



વિષય : શિક્ષકે શિક્ષણમાં Excellent કેવી રીતે બનવું ?

અલ્પેશભાઈ પટેલ
(ઉ.મા.વિજ્ઞાન પ્રવાહ)

શિક્ષકના મુખ્ય ત્રણ કાર્યો હોય છે. વિદ્યાર્થીઓને પ્રભાવિત કરવાનું, પ્રકાશિત કરવાનું અને પ્રસારિત કરવાનું. સામાન્ય રીતે સરેરાશ શિક્ષક માત્ર ભણાવે છે. સારો શિક્ષક સમજાવે છે. પરંતુ Excellent Teacher વિદ્યાર્થીને પ્રેરિત કરે છે.

વિષય વસ્તુ વિશ્લેષણ એટલે વર્ગમાં જે મુદ્દાનો બરાબર અભ્યાસ કરીને તે વર્ગમાં કેવી રીતે અસરકારક અને સરળ રીતે વિદ્યાર્થીઓને સમજાવી શકાય તેનું વિશ્લેષણ.

- એક ચારિત્ર્યવાન શિક્ષક જ ચારિત્ર્યવાન સમાજનું ઘડતર કરી શકે છે. ચારિત્ર્ય એટલે સંસ્કાર, સજ્જનતા, પ્રમાણિકતા જેવા ગુણોનો સમન્વય
- આવા શિક્ષક પોતાની સંસ્થા, પોતાના વિદ્યાર્થીઓ અને સમાજ પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધ હોવા જોઈએ.
- વર્ગના હોશિયારથી માંડીને નબળા વિદ્યાર્થી, તોફાનીથી માંડીને નબળા વિદ્યાર્થી, હોશિયારથી માંડીને શાંત વિદ્યાર્થીઓને પોતાના વર્ગકાર્ય દરમિયાન કેમ કાર્યરત રાખી શકાય તેની આવડત શિક્ષકમાં હોવી જોઈએ.

શિક્ષણમાં ઉત્કૃષ્ટતા પ્રાપ્ત કરવા માટે શિક્ષકે, ચારિત્ર્ય, વિષયવસ્તુ, વિષયવસ્તુ વિશ્લેષણ, વર્ગ અંકુશ, પ્રતિબદ્ધતા, પૂર્વગ્રહમુક્ત જેવી બાબતોનું ગંભીરતાથી ધ્યાન આપવું જોઈએ.



વિષય : ચિંતાઓને કરો ગુડ બાય જુંદગી કેવી રીતે સારી બનાવી શકાય ?

કુસુમબેન એન.માવર
(ઉ.મા. વિજ્ઞાનપ્રવાહ)

નાની મોટી ચિંતાઓ જ્યારે અમુક હદ કરતાં વધે તો તણાવની પરિસ્થિતિ ઊભી થાય અને પરિણામે બીજા પ્રકારની મુશ્કેલીઓ વધે છે.

- માનવી અસ્વસ્થતા તરફ જતો રહે છે, અને જો લાંબો સમય અસ્વસ્થ રહે તો તે માનસિક રોગી પણ બની શકે છે.

ચિંતાની માનસિક અસરો :

૧. સમજશક્તિ ગુમાવે છે. તેથી વ્યક્તિ ડિપ્રેશન તરફ જાય છે.
૨. વ્યક્તિ નિરાશાવાદી બને છે.
૩. નિર્ણય શક્તિ ઘટે છે.
૪. ચિંતા અગ્નિ છે જે વ્યક્તિ ને પોતાને તો બાળે જ છે સાથે તેની અસર બીજાને પણ થાય છે.

ચિંતાની શારીરિક અસરો :

૧. રોગપ્રતિકારકતા શક્તિ ઘટે
૨. અનિદ્રા
૩. વજનમાં વધ ઘટ થાય
૪. વાળ ખરે, ત્વચાને નુકશાન થાય.

● ચિંતા મુક્ત રહેવા શું કરી શકાય?

૧. એકાગ્રતા વધારવા ઐં નો જાપ કરી શકાય. પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરતાં શીખવું.
૨. તણાવ મુક્ત વાતાવરણમાં રહો.
૩. હકારાત્મક વિચારો રાખો.
૪. સ્નાયુને આરામ આપો - તે માટે સ્ટ્રેચિંગ, મસાજ, હોટબાથ લઈ શકાય.
૫. ટ્રિગર્સથી બચો - ચિંતા માટે જવાબદાર પરિબળોથી દૂર રહો.
૬. સત્યનો સ્વીકાર કરો.

● પાંચ મિનીટમાં તણાવમુક્ત બનવા :

૧. ગ્રીન ટી પીઓ. તેમાં થિયેનીન નામનું રસાયણ હોય છે. જે ગુસ્સાને શાંત કરે છે.
૨. મધ તણાવમુક્તિ માટે ઉપયોગી છે.
૩. મનગમતા ગીત ગાઓ અથવા સાંભળો.
૪. ડાર્ક ચોકલેટનું સેવન કરો. જે કોર્ટિસોલનું પ્રમાણ નિયમિત કરે છે, અને મેટાબોલિઝમ સ્થિર કરે છે.
૫. ઊંઘી ગણતરી કરો.
૬. ખાટાં ફળોનું સેવન કરો.
૭. ઓશિકા પર ૫-૧૦ મિનીટ માથું રાખી મગજને આરામ આપો.
૮. હાસ્ય થેરાપીનો ઉપયોગ કરો.
૯. રજાનો પ્લાન કરો અને મનગમતી જગ્યાએ ફરવા જવું.
૧૦. પ્રકાશિત વિસ્તારમાં રહો. સૂર્યનો પ્રકાશ તણાવમુક્ત રાખે છે.
૧૧. વાળમાં બ્રશ તેમજ મસાજ કરો.
૧૨. દરરોજ ૧૫ થી ૨૦ મિનીટ ચાલવા જવું.
૧૩. મનગમતા મિત્રો સાથે વાતચીત કરો.

જેને ઉડવું છે
તેને ગગન મળી રહે છે.



વિષય : જીવન જીવવાની કળા

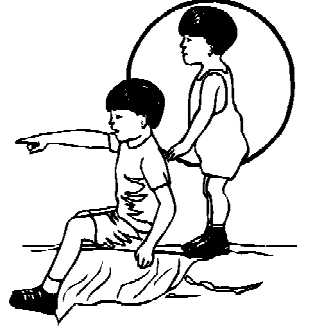
જયોતિબેન મજિઠિયા

(ઉ.મા.

વિજ્ઞાન પ્રવાહ)

- જીવનના વિવિધ તબક્કાઓ માટે આપણા શ્રદ્ધિઓએ આપેલ આશ્રમ-વ્યવસ્થા.
- “ધર્મ” વિશે સારી સમજણ કેળવીને ધર્મચરણ ચુકત જીવન.
- વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં “આર્ય-વૃત્તિ” કેળવવી.
- મજબૂત નૈતિક અને સાંસ્કૃતિક મૂલ્યો સાથેનું જીવન.

- સહજ, દંભ – રહિત કૌટુંબીક અને સામાજિક સંબંધો બનાવવા.
- ટુંકા ગાળાના અને લાંબા ગાળાના ધ્યેયો જરૂરી.
- “અભયમ્” કેળવવું સ્પષ્ટ અને નિર્ભીક વક્તા બનવું.
- જીવનમાં સફળતાની સાથે નિષ્ફળતા તથા સુખની સાથે દુઃખ આવવાનું જ તેને પચાવતા શીખવું.
- શરીર પ્રભુનું મંદિર છે. તેને સ્વસ્થ, સશક્ત અને સુંદર રાખવું.
- ધન પ્રાપ્તિ સાચા, નૈતિક રસ્તે જ થવી જોઈએ.
- જ્ઞાન પિપાસુ બનવું, જ્ઞાનવાનનો આદર કરવો.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય બાબતે જાગૃત રહી સશક્ત મન બનાવવું.
- આર્થિક આયોજન કરવું જરૂરી.
- “સ્વયં પ્રેરીત” બનવું બાહ્ય પ્રેરણાઓ લાંબો સમય ટકતી નથી.
- માત્ર મુશ્કેલીના સમયમાં જ નહીં, સુખના અને સફળતાના સમય દરમિયાન પણ ઈશ્વર શરણમાં રહેવું.



જી એટલે જીવવું
વ એટલે વધવું
ન એટલે નમ્ર રહેવું



વિષય : શ્રી અરવિંદ અને રવિન્દ્રનાથ ટાગોરની જીવનમાં ફિલોસોફી

સુહેલભાઈ ભરૂચી

(ઉ.મા. વિજ્ઞાન પ્રવાહ)

રવિન્દ્રનાથ ટાગોર ભારતના મહાન કવિ, સાહિત્યકાર, ચિંતક અને દાર્શનિક હતા. તેમનો જન્મ ૭ મે ૧૮૬૧ના રોજ કોલકતામાં એક સમૃદ્ધ અને સાહિત્યપ્રેમી બ્રાહ્મણ પરિવારમાં થયો હતો. અને તેમનું અવસાન ૭ ઓગસ્ટ ૧૯૪૧માં થયું હતું.

રવિન્દ્રનાથ ટાગોરના શિક્ષણમાં તત્વજ્ઞાનના મુખ્ય પાસાઓ :

૧. મનુષ્યના પુર્ણ વિકાસની દ્રષ્ટિ
૨. સહજગત શિક્ષણ
૩. પ્રકૃતિ સાથે સુમેળ
૪. અંતરાત્માની મુક્તિ
૫. શ્રોતા અને વ્યવહાર
૬. આંતરરાષ્ટ્રીય એકતા

શ્રી અરવિંદ ધોષ : ભારતના મહાન દાર્શનિક, રાષ્ટ્રીય વીર, ક્રાંતિકારી અને આધ્યાત્મિક નેતા. તેમનો જન્મ ૧૫ ઓગસ્ટ, ૧૮૭૨ના રોજ કલકતામાં થયો હતો. તેમનું અવસાન ૫ ડિસેમ્બર, ૧૯૫૦ના રોજ પોંડીચેરીમાં થયું હતું.

શ્રી અરવિંદ ધોષનું શિક્ષણમાં તત્વજ્ઞાનના મુખ્ય પાસાઓ:

૧. શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ
૨. અધ્યાત્મ અને અંતરજ્ઞાન
૩. સહજગત વિદ્યાનોનું પ્રોત્સાહન
૪. શિક્ષણનો અખંડ વિકાસક્રમ
૫. સ્વાર્થ અને અહમત્વથી મુક્તિ
૬. માનવતાવાદ અને વૈશ્વિકતાની દૃષ્ટિ

ભારતમાં કુદરતી શિક્ષણ આપતી સંસ્થાઓ :

૧. શાંતિનિકેતન (વિશ્વભારતી યુનિવર્સિટી), પશ્ચિમ બંગાળ
૨. આરતી વિદ્યાલય, તામિલનાડુ
૩. અરવિંદ ઈન્ટરનેશનલ સ્કૂલ, પોન્ડિચેરી
૪. The School, Krishna Murti Foundation
૫. સ્ટાર ગાંધર્વ વિદ્યાલય, મહારાષ્ટ્ર



હું શિક્ષક

હું શિક્ષક,

મારી શાળા જ મારો દેહ,
ને બાળકો મારું હૃદય... !
મારું મન- હૃદય અને દેહ,
શિક્ષકત્વનો ભેખ ધારી.

મારા શ્વાસમાં,

ઘબકતું શિક્ષકત્વ લઈ,
હું દોડી જાઉં વર્ગખંડમાં,
ને જ્યાં નીરખું હાલા બાળકોને,
ત્યાં આનંદ અનેરો,
છલકે મુજ ચહેરે.... !

એ આનંદના છાંટણે,

ખીલે બાળપુષ્પો,

ને બને વર્ગ મારો બગીચો.... !

મન-હૃદયમાંથી વહેતી

શબ્દ ગંગા

ચોક – પેનથી રચે

ગીત મધૂરા... !

મારી મુડી મારી શાળા

ને મારા બાળકો.... !

હું શિક્ષક

કરું બાળકોને શિક્ષિત

અને દિક્ષિત.

શિક્ષણ જ

મારું કર્મ મારો ધર્મ

આજીવન હું શિક્ષક