

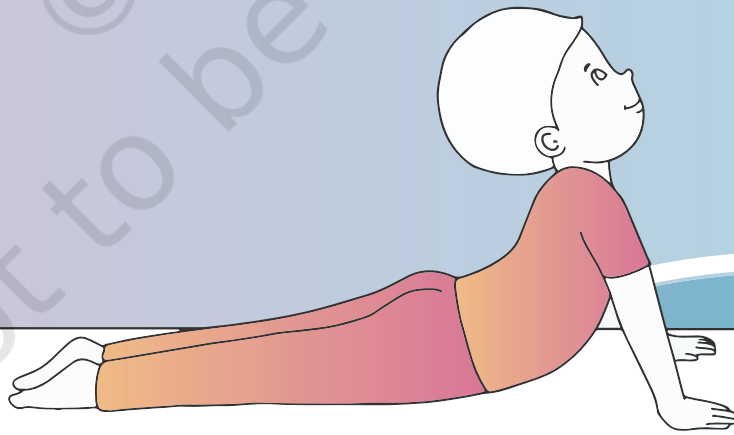
युनिट-3 योग



यूनिट दे बारे च

योग असेंगी सेहतमंद शरीर ते सेहतमंद दमाग विकसत करने च मदद करदा ऐ। चंगी सेहत, सकारात्मक बर्ताs ते मानसक शक्ति साढ़ी खुशी आस्तै बड़ी जरूरी ऐ। इ'नें चीजें गी चंगे खाने, रोज कसरत, निजी सफाई दा भ्यास करने, सकारात्मक सोचने ते दुएं दे प्रति दयालु होने दियें सेहतमंद आदतें राहें हासल कीता जाई सकदा ऐ।

इस इकाई च, अस योग दे बक्ख-बक्ख पैहू लुएं दे बारे च जानगे जि'यां -
इक संवेदनशील मनुक्ख कि'यां बनना ऐ, दुएं दी दिक्खभाल कि'यां करनी ऐ,
अपने शरीर गी मजबूत ते लचीला कि'यां बनाना ऐ ते मन शांत कि'यां
रक्खना ऐ।



अध्याय 6

दैनिक जीवन आस्तै योग



339CH06

योग 1

खुश होना

अस हर रोज केई कम्म करने आं, जि'यां खेढना, बागवानी, रंगना ते गाना, जेह्दे असेंगी खुश करदे न। उ'नें सभनें गतिविधियें पर टिक करो जि'दा तुस नंद लैदे ओ।



बागवानी



दोस्ते कन्नै खेढना



पालतू जानवरें कन्नै खेढना





चित्तरना



नच्यन-गाना



पानी कन्नै खेडना



घरै च किट्टे रूट्टी खाना



पढ़ना



कहानियां सुनना

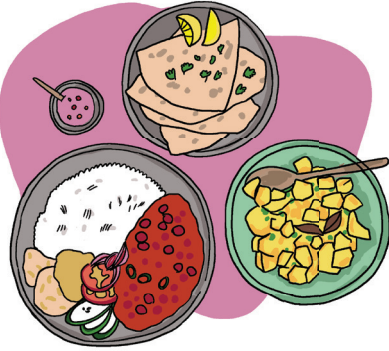
1. क्या तुसें गी कोई होर गतिविधियां पसंद न ? जे हां, तां उ'नें गी ख'ल्ल लिखो ।

2. कलास च अपने दोस्ते कन्नै अपने खुशी दे पले दे अनुभवे गी सांझा करो ।



सेहतमंद होना

तुसें गी लगदा ऐ जे केहूड़ियां गतिविधियां असेंगी नरोआ ते सेहतमंद बनने च मदाद करदियां न ? उ'नेंगी टिक करो ।



घरै दा पौष्टिक खाना



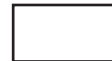
रोज कसरत करना



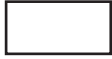
सफाई दा भ्यास



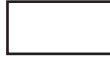
साईकल चलाना



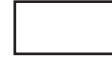
खेदां खेदना



चंगी नींदर लैना



पार्क च खेडना



तारी

1. उप्पर दित्ती गेदी हर इक गतिविधि दे म्हत्तव दे बारे च समूह च चर्चा करो।

(a) कसरत करने दे परैत्त तुसें गी कनेहा लगदा ऐ ?

(b) तुस हर दिन मैदान पर किन्ने घैंटे खेडदे ओ ?

(c) तुस किन्ने घैंटे सौंदे ओ ?

2. तुसें गी किस चाल्ली दा खाना पसिंद ऐ ?

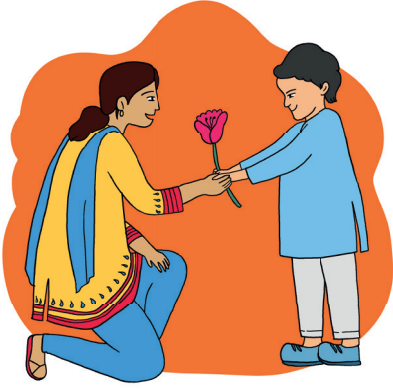
(a) _____

(b) _____



दयालु होना

दुएं दे प्रति दयालु होइयै अस उ'नें गी खुश करने आं। तस्वीरें गी ध्यान कन्नै दिक्खो ते तुं'दे आसेआ कीते जाने आहू ले कम्मं पर टिक करो —



स्थानमंद होना



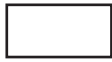
बजुर्गे दी मदाद करना



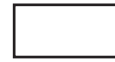
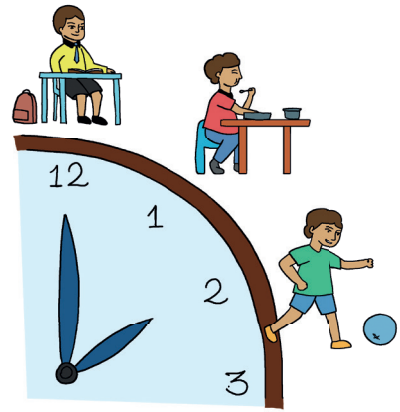
बजुर्गे दा मान करना



घरै दे कम्मं च मदद करना



आससै-पाससै गी साफ रक्खना



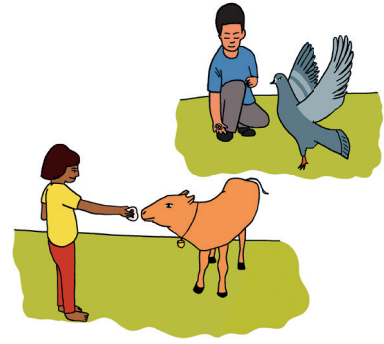
समें सिर कम्म करना



भ्रास-भैनें दी दिक्खभाल करना ते
उं'दे कन्नै सांझा करना



दोस्ताना होना



पक्खेरुएं ते जानवरें गी खलाना

1. अपने मित्तरें कन्नै इक लौह के समूह च चर्चा करो :

- जिसलै तुस अपने दोस्तें कन्नै लड़दे ओ तां तुसें गी कनेहा लगदा ऐ ?
- जे तुं'दा मित्तर डिग्गी पौंदा ऐ ते दुखी होई जंदा ऐ तां तुस केह् करदे ओ ?
- जिसलै तुस इक बुढे गी कोई भारा समान खिच्चदे दिक्खदे ओ तां तुस केह् करदे ओ ?
- जिसलै कोई तुसें गी धन्नबाद आखदा ऐ तां तुसें गी कनेहा लगदा ऐ ?

2. तुस केह् चांहदे ओ जे तुं'दे मित्तर ते होर लोक तुं'दे कन्नै कनेहा बर्तास करन ? अपने विचारें गी क्लास कन्नै सांझा करो ।

हर कोई हर समें खुश रौहना चांहदा ऐ ! खैर, हून तुसें गी अंदाजा ऐ जे केह्ड़ियां गतिविधियां तुसें गी सेहतमंद ते खुश रक्खी सकदियां न ।

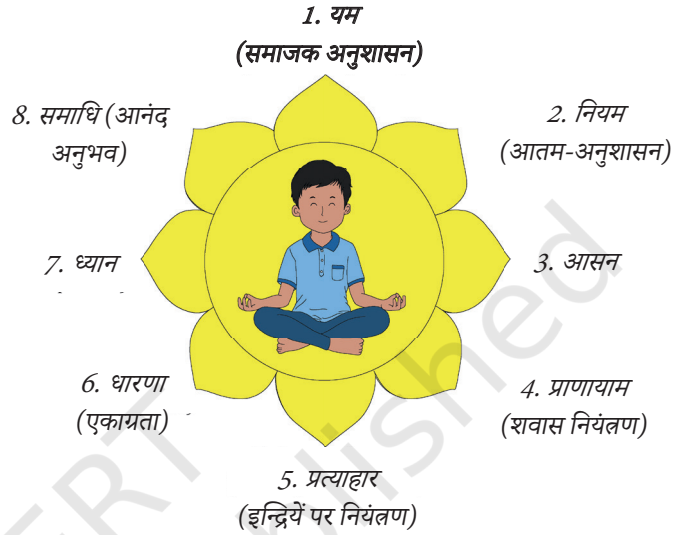
शिक्षक आस्तै नोट

ज्याणें गी खुश, सेहतमंद ते दयालु होने दे अपने अनुभवे गी सांझा करने आस्तै प्रोत्साहत करो ।



अष्टांग योग

प्यारे विद्यार्थियों, क्या तुम जानदे ओ जे असेंगी खुश, सेहतमंद ते इक चंगा मनुक्ख बनाने दा इक शानदार तरीका ऐ ? इसगी योग आखेआ जंदा ऐ। एह् दे अट्ट पैह्लू न ते इस करियै इसगी अष्टांग योग आखेआ जंदा ऐ। जेकर अस रोजाना इ'नें अट्टें पैह्लू लुएं दा भ्यास करने आं, तां साढ़ा जीवन खुशहाल होई सकदा ऐ। तस्वीर च दित्ते गेदे नाएं गी चेता रक्खने दी कोशश करो। अस अगलियें जमातें च इंदे चा हर इक चरण दे बारे च मते कोला मता जानगे। आओ जी अस अपनी योग यात्रा दी शुरुआत यम ते नियम कोला करचै, जेह् डे अष्टांग योग दे पैह्ले दो चरण न।



योग 2

यम(शैल बर्ताव)

यम दा मतलब ऐ मित्तरता नियम, जि'यां अपनीयां खडालां सांझा करना ते अपने दोस्तें दे प्रति दयालु होना। एह् स्टेई कम्म करने ते सभनें कन्नै शैल बर्ताव करने दे बारे च ऐ। पंज यम न - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य ते अपरिग्रह। अस हर इक क्लास च इक यम सिक्खगे। ती क्लास च अस अहिंसा दे बारे च जानगे।



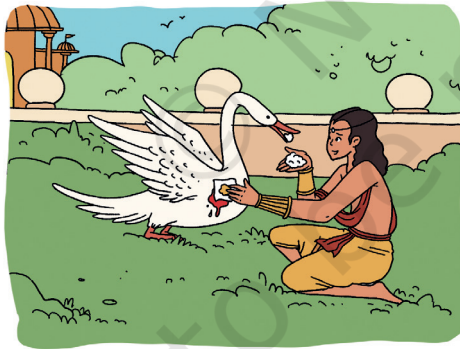
अहिंसा दा मतलब ऐ जे अपने कर्म राहें, वचन राहें ते अपनी सोच राहें दुएँ गी नक्सान नेई पजाना ते दुखी नेई करना। एह मनुक्खें, जनौरें, बूहटें ते पैछियें दे प्रति दयालु होने दा भाव ऐ

सिद्धार्थ दी दया

इक समें दी गल्ल ऐ, कोसल देश च दो राजकमार हे। राजकमार सिद्धार्थ अपने सौम्य ते दयालु सुआतम आस्तै जाने जंदे हे, जद् के उंदे भ्राऽ, राजकमार देवदत्त सरत्त ते असभ्य हे।



इक दिन, जिसलै राजकमार अपने धनख ते तीरें कन्नै खेढा दे हे, देवदत्त ने उंदे उप्परें उडुने आह् ले इक हंस पर निशाना लाया। सिद्धार्थ दे किश आखने कोला पैह्लें, तीर हंस गी लग्गी गेआ, जेह्दे कन्नै हंस पीड़ै कन्नै तड़फदे होई धरती पर आई डिग्गा। सिद्धार्थ, बगैर समां गुआए किश गाड़ें दे कन्नै, जख्मी पैछी दी मदद करने आस्तै दौड़े। उनें पूरे ध्यान कन्नै एह्दे जख्में दा इलाज कीता।



सिद्धार्थ ने केई दिनें तकर हंसै दी दिक्ख-भाल करना जारी रक्खेआ जंदु तगर जे ओह् पूरी चाल्ली ठीक नेई होई गेआ।



गतिविधि

1. अपने मित्रों कन्नै लौह के समूहें च चर्चा करो :
 - (a) कहानी च तुसें गी केहू ड़ा किरदार पसंद आया - राजकमार सिद्धार्थ जां राजकमार देवदत्त?
 - (b) जे तुस सिद्धार्थ होंदे तां तुस केहू करदे?
 - (c) अपने दोस्ते कन्नै किश मौके सांझा करो जिसलै तुसें दुए दी मदद कीती।
2. इस कहानी गी घरै च दस्सो ते निम्नलिखत गल्लें पर चर्चा करो :
 - (a) जिसलै कोई असेंगी दुखी करदा ऐ, तां अस कनेहा मसूस करने आं?
 - (b) जेकर असें अतीत च कुसै गी दुखी कीता ऐ, तां असेंगी हून केहू करना चाहिदा ?
 - (c) अस अपने आस्सै-पास्सै दे लोकें, जानवरें, पैछियें ते बूहू टें दे प्रति दयालु कि'यां होई सकने आं?

अस उसलै खुश मसूस करने आं जिसलै दुए लोक साढ़े प्रति दया ते हमदर्दी दस्सदे न। इयै अहिंसा ऐ ! इस्सै चाल्ली, असेंगी कुदरत, जानवरें, पैछियें ते कीड़ें-मकोड़े सनै होरनें लोकें दे प्रति बी दयालु ते हमदर्द होना चाहिदा।

मेद ऐ जे तुस सभनें सिद्धार्थ दी कहानी दा नंद लैता। हून अस इक कहानी दे राहें शौच दी अवधारणा गी समझचै।

शिक्षक आस्ते नोट

अहिंसा दे बारे च स्थानी कहानियां सनाओ। ज्याणें कोला पुच्छो जे क्या उ 'नें गी जानवरें, पक्खरुए, कीड़ें जां बूहू टें दे प्रति दया दस्सने दे अनुभव होए न।



योग 4

नियम (शैल आदतां)

शैल आदतां बनाने आस्तै असेंगी हर रोज किश कम्म करने दी लोड़ ऐ। नियम साढ़ी रोजमर्रा दियां गतिविधियां न, जि'यां दंदें गी ब्रश करना, होमवर्क करना, रोजाना प्रार्थना बगैरा। पंज नियम न - शौच, संतोष, ताप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान।

अस हर इक क्लास च इक नियम सिक्खगे। ती क्लास च अस शौच दे बारे च जानने आं।

शौच दा मतलब ऐ साढ़े शरीर, दिमाग ते आस्सै-पास्सै गी साफ रक्खना। असेंगी अपने शरीर गी साफ रक्खने आस्तै रोज न्हौना चाहिदा, अपने दंद साफ करने चाहिदे, हत्थ धोने चाहिदे बगैरा। असेंगी नराज नेई होइयै, दयालु शब्द बोलियै ते सभनें कन्नै ल्हीमी कन्नै बर्ताव करियै बी अपना मने गा साफ रक्खना चाहिदा।

"मेले च लड्डू" दी कहानी तुसें गी सफाई दे म्हत्तव गी समझने च मदाद करग। चलो इसगी पढ़चै।

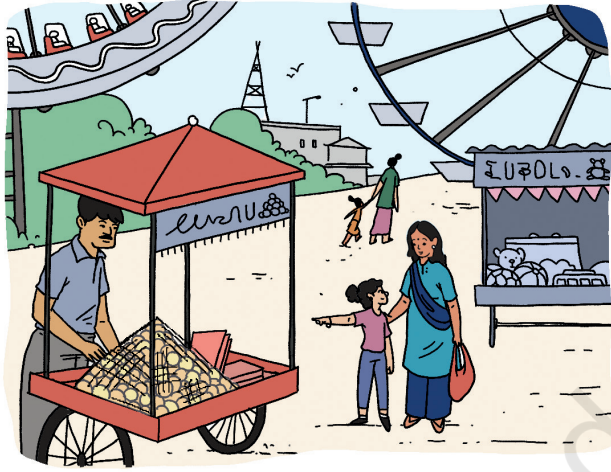
क्या तुस जानदे ओ?

शैल आदतां, पत्थर पर नशान बनांदी इक नदी आंहू गर होंदियां न। असेंगी केइयें बरें तक्कर हर रोज उं'दा भ्यास करना पौंदा ऐ। इक बारी जिसलै ओहू बनी जंदियां न, तां ओहू साढ़े पूरे जीवन आस्तै साढ़े कन्नै रौह्दियां न।

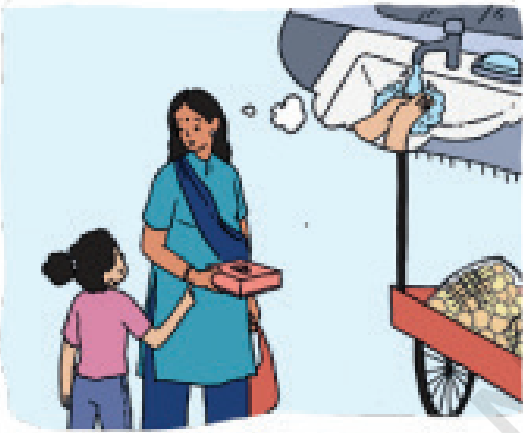


मेले च लड्डू

आशा इक लौह की कुड़ी ही जिस्सी खाना पसंद हा। उसगी गी मठेआइयां ते सनैक्स बड़े पसंद हे। इक दिन, ओह्दी मां आशा गी ग्रां दे इक मेले च लेईं गेई। उत्थें खडालें ते मठेआइयें आह् लियां केईं हट्टियां हियां। आशा ने अपने पसंदीदा लड्डू दिक्खे ते अपनी मां गी ओह्दे आस्तै इक खरीदने आस्तै आखेआ।



ओह्दी मां ने किश लड्डू लैते ते आशा गी घर जाने पर उनें गी खाने आस्तै आखेआ। ओह्दी मां ने आखेआ, खाने कोला पैह्लें अपने हत्थ धोना नेईं भुल्लो की जे तुसें इत्थै मेले च केइयें चीजें गी हत्थ लाया ऐ।



आशा लड्डू खाने कोला अपने आपै गी नेईं रोकी सकी; उन्नै इक लड्डू लैता ते उस्सी खाई लैता जिसलै ओह्दी मां अपनी मित्तर कन्नै गल्ल-बात च व्यस्त ही।



शिक्षक आस्तै नोट

शौच (निजी सफाई ते सफाई) दे बारे च कहानियां सुनाओ। घर ते स्कूल च सफाई दे म्हत्तव पर चर्चा करो ते इस गल्लै पर जोर देओ जे ज्याणे अपने आप गी ते अपने आस्तै-पास्तै गी साफ रक्खने आस्तै केहू करी सकदे न।



अगले दिन, आशा गी ढिड्डु पीड़ होई ते ओहूदी मां गी उससी डाक्टर दे कोल लेई जाना पेआ ते किश दोआई लैनी पेई।

आशा गी अपनी मां दे शब्द चेता आए - उसगी घर आइयै हथ धोने चाहिदे हे ते फही लड्डु खाने चाहिदे हे।

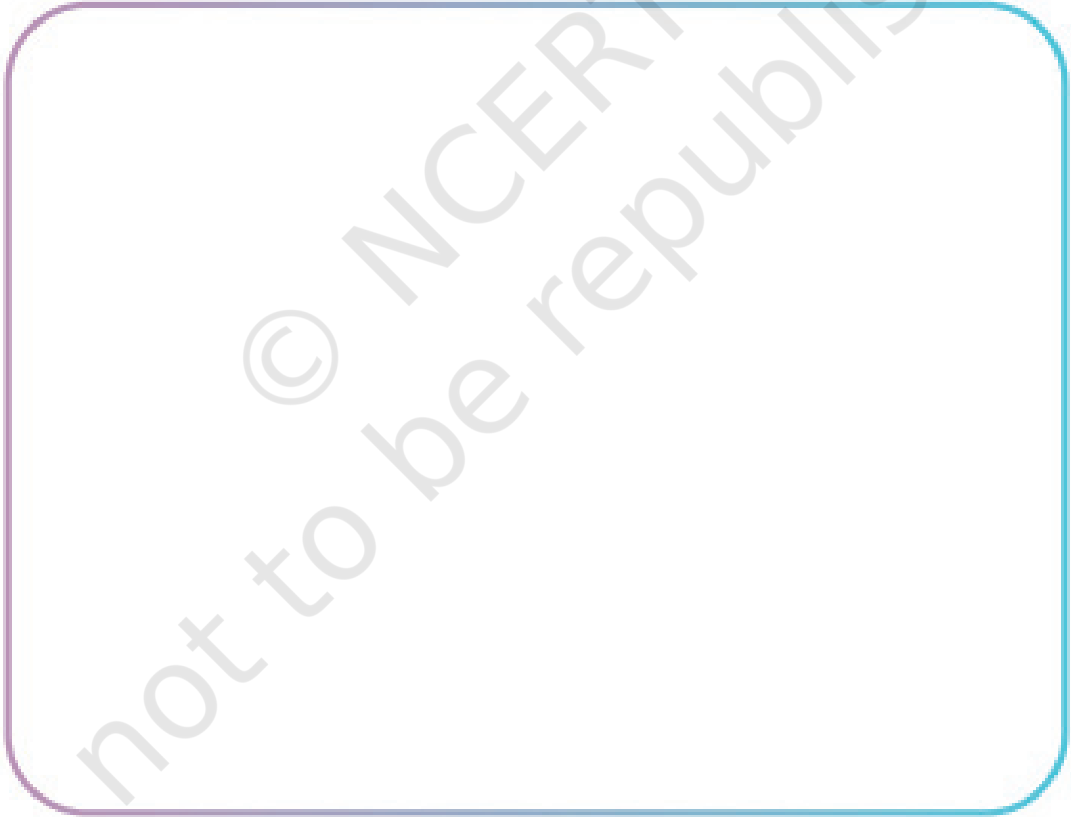


गतिबिधि

तुस अपने हथ कुसलै धोंदे ओ ? ख'ल्ल दित्ते गेदे प्रासंगिक वाक्यें पर टिक करो:

1. रुट्टी खाने शा पैह्लें ते बाद च।
2. गारे कन्नै खेढने शा दे बाद च।
3. शौचालय दा इस्तेमाल करने दे परैत्त।
4. कुसै दे पैरें गी छूहू ने दे परैत्त।

अपने हथै दा नक्शा खिच्यो ते सफाई कन्नै सरबंधत एहू दे पर इक नारा लिखो जि'यां "साफ हथ सुरक्खत हथ न"।”





योग 5

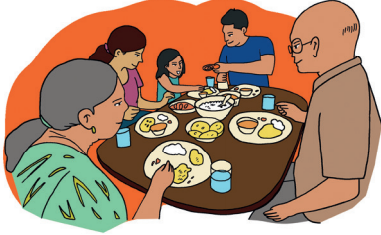
उ'नें गतिविधियें पर टिक करो जेह् ढियां तुस हर रोज करदे ओ ।

1. बडलै ते रातीं दंदें गी ब्रश करना
2. न्हौना ।
3. मित्तरें कन्नै शैल गल्ल-कत्थ करना ।
4. खाने शा पैह्लें ते बाद च हत्थ धोना ।
5. कहानियां सुनना ।
6. भैनें-भ्राऽए कन्नै नेई लड़ना ।
7. चीजें गी खुशी-खुशी दुएं कन्नै सांझा करना ।
8. सूरज गी उगदे दिक्खना ।
9. खंघदे समें अपने हत्थें कन्नै मूंह् खट्टना ।
10. कूड़ा छड़ा कूड़ेदान च गे सुट्टना ।



शैल आदतें

कि'यां खाना ?



परोआर कन्नै किट्टेरलियै खाओ ।

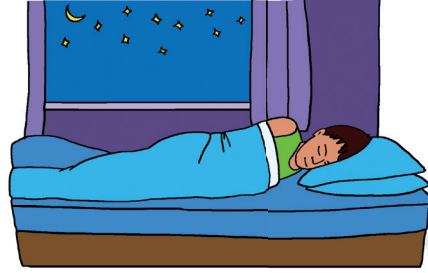


अपने भोजन दी सराह् ना करो ते थाली च परोसे जाने आहू ले भोजन गी खुशी-खुशी खाओ ।



रूट्टी बर्बाद नेई करो ।

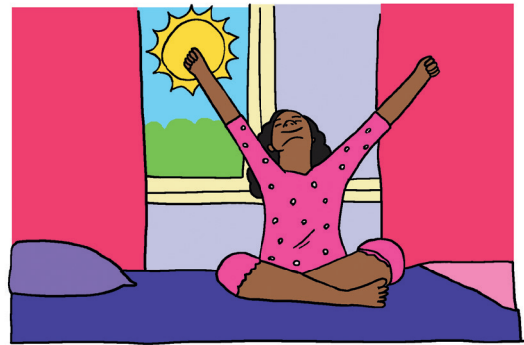
कि'यां सौना ?



इक शैल कहानी पढ़ो जां सुनो ते तौले सेई जाओ ।



सौने शा पैह्लें टीवी नेई दिक्खो जां मोबाइल फोन दा इस्तेमाल नेई करो ।



दिन चढ़ने कोला पैह्लें उट्टो ।