चेतना विकास मूल्य शिक्षा

कक्षा – 3

संरक्षण एवं मार्गदर्शन

ए. नागराज
प्रणेता
मध्यस्थ दर्शन (सह–अस्तित्ववाद)

लेखन
साधन भट्टाचार्य
श्री राम नरसिम्हन
कुमार संभव, सोम त्यागी
बी.आर. अग्रवाल, अंजनी कुमार
श्रीमती सुवर्णा योगेश

प्राक्कथन

मानवीय शिक्षा का प्राक्कथन एक आवश्यकता के रूप में हमें महसूस हुआ, क्योंकि यह पाठ्यपुस्तिका का उपक्रम पहली कक्षा से प्रस्तुत किया गया है। क्रम से परंपरागत होने तक सिलसिला बना ही रहेगा। सह अस्तित्व अपने स्वरूप में व्यापक वस्तु में ही सम्पूर्ण एक–एक वस्तु जैसा परमाणु, अणु, ग्रह, गोल, सौर व्यूह, आकाश गंगा। डूबी, भीगी, घिरी होने के आधार पर नियंत्रण, क्रियाशीलता और उर्जा सम्पन्नता प्रत्येक वस्तु में नित्य प्रमाण के रूप में देखा गया है। साथ में यह भी समझा गया है कि व्यापक वस्तु में समाहित सम्पूर्ण एक–एक वस्तुओं की अविभाज्यता नित्य वर्तमान है। यही सह–अस्तित्ववादी विश्व–दृश्टिकोण का मूल रूप है। ऐसे सह अस्तित्व नित्य प्रभावी रहना स्वाभाविक है।

सह अस्तित्व को ध्यान में रखते हुए प्रथम कक्षा से अर्थात् अक्षराभ्यास से चलकर शब्दों का अभ्यास और शब्दों के अभ्यास से अर्थ का अभ्यास, अर्थों के अभ्यास के तात्पर्य में हर शब्द किसी वस्तु का, क्रिया का अथवा फल–परिणाम का नाम है। ऐसा अर्थ इंगित होना ही शब्द से अर्थ समझा गया है इसलिए अर्थबोध करने के उपक्रम में शिक्षा विधा को अध्ययन के रूप में प्रस्तुत करने का सौभाग्य प्रस्तुत हुआ। यह पठन विधि से अर्थ बोध तक पहुंचने का मार्ग प्रशस्त हुआ। इसे प्रस्तावित करना इसलिए आवश्यक समझा गया कि मानव सह–अस्तित्व विधि से ही समुदाय चेतना से मानव चेतना में संतुलित होना है। मानव चेतना का प्रयोजन, समाधान, समृद्धि, अभय, सहअस्तित्व पूर्वक जीने का प्रमाण है। इससे अखण्ड समाज सार्वभौम व्यवस्था की पहचान होना स्वाभाविक है।

यह तो सटीक है कि विगत विधि से जो पाठ–पठन का लक्ष्य था, उसे आगे पढ़ाने के जिन भी उपायों को खोजा गया है, वह सब सार्थक है, मूलतः मानवीय शिक्षा के अभाव वश सामुदायिकता, मतभेद, साम, दाम, दण्ड, भेद, परस्पर समुदायों की निहित अतिशोधों का विश्वास प्रयोग हो चुका है। इन सब अभिशापों से मुक्ति पाने की अकांक्षा मानव में निहित होना भी पाया गया। इसलिए मानवीय शिक्षा का निश्चयीकरण आवश्यक समझा गया है। इसे क्रियान्वयन करने की क्रमविधि से प्रस्तुत किया। मानवीय शिक्षा में मानव का अध्ययन प्रधान उद्देश्य को सार्थक बनाने के क्रम में प्रथम कक्षा से ही सूत्रपात रूप में मूल्य संबंधी और शरीर के अवयव संबंधी शब्दों का अधिकतम चयन किया गया है। साथ में परस्पर मानव संबंधों से संबंधित शब्दों का चयन किया गया है। इसे हर बालक अथवा किशोर आसानी से पहचान पायेगा। ऐसी हमारी स्वीकृति है। यह सार्थक और सफल होना पाया गया है। भविश्य में मूल्यांकन होता रहेगा। इस विधि से सर्व शुभ होने की कामना है।

ए. नागराज
प्रणेता
मध्यस्थ दर्शन (सह–अस्तित्ववाद)
श्री नर्मदाचंद, भजनाश्रम, अमरकंटक
जिला अनूपपुर (मध्यप्रदेश)

भूमिका

विज्ञान शिक्षा से छात्र–छात्राओं एवं युवाओं में तर्क शक्ति का अभूतपूर्व विकास हुआ है। जिससे आस्था (बिना जाने मान लेना) की प्रवृत्ति में कमी आई है। अतः परंपरागत शैली जिसमें यह करो, यह न करो अथवा "ऐसा जीना चाहिए" आदि उपदेश विद्यार्थियों में अब प्रभावशाली सिद्ध नहीं हो पा रहे हैं। ऐसे में परिवारोन्मुखी, समाजोन्मुखी शिक्षा के सार्वभौम स्वरूप पर चिंतन की आवष्यकता है।

यूनेस्को .... द्वारा अपेक्षित शिक्षा के चार स्तम्भों में मुख्य स्तम्भ .... अर्थात् "साथ–साथ जीना सीखना" पर जोर दिया है।

मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार ने मानव मूल्य शिक्षा हेतु निम्न मार्गदर्शन दिया है –

1. पाठ्यक्रम किसी भी प्रकार के अंधविष्वास, कर्मकाण्ड व पूजन पद्धति से मुक्त हो।
2. पाठ्यक्रम रहस्यवाद, सम्प्रदायवाद व व्यक्तिवाद से मुक्त हो।
3. पाठ्यक्रम "करो न करो" आदि उपदेश न होकर तर्कपूर्ण हो, तर्कपूर्ण ढंग से इसका प्रयोग एवं विश्लेषण द्वारा परीक्षण कर सकते हो।
4. पाठ्यक्रम को आचरण में प्रमाणित किया जा सकता हो।
5. पाठ्यक्रम दर्शन आधारित हो।

आधुनिक शिक्षा को रोजगारोन्मुखी ही नहीं बल्कि परिवारोन्मुखी, समाजोन्मुखी भी होने की आवश्यकता है, ताकि हर परिवार समाधान, समृद्धिपूर्वक जी सके। समाधान का अर्थ मानव संबंधों में परस्पर तृप्ति एवं प्रकृति के साथ संतुलनपूर्वक जीना है। समृद्धि अर्थात् अभाव–मुक्त जीना इस आशा की पूर्ति के लिए मानवीय मूल्यों के शिक्षक की आवश्यकता महसूस की जाती रही है।

मध्यस्थ दर्शन (सह–अस्तित्ववाद) उपरोक्त सभी कटौतियों को पूरा करता है, जिसका परिचय "जीवन विद्या शिविरों" के माध्यम से प्रस्तुत किया जाता है। मध्यस्थ दर्शन से विस्तृत चेतना विकास मूल्य शिक्षा मानव में पाँच सद्गुणों को सुनिश्चित करती है :–

1. स्वयं में विश्वास
2. श्रेष्ठता का सम्मान
3. प्रतिभा एवं व्यक्तित्व में संतुलन
4. व्यवसाय में स्वालंबन
5. व्यवहार में सामाजिकता

आज धरती एक गाँव .... हो गयी है। अतः विश्व शांति हेतु वैश्विक नागरिक .... अर्थात् सार्वभौम मानवीय आचरण को पहचानने की आवश्यकता है। चेतना विकास मूल्य षिक्षा के प्रकाष में सार्वभौम मानवीय आचरण, सार्वभौम मानवीय शिक्षा, सार्वभौम मानवीय व्यवस्था, सार्वभौम मानवीय संविधान का व्यावहारिक स्वरूप व्याख्यायित होता है। साथ ही "मानव में समानता" व धर्म निरपेक्षता का व्यावहारिक स्वरूप प्रकट होता है जिससे "मानव जाति एक, मानव धर्म एक" पूर्वक जीने की राह प्रषस्त होती है।

विश्व के इतिहास में शायद पहली बार हुआ है कि संपूर्ण दर्शन को प्राथमिक शिक्षा के स्तर पर पहुंचाया गया हो। राज्य शासन ने कक्षा 10 वीं तक अध्ययन करने वाले सभी बच्चों को सहअस्तित्व का महत्व इस दर्शन के माध्यम से सिखाने का निर्णय लिया है। यह पुस्तक इसी प्रयास का एक भाग है। हम आशा करते हैं कि शिक्षक स्वविवेक के साथ इस पुस्तक का उपयोग करके इस महती उद्देश्य की पूर्ति करेंगे। जाहिर है आपके सुझावों का हमें हमेशा इंतजार रहेगा।

नंद कुमार (भा.प्र.से.)
संचालक

लेखकीय

प्रत्येक शिशु जन्म से ही न्यायापेक्षी, सही कार्य–व्यवहार करने वाला एवं सत्य वक्ता होता है, परन्तु न्याय, सही कार्य–व्यवहार एवं सत्य से शिशु अनभिज्ञ रहता है। इन्हें समझने के लिए वह परम्परा पर, मुख्यतः शिक्षा परम्परा पर आश्रित रहता है। इस हेतु आज्ञापालन, अनुसरण, अनुकरण एवं जिज्ञासा सम्पन्न रहता है।

प्राथमिक कक्षा में प्रवेश के पूर्व ही सभी शिशु अपनी मातृभाषा को समझने व बोलने की योग्यता से सम्पन्न होते हैं एवं अपने परिवेश के प्रायः सभी कार्य–व्यवहार व वस्तुओं को पहचानते हैं। अपने परिवेश के अनुसार मान्यता व विचार संपन्न रहते है।

विद्यालय में प्रवेश के साथ शिक्षा में अक्षर, शब्दों एवं अंको को पहचानने व लिखने का कार्य शिक्षा की प्रमुख वस्तु होती है जबकि सभी विद्यार्थी अनेक वाक्यों को बोलने, अनेक वाक्य बनाने में समर्थ रहते हैं। उनकी इस पूर्व योग्यता को बढ़ाने के लिए शिक्षा में स्पश्ट कार्यक्रम का अत्याभाव है। फलतः शिक्षा में पर्याप्त रूचि नहीं बनती। इसी के साथ प्राथमिक स्तर पर स्वयं पढ़कर समझने–सीखने की योग्यता अधिकांश विद्यार्थियों में विकसित नहीं होती है और वे अधिकांशतः शिक्षक पर ही आश्रित रहते हैं। इसे पूरा करना ही शिक्षक की सार्थकता है।

अस्तु विद्यार्थियों की योग्यता के अनुसार मानवीय चेतना विकसित करने हेतु एवं शिक्षकों की सार्थकता प्रमाणित होने के उद्देश्य से 'चेतना विकास मूल्य शिक्षा' के पाठ्यपुस्तकों को लिखा गया है।

हमें विश्वास है यह पुस्तक इन अर्थों को प्राप्त करने में सफल होगा।

चेतना विकास मूल्य शिक्षा की पुस्तक प्रथम बार लिखी गई है अतः इसमें सुधार की अपार सम्भावनाएँ हैं। विद्वान अध्यापकगणों से इस हेतु सतत् मार्गदर्शन की अपेक्षा है।

लेखकगण

प्रथम संस्करण की भूमिका

चेतना विकास मूल्य शिक्षा पर कक्षा 1 से 5 तक पुस्तक 2009 में लिखी गई।

प्रथम बार पुस्तक लिखने तथा अल्प समय में इसे पूरा करने के कारण व्याकरण संबंधी एवं टंकण संबंधी भूल भी रही। कक्षा 1 से सभी पाठ कविता में हैं एवं कविता में तुकबंदी का अभाव था।

प्रथम संस्करण में शिक्षा की वस्तु को यथावत रखते हुये व्याकरण में सुधार किया गया है एवं कविताओं में तुकबंदी पर थोड़ा ध्यान दिया गया है। कुछ तकनीकी से संबंधित पाठों को हटा दिया गया है।

हमें विश्वास है पुस्तक विद्यार्थियों के लिए सुबोध हेगा।

लेखकगण

अनुक्रमणिका

भाग	पाठ	नाम	पृ. संख्या
1) मानव लक्ष्य	पाठ 1	मानव लक्ष्य	
2) समग्र व्यवस्था	पाठ 2	अस्तित्व	
	पाठ 3	पदार्थ अवस्था	
	पाठ 4	प्राणावस्था	
	पाठ 5	जीवावस्था	
	पाठ 6	ज्ञानावस्था	
3) अखण्ड समाज	पाठ 7	परिवार	
	पाठ 8	मानव संबंध	
	पाठ 9	मानव समाज	
	पाठ 10	पूरकता	
	पाठ 11	सुरक्षा	
	पाठ 12	अच्छा बनना चाहता	
	पाठ 13	उत्सव	
	पाठ 14	मानव के चार आयाम	
	पाठ 15	व्यवसाय	
	पाठ 16	विनिमय	
	पाठ 17	शरीर रचना	
	पाठ 18	आहार	
	पाठ 19	औषधि	
	पाठ 20	शरीर स्वच्छता	

वंदना

वंदना उनकी करें, जिनसे सुशोभित है धरा।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

जिनसे दिशा हमको मिली, नित मानवीय मार्ग की।
पथ मिला निश्चित हमें थी, कामना जिस मार्ग की।।
कृतज्ञता से सौम्यता की, नित्य आयी निरंतरा।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

जिनका है चिन्तन शुभ यही, कैसे हो मानव सुखमयी।
प्रेरणा से जिनकी है, मानव का जीवन सुखमयी ।।
श्रद्धा समर्पित जिनसे आए, मानवीय परम्परा।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

सबके सुख की कामना ले, रहती जिनकी कल्पना ।
निकली जिनसे मानवीय पथ, हेतु निश्चित योजना।।
पूज्यता उन हेतु जिनसे, है सुसज्जित वसुन्धरा ।
जिनमें है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

—प्रदीप पूरक, बिजनौर (उ.प्र.)

पाठ –1

मानव लक्ष्य

मैं मानव सन्तान हूँ। मै निरन्तर सुखी रहना चाहता/चाहती हूँ। मैं समझकर सुखी होता/होती हूँ। हर मानव निरन्तर सुखी रहना चाहता है। समझकर ही सुखी होता है।

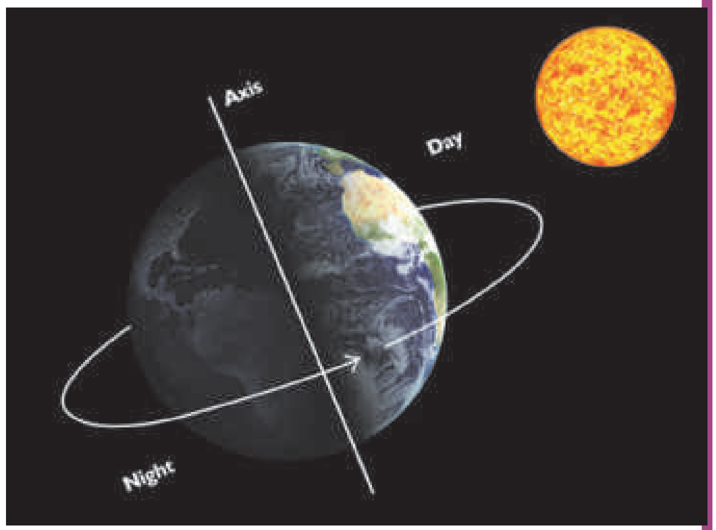
मेरे माता पिता और गुरुजन भी भले के लिए और मुझे समझदार बनाने के लिए प्रयास करते हैं। यह मैं स्वीकारता/स्वीकारती हूँ इसलिए उनका आज्ञापालन करता/करती हूँ और उनके कार्यों का अनुकरण करता/करती हूँ।

मेरे माता पिता मेरी आवश्यकताओं का ध्यान रखते हैं। मेरे भोजन, वस्त्र, स्वास्थ्य और शिक्षा सामग्री की आवश्यकताओं को पूरा करते रहते हैं।

मैं माता, पिता, भाई, बहन मित्र और गुरुजी पर विश्वास करता/करती हूँ। वे भी मेरा विश्वास करते हैं। मैं समझदार होने और सबके साथ जीने में सक्षम होने के लिए विद्यालय जाता/जाती हूँ। समझदार होना और सबके साथ जीना मानव लक्ष्य है।

पाठ –2

आस्तित्व



आकाश, सूर्य, चन्द्रमा, तारे, हमारी पृथ्वी, अन्य ग्रह, उपग्रह इन सबको एक साथ अस्तित्व कहते हैं।

आकाश को खाली स्थान या शून्य भी कहते हैं।

सभी ग्रह–उपग्रह तारे आकाश में ही पाये जाते हैं। सभी ग्रह के सभी ओर खाली स्थान या आकाश है। प्रत्येक तारे के सभी ओर भी शून्य या आकाश है।

आकाश असीम है। इसकी कोई सीमा नहीं है। इसका कोई किनारा नहीं है। आकाश में जितना भी आगे बढ़ते हैं, आगे भी आकाश ही दिखाई देता है। आकाश पारदर्शी है क्योंकि इसमें पाये जाने वाले ग्रहो को, तारों को हम देख सकते हैं।

हम दिन और रात होते हुए देखते हैं। पृथ्वी अपनी धूरी पर घुमती है। इस कारण दिन और रात होता है। पृथ्वी अपनी धूरी पर निरन्तर घुमती है। इसमें कभी भी कोई परिवर्तन नहीं होता, हमेशा एक जैसा रहता है। यह नियम है।

पृथ्वी की तरह चन्द्रमा भी अपनी धूरी पर घूर्णन करता है। पृथ्वी सूर्य के चारो ओर परिक्रमा करती है, इसलिए ऋतुएँ होती है। पृथ्वी निरन्तर सूर्य की परिक्रमा में रहती है। यह नियम है।

पाठ –3

पदार्थ अवस्था

पूर्व की कक्षाओं में पदार्थवस्था के बारे में सामान्य परिचय पा चुके हैं। मिट्टी, पत्थर, जल और वायु को हम पदार्थ अवस्था कहते हैं।

पदार्थ अवस्था तीन स्वरूप में पाई जाती है। जैसे पत्थर, मिट्टी, पेन, पेन्सिल, पुस्तक, मकान आदि ठोस हैं।

द्रव या तरल वस्तुओं का आकार बदल सकता है, इन्हें जिस आकार के पात्र में रखतें हैं उसी आकार में ढल जाते हैं। जैसे पानी को घड़े में रखने पर घड़े के आकार में रहता है। इसी पानी को बाल्टी में डालने पर, बाल्टी के आकार में ढल जाता है। इसी प्रकार इसे अनेक बोतल में भी भर सकते है, यह बोतल के आकार में हो जाता है।

सभी द्रव या तरल ढाल की ओर बहते हैं। पानी, दूध, तेल तरल हैं।

वायु विरल या वस्तु है। विरल दूर–दूर तक फैल जाता हैं। इसका आकार भी बदलता रहता है। जैसे एक कमरे में अगरबत्ती जलाने पर उसकी सुगन्ध पूरे कमरें में फैल जाती है। प्रायः विरल ऊपर की ओर जाते हैं।

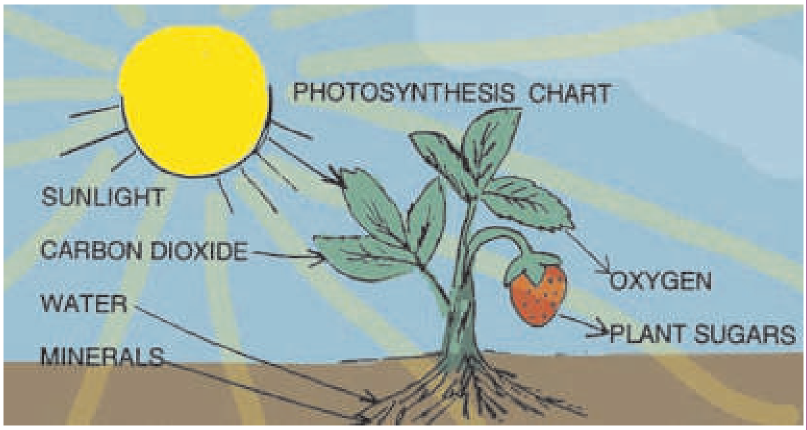
पानी द्रव (तरल) है। बर्फ ठोस है एवं भाप विरल है। बर्फ को गर्म करने पर पानी बन जाता है। एवं पानी को गर्म करने पर वाश्प (भाप) बन जाता है। वाश्प को ठंडा करने पर पानी बन जाता है एवं पानी को ठंडा करने पर बर्फ बन जाता है। ऐसे बार–बार करें तो भी यह होता रहता है। यह एक चक्रीय क्रम हैं यह नियम है।

पाठ –4

प्राणावस्था

पूर्व कक्षा में यह हम समझ चुके हैं कि पेड़–पौधें प्राणावस्था में आते हैं। वृक्ष, झाड़ी, बेल या लता एवं शाक या घास–ये चार प्रकार से प्राणावस्था को पहचान सकते हैं।

धरती पर समस्त हरियाली वनस्पति में ही है। मानव वनस्पतियों को पहचानता है। मानव वनस्पतियों को आहार और औशधि के रूप में पहचानता है।



वनस्पति सूर्य की उश्मा को पत्तों से ग्रहण करती है। ये जड़ के द्वारा धरती में स्थित जल एवं अन्य पाशक वस्तुओं को ग्रहण करते हैं और उपना भोजन बनाते हैं। इससे पेड़–पौधे पुश्ट होते हैं। पुश्ट होने का अर्थ है बड़े होते हैं। वनस्पतियों में निश्चित समय में फूल आते हैं। फूल से फल एवं बीज बनता है। बीज से पुनः फूल, फल और बीज पैदा होते हैं। यह हमेशा होता है। इसे नियम कहते हैं। यह व्यवस्था है।

प्रत्येक पौधे के उगने का एक निश्चित समय होता है। जैसे आम का पौधा, नीम का पौधा, धान बरसात में उगते है। गेहूँ, चना, मटर शीत ऋतु के प्रारंभ में उगते हैं। इसी प्रकार प्रत्येक पौधें में फूल एवं फल आने का भी समय निश्चित होता है। जैसे धान में बरसात के अंत में फूल आते है एवं शीत ऋतु के प्रारंभ में बीज पक जाते है। गेहूँ के पौधें में बसन्त ऋतु में फूल आते हैं एवं ग्रीश्म में इसके बीज पक जाते हैं।

इस प्रकार हम यह समझते हैं कि प्रत्यके पौधें के उगने, फूलने एवं फलने का समय निश्चित होता है। यह व्यवस्था है।

पेड़–पौधे की लम्बाई–ऊँचाई निश्चित होती है। जैसे आम के वृक्ष बहुत ऊँचे होते हैं। गेहूँ, धान जैसे पौधे छोटे होते हैं। इन्हें बहुत खाद और पानी देने पर भी आम जितने बड़े नहीं होते।

पेड़–पौधे की प्रत्येक प्रजाति में लम्बाई, ऊँचाई निश्चित होती है। इसे प्राणावस्था में नियंत्रण कहते हैं। नियंत्रण, व्यवस्था है।

पाठ –5

जीवावस्था

पूर्व कक्षा में हमने समझा है कि पशु–पक्षियों को संयुक्त रूप में जीव अवस्था कहते हैं। ये भूचर, जलचर एवं नभचर के रूप में बाँटे जाते है। जीव अवस्था में शाकाहारी एवं मांसाहारी वर्ग के जीव होते हैं।

मनुष्य कई प्रकार के पशुओं को पालते हैं। मुनश्य इनकी सुरक्षा करते हैं, इनके भोजन प्रबंध करते हैं और इनसे दूध, ऊन जैसी उपयोगी वस्तुएँ प्राप्त करते हैं।

सभी जीवों का आहार निश्चित होता है। इसमें ये कोई भी परिवर्तन नहीं करते हैं,। जैसे गाय कई प्रकार के पेड़–पौधों को खाती है एवं कई प्रकार के पौधों को नहीं खाती। गाय धतुरा को नहीं खाती। गाय के बच्चे भी वैसा ही आहार करते हैं।

गाय अपने बच्चों को दूध पिलाती है, उनकी सुरक्षा करती है। सभी जीव अपने सन्तानों की सुरक्षा करते हैं। सभी जीवों के जीने का ढंग निश्चित होता है। जीव व्यवस्था में जीते है।

पाठ –6

ज्ञानावस्था

पूर्व कक्षाओं में समझ चुके है कि मानव ज्ञानावस्था की इकाई है। सभी मानव की रचना समान है। सभी मानव का लक्ष्य भी समान है। सभी मानव कल्पना करते हैं एवं शरीर के द्वारा कल्पना को साकार करते हैं।

हम यह भी समझ चुके हैं कि जितना चाहे उतना कल्पना कर सकते हैं। हमारे कल्पना करने की शक्ति कम नहीं होती हैं।

जब कोई मानव अस्वस्थ होता है तब वह कई प्रकार के कार्य नहीं कर पाता। जैसे ज्वर आने पर हम ज्यादा खेल नहीं पाते। परन्तु हम खेलने की कल्पना कर सकते हैं। जितना चाहे उतना खेलने की कल्पना कर सकते हैं। यह कल्पना करने की शक्ति हर समय उतनी ही बनी रहती है। यह कम नहीं होती।

हम सभी मकान में रहते हैं। ये सभी मकान मानव ने ही बनाएँ हैं। ये मकान अनेक प्रकार के दिखते हैं। इससे यह पता चलता है कि मानव अनेक प्रकार के कल्पना करता है एवं उसे साकार करता है। इसे हम कर्म स्वतंत्रता कहते हैं। प्रत्येक मानव में कर्म स्वंत्रता होती है।

पक्षी भी अपना घर बनाते हैं। इन्हें हम घोसला कहते हैं। एक प्रजाति का घोसला एक ही जैसा होता है। जबकि सभी मनुश्यों के घर अलग–अलग प्रकार के होते हैं। मानव के वस्त्र भी अलग–अलग प्रकार के होते हैं। मानव में कल्पना शीलता एवं कर्म स्वतंत्रता होती है। यह मानव को पशु–पक्षियों से अलग पहचान देता है।

सभी मानव कल्पनाशीलता एवं कर्म स्वतंत्रता में समान है।

पाठ –8

परिवार

हम परिवार में रहते हैं परिवार में हम मानव सम्बन्ध को समझते हैं।

माता–पिता और सभी बड़े मिलकर हमारा पालन–पोशण करते हैं। उनका कहना मानकर हम जीने के ढंग सीखते हैं। हम माता–पिता के संरक्षण में जीना चाहते हैं। हम माता–पिता और परिवार के सभी सदस्यों पर विश्वास करते हैं और वे भी हम पर विश्वास करते हैं।

भाई–बहन साथ–साथ रहते हैं, साथ–साथ खेलते हैं एवं एक दूसरे का सहयोग करते हैं।

परिवार में माता–पिता, दादा–दादी, काका–काकी साथ रहकर हमे साथ–साथ जीने की प्रेरणा देते हैं।

सभी बड़े घर के सारे कार्यों को करते हैं। सारी आवश्यकता को पूरा करते हैं। अतिथियों के आने पर उनका सत्कार करते हैं। छोटे बच्चे, बड़ों को देखकर कार्य सीखते रहते हैं। हम लोग बड़ों को देखकर अच्छा व्यवहार करना भी सीखते हैं। परिवार में सभी हमे समझने एवं सीखने के लिए विद्यालय भेजते हैं। हमारी शिक्षा एवं प्रगति का ध्यान रखते हैं।

पाठ –8

मानव सम्बन्ध

मानव, मानव के साथ ही जीता है। मानव के साथ जी कर प्रसन्न होता है। छोटे शिशु हर समय माता–पिता के साथ रहकर प्रसन्न होते हैं। थोड़े बड़े होते ही वे अपने भाई–बहनों के साथ खेलना एवं घूमना चाहते हैं। ऐसा करके वे प्रसन्न होते हैं। कुछ और बड़े होते ही माता–पिता उन्हें शिक्षा प्राप्त करने के लिए विद्यालय भेजते हैं। विद्यालय में अनेक सहपाठी होते हैं। विद्यालय में शिक्षा देने के लिए अध्यापक एवं अध्यापिका होते हैं। इनके साथ विद्यार्थी का सम्बन्ध गुरु–शिष्य सम्बन्ध होता है। सभी विद्यार्थी शिश्य–शिश्या कहलाते है।

गुरुजी स्वयं समझदार होते हैं। गुरुजी शिष्यों को उनके जीने के लिए उपयोगी बातों को समझाते हैं एवं आवश्यक कार्यों को भी सीखाते हैं।

सभी विद्यार्थी अच्छी बातें एवं अच्छे कार्यों को समझना एवं सीखना चाहते हैं। जानने और समझनें की इच्छा को जिज्ञासा कहते हैं। माता, पिता और गुरु जिज्ञासा को पूरा करते हैं।

गुरुजनों के आज्ञापालन, अनुशरण और उनके समझाए बातों को समझने से शिष्य समझदार होते हैं।

पाठ –9

मानव समाज

संसार के सभी परिवारों के समूह को समाज कहते है। इस प्रकार समाज सम्पूर्ण मानव समुदाय का नाम है। प्रत्येक शिशु एवं प्रत्येक मानव, अखण्ड समाज की एक इकाई है।

ग्राम, नगर, जिला, प्रदेश, राश्ट्र–ये सभी मानव समाज के छोटे–छोटे समूह का नाम है। ग्राम एक छोटा का समूह होता है। ग्राम में अनेक परिवार होते हैं। सभी परिवार अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कोई व्यवसाय कार्य करते हैं।

ग्राम में रहने वाले बालक–बालिकाओं के लिए विद्यालय होता है। विद्यालय में शिक्षा–संस्कार का कार्य होता है। विद्यालय में विद्यार्थी अध्ययन करते हैं एवं अध्यापक–अध्यापिका अध्यापन कराते हैं।

ग्राम के लोगों के स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए एक स्वास्थ्य केन्द्र होता है। स्वास्थ्य संयम में स्वास्थ्य के बारे में जानकर लोग रहते है एवं ये लोग सभी ग्रामवासियों को स्वस्थ रहने के तरीके सिखाते हैं। कोई अस्वस्थ हो जाए तो उसका उपचार भी करते हैं।

ग्राम में मुख्य रूप से कृशि एवं पशुपालन का कार्य होता है। कृशि के द्वारा अन्न, फल, तस्कारी, कपास, तेल, मसाले का उत्पादन होता है। पशुपालन से दूध, ऊन एवं खाद प्राप्त होता है। ग्राम में कई प्रकार के उद्योग भी होते हैं जैसे मिट्‌टी के बर्तन बनाना, लकड़ी के कार्य जैसे – कुर्सी–टेबी बनाना, हल बनाना, बैलगाड़ी बनाना, लोहे को औजार बनाना आदि।

परिवार की तरह ग्राम के लोग भी साथ–साथ मिलकर रहते हैं। एक दूसरे का सहयोग करते हैं। समय–समय पर गाँव की सभा लगती है, जिसमें ग्राम व्यवस्था को और अच्छा करने के लिए लोग सुझाव देते हैं एवं सुझावों पर चर्चा करते हैं।

ग्राम में एक छोटा सा विनिमय केन्द्र होता है यहाँ लोग उपने द्वारा उत्पादन किए गए वस्तुओं को लाते हैं ओर उसके बदले अपनी आवश्यकता की अन्य वस्तुओं को ले जाते हैं। इसे हाट या बाजार भी कहते हैं।

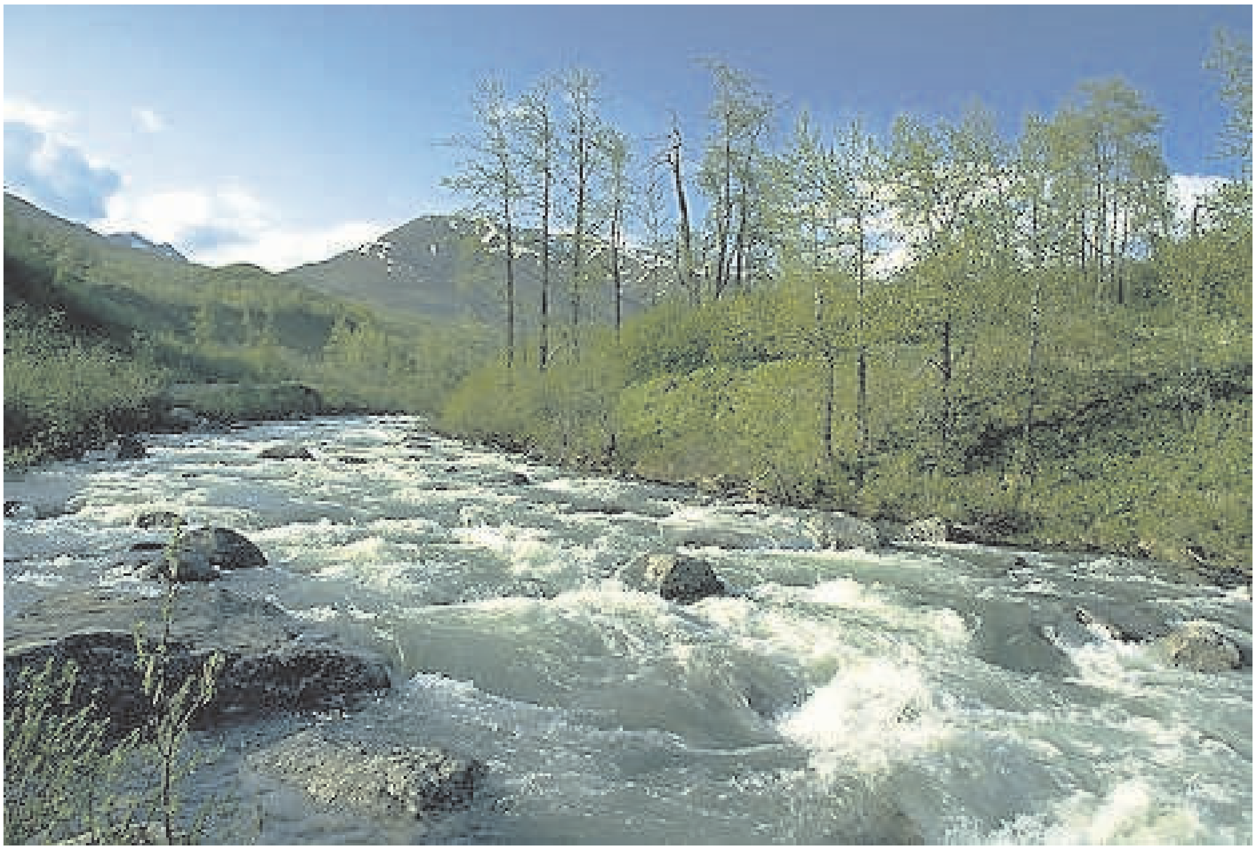
पाठ –10

पूरकता

नदियाँ कल–कल, झरने झर–झर, सबकी प्यास बुझाते।
पेड़ों को फल, बाड़ी का अन्न, सबकी भूख मिटाते।।

खेतों का अन्न, गैया का पय, सबको बली बनाते।
ममता माँ की, गौरव गुरू का, सबको सुखी बनाते।।

पूरक सब के, प्यार के, मुझको सभी बनाते।
मानव बन मै, जीऊँ नित–नित, गुरूजी मुझे बतातें।।



पाठ –11

सुरक्षा

शरीर की सुरक्षा से हम सभी परिचित हैं। शीत–ग्रीष्म से बचाव के लिए हम वस्त्र पहनते हैं, घरों में रहते हैं। इससे शरीर की सुरक्षा होती है। इसी प्रकार जूते से पैर की सुरक्षा होती है। शरीर की सुरक्षा के सभी उपाय माता पिता शैशव अवस्था से समझाते रहते हैं एवं अभ्यास कराते हैं। जैसे दाँतों की सफाई करते हैं। इसी प्रकार स्नान द्वारा प्रतिदिन शरीर की सफाई की जाती है, इससे शरीर की सुरक्षा होती है।

हमारे उपयोग की वस्तुओं की भी सुरक्षा करते हैं। पुस्तकों के ऊपर मोटे कागज की परत चढ़ाकर सुरक्षित रखते हैं। पेन्सिल, कलम, रबर की सुरक्षा के लिए एक डिब्बी में रखते हैं।

वस्त्रों को सुरक्षित रखने के लिए इन्हें धोकर सुखाते हैं। ओढ़ने–बिछाने के कपड़ों को धूप में सुखाते हैं। कपड़ों को कीड़े से बचाने के लिए कई प्रकार के कीटनाशक जैसे नीम की पत्ती का उपयोग करते हैं।

अनाज को लम्बे समय तक सुरक्षित रखा जाता है। क्योंकि अधिकांश अन्न वर्ष में एक बार उगते हैं एवं वर्ष भर उपयोग किया जाता है। इन्हें दीर्घकाल तक सुरक्षित रखने के लिए सुखे स्थान पर रखते हैं। डब्बों में बंद रखते हैं। साथ में कीटनाशक वस्तुओं को भी रखतें हैं।

क्या आपने सोचा है कि पकाए हुए भोजन की सुरक्षा कैसे की जाती है? इन्हें कितने समय तक सुरक्षित रखा जाता है? पका हुआ भेजन अधिक समय तक सुरक्षित नहीं रखा जा सकता। इसका सदुपयोग हो जाने से ही इनकी सुरक्षा होती है। पका हुआ भोजन खा लेने पर भोजन का सदुपयोग होता है। खाने वाले व्यक्ति का पोशण होता है। पकाने का उद्देश्य भी यही है। इस प्रकार सदुपयोग ही सुरक्षा है।

उसी प्रकार यदि नए कपड़े लिए जाएँ और 2–3 वर्ष तक सुरक्षित रखा जाय तो लम्बे समय में कमजोर होकर फटने लगते हैं। इन्हें समय रहते हुए उपयोग करना चाहिए।

कपड़े के अतिरिक्त अनेक प्रकार के यंत्र का भी सदुपयोग आवश्यक है अन्यथा उनमें जंग लग जाता है। नया मकान बनाकर यदि लम्बे समय तक उपयोग न किया जाए तो उनमें सुधार, लिपाई–पोताई या रंग करना आवश्यक है। मकान में रहते समय प्रतिदिन सफाई करते हैं, बीच–बीच में रंग करते हैं। टूट–फूट होने पर सुधार करते रहते हैं। इस प्रकार हम यह समझते है कि सदुपयोग करने पर वस्तुओं की सुरक्षा होती है।

हमारे शरीर का सदुपयोग भी आवश्यक है। हम जो भी कार्य सीखतें है उसका सदुपयोग न हो तो उसे भूलने लगते हैं। सदुपयोग होने से उनमें निखार आता है। हमारा सीखने में लगा हुआ श्रम सफल होता है।

पाठ –12

अच्छा बनना चाहता

साफ–साफ मैं रहता, और मिलकर खेलता।
काम ठीक से करता, अच्छी बातें मानता।।1।।

सही–सही मैं कहता, मीठी बोलें बोलता।
सही मार्ग पर चलता, अच्छा बनना चाहता।।2।।

पुस्तक ठीक से रखता, अच्छी बातें मानता।
ध्यान लगा कर पढ़ता, अच्छी बातें सीखता।।3।।

ठीक–ठीक मैं लिखता, सही बातें सोचता।
कार्य समय पर करता, अच्छा बनना चाहता।।4।।

पाठ –13

उत्सव

प्रसन्नता को व्यक्त करना उत्सव कहलाता है। जब हम प्रसन्न होते हैं तो अपने माता–पिता, भाई–बहन, मित्र एवं गुरूजनों को बताते है। इसे सुनकर वे सभी प्रसन्न होते हैं। अनेक लोगों का साथ–साथ प्रसन्न रहना एवं प्रसन्नता को व्यक्त करना उत्सव कहलाता है।

प्रसन्नता के अनेक अवसर होते हैं। परिवार में कोई संबंधी जैसे मामा–मामी, नाना–नानी के आने पर सब बहुत प्रसन्न होते हैं। दिन भर सभी साथ–साथ रहते हैं। अपने अच्छे योजनाओं एवं कार्यों को सबको सुनाते है। अच्छे कार्यों को सुनकर सब प्रसन्न होते हैं। साथ–साथ रहकर भोजन बनाते हैं। साथ–साथ भोजन करते हैं। साथ–साथ भ्रमण के लिए भी जाते हैं। सभी कार्यक्रम साथ–साथ ही होते हैं। इस प्रकार साथ रहना ही उत्सव कहलाता है।

परिवार के बाहर समाज में भी कई अवसरों पर उत्सव मनाया जाता है। इनमें से एक उत्सव विद्यालय का वार्शिक उत्सव होता है। इस दिन विद्यालय परिवार के सभी शिक्षक, छात्र–छात्राएँ मिलकर उत्सव मनाते हैं। कई दिन पूर्व से ही इसकी तैयारी करते हैं। समाज के अनेक व्यक्तियों को आदर पूर्वक आमंत्रित करते हैं। छात्र–छात्राओं के माता–पिता, अभिभावक एवं अन्य परिवारजनों को भी आदरपूर्वक बुलाते है। पूरा विद्यालय परिवार मिलकर उनका स्वागत करता है। सभी साथ–साथ बैठतें हैं एवं विद्यालय के छात्र–छात्राओं की प्रगति पर चर्चा करते हैं। उनके खेल–कूद के कौशल, गायन, वादन, नृत्य, भाशण कला एवं परस्पर सहयोग पर चर्चा एवं मूल्यांकन करते हैं। विद्यार्थियों के अच्छे आचरण, आज्ञापालन और अध्ययन पर प्रसन्नता व्यक्त करते हैं।

अतिथिगण एवं अभिभावक विद्यार्थियों की उन्नति के लिए मार्गदर्शन एवं आशीर्वाद देते है। सभी के उज्जवल भविश्य की कामना करते है।

विद्यालय परिवार सभी अतिथियों को पधारने एवं साथ–साथ रहकर विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन करने के लिए उन्हें धन्यवाद देते है।

पाठ –14

मानव के चार आयाम

प्रत्येक मानव जो जीने के चार आयाम होते है। आयाम का अर्थ है जीने का स्तर। जैसे हम कुछ कार्य करते है तो यह जीने का एक स्तर है। इसे हम जीने का एक आयाम कहते है मानव के जीने के चार आयाम है– 1. व्यवसाय, 2. व्यवहार, 3. विचार और 4. अनुभव।

व्यवसाय :– यह मानव के जीने का एक स्तर है। मानव प्रकृति या प्राकृतिक वस्तुओं के साथ जो श्रम करता है उसे व्यवसाय कहते है। जैसे हम खेत में श्रम करते हैं, कपड़े का उत्पादन करते हैं, ट्रेक्टर चलाते हैं, पानी रोकने के लिए बाँध बनाते हैं, सिंचाई करते हैं, कम्प्यूटर का निर्माण करते है, बिगड़े हुए मशीनों को सुधार करते हैं।

व्यवसाय के द्वारा हम अपने परिवार के भोजन, वस्त्र, आवास, दूर–संचार तथा दूर गमन की आवश्यकता की पूर्ति करते हैं। जब हमारी आवश्यकता पूरी होती है तब हम संतुश्ट होते हैं।

व्यवहार :– यह मानव के जीने का एक अन्य स्तर है। मानव का दूसरे मानव के साथ श्रम व्यवहार कहलाता है। जैसे हम भाई–बहन साथ में जीते हैं, एक दूसरे की सहयोग करते हैं। माता–पिता बच्चों की देखभाल करते हैं। बच्चे माता–पिता का आज्ञापालन करते हैं। विद्यार्थी अध्यापक एवं अध्ययापिकाओं की आज्ञा का पालन करते हैं।

व्यवहार के द्वारा हम लोग आपस में विश्वास, सम्मान एवं स्नेह पाना चाहते हैं। अच्छा व्यवहार करने के बारे में सोचना विचार कहलाता है।

विचार :– यह मानव के जीने का एक अन्य आयाम है। सोचना, निर्णय लेना विचार कहलाता है। किसी कार्य को करने का तरीका सोचना, अच्छा व्यवहार को समझना, एवं अच्छा व्यवहार करने के बारे में सोचना विचार कहलाता है।

समझने एवं समझाने के लिए मानव विचार करता है।

अनुभव :– सुखी होना एवं सबको सुखी करना अनुभव कहलाता है।
विचार, व्यवहार एवं व्यवसाय इन तीनों आयामों में ठीक से जीने पर मानव सुखी होता है।

पाठ –15

व्यवसाय

हमारे शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कई वस्तुओं की आवश्यकता होती है जैसे भोजन, वस्त्र, आवास। अन्य आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए भी वस्तुओं की आवश्यकता होती है। जैसे – रेडियो, सायकिल, रेलगाड़ी, दूरदर्शन के यंत्र आदि।

इन सभी वस्तुओं को व्यवसाय के द्वारा प्राप्त करते हैं। इनमें से कुछ वस्तुओं को कृशि द्वारा प्राप्त किया जाता है जैसे– अन्न, शाक, तरकारी, फल,। श्रम द्वारा वस्तुएँ प्राप्त करना उत्पादन कहलाता है।

मकान बनाने के लिए ईंट, फर्शी पत्थर, चूना, सीमेंट, लकड़ी के किवाड़, लोहे की छड़ जैसे वस्तुओं की आवश्यकता होती है। इन वस्तुओं का भी उत्पादन होता है।

कपड़े, औजार, यंत्र, इंजन, ईंधन, यान इन सभी वस्तुओं को उत्पादन द्वारा ही प्राप्त किया जाता है। ये सभी वस्तुएँ अलग–अलग स्थानों पर उत्पादित की जाती है।

नमक हमारे भोजन का अनिवार्य भाग है। समुद्र के पानी में नमक पाया जाता है। समुद्र के किनारे पानी को सुखाकर नमक प्राप्त किया जाता है कहीं कहीं भूमि के भीतर से खुदाई द्वारा नमक प्राप्त किया जाता है। इन स्थानों से नमक अन्य स्थानों में भेजा जाता है।

जहां घने वन होते हैं वहाँ से जलाऊ लकड़ी, इमारती लकड़ी एवं औशधि का उत्पादन किया जाता हैं श्रम से ही सारे व्यवसाय किए जाते हैं। अभ्यास के द्वारा हम श्रम करने के योग्य बनते हैं।

व्यवसाय के द्वारा हम अपनी आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। हमारे जीने में यह एक महत्वपूर्ण एवं अनिवार्य भाग है।

पाठ –16

विनिमय

मानव–मानव के बीच में वस्तुओं के आदान प्रदान को विनिमय कहते हैं। विनिमय इसलिए करते हैं क्योंकि परिवार की सभी आवश्यक वस्तुएँ परिवार में नहीं बनती है। जैसे एक परिवार अनाज उत्पादन करता है एवं दूसरा परिवार वस्त्र का उत्पादन करता है। तो अनाज के बदले वस्त्र लेकर एक परिवार अपनी आवश्यकता को पूरा कर लेता है। इसी प्रकार दूसरे परिवार की आवश्यकता भी पूरी हो जाती है। इसी प्रकार मानव समाज में अनेक प्रकार की वस्तुओं को विनिमय होता है।

पहले मानव वस्तु का विनिमय करता था। कुछ समय बाद वस्तुओं का आदान प्रदान धातुओं के माध्यम से करने लगा। जैसे 1 बोरा अनाज लेना हो तो अनाज के बदले में एक सोने का सिक्का दे दिए। ऐसे सिक्कों को हम मुद्रा के रूप में उपयोग में आने लगे।

इसके साथ ही श्रम के बदले मुद्रा मिलने लगी एवं मुद्रा के बदले में अपने आवश्यकता की वस्तुएँ लेने लगे।

इस प्रकार वस्तु या श्रम का आदान प्रदान रूपये, पैसे के आधार पर होने लगा। वस्तु एवं श्रम का विनिमय होता है।

विनिमय का उद्देश्य वस्तु एवं श्रम के बदले अन्य वस्तु या श्रम प्राप्त करना है।

पाठ –17

शरीर रचना

हमारे शरीर में मुख्यतः 2 भाग होते हैं 1. सिर एवं 2. धड़। सिर में आंख, नाक, कान, मुँह तथा माथा होता है। धड़ में हाथ, पैर, वक्ष, पीठ तथा हाथ–पैर होते हैं। शरीर का ढांचा हड्डियों से बना होता है। हड्डियों के ऊपर मांस होता है और मांस के ऊपर चमड़ी होती है। शरीर में रक्त होता है। चोट लगने या कट जाने पर रक्त बहने लगता है।

हम सभी मानव श्वांस लेते है। हम श्वांस छोड़ते भी है। श्वास द्वारा शुद्ध वायु ग्रहण करते हैं एवं अशुद्ध वायु छोड़ते हैं। श्वांस द्वारा वायु फेफड़े में पहुचकर रक्त में मिल जाता है। इससे रक्त शुद्ध होता है एवं शुद्ध रक्त पूरे शरीर में पहुंचता है।

जब श्वांस छोड़ते हैं तब शरीर की गंदगी एवं अशुद्धि शरीर के बाहर निकलती है। इससे शरीर स्वस्थ रहता है और शरीर को शक्ति मिलती है। हम थोड़ी देर तक श्वांस रोक सकते है। अधिक देर तक श्वांस रोकने पर घुटन होती है।

पाठ –18

आहार

शरीर को स्वस्थ्य बनाए रखने के लिए हम भोजने करते हैं। यह आहार कहलाता है।

हम आहार में मुख्यतः वनस्पतियों का प्रयोग करते हैं। वनस्पतियों के सभी भाग जैसे – जड़, तना, पत्ती, फूल, फल, और बीज का प्रयोग करते है।

जड़ में गाजर, मूली, चुकन्दर, शलगम का प्रयोग करते है। तना में शाक–भाजी, लालभाजी, जरी भाजी, पोई भाजी, चौंलाई भाजी का प्रयोग करते है।

पत्तियों में मूली, प्याज, लहसून, पालक, मेथी की पत्तियों का प्रयोग करते है।

फूल में गुलाब के फूल को गुलकंद बनाकर प्रयोग करते हैं। फूल गोभी, सहिजन के फूल, कुम्हड़े के फूल का भोजन में प्रयोग करते हैं।

कच्चे फल में लौकी, खीरा, ककड़ी, कच्चा केला, कच्चा पपीता, तरोई, टिण्डा का प्रयोग होता है।

पके फल में आम, केला, नीबू, संतरा, मुसंबी, तरबूज, खरबूजा, जामुन, अमरूद का प्रयोग करते है।

बीज में अनेक प्रकार के अन्न का प्रयोग करते हैं जैसे– चॉवल, गेहूँ, जौं, मक्का, ज्वार, बाजरा, तिलहन में तिल, फल्ली, सरसों, अलसी, बर्रे (कुसुम) एवं दलहन में चना, मटर, मूंग, अरहर, सेम, उड़द का प्रयोग करते हैं।

भोजन कच्चा या पकाकर खाते है। कच्चा खाने योग्य वस्तुओं में खीरा, मूली, गाजर, चुकन्दर, ककड़ी है। ये कच्चे फल एवं कंद है। पेड़ के पके फल जैसे आम, अमरूद, जामुन, संतरा, मुसंबी को आग पर बिना पकाये ही खाते हैं।

पाठ –19

औषधि

शरीर को स्वस्थ्य बनाए रखने के लिए शुद्ध वायु, शुद्ध जल, पौश्टिक भोजन, व्यायाम, एवं विश्राम आवश्यक है। इनमें से किसी भी एक में गड़बड़ी होने पर शरीर अस्वस्थ होता है। कई बार किसी प्रकार के चोट एवं पशु–पक्षी या किड़े–मकोड़े के आक्रमण से भी शरीर अस्वस्थ होता है।

अस्वस्थ शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए अनुकूल भोजन, शुद्ध वायु, शुद्ध जल, एवं औशधियों की आवश्यकता होती है।

चोट लगने पर रक्त बहने लगता है। रक्त का बहना बंद करने के लिए कोई औशधि लगाते है। फिटकरी लगाने से रक्त का बहना बंद हो जाता है। इसी प्रकार चूना लगाकर भी रक्त का बहना रोका जा सकता है।

सर्दी होने पर गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पीते हैं इससे सर्दी ठीक हो जाती है। तुलसी के पत्ते भी सर्दी एवं खांसी को ठीक करते हैं काली मिर्च खाने से भी सर्दी और खांसी ठीक हो जाती है।

जब शरीर गर्म हो जाता है तो उसे ज्वर कहते हैं। ज्वर को ठीक करने के लिए अनेक प्रकार की औशधि का प्रयोग करते हैं। जैसे–गिलोय, तुलसी, चिरायता, पान के पत्ते, तुलसी, कालीमिर्च।

पाठ –20

शरीर स्वच्छता

स्वस्थ रहने के लिए हम शरीर की सफाई करते हैं। हाथ से भोजन करते हैं इसलिए भोजन के पूर्व अच्छी तरह हाथ को धोते है।

हमारे शरीर से पसीना निकलता है। पसीने के द्वारा शरीर की गंदगी बाहर निकलती है। इस गन्दगी को साफ करने के लिए हम स्नान करते हैं। शरीर को उच्छी तरह रगड़कर मैल दूर करते हैं। साबुन और पानी से हाथ धोते हैं। दिनभर बाहर घूमने एवं खेलने–कूदने से शरीर में धूल चिपकती है। स्नान के समय रगड़कर धूल को भी साफ करते हैं। दिनभर में 1 बार अवश्य स्नान करते हैं। अधिक गर्मी में 2 बार भी स्नान करते हैं।

स्नान के द्वारा शरीर का तापमान कम होता है एव ंहम ताजा होकर पुनः कार्य करने के लिए तैयार होते हैं।

प्रतिदिन हमारे नाखून बढ़ते हैं। नाखूनों के बीच में मैल घुसे रहते हैं जो भोजन के साथ पेट में जाकर रोग पैदा करते हैं। इससे बचने के लिए नियमित रूप से नाखून काटते हैं। इसी प्रकार बाल भी बढ़ते हैं, उसमें धूल चिपकती हैं सिर से भी पसीना निकलता हैं अतः बालों का काटकर छोटा रखते हैं। यदि बाल बड़े हो तो उसकी सफाई में बहुत श्रम एवं समय लगाते हैं।

हाथ, पैर एवं चेहरा खुला रहता है। धूल, मिट्टी और धुँआ इन स्थनों पर अधिक चिपकते हैं। इसलिए हाथ, पैर एवं चेहरे को दिन में कई बार धोते हैं।

मुँह से जो भोजन करते हैं उसका कुछ भाग मुँह में रह जाता है जो बाद में सड़ता है। अतः भोजन के बाद अच्छी तरह कुल्ला करने से मुँह की सफाई हो जाती है। इससे मसूढ़े एवं दाँत स्वस्थ रहते है।

सुबह सोकर उठने से मुँह से दुर्गन्ध आती है। इससे पता चलता है कि भेजन के कुछ टुकड़े सड़ गए हैं। इन्हें अच्छी तरह साफ करते हैं। दाँतों के बीच फँसे मैल को निकालने के लिए दातून या कोमल ब्रश का उपयोग करते हैं। जीभ को भी साफ करते हैं।

इसी प्रकार आँख, कान और नाक से भी मैल निकलाते हैं। इन्हें भी स्वच्छ बनाए रखते हैं।