



Kindness 2027

शिक्षकों, स्कूलों और समन्वयकों के लिए मार्गदर्शिका

दस प्रिंट करने योग्य दयालुता कार्ड और कक्षा का एक पोस्टर,
तेरह भाषाओं में — लेखक Pemba Umoja की ओर से एक निःशुल्क उपहार।

अक्टूबर 2026

pembaumoja.com

यह क्या है

Kindness 2027 लेखक Pemba Umoja की ओर से दुनिया भर के स्कूलों के लिए एक उपहार है: दस प्रिंट करने योग्य दयालुता कार्ड और कक्षा का एक पोस्टर। इसे स्कूल में हिंसा और बुलिंग के विरुद्ध यूनेस्को अंतरराष्ट्रीय दिवस (5 नवंबर) के लिए बनाया गया है, और यह दिसंबर 2027 तक चलेगा — क्योंकि दयालुता पूरे वर्ष का पाठ है।

सब कुछ निःशुल्क है। न कुछ खरीदना है, न कोई खाता बनाना है, न कोई ऐप डाउनलोड करना है, और न किसी मेलिंग सूची में नाम देना है। PDF प्रिंट करें, कार्ड काटें, पोस्टर लगाएँ। बस इतना ही।

सेट में क्या-क्या है

- **दस दयालुता कार्ड** — दयालुता, अपनापन और एक-दूसरे को सच में देखने के बारे में छोटी-छोटी सूक्तियाँ। हर कार्ड पर लेखक का नाम है।
- **कक्षा का एक पोस्टर** — “दयालु होने में कुछ नहीं लगता, पर निर्दयी होना बहुत महँगा पड़ता है।”
- **तेरह भाषाएँ** — अरबी, बांग्ला, चीनी (सरलीकृत), अंग्रेज़ी, फ्रेंच, जर्मन, हिंदी, इंडोनेशियाई, जापानी, किस्वाहिली, पुर्तगाली, रूसी और स्पेनिश। हर सेट प्रिंट के लिए तैयार PDF है: पोस्टर का एक पृष्ठ और काटने वाली चार शीट।
- **श्वेत-श्याम में भी उपयुक्त** — किसी भी प्रिंटर पर प्रिंट करने के लिए बनाया गया।

अपनी भाषा में डाउनलोड करें: pembaumoja.com/hi/kindness-2027

यह किसकी ओर से है

Pemba Umoja जीवन, अर्थ और शांत मानवीय जुड़ाव पर लघुकथाएँ, कविताएँ और सूक्तियाँ लिखते हैं। उनकी रचनाएँ तेरह भाषाओं में pembaumoja.com पर निःशुल्क उपलब्ध हैं।

यूनेस्को के बारे में एक बात: ये सामग्री पेरिस स्थित यूनेस्को ASPnet इकाई की सिफ़ारिश पर ASPnet के राष्ट्रीय समन्वयकों के साथ साझा की जा रही है, और यह स्कूल में हिंसा और बुलिंग के विरुद्ध यूनेस्को अंतरराष्ट्रीय दिवस (5 नवंबर) से जुड़ी है। यह यूनेस्को का कोई आधिकारिक कार्यक्रम या प्रकाशन नहीं है।

कार्ड का उपयोग कैसे करें: 10 दिनों की दयालुता चुनौती

सुझाया गया तरीका सरल है — स्कूल के दस दिनों तक रोज़ एक कार्ड:

- **साथ पढ़ें** — उस दिन का कार्ड ज़ोर से पढ़ें (एक मिनट)।
- **उस पर बात करें** — नीचे दिए गए प्रश्नों की मदद से दो मिनट की बातचीत।
- **उसे जीवन में उतारें** — विद्यार्थी बाकी दिन कार्ड की बात को अपनाने की कोशिश करें।

दस कार्ड, दस दिन, एक अधिक दयालु कक्षा।

दूसरे तरीके भी ठीक हैं। पूरे सत्र में हफ़्ते में एक कार्ड लें, तो हर बार और गहरी बातचीत हो सकती है। सभी दस कार्ड किसी एक मौके पर भी इस्तेमाल किए जा सकते हैं — प्रार्थना सभा, किसी क्लब की बैठक, या खुद 5 नवंबर का दिन। असली बात कार्ड हैं, कैलेंडर नहीं। किसी भी दिन शुरू करें; यह अभियान दिसंबर 2027 तक चलेगा।

हर समुदाय अलग होता है: अगर कोई कार्ड आपके समुदाय के रीति-रिवाज़ों के अनुकूल न लगे, तो उसे बस अलग रख दें — कोई कारण बताने की ज़रूरत नहीं। बाकी कार्ड अपने आप में पूरे हैं।

दस कार्ड — बातचीत के प्रश्नों के साथ

हर कार्ड जान-बूझकर खुला रखा गया है — उसका कोई एक ही सही अर्थ नहीं है। इन प्रश्नों से बातचीत शुरू करें — इन्हें ज्यों का त्यों पढ़ना ज़रूरी नहीं। अपने विद्यार्थियों की उम्र के हिसाब से भाषा बदल लें।

कार्ड 1

हम एक दूसरे की सबसे बड़ी दौलत हैं।

- लोगों को “दौलत” कहने का क्या मतलब है? कौन-सी दौलत पैसों से नहीं खरीदी जा सकती?
- तुम्हारे जीवन में कौन तुम्हारी दौलत है — कोई ऐसा, जिसके साथ होने से तुम अपने आप को अमीर महसूस करते हो?
- आज तुम किसी और के लिए दौलत कैसे बन सकते हो?

कार्ड 2

देखना और देखे जाना, उन सबसे बड़े उपहारों में से हैं जिनका आदान-प्रदान हो सकता है।

- जब कोई तुम्हें सच में देखता है, तुम पर ध्यान देता है, तो कैसा लगता है? और जब कोई ध्यान ही न दे, तब?
- तुम्हारे स्कूल में आज कौन ऐसा हो सकता है जिसे लगता हो कि उसे कोई नहीं देखता?
- आज तुम किसी को सच में कैसे “देख” सकते हो?

कार्ड 3

‘पराये’ को भाई (या बहन) बनाओ।

- तुम्हारे जीवन में ‘पराया’ कौन है — कोई जो तुमसे अलग है?
- जब हम किसी अनजान व्यक्ति को अपने भाई या बहन की तरह सोचते हैं, तो क्या बदल जाता है?
- क्या कोई ऐसा है जिससे तुम दूर-दूर रहते हो, और जिसके थोड़ा पास जा सकते हो?

कार्ड 4

दयालु होने में कुछ नहीं लगता, पर निर्दयी होना बहुत महंगा पड़ता है।

- निर्दयी होने की क्या कीमत चुकानी पड़ती है — उसे, जिसके साथ बुरा किया गया, और उसे भी, जो बुरा करता है?
- क्या तुम्हें कोई ऐसा समय याद है जब किसी की कड़वी बात बहुत दिनों तक तुम्हारे मन में रही?
- आज तुम कौन-सी ऐसी दयालुता कर सकते हो जिसमें कुछ नहीं लगता?

कार्ड 5

अभिवादन, सूर्योदय का मानवीय रूप है।

- अभिवादन — नमस्ते, सलाम या प्यार से “कैसे हो?” पूछना — सूर्योदय जैसा क्यों है? दोनों में क्या समानता है?
- जब कोई तुम्हें प्यार से नमस्ते करता है तो कैसा लगता है — और जब कोई नहीं करता, तब?
- आज तुम किसे नमस्ते करोगे, जिसे तुम आम तौर पर नहीं करते?

कार्ड 6

तूफ़ान में एक गर्माहट भरा घर बनो।

- इस बात में “तूफ़ान” क्या है? तुम्हारी उम्र के बच्चों के जीवन में कौन-से तूफ़ान आते हैं?
- तुम्हारे लिए गर्माहट भरा घर कौन रहा है?
- मुश्किल समय से गुज़र रहे किसी साथी के लिए तुम गर्माहट भरा घर कैसे बन सकते हो?

कार्ड 7

कभी-कभी कड़वे बीजों से मीठे फल उगते हैं।

- क्या किसी दुख भरी बात से सच में कुछ अच्छा निकल सकता है?
- मन ही मन सोचो: क्या कोई मुश्किल समय तुम्हें कोई अच्छी सीख दे गया?

शिक्षकों के लिए ज़रूरी बात: किसी भी बच्चे से अपना निजी दुख बोलकर बताने के लिए न कहें — न सबके सामने, न अकेले में। इस कार्ड पर चुपचाप, मन ही मन सोचना ही काफ़ी है।

कार्ड 8

औरों को बाहर रखने वाला, अंत में खुद ही बाहर रह जाता है।

- दूसरों को बाहर रखने वाला खुद ही बाहर क्यों रह जाता है? ऐसा कैसे होता है?
- क्या तुमने कभी देखा है कि दूसरों को दूर करते-करते कोई टोली छोटी और रूखी हो गई?
- ऐसी कक्षा कैसी दिखती है जिसमें सबको साथ लिया जाता है?

कार्ड 9

एक आलिंगन के महत्व को कभी कम न आंके।

- किसी की परवाह दिखाने वाले छोटे-छोटे काम इतने ज़रूरी क्यों होते हैं?
- बिना कुछ कहे तुम किसी को कैसे बता सकते हो कि वह तुम्हारे लिए मायने रखता है?

शिक्षकों के लिए ज़रूरी बात: हर किसी की सीमाओं का सम्मान करें — हर कोई गले लगना नहीं चाहता, और किसी पर कभी दबाव न डालें। परवाह कई तरह से दिखाई जा सकती है: एक मुस्कान, एक प्यारा शब्द, नमस्ते या हाथ मिलाना, मदद करना, ध्यान से सुनना। बच्चों से पूछें कि और कौन-से तरीके कहते हैं “तुम मेरे लिए मायने रखते हो।”

कार्ड 10

तुम नमस्ते कहो तो लोगों को अच्छा लगेगा।

- इतनी छोटी-सी बात कभी-कभी इतनी मुश्किल क्यों लगती है?
- तुम्हारे स्कूल में कौन है जिसे तुम्हारा नमस्ते सुनकर अच्छा लगेगा?
- आज करके देखो — और ध्यान दो कि क्या होता है।

कार्ड और पोस्टर के उपयोग के और तरीके

- **एक लें, एक छोड़ें:** विद्यार्थी अपने लिए एक कार्ड लें और किसी अनजान व्यक्ति के लिए एक कार्ड छोड़ दें — किसी डेस्क पर, पुस्तकालय की किसी किताब में, या दयालुता की दीवार पर।
- **पोस्टर** वहाँ लगाएँ जहाँ विद्यार्थी उसे हर दिन देख सकें: कक्षा की दीवार, बरामदा, पुस्तकालय, कैटीन।
- **प्रार्थना सभा और क्लब:** प्रार्थना सभा की शुरुआत में एक कार्ड पढ़ें; किसी एक कार्ड पर वाद-विवाद या नाटक क्लब का सत्र रखें।
- **परामर्श और देखभाल:** किसी बच्चे से अकेले में बात शुरू करने का ये कार्ड एक कोमल तरीका है।
- **विद्यार्थियों की अगुवाई में:** विद्यार्थियों को उस दिन का कार्ड चुनने दें, दो मिनट की बातचीत चलाने दें, या अपनी दयालुता की दीवार खुद सजाने दें।
- **सूक्ति का चित्र बनाएँ:** विद्यार्थियों से किसी कार्ड का अपना रूप बनाने को कहें — चित्र, रंग या डिज़ाइन के ज़रिये। उनकी आँखों से वह सूक्ति कैसी दिखती है? बच्चों के बनाए चित्रों की एक कक्षा-प्रदर्शनी बहुत सुंदर लगती है।
- **दयालुता की लहरें फैलाएँ:** अपनी कक्षा की दीवार, विद्यार्थियों के डिज़ाइन या उनके पसंदीदा कार्ड की तस्वीर लेकर ऑनलाइन साझा करें — हर कार्ड पर लेखक का नाम है, इसलिए जब भी आप साझा करते हैं, लोग उनकी और रचनाओं तक पहुँचते हैं। (कृपया विद्यार्थियों की निजता का ध्यान रखें: स्कूल की सामान्य अनुमति के बिना कोई नाम या चेहरा न दिखाएँ।) **हमें भी एक तस्वीर भेजें** — press@pembaumoja.com पर ईमेल करें और अपने स्कूल का नाम बताएँ। हमें आपके स्कूल को pembaumoja.com पर दिखाकर खुशी होगी।

अगर कोई विद्यार्थी बुलिंग या किसी नुकसान के बारे में बताए

कभी-कभी ये कार्ड मन की बात खोल देते हैं। अगर कोई विद्यार्थी आपको बताए कि उसे बुलिंग का सामना करना पड़ रहा है या कोई उसे चोट पहुँचा रहा है:

- शांति से सुनें। आप पर भरोसा करने के लिए उसे धन्यवाद दें। ज़्यादा जानकारी के लिए ज़ोर न डालें, और उसे सबके सामने बताने के लिए न कहें।
- अपने स्कूल की बाल संरक्षण नीति (Child Protection Policy) का पालन करें — वह इसी के लिए बनी है।
- ये कार्ड दयालुता का निमंत्रण हैं, इलाज नहीं। आगे की ज़िम्मेदारी आपके स्कूल के काउंसलर या बाल संरक्षण के लिए नियुक्त व्यक्ति की है।

अधिकार और अनुमतियाँ — सरल भाषा में

- **हाँ, ज़रूर:** इन्हें प्रिंट करें, फ़ोटोकॉपी करें, दीवारों पर लगाएँ, ज़ोर से पढ़ें, प्रोजेक्टर पर दिखाएँ, अपनी प्रदर्शनी की तस्वीरें ऑनलाइन साझा करें, स्कूल पत्रिका या समाचार-पत्र में शामिल करें। Pemba Umoja का नाम देना अच्छा रहेगा — वह पहले से हर कार्ड पर छपा है।
- **इन्हें अपना बनाएँ:** शब्दों को लेकर अपने डिज़ाइन बनाएँ — अपने स्कूल का लोगो जोड़ें, विद्यार्थियों को चित्र बनाने, रंग भरने या यह दिखाने दें कि कोई सूक्ति उनके लिए क्या अर्थ रखती है, मूल सूक्ति के आसपास उनके अपने शब्द लिखें। मिलकर कुछ नया रचने का स्वागत है। बस एक नियम है — सूक्तियाँ ठीक वैसी ही रहें जैसी लिखी गई हैं, और उनके साथ Pemba Umoja का नाम रहे।
- **नई भाषाओं का स्वागत है:** अभी तेरह भाषाएँ उपलब्ध हैं। अगर आपकी भाषा नहीं है, तो कार्ड का अनुवाद करके हमें भेजें — हम किसी मूल वक्ता के साथ उसकी जाँच करेंगे, और अगर अनुवाद सहज और सुंदर लगा, तो आपके स्कूल के नाम के साथ उसे वेबसाइट पर जोड़ देंगे।
- **कृपया ऐसा न करें:** कार्ड बेचें नहीं, और उन्हें किसी व्यावसायिक उत्पाद में इस्तेमाल न करें।

कार्डों का कॉपीराइट: © Pemba Umoja. सर्वाधिकार सुरक्षित। इन्हें श्रेय के साथ निःशुल्क साझा किया जा सकता है — यही तो इसका मकसद है।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

क्या यह सच में निःशुल्क है? इसमें कोई शर्त तो नहीं?

हाँ, बिल्कुल निःशुल्क है। ये कार्ड लेखक की ओर से एक उपहार हैं। न कुछ खरीदना है, न कोई खाता बनाना है, और न किसी मेलिंग सूची में शामिल होना है।

क्या यह यूनेस्को का आधिकारिक कार्यक्रम है?

नहीं। ये सामग्री यूनेस्को ASPnet इकाई की सिफ़ारिश पर ASPnet समन्वयकों के साथ साझा की जा रही है, और स्कूल में हिंसा और बुलिंग के विरुद्ध यूनेस्को अंतरराष्ट्रीय दिवस (5 नवंबर) से जुड़ी है। यह यूनेस्को का प्रकाशन नहीं है और इसे यूनेस्को का कोई आधिकारिक समर्थन प्राप्त नहीं है।

यह किस उम्र के बच्चों के लिए है?

ये कार्ड हर उम्र के लिए हैं — बातचीत को शिक्षक दिशा देते हैं। छोटे बच्चे चित्रों और सरल कामों (नमस्ते करना, गले लगाना) से जुड़ते हैं; बड़े विद्यार्थी ऊपर दिए गए प्रश्नों पर और गहराई से बात कर सकते हैं।

हमारे स्कूल में प्रिंटर नहीं है / सिर्फ़ श्वेत-श्याम प्रिंटर है।

PDF श्वेत-श्याम में भी ठीक प्रिंट होते हैं। अगर प्रिंटर बिल्कुल नहीं है, तो कार्ड ज़ोर से पढ़ें या प्रोजेक्टर पर दिखाएँ — असली बात तो बातचीत है।

क्या यह धार्मिक या राजनीतिक है?

दोनों में से कोई नहीं। ये कार्ड किसी धर्म या दल से जुड़े नहीं हैं और सबके लिए हैं — दयालुता, अपनेपन और एक-दूसरे को सच में देखने के बारे में।

क्या हम ऐसा कार्ड छोड़ सकते हैं जो हमारे समुदाय के अनुकूल न हो?

बिल्कुल। अगर कोई कार्ड आपके समुदाय के रीति-रिवाज़ों के अनुकूल न लगे, तो उसे बस अलग रख दें — बाकी कार्ड अपने आप में पूरे हैं।

क्या हम कार्ड का अपनी स्थानीय भाषा में अनुवाद कर सकते हैं?

ज़रूर करें — और अपना अनुवाद हमें भेजें। हम किसी मूल वक्ता के साथ उसकी जाँच करेंगे, और अगर अनुवाद सहज और सुंदर लगा, तो आपके स्कूल के नाम के साथ उसे वेबसाइट पर जोड़ देंगे, ताकि दूसरे स्कूल भी उसका उपयोग कर सकें।

क्या हम अपने स्कूल का लोगो जोड़ सकते हैं या डिज़ाइन बदल सकते हैं?

हाँ — डिज़ाइन को अपना बनाएँ। अपने स्कूल का लोगो जोड़ें, विद्यार्थियों से सूक्तियों के चित्र बनवाएँ, शब्दों के आसपास नए लेआउट बनाएँ। बस एक नियम: सूक्तियाँ ठीक वैसी ही रहें जैसी लिखी गई हैं, और उनके साथ Pemba Umoja का नाम रहे।

क्या 5 नवंबर को ही शुरू करना ज़रूरी है? और 10 दिनों के बाद क्या करें?

नहीं — दिसंबर 2027 तक किसी भी दिन शुरू करें। 10 दिनों के बाद पसंदीदा कार्ड फिर से लें, विद्यार्थियों को नए कार्ड चुनने दें, या किसी नई कक्षा के साथ चुनौती फिर से करें।

क्या हमारे स्कूल को वेबसाइट पर दिखाया जा सकता है?

हमें बहुत खुशी होगी। अपनी दीवार या विद्यार्थियों के डिज़ाइन की तस्वीर, अपने स्कूल के नाम के साथ, press@pembaumoja.com पर ईमेल करें — हम उसे pembaumoja.com पर दिखा सकते हैं। कृपया ध्यान रखें कि आपके पास स्कूल की सामान्य फ़ोटो अनुमति हो — उसके बिना विद्यार्थियों के नाम या चेहरे न दिखाएँ।

प्रश्नों के लिए किससे संपर्क करें?

जिस ईमेल के साथ यह आया है, उसी का जवाब दें, या press@pembaumoja.com पर लिखें। आपके प्रश्नों का स्वागत है — तरह में से किसी भी भाषा में।

समन्वयकों के लिए: आपसे क्या अनुरोध है

अगर आप राष्ट्रीय समन्वयक हैं और आपको यह मिला है, तो अनुरोध सरल है — स्कूल में हिंसा और बुलिंग के विरुद्ध यूनेस्को अंतरराष्ट्रीय दिवस (5 नवंबर) के लिए, या 2027 तक स्कूल के किन्हीं भी दस दिनों के लिए, **यह कार्ड सेट अपने ASPnet स्कूलों को सुझाएँ** — उन्हीं माध्यमों से जिनसे आप आम तौर पर स्कूलों तक पहुँचते हैं।

प्रधानाचार्य को क्या बताएँ (चाहें तो इसे ज्यों का त्यों आगे भेज दें): “Pemba Umoja नाम के एक लेखक स्कूलों को तरह भाषाओं में दस प्रिंट करने योग्य दयालुता कार्ड और एक पोस्टर का निःशुल्क सेट दे रहे हैं, जो स्कूल में हिंसा और बुलिंग के विरुद्ध यूनेस्को अंतरराष्ट्रीय दिवस (5 नवंबर) के लिए बनाया गया है। न कोई खर्च, न कोई पंजीकरण — बस प्रिंट करें और इस्तेमाल करें। शिक्षकों के लिए बातचीत के प्रश्नों वाली एक छोटी मार्गदर्शिका भी है।”

Kindness 2027 · अक्टूबर 2026 – दिसंबर 2027 · pembaumoja.com

ये कार्ड श्रेय के साथ निःशुल्क साझा किए जा सकते हैं। © Pemba Umoja. सर्वाधिकार सुरक्षित।

यह मार्गदर्शिका हिंदी में पूरी सावधानी से तैयार की गई है। अगर आपको कोई गलती या कोई अटपटा वाक्य मिले, तो कृपया press@pembaumoja.com पर लिखें — हम उसे सुधारेंगे और आपका धन्यवाद करेंगे।