

समय पालन

★ हम सभी जानते हैं कि समय अमूल्य है और बीता हुआ समय कभी लौटकर वापस नहीं आता इसलिए समय पालन का महत्व भी समय रहते ही सीखना होगा।

समय पालन एक महत्वपूर्ण गुण होता है, हमारे शरीर और मन का संतुलन समयपालन से ही लंबे समय तक बना रहता है और हम अपना काम ठीक तरह से कर पाते हैं। अस्त-व्यस्त जीवनचर्या समय से कोई कार्य न करना शरीर एवं मन दोनों की स्वस्थता एवं प्रगति पर बहुत बुरा असर डालता है।

★ समय पालन क्या है...

"नियत समय पर निर्धारित कार्य करने की आदत समयपालन कहलाती है"।

★ समय पालन के लाभ

● सम्मान

● अनुशासन

● प्रसन्नता

● स्वास्थ्य

● सफलता

● उत्साह

◆ समय पालन का गुण विकसित करने हेतु उपाय

● न्यूनतम अंतराल पर घड़ी देखने की आदत

● समय से सोना

● समय से उठना

● अभ्यास की आदत

● सकारात्मक दृष्टिकोण

● कार्य के प्रति समर्पण

● उत्साहजनक लेखों को पढ़ना।

◆ समय पालन से संबंधित कक्षा कक्ष में कराई जाने वाली गतिविधियां

- कक्षा में स्वयं समय से पहुंचकर बच्चों के सामने एक मॉडल प्रस्तुत करें।
- समय के महत्व पर चार्ट, कविता और कहानी बच्चों द्वारा बनवाएँ।
- अभिनय द्वारा समय पालन की लघु नाटिका का मंचन कराएं।
- बच्चों से लिखने को कहें जब वे स्कूल देर से आते हैं तब उन्हें कैसा लगता है और क्यों?
- शास्त्री जी और गांधीजी जैसे महापुरुषों की कहानियां बच्चों को सुनाई जाएं।
- ◆ समय पालन की आदत ना होने के दुष्परिणाम
- अस्त-व्यस्त जीवनचर्या
- थकान का अनुभव
- प्रत्येक कार्य में हड़बड़ाहट
- कार्य का समय से पूरा ना होना
- कार्य का आशा अनुरूप ना होना
- मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर।
- ◆◆ "जो कभी अपने समय को यूं बिताते हैं नहीं..

काम करने की जगह बातें बनाते हैं नहीं..
आजकल करते हुए जो दिन गवाते हैं नहीं..
यत्न करने से कभी जो जी चुराते हैं नहीं..
बात है वह कौन जो होती नहीं उनके लिए..
वह नमूना आप बन जाते हैं औरों के लिए"।

अनीता शुक्ला
वाराणसी

