Scius Mind Spark

Genius Mind Workshop

Mind & Memory Training

व्यक्तित्व विकास एवं संस्कार पुस्तिका

प्रिय बच्चों, आप सभी का स्वागत है।

इस कैंप का उद्देश्य केवल अन्य गतिविधियाँ सिखाना ही नहीं है, बल्कि आपको एक अच्छा, अनुशासित, स्वस्थ, आत्मविश्वासी और सफल इंसान बनाना भी है।

"अच्छी आदतें ही उज्ज्वल भविष्य की नींव होती हैं।"

☆ SCIUS SYSTEMS | GENIUS MIND WORKSHOP

भाग 1 : दैनिक Positive Affirmations

रोज सुबह और रात को इन वाक्यों को **3 बार** बोलें।

आत्म-विश्वास

I am Happy.
I am Genius.
I am Intelligent.
I am confident and courageous.
I can achieve my goals.
I believe in myself.
Every day I am becoming better.

अच्छी आदतें

1. I will never eat junk food.
2. I will always eat healthy food.
3. I will always follow discipline.
4. I will always use my time wisely.
5. I will complete my homework every day.
6. I will never use mobile phone unnecessarily.
7. I will become a good and honest citizen of this country.

सम्मान और सेवा

1. I respect my parents and teachers.
2. I always speak the truth.
3. I am kind and helpful.
4. I respect everyone.
5. I will make my parents proud.
6. I will use my talents for good purposes.

भाग 2 : माता-पिता के प्रति हमारा व्यवहार

माता-पिता हमारे जीवन के **पहले शिक्षक** होते हैं। हमें हमेशा उनके प्रति आदर और प्रेम का भाव रखना चाहिए।

सम्मान करें

माता-पिता का सम्मान करें, उनसे ऊँची आवाज में बात न करें और घर आने पर प्रणाम करें।

ध्यान से सुनें

उनकी बात ध्यान से सुनें और उनकी मेहनत की कद्र करें। उन्हें कभी दुख न दें।

मदद करें

घर के छोटे-मोटे कामों में मदद करें और उनके साथ समय बिताएँ।

सच बोलें

झूठ न बोलें। रोज "धन्यवाद" और "सॉरी" बोलने की आदत डालें।

"जो अपने माता-पिता का सम्मान करता है, उसका जीवन सफल होता है।"

भाग 3 : अच्छे संस्कार और नैतिक कर्तव्य

एक अच्छे बच्चे की पहचान उसके संस्कारों और व्यवहार से होती है।

सत्य और ईमानदारी

सच बोलता है, ईमानदार रहता है और अपने वचन का पालन करता है।

समय का सम्मान

समय का सम्मान करता है और जिम्मेदार नागरिक बनता है।

दूसरों की मदद

दूसरों की मदद करता है, किसी का मजाक नहीं उड़ाता और किसी को परेशान नहीं करता।

सम्मान और प्रेम

बड़ों का सम्मान करता है, छोटे बच्चों से प्यार करता है और विद्यालय व देश का सम्मान करता है।

स्वच्छता

सार्वजनिक स्थानों को साफ रखता है और गाली नहीं देता, झगड़ा नहीं करता।

भाग 4 : मोबाइल फोन का अधिक उपयोग क्यों हानिकारक है?

मोबाइल का जरूरत से ज्यादा उपयोग नुकसानदायक हो सकता है।

अत्यधिक मोबाइल उपयोग से नुकसान

- आँखें कमजोर हो सकती हैं।
- सिरदर्द हो सकता है।
- पढ़ाई में मन नहीं लगता।
- याददाश्त कमजोर हो सकती है।
- नींद खराब होती है।
- चिड़चिड़ापन बढ़ सकता है।
- खेलकूद और शारीरिक गतिविधियाँ कम हो जाती हैं।
- ध्यान और एकाग्रता कम हो जाती है।

इसलिए क्या करें?

- → केवल जरूरत होने पर मोबाइल का उपयोग करें।
- → प्रतिदिन सीमित समय के लिए ही मोबाइल देखें।
- → सोने से पहले मोबाइल न देखें।
- → मोबाइल की जगह किताबें पढ़ें।
- → आउटडोर गेम खेलें और परिवार के साथ समय बिताएँ।

भाग 5 : स्वस्थ भोजन – स्वस्थ जीवन

हम जैसा भोजन करते हैं, वैसा ही हमारा शरीर और दिमाग बनता है।

हमें क्या खाना चाहिए?

🥦 सब्जियाँ और फल

हरी सब्जियाँ, फल और सलाद रोज खाएँ।

🥛 दूध और दाल

दूध, दाल और अंकुरित अनाज से शरीर मजबूत बनता है।

🌾 रोटी और चावल

रोटी, चावल और मेवे ऊर्जा देते हैं।

💧 पर्याप्त पानी

दिन में पर्याप्त पानी पीना बहुत जरूरी है।

जंक फूड क्यों नहीं खाना चाहिए?

❌ इनसे बचें

- 🍕 पिज्जा
- 🍔 बर्गर
- 🍟 चिप्स
- 🥤 कोल्ड ड्रिंक
- 🍫 अधिक चॉकलेट
- 📦 पैकेट वाले स्नैक्स

इनसे होने वाले नुकसान

- मोटापा बढ़ता है।
- शरीर कमजोर होता है।
- पढ़ाई में ध्यान कम लगता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है।
- दांत खराब हो सकते हैं।
- आलस बढ़ता है।

"Healthy Food = Healthy Mind = Bright Future"

भाग 6 : स्वच्छता और साफ-सफाई

स्वच्छता सफलता की पहली सीढ़ी है। साफ-सफाई की आदत हमें स्वस्थ और अनुशासित बनाती है।

रोज स्नान करें

रोज स्नान करें और साफ कपड़े पहनें।

हाथ धोएँ

भोजन से पहले हाथ धोएँ और नाखून काटकर रखें।

डस्टबिन का उपयोग

कूड़ा हमेशा डस्टबिन में डालें। सड़क और सार्वजनिक स्थानों पर थूकें नहीं।

वातावरण साफ रखें

इधर-उधर गंदगी न फैलाएँ और अपने आसपास का वातावरण साफ रखें।

भाग 7 : पढ़ाई क्यों जरूरी है?

शिक्षा हमारे जीवन को बदल देती है। पढ़ाई हमें न केवल ज्ञान देती है, बल्कि एक बेहतर इंसान भी बनाती है।

ज्ञान और आत्मविश्वास

पढ़ाई ज्ञान देती है और आत्मविश्वास बढ़ाती है।

अच्छे निर्णय

अच्छे निर्णय लेना सिखाती है और सफलता का मार्ग दिखाती है।

सम्मान और करियर

सम्मान दिलाती है और अच्छे करियर का आधार बनती है।

देश का विकास

देश के विकास में योगदान करना सिखाती है।

"Education is the key to success."

भाग 8 : एकाग्रता (Focus) कैसे बढ़ाएँ?

यदि हमें सफल होना है तो ध्यान लगाना सीखना होगा। एकाग्रता ही सफलता की कुंजी है।

रोज योग और ध्यान करें

योग और Meditation से मन शांत होता है और एकाग्रता बढ़ती है।

समय पर सोएँ और उठें

समय पर सोने और उठने से दिमाग तरोताजा रहता है।

मोबाइल कम देखें

मोबाइल कम देखें और पौष्टिक भोजन खाएँ।

रोज पढ़ने की आदत

रोज पढ़ने की आदत डालें और अपने लक्ष्य लिखें।

सकारात्मक सोच

एक समय में एक ही काम करें और सकारात्मक सोच रखें।

भाग 9 : हमारी दैनिक अच्छी आदतें

हर दिन की अच्छी आदतें ही हमें एक बेहतर इंसान बनाती हैं।

1

🌅 सुबह

सुबह जल्दी उठना और माता-पिता को प्रणाम करना।

2

🧘 व्यायाम

योग और व्यायाम करना। शरीर को स्वस्थ रखना।

3

4

📚 पढ़ाई

समय पर पढ़ाई करना और रोज कुछ नया सीखना।

5

🍽️ भोजन

समय पर भोजन करना और पानी अधिक पीना।

6

🌙 रात

झूठ न बोलना, किसी का अपमान न करना और समय पर सोना।

भाग 10 : मेरी प्रतिज्ञा

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि—

🙏 सम्मान

मैं अपने माता-पिता और शिक्षकों का सम्मान करूँगा/करूँगी।

📏 अनुशासन

मैं अनुशासन का पालन करूँगा/करूँगी और जंक फूड से दूर रहूँगा/रहूँगी।

📵 संयम

मैं मोबाइल का अनावश्यक उपयोग नहीं करूँगा/करूँगी।

🥗 स्वास्थ्य

मैं स्वस्थ भोजन करूँगा/करूँगी और प्रतिदिन पढ़ाई करूँगा/करूँगी।

🇮🇳 नागरिकता

मैं अपने देश का आदर्श नागरिक बनूँगा/बनूँगी और सफलता के लिए निरंतर प्रयास करूँगा/करूँगी।

> **"आज की अच्छी आदतें ही कल की बड़ी सफलता बनती हैं।"**

> **"अपने सपनों को इतना बड़ा बनाओ कि आलस, डर और बहाने उनके सामने छोटे पड़ जाएँ।"**

> **"मैं कर सकता हूँ, मैं सीख सकता हूँ, मैं सफल बन सकता हूँ।"**

☆ SCIUS SYSTEMS | GENIUS MIND WORKSHOP

"सीखें, बढ़ें और अपने उज्ज्वल भविष्य का निर्माण करें।"