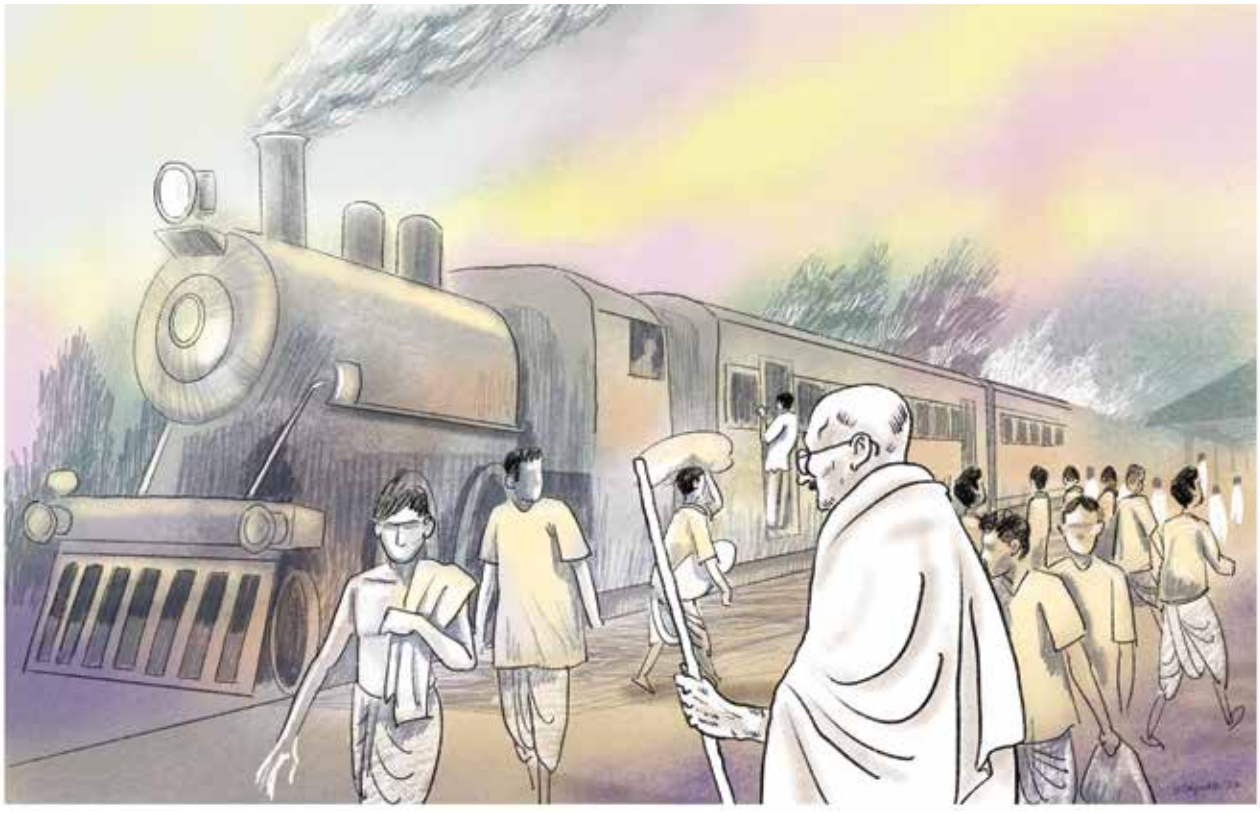
नीचे दिए गए शब्दों को पढ़िए—

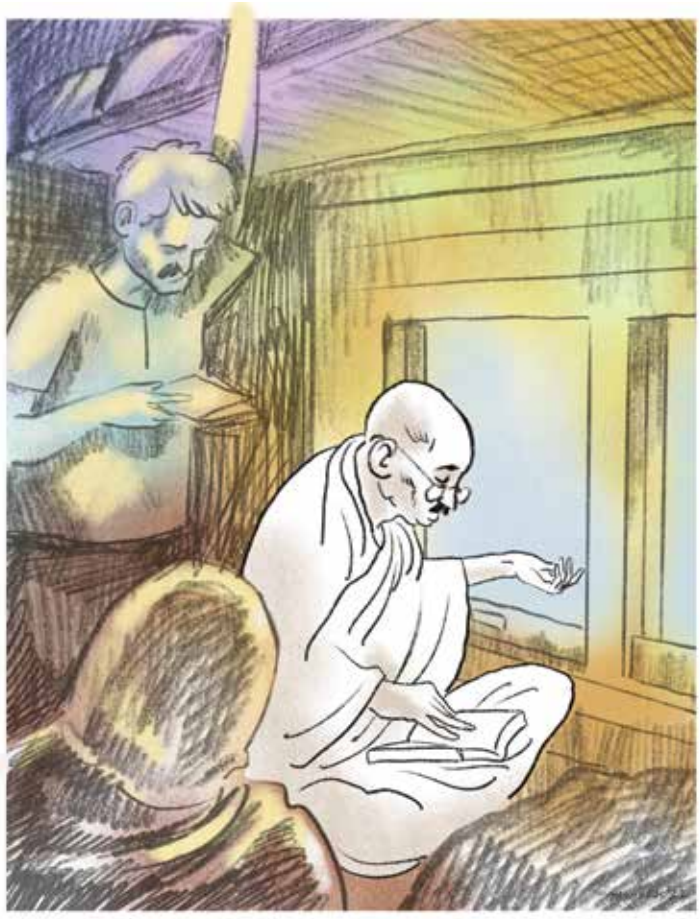
सीट	नज़ारे	ड्राइवर	सीटी	पगडंडी
लौटना	रेल	रास्ता	प्रसाधन	यात्रा
सड़क	बैलगाड़ी	किराया	सामान	साइकिल
टिकट	यात्री	मुसाफ़िर	बस अड्डा	रेलवे स्टेशन
बुकिंग	रिक्शा	स्लीपर	गार्ड	इंजन
टी.टी.	प्लेटफ़ॉर्म	कंडक्टर	आरक्षण	तत्काल

शिक्षक-निर्देश— ऊपर यात्रा से जुड़े कुछ शब्द दिए गए हैं। इन शब्दों पर चर्चा करें। सहभागियों को अपनी किसी यात्रा से जुड़े मज़ेदार अनुभव साझा करने के लिए कहें। सहभागियों को प्रोत्साहित करें कि वे यात्रा से जुड़ा कोई नाटक तैयार करें और अन्य साथियों को दिखाएँ।

गांधी जी की आत्मकथा से...

'गिरमिट की प्रथा' अध्याय में गांधी जी लिखते हैं — रेल की भीड़ की तकलीफ़ का मुझे बहुत कड़वा अनुभव हुआ। मुझे लाहौर के रास्ते होते हुए कराची से कलकत्ते जाना था। लाहौर में ट्रेन बदलनी थी। वहाँ की ट्रेन में बुरा हाल था। यात्री ज़बरदस्ती अपना रास्ता बना लेते थे। दरवाज़ा बंद होता तो खिड़की में से अंदर घुस जाते थे। मुझे कलकत्ते निश्चित तारीख पर पहुँचना था। यह ट्रेन खो देता तो मैं कलकत्ते पहुँच न पाता। मैं जगह मिलने की आशा छोड़ बैठा था। कोई मुझे अपने डिब्बे में आने न देता था। आखिर एक मज़दूर ने कहा, "मुझे बाहर आने दो तो जगह दिला दूँगा।" मैंने कहा, "मुझे जगह दिला दो तो ज़रूर बाहर आने दूँगा।" मज़दूर वहाँ बैठे यात्रियों से गिड़गिड़ाकर कह रहा था, पर कोई मुझे लेने





को तैयार न हुआ। ट्रेन छूटने ही वाली थी कि एक डिब्बे के कुछ यात्रियों ने कहा, "डिब्बे में जगह नहीं है तो भी अंदर घुस सकते हो, तो कोशिश कर लो। लेकिन खड़ा रहना होगा।" मज़दूर मेरी ओर देखकर बोला, "क्यों जी?" मैंने "हाँ" कहा और उसने मुझे उठाकर खिड़की से अंदर डाल दिया। मैं अंदर घुसा और उस मज़दूर ने बाहर *आने* कमा लिए।

मेरी यह रात मुश्किल से बीती। दूसरे यात्री जैसे-तैसे करके बैठ गए। मैं ऊपर वाली बैठक की जंजीर पकड़कर दो घंटे खड़ा ही रहा। इस बीच कुछ यात्री मुझे धमकाते ही रहे, "अजी, बैठते क्यों नहीं हो?" मैंने बहुत समझाया कि कहीं जगह नहीं है। पर उन्हें तो मेरा खड़ा रहना भी सहन नहीं हो रहा था। वे बार-बार मुझे परेशान करते थे। वे जितना मुझे परेशान करते थे, उतनी ही शांति से मैं उन्हें जवाब देता था। इससे वे कुछ शांत हुए। मेरा नाम-धाम पूछा। जब मुझे नाम बतलाना पड़ा तब वे शरमाए। मुझसे माफ़ी माँगी और मेरे लिए अपनी बगल में जगह कर दी, 'सब्र का फल मीठा होता है' कहावत मुझे याद आई। मैं बहुत थक गया था। मेरा सिर घूम रहा था। जब मुझे सचमुच ज़रूरत थी, तब ईश्वर ने बैठने की जगह दिला दी।

पढ़िए और बातचीत कीजिए—

प्रश्न 1. गांधी जी रेल से यात्रा के लिए स्टेशन पहुँचे। उन्होंने स्टेशन आने तक की यात्रा कैसे की होगी?

प्रश्न 2. गांधी जी के समय में रेल, मोटर, इक्का-ताँगा, साइकिल और बैलगाड़ी जैसे साधन ज़्यादा देखने में आते थे। आज के समय में यात्रा के और कौन-कौन से साधन आ गए हैं?

प्रश्न 3. किसी भी यात्रा में पुरुष अधिक दिखाई देते हैं, स्त्रियाँ कम दिखती हैं। ऐसा क्यों है?

प्रश्न 4. जैसे गांधी जी को अपनी यात्रा याद रही, क्या आपको भी अपनी कोई यात्रा याद है? उसके बारे में बताइए।

प्रश्न 5. अनेक गाँवों में आज भी आने-जाने के लिए ठीक सुविधाएँ नहीं हैं। ऐसे में किस-किस तरह की परेशानियाँ लोगों को झेलनी पड़ती हैं? अपने क्षेत्र के अनुभव के आधार पर बताइए।

गांधी जी ने लाहौर से कलकत्ता की यह यात्रा वर्ष 1917 में की थी। उन्हें भारतीय राष्ट्रीय काँग्रेस के आमंत्रण पर कलकत्ता पहुँचना ज़रूरी था। तब तक उन्हें महात्मा की उपाधि तो नहीं मिली थी, लेकिन जहाँ पहचान लिया जाता, वहाँ नाम का घोष ज़रूर होता था।

यात्रा

मैं अपनी बहन के घर आया था। दो-तीन दिन यहाँ रहूँगा, फिर मैं अपने घर लौट जाऊँगा। बहन भी कभी-कभी आती है। मगर उसका आना घर लौटना नहीं होता! हम दोनों ने एक ही घर से यात्रा शुरू की थी। बहन मुझसे तीन साल बड़ी थी। वह मुझे बहुत लाड़ करती थी। वह कुछ भी खाती तो मेरा हिस्सा उसमें रहता था। मैं भी कभी-कभी उससे अपनी चीज़ें साझा करता था। उसे मेरे कपड़े छोटे होते थे। मगर मुझे उसके कपड़े बन जाते थे, बल्कि थोड़े ढीले होते थे। एक बार मैंने उसकी फ्रॉक पहन ली थी। वह इतनी हँसी, इतनी हँसी, अपना पेट पकड़े हँसती ही रही। मैं नहीं समझा, मगर वह हँस रही थी, तो मैं भी हँस रहा था।



आज सुबह से उसके घर आया हूँ। सुबह से बात-बात पर वह हँस रही है। उसके बच्चे, उसका पति सबका काम उसके बिना नहीं चल पा रहा है। मैं उससे अकेले में मिलना चाहता हूँ। मगर बच्चे हमेशा उसे घेरे रहते हैं। उसने आँगन में एक अमरूद लगाया था। इस बार वह पहली बार फ़ला है। यह पहला फ़ल मैंने उसके लिए तोड़ा था। वही उसे देना चाहता हूँ। बच्चों के सामने दूँगा तो पता नहीं... वे शायद हँस देंगे या क्या पता, वह खुद न खाए और बच्चों को दे दे या क्या पता बच्चे ही उससे झपट लें।

आज लौट रहा हूँ। रात की बस है। बस में सब सो रहे हैं। ड्राइवर जाग रहा है। पर वह तो ड्राइवर है और मैं जाग रहा हूँ। रास्ते में दुकानें हैं। ठंड की रात है। एक दुकान पर आग जलती दिख रही है। और कोई तो नज़र नहीं आया, बस दो कुत्ते सो रहे हैं। कभी-कभी थोड़ी बहुत रोशनी दिख जाती है। कहीं दूर खेत में एक बल्ब लटका दिख जाता है। बाकी हर तरफ़ अँधेरा है। बस की हैडलाइट की रोशनी में थोड़ी-सी सड़क दिखती जा रही है।

यह कैसी यात्रा है! सब सो रहे हैं। किसी को कुछ नहीं मालूम कि कहाँ जा रहे हैं! ड्राइवर पर बहुत भरोसा है। बस से बाहर भी सब सो रहे हैं। सुबह मैं घर पहुँच जाऊँगा।

अम्माँ आँगन में बैठी हैं। मेरा रास्ता देखती! बहन ने अम्मा के लिए सरौती भेजी है। वह मैंने बैग की सबसे ऊपर की जेब में ही रख ली थी। तुरंत अम्माँ को थमा दी। अम्माँ बहुत खुश हैं। बहुत खुश! मैंने बैग से वह अमरूद निकाला और डाली में वह जगह ढूँढ़ने लगा, जहाँ से उसे तोड़ा था।

— सुशील शुक्ल

■ बताइए—

प्रश्न 1. लेखक अपनी बहन को अमरूद क्यों नहीं दे पाया?

प्रश्न 2. 'यात्रा' पढ़ते समय आपको कैसा महसूस हुआ? क्या उसका कोई हिस्सा पढ़ते समय आपको लगा कि आपने भी वैसा कुछ महसूस किया है?

प्रश्न 3. यात्रा करते समय लेखक ने बस के बाहर क्या-क्या देखा?

प्रश्न 4. कई बार बहुत छोटे लड़के भी अपनी बहन की फ्रॉक पहन लेते हैं। आप इस बारे में क्या कहेंगे?

प्रश्न 5. कहानी में ऐसे कौन-से अंश हैं जो यह बताते हैं कि भाई-बहन के बीच बहुत प्रेम है?

प्रश्न 6. आपने किन कारणों से यात्रा की है?

■ पढ़िए और लिखिए—

प्रश्न 1. सही मुहावरे से वाक्य पूरे कीजिए।

घोड़े बेचकर सोना, हँसते-हँसते लोट-पोट होना, कलेजा धड़कना,
ईद का चाँद होना, आँख लगना

(क) मुझे फ्रॉक पहना देख वह _____

(ख) बहुत दिन बाद दिखे हो, तुम तो _____

(ग) अँधेरे में तो मेरा _____

(घ) मेरा इंतज़ार करते-करते अम्मा की _____

(ङ) रात को तो सब _____

प्रश्न 2. सही शब्द लिखिए—

(क) आपको _____ जाना है? (कहा/कहाँ)

(ख) बहन की _____ आई हैं। (सास/साँस)

(ग) कल बहुत तेज़ _____ आई। (आधी/आँधी)

(घ) बहन ने _____ कि बारिश आएगी। (कहा/कहाँ)

(ङ) सामने कुत्ते को देख मेरी _____ अटक गई। (सास/साँस)

(च) बच्चों की तो _____ टिकट लगती है। (आधी/आँधी)

प्रश्न 3. आपके गाँव/शहर में यात्रा के कौन-कौन से साधन हैं? निम्नलिखित में से आने-जाने के लिए आप किन साधनों का उपयोग करते हैं? (✓) का निशान लगाइए।

(क) बस		(ङ) स्कूटर/बाइक	
(ख) रेलगाड़ी		(च) ई-रिक्शा	
(ग) मेट्रो		(छ) टैक्सी	
(घ) जीप		(ज) ट्रक	

प्रश्न 4. अपनी किसी यादगार यात्रा की कुछ बातें यहाँ लिखिए—

_____

_____

_____

प्रश्न 5. किसी भी सफ़र के लिए किस तरह की तैयारी की ज़रूरत होती है? अपने विचार साझा कीजिए और लिखिए।

24 घंटे वाली घड़ी

एक दिन में 24 घंटे होते हैं। आमतौर पर हम 12 घंटे वाली घड़ी से समय देखते हैं। इसकी घंटे की सुई पूरे दिन में घड़ी के दो चक्कर लगाती है। एक चक्कर में 12 घंटे लगते हैं फिर दूसरा चक्कर शुरू हो जाता है। इस घड़ी में दोपहर से पहले 'AM' (प्रात:) और दोपहर के बाद समय के साथ 'PM' (सायं) लिखना होता है, जबकि 24 घंटे वाली घड़ी आधी रात के 12 बजे से पूरे 24 घंटे का समय बताती है। जैसे— सायं 5 बजे को 24 घंटे वाली घड़ी में दिखाया जाएगा 17:00 और इसका उपयोग रेलवे स्टेशन, हवाई अड्डा इत्यादि जगहों में किया जाता है।

■ समय-सारिणी

पीयूष महाबोधि एक्सप्रेस में बैठकर नई दिल्ली से प्रयागराज जंक्शन तक यात्रा करेगा। इस रेलगाड़ी की समय-सारिणी में समय को 24 घंटे वाली घड़ी के हिसाब से दिया गया है।

12398 महाबोधि एक्सप्रेस समय-सारिणी

क्र. सं.	स्टेशन का नाम	पहुँचने का समय	स्टेशन छोड़ने का समय	दूरी (किलोमीटर में)
1.	नई दिल्ली	————	12:10	————
2.	अलीगढ़ जंक्शन	13:51	13:53	131
3.	कानपुर सेंट्रल	17:30	17:40	440
4.	प्रयागराज जंक्शन	20:10	20:15	635

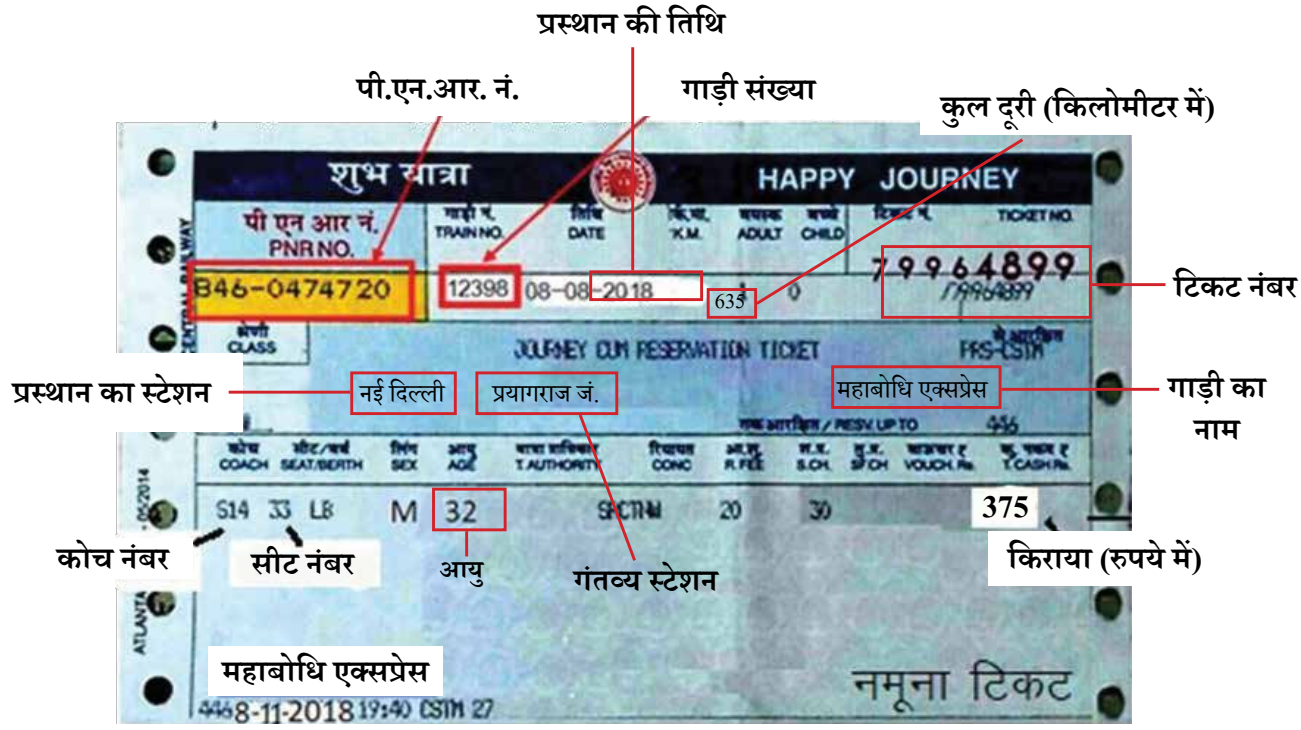
अब महाबोधि एक्सप्रेस समय-सारिणी देखकर बताइए—

- पीयूष प्रयागराज जंक्शन कब पहुँचेगा? 12 घंटे वाली घड़ी में तब क्या समय होगा?
- नई दिल्ली से प्रयागराज जंक्शन पहुँचने में उसे कितना समय लगेगा?
- नई दिल्ली से प्रयागराज जंक्शन की दूरी कितने किलोमीटर है?
- अलीगढ़ जंक्शन से प्रयागराज जंक्शन कितना दूर है?

शिक्षक-निर्देश— सहभागियों को प्रेरित करें कि वे 24 घंटे वाली घड़ी और 12 घंटे वाली घड़ी में समय बता सकें तथा 24 घंटे वाली घड़ी में दिए गए समय को 12 घंटे वाली घड़ी के समय में बदल सकें। रेल समय-सारिणी के उपयोग से अभ्यास करने के अवसर दें।

रेल टिकट

आइए, पीयूष की रेलगाड़ी की टिकट का नमूना देखें—



1. पीयूष की गाड़ी का नाम क्या है? _____
2. गाड़ी संख्या क्या है? _____
3. कोच नंबर क्या है? _____
4. सीट नंबर क्या है? _____
5. पीयूष की आयु कितनी है? _____
6. नई दिल्ली से प्रयागराज जंक्शन की टिकट कितने रुपये की है? _____
7. कितने रुपये वापस मिलेंगे?



देकर टिकट खरीदने पर

_____





देकर टिकट खरीदने पर

_____

रेलगाड़ी की टिकट में दी गई सूचनाओं को पढ़कर बताइए और लिखिए।



शुभ यात्रा HAPPY JOURNEY

पी एन आर नं. PNR NO.	गाड़ी नं. TRAIN NO.	तिथि DATE	कि.मी. K.M	वयस्क ADULT	बच्चे CHILD	टिकट नं. TICKET NO.
423-4888961	12429	30-01-2012	705	1	0	A 10698864

/10698864

श्रेणी CLASS — JOURNEY CUM RESERVATION TICKET — से आरक्षित PRS-SC

उवाता बेंगलूरु सिटी जं. सिकंदराबाद जं.

BANGALORE CY JN SECUNDERABAD JN तक आरक्षित / RESV. UP TO 313

कोच COACH	सीट/बर्थ SEAT/BERTH	लिंग SEX	आयु AGE	यात्रा प्राधिकार T.AUTHORITY	रियायत CONC	आ.शु. R.FEE	शु. प्र. S.CH.	सु. प्र. SF.CH	वाउचर रु. VOUCH. Rs.	कु. नकद रु. T.CASH Rs.
B4	1	LB	F	25	NV			20		1085

Rs.ONE ZERO EIGHT FIVE ONLY

RAJDHANI EXP BRD BANGALORE CY JN SCH DEP 30-01 20:20 ARR 31-01 07:35
313 04-11-2011 16:55 JET 1 VIA DMM

- यात्रा की दूरी कितनी है? _____
- यात्रा की तिथि क्या है? _____
- टिकट द्वारा कहाँ से कहाँ तक की यात्रा की जा सकती है? _____
- यात्रा का किराया कितना है? _____
- चार यात्री होने पर कितना किराया होगा? _____
- टिकट का पी.एन.आर. नंबर क्या है? _____

कैलेंडर

2024

जनवरी

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

फ़रवरी

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

मार्च

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

अप्रैल

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

मई

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

जून

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

जुलाई

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

अगस्त

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

सितम्बर

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

अक्टूबर

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

नवंबर

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

दिसम्बर

र	सो	मं	बु	गु	शु	श
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

साल में 12 महीने होते हैं। कुछ महीने 30 दिन के होते हैं, कुछ 31 दिन के। फ़रवरी का महीना 28 या 29 दिन का होता है। साल का पहला महीना जनवरी और आखिरी महीना दिसंबर होता है।

जो साल 4 से भाग देने पर पूरी तरह बँट जाए, उस साल फ़रवरी का महीना 29 दिन का होता है, जैसे— 2016 और 2020 में फ़रवरी 29 दिन का था। 2024 और 2028 में भी फ़रवरी माह 29 दिन का होगा।

एक साल में 365 दिन होते हैं। जिस साल फ़रवरी माह 29 का होता है, उस साल में 366 दिन होते हैं।

हम सब जानते हैं कि सप्ताह में 7 दिन होते हैं। कैलेंडर में सप्ताह का पहला दिन रविवार और आखिरी दिन शनिवार होता है। कैलेंडर में एक साल के हर महीने का हिसाब होता है, जैसे— महीने में कितने सप्ताह होंगे, किस दिन क्या तारीख होगी, आदि।

आइए, दिए गए कैलेंडर को देखें और समझें—

■ नीचे वर्ष 2023 के अगस्त माह का कैलेंडर दिया गया है, इसे पूरा कीजिए—

रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार
		1	2			5
			9			
		15				19
20				24		
				31		

■ कैलेंडर को देखकर बताइए—

- इस महीने में कितने रविवार होंगे? _____
- 17 अगस्त को कौन-सा दिन होगा? _____
- महीने के चौथे शनिवार को कौन-सी तारीख होगी? _____
- क्या 19 तारीख को सोमवार होगा? _____
- यदि पीयूष 6 तारीख को यात्रा शुरू करे तथा 15 तारीख को यात्रा समाप्त करे तो उसने कितने दिन यात्रा की?
  आपने कैसे पता किया? _____
- यह महीना किस दिन समाप्त होगा? _____
- रानी को शुक्रवार की छुट्टी मिलती है। क्या रानी को इस महीने में 5 छुट्टी मिलेंगीं? _____

शिक्षक-निर्देश— सहभागियों को प्रेरित करें कि वे कैलेंडर की मदद से दी गई दो तारीखों के बीच के दिनों का हिसाब लगा सकें।

वर्णमाला

अ आ इ ई उ ऊ ऋ ए ऐ ओ औ

क ख ग घ ङ

च छ ज झ ञ

ट ठ ड ढ ण ड़ ढ़

त थ द ध न

प फ ब भ म

य र ल व

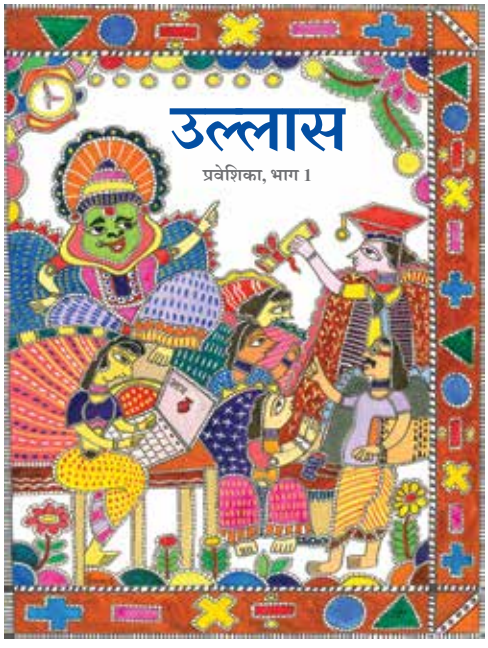
श ष स ह

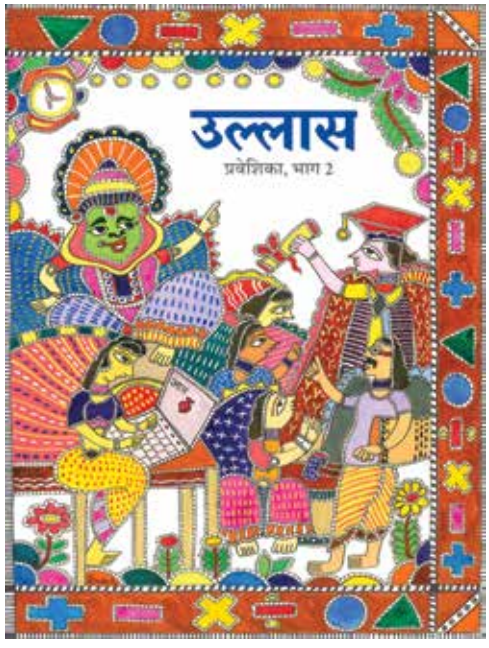
क्ष त्र ज्ञ श्र

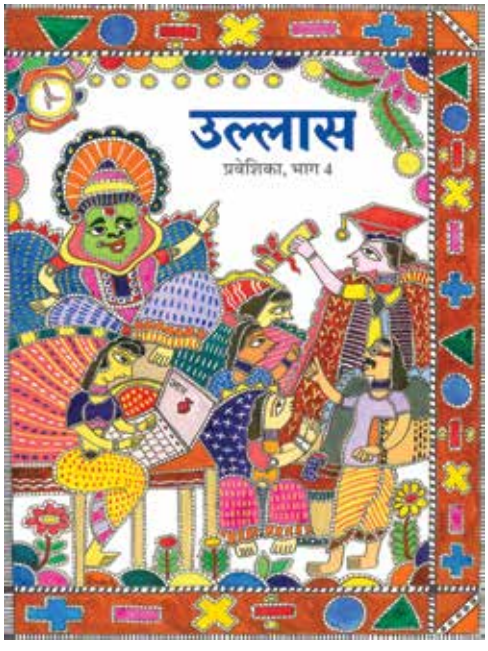
सा विद्या या विमुक्तये

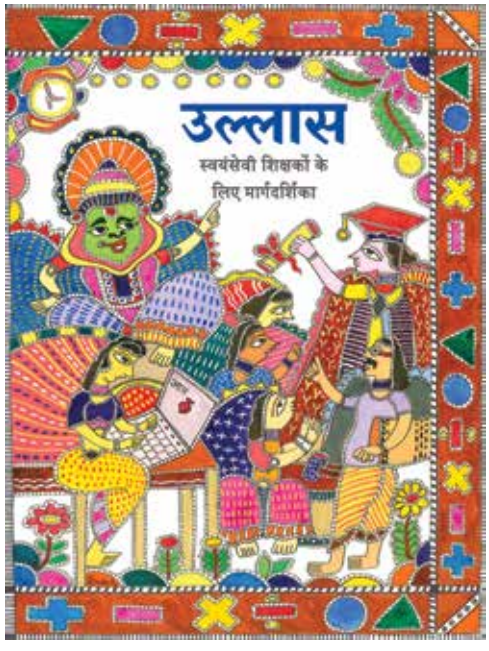
CELL FOR NATIONAL CENTRE FOR LITERACY

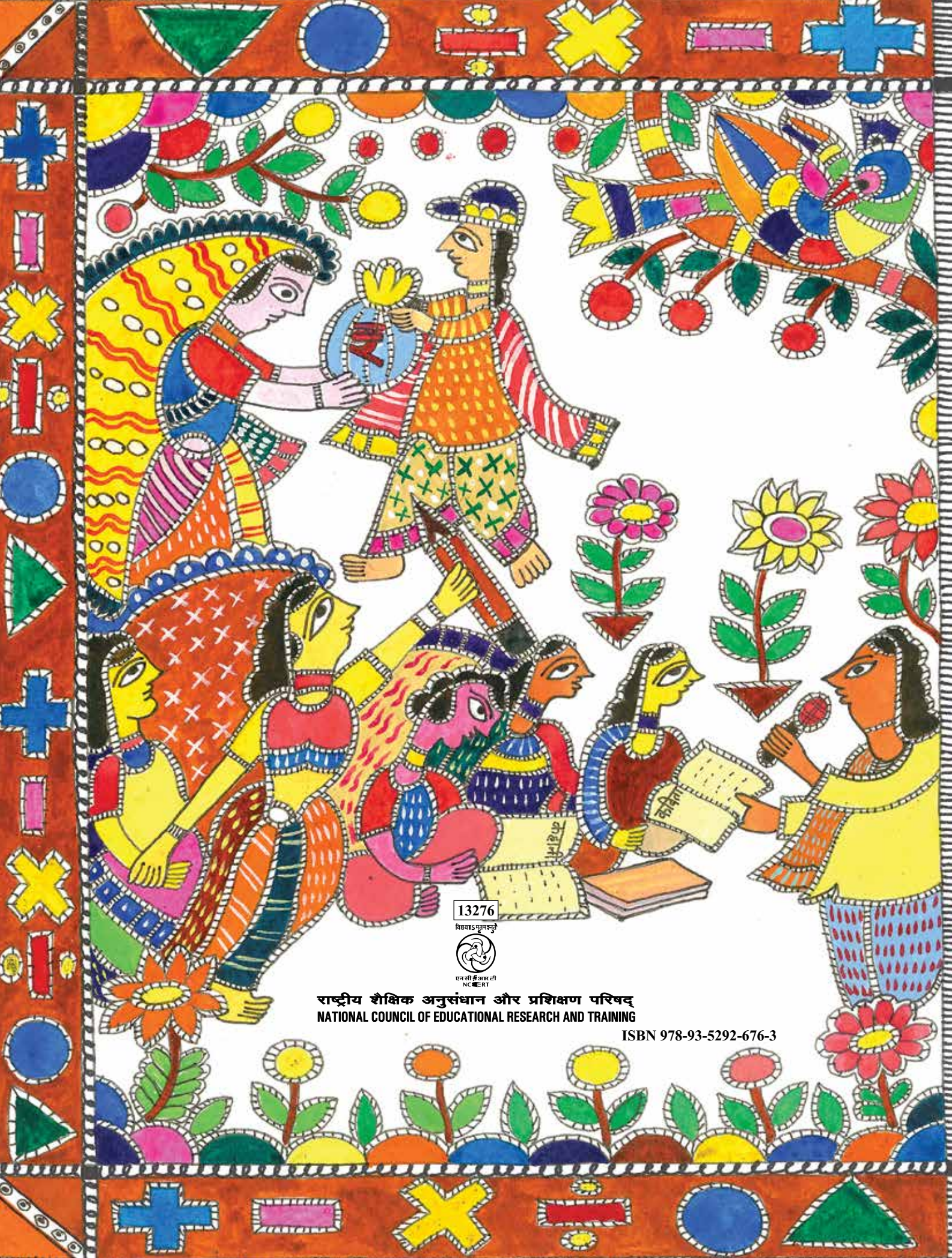
राष्ट्रीय साक्षरता केंद्र–प्रकोष्ठ











13276

विद्ययाऽमृतमश्नुते

एनसीईआरटी
NCERT

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

ISBN 978-93-5292-676-3