

(क) नैतिक, योग तथा खेल एवं शारीरिक शिक्षा

कक्षा-10

इस विषय में 50 अंकों की लिखित परीक्षा एक प्रश्नपत्र तीन घण्टे का होगा। इसी के साथ ही 50 अंकों की प्रयोगात्मक परीक्षा भी होगी। प्रयोगात्मक तथा लिखित परीक्षा विद्यालय स्तर पर होगी लिखित तथा प्रयोगात्मक परीक्षा में मूल्यांकन के आधार पर छात्रों को 'ए' 'बी' 'सी' श्रेणी प्रदान की जायेगी जिसका अंकन छात्र के अंक प्रमाणपत्र में किया जायेगा।

उद्देश्य-

- 1-बालकों का सर्वांगीण विकास एवं नैतिक गुणों का उन्नयन करना।
- 2-बालकों के वैयक्तिक, सामाजिक एवं शैक्षिक जीवन में नैतिक भावना का विकास करना।
- 3-बालकों में स्वस्थ नेतृत्व उत्तरदायित्व वहन करने की क्षमता, समयपालन, सदाचार, शिष्टाचार, विनम्रता, साहस, अनुशासन, आत्म सम्मान, आत्मसंयम, समाजसेवा, सभी धर्मों के प्रति आदर एवं सहिष्णुता तथा विश्व बन्धुत्व की भावना का विकास करना।
- 4-सुदृढ़ शरीर का निर्माण करने हेतु शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की अभिवृद्धि करना।
- 5-बालकों के श्रम के प्रति आदर एवं आत्मनिर्भर बनने हेतु उत्पादक कार्यों के प्रति अभिरुचि का सम्बर्द्धन करना।
- 6-समाज सेवा की भावना का सृजन करना।
- 7-स्वास्थ्य के प्रति सतत् जागरूकता तथा क्रीडाशालीनता की भावना का विकास करना।
- 8-बालकों का मानसिक, शारीरिक, नैतिक, सामाजिक एवं संवेदात्मक विकास करना।

नैतिक शिक्षा

15 अंक

सैद्धान्तिक विवेचन कार्य-

3 अंक

- 1-निम्नलिखित महापुरुषों के जीवन के प्रेरक प्रसंग
स्वामी विवेकानन्द, स्वामी दयानन्द, लोकमान्य तिलक, महात्मागांधी, सुभाष चन्द्र बोस, पंडित जवाहर लाल नेहरू, पंडित श्री राम शर्मा, आचार्य जी।
- 2-श्रद्धा, आज्ञापालन, त्याग, सत्य, प्रेम, सहयोग, निःस्वार्थ सेवा, श्रमदान, अहिंसा, मातृशक्ति का सम्मान और देश प्रेम पर आधारित लघु कथायें।
- 3-मानव अधिकार-जीवन, संरक्षण, सहभागिता, विकास का अधिकार, भारतीय संविधान में बाल अधिकार संरक्षण।
- 4-स्कूल में बच्चों के अधिकार.शिक्षण संस्थानों में बाल अधिकार उल्लंघन,शारीरिक दण्ड, परीक्षा का बोझ, आदर्श अध्यापक।
- 5-शिकायत प्रणाली, अधिकार संरक्षण आयोग।

पुस्तक-मानव अधिकार अध्ययन प्रकाशक माइंडशेयर

खेल एवं शारीरिक शिक्षा

15 अंक

इकाई-1

शारीरिक शिक्षा-

2 अंक

आधुनिक संकल्पना, आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता एवं महत्व, शारीरिक शिक्षा एवं सामान्य शिक्षा में सम्बन्ध, राष्ट्रीय एकता में खेलों की भूमिका, सामान्य ज्ञान शिक्षा एवं परीक्षण/सामूहिक वार्ता।

इकाई-2

3 अंक

वृद्धि एवं विकास-

शारीरिक क्रियाकलाप में आयु एवं लिंग का अन्तर, बालक एवं बालिकाओं के शारीरिक संरचनाओं में अन्तर, शारीरिक वृद्धि एवं विकास में वंशानुक्रम एवं पर्यावरण का प्रभाव (Body types)

इकाई-3

2 अंक

चोट—

अर्थ, बचाव एवं व्यवस्था मोचैजतंपदए ब्दजनेपवदए Abrasion and Laceration ।

इकाई—4

2 अंक

मांस पेशी तंत्र—

परिचय, प्रकार, संरचना, कार्य, शरीर के अंगानुकूल वर्गीकरण, विभिन्न प्रकार के मांस पेशियों के लिये व्यायाम ।

इकाई—5

2 अंक

शिविर आयोजन—

शिविर का अर्थ, उद्देश्य, महत्व, प्रकार, शिविर लगाने की सामग्री, शिविर संगठन ।

इकाई—6

शारीरिक थकान एवं मानसिक तनाव—

2 अंक

(अ) थकान का अर्थ, प्रकार, लक्षण एवं कारण बचाव एवं निराकरण, Detraining का प्रभाव शारीरिक Fitne पर प्रभाव ।

(ब) मानसिक तनाव के कारण, निराकरण एवं उपचार ।

इकाई—7

यातायात के नियम—

2 अंक

नियम, संकेत, सावधानियां एवं दुर्घटना से बचाव ।

योग शिक्षा

20 अंक

1—योग एवं योगशिक्षा

● योग : कला एवं विज्ञान

2 अंक

2—योग प्रकार

● योग के प्रकार

6 अंक

□ मन्त्रयोग एवं हठयोग

□ समन्वित वर्गीकरण, कर्मयोग

● प्रमुख योग प्रकारों का विवेचन—

□ ज्ञानयोग, कर्मयोग, लययोग, मन्त्रयोग, राजयोग, हठयोग

3—अष्टांग योग—

● प्राणायाम वैज्ञानिक व्याख्या

6 अंक

प्राणायाम.प्रत्याहार

□ श्वसन प्रक्रिया

□ आक्सीजनेशन (जारण क्रिया)

□ वैज्ञानिक अनुसंधानात्मक निष्कर्ष

4—षट्कर्म एवं स्वास्थ्य

● षट्कर्म : परिचय

3 अंक

□ नेति

❖ जल नेति सूत्र नेति

5—किशोरावस्था: सम्बन्ध

● किशोरावस्था स्वस्थ यौनिकता

3 अंक

संवेदनाएँ, दुष्प्रभाव और यौगिक निदान

□ किशोरावस्था : परिवर्तन के साथ सावधानी बरतने की अवस्था

प्रयोगात्मक पाठ्यक्रम

पूर्णांक—50

1—अभ्यास सारणियां—

2 अंक

(क) सामूहिक पी0टी0 ।

(ख) योगाभ्यास ।

(1) मयूर आसन ।

(2) शीर्ष आसन ।

(3) कपाल भाती ।

2—कवायद और मार्च—

2 अंक

(1) रूट मार्च ।

(2) कवायद और मार्च में गहन अभ्यास।

(3) समारोह परेड नेतृत्व का प्रशिक्षण।

3-लेजिम-

चौमुखी मोरचाल।

2 अंक

4-जिमनास्टिक / लोकनृत्य-

(क) जिमनास्टिक एवं मलखंब

(लडकों के लिये)

(1) मछली।

(2) एक हाथी।

(3) कमानी उड़ी।

(4) दो हथ्थी घोड़ा।

(5) सुई डोरा।

(6) कान मिट्टी।

(7) बेल।

(8) पिरामिड।

मलखंब के लिये शिखर पर खड़े हों।

(1) घोड़ा (पैरलल बार्स)।

(2) रेस्टिंग ऑन बोथ बार्स क्लिफ ऑफ फॉरवर्ड।

(3) बेन्ट आर्म डबल मार्च फॉरवर्ड (बाजू झुकाकर आगे की ओर तेजी से बढ़ना)।

(4) आगे और पीछे की ओर झूलना और आगे की ओर प्रत्येक एक बार झूलने पर बाजूओं को झुकाना।

(5) झूलते हुये बाजू को झुकाना, पीठ ऊपर की ओर उठाना।

(6) डिप्स।

(7) पिरामिड-विभिन्न रचनायें।

(ख) लोकनृत्य (लडकियों के लिये)

एक लोकनृत्य उसी क्षेत्र का तथा एक किसी अन्य क्षेत्र का।

(लडकों के लिये)

हाई स्कूल स्तर अर्थात् 8 से 11 की ऐसे लोकनृत्यों की सिफारिशें की जाती हैं जिसमें पर्याप्त शारीरिक श्रम पड़ता है।

5-बड़े खेल / छोटे खेल और रिले-

(क) बड़े खेल-

बड़े खेल की आधारभूत तकनीकें। खेलों में भाग लेना।

(ख) छोटे खेल-

(1) थ्री कोर्टडॉज बॉल।

(2) स्काउट।

(3) पोस्ट बॉल।

(4) बाउन्स हैण्ड बॉल।

(5) पुट इन टू द सर्किल।

(6) स्टीलिंग स्टिक।

(7) लास्ट कपल आउट।

(8) सेन्टर बेस।

(9) सोल्जर्स तथा ब्रिगेड।

(10) सर्किल चैन।

(ग) रिले-

कोई नहीं।

4 अंक

6-धावन तथा मैदान की प्रतियोगितायें परीक्षण और पदयात्रा-

5 अंक

(क) धावन पथ और मैदान की प्रतियोगितायें-

- | | |
|---------------------------------------|------------------|
| (1) 100 मी0 की दौड़। | (1) रिले। |
| (2) 800 मी0 की दौड़। | (2) जैवलिन थ्रो। |
| (3) लम्बी छलांग। | (3) डिस्कस थ्रो। |
| (4) ऊँची छलांग। | |
| (5) शॉट पुट। | |
| (6) 4×100 मी0 रिले (तकनीक)। | |
| (7) डिस्कस थ्रो, जैवलिन थ्रो (तकनीक)। | |

(ख) परीक्षण-राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता-

- (1) मानक निष्पत्ति परीक्षण।
- (2) शक्ति/सहनशक्ति परीक्षण।

(ग) पदयात्रा-

क्रॉस कन्ट्री।

लड़को के लिये पदयात्रा-

- (1) 6.44 से 7.25 किलोमीटर (4 से 4.5 मील)।
- (2) 4.83 में 6.44 किलोमीटर क्रॉस कन्ट्री (3 से 4 मील)।

लड़कियों के लिये पद यात्रा-

- (1) 1.61 से 4.03 किलोमीटर (1 से 2 मील) लड़कों के लिये क्रॉस कन्ट्री।
- (2) 0.81 में .42 किलोमीटर (0.5 से 1.5 मील) लड़कियों के लिये क्रॉस कन्ट्री।

7-मुकाबले के लिये-

5 अंक

(क) साधारण मुकाबले-

- (1) पंजा झुकाना (फिंगर बैंड)।
- (2) खींच कर खड़ा करना (पुट टू स्टैण्ड)।
- (3) छड़ी धकेल (पुश अवे)।
- (4) छड़ी खींच (पुल इन)।
- (5) रिक्शा खींच (रिक्शा पुल)।
- (6) रिक्शा टेल (रिक्शा पुश)।
- (7) जमीन से उठाना (लिफ्ट ऑफ)।

(ख) सामूहिक मुकाबले-

- (1) छड़ी और कैदी (रेड्स ऐण्ड बल्यूज़)।
- (2) जहरीली मुंगरी (प्वाइज़न क्लब)।

(ग) कुश्ती-

- (1) पटका कम।
- (2) पटका कम के लिये तोड़।
- (3) दो दस्ती।
- (4) लाना।
- (5) उखेड़।

(घ) जूडो-

- (1) एक हाथ की पकड़ छुड़ाना।
- (2) दोनों कलाईयों की पकड़ छुड़ाना।
- (3) एक ही जगह में कलाई पर दो दोहरी पकड़ छुड़ाना।
- (4) सामने के गले की पकड़ छुड़ाना।
- (5) सामने के बालों की पकड़ छुड़ाना।

- (6) सिर पर प्रहार से बचाव।
- (7) पीछे से कमीज की पकड़ छुड़ाना।
- (8) पीछे से की गयी कमर की पकड़ छुड़ाना।
- (9) सामने से की गयी कमर की पकड़ छुड़ाना।

(ड) कटार चलाना—

जाम्बिया।

लड़कियों लिये—

- (1) पैर के प्रहार से बचाव।
- (2) कमर पर प्रहार से बचाव।
- (3) चार बार।

8—राष्ट्रीय आदर्श और अच्छी नागरिकता, व्यावहारिक परियोजना और सामूहिक गान—

4 अंक

(क) राष्ट्रीय आदर्श और अच्छी नागरिकता—

- (1) अच्छी आदत।
- (2) हमारे संविधान के मूल आधार।
- (3) पंचवर्षीय योजनायें और हाल में हुए विकास कार्य।
- (4) भारतीय संस्कृति।

(ख) व्यावहारिक परियोजनायें कोई नहीं—

- (1) प्राथमिक उपचार।
- (2) समाज सेवा।
- (3) भीड़ का नियन्त्रण।
- (4) खेलकूद का आयोजन।

(ग) सामूहिक गान—

राष्ट्रीय गीत—एक गीत क्षेत्रीय भाषा में एक किसी अन्य क्षेत्रीय भाषा और एक राष्ट्र भाषा में।

9—(1) वृद्धों, विकलांगों, रोगियों, असहायों एवं निर्धनों की सेवा सुश्रुषा करना—

2 अंक

(2) साक्षरता अभियान, पर्यावरण संरक्षण आदि में योगदान करना।

विचार/सुझाव—

जिम्नास्टिक, खेल से सम्बन्धित खेल विशेषज्ञ से त्तंबजपबंस की सलाह ली जाये। इसी प्रकार छोटे खेल (सहायक मनोरंजन खेल) की। शारीरिक शिक्षा, मार्चपास्ट हेतु छण्ण विभाग, चवतजे उमकपबपदम हेतु डॉक्टर, डांस हेतु डांस टीचर आदि विशेषज्ञों की सेवायें ली जाये।

“हम और हमारा स्वास्थ्य” प्रकाशक “होप इनीशियेटिव”।

10—सूक्ष्म व्यायाम

- पैर की अंगुलियों के लिए
- एड़ी एवं पूरे पैर के लिए
- पंजों के लिए
- घुटने एवं नितम्बों के लिए
- घुटनों के लिए
- पेट तथा कमर के लिए
- पीठ के लिए
- हाथ की अंगुलियों के लिए
- पूरे हाथ के लिए
- कोहनी के लिए
- गर्दन के लिए
- आँखों के लिए

6 अंक

11—आसन और स्वास्थ्य

- खड़े होकर किए जाने वाले पार्श्व उत्तासन, परिवृत पार्श्व कोणासन, उत्थितपार्श्व.कोणासन, बकासन

6 अंक

- 12—मुद्रा और स्वास्थ्य
- बैठकर किए जाने वाले पद्मासन, वज्रासन, आकर्ण, धनुरासन, हस्तपादांगुष्ठासन, मेरुदण्डासन, भूनमासन।
 - पेट के बल मकरासन, तिर्यक् भुजंगासन।
 - पीठ के बल सेतुबन्धासन, कर्णपीडासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, शवासन
 - मुद्रा : परिचय एवं प्रकार 4 अंक
 - ❖ हस्तमुद्राएँ
—पंचतत्त्वों का संतुलन
मुद्रा अभ्यास
हठयौगिक मुद्राएँ
 - ❖ वरुणमुद्रा, धारणाशक्तिमुद्रा
 - ❖ विधी, लाभ एवं सावधानी
- 13—प्राणायाम : अर्थ एवं प्रकार, प्राणायाम हेतु कुछ नियम, विविध प्राणायाम, विधि, लाभ एवं सावधानियाँ
- भस्त्रिका, कपालभाति (प्राणायाम), 4 अंक
 - नाडी शोधन, सूर्यभेदी
- 14— निद्रा, अनिद्रा एवं योगनिद्रा
- योगनिद्रा—तनाव मुक्ति की एक प्रक्रिया

महापुरुषों की जीवन गाथा का अध्ययन

1. मंगल पाण्डेय
2. रोशन सिंह
3. सुखदेव
4. लोकमान्य तिलक
5. गोपाल कृष्ण गोखले
6. महात्मा गांधी
7. खुदी राम बोस
8. स्वामी विवेकानन्द
9. स्वामी दयानन्द सरस्वती

मंगल पाण्डे (1827 ई० – 1857 ई०)

मंगल पाण्डे का जन्म 19 जुलाई 1827 ई० को फैजाबाद के सुरुपुर में हुआ था। वो बैरकपुर की ब्रिटिश छावनी के बहादुर सैनिक थे। 1857 के विद्रोह के प्रारम्भ का कारण एनफील्ड बंदूक थी जो ब्राउन बैस के मुकाबले में शक्तिशाली और अचूक थी। नयी बन्दूक में गोली दागने की आधुनिक प्रणाली (प्रिकशन कैप) का प्रयोग किया गया था। एनफील्ड में गोली भरने के लिये कारतूसों को दाँत से खोलना पड़ता था। उस समय सिपाहियों के बीच यह अफवाह फैल गयी की कारतूस में गाय और सुअर की चर्बी लगी है।

29 मार्च 1857 को बैरकपुर परेड मैदान में मंगल पाण्डे ने गाय और सुअर की चर्बी लगे कारतूस का प्रयोग करने से मना कर दिया और साथी सिपाहियों को विद्रोह के लिए प्रेरित किया उसी दिन उन्होंने रेजीमेण्ट के अफसर जनरल बाग पर हमला कर दिया। प्रतिउत्तर में 6 अप्रैल 1857 को मंगल पाण्डे का कोर्ट मार्शल कर 8 अप्रैल 1857 को उन्हें फाँसी के फन्दे पर लटका दिया गया। उनका यह बलिदान 1857 ई० की क्रान्ति का तात्कालिक कारण बना।

रोशन सिंह (1892 – 1929)

रोशन सिंह का जन्म 22 जनवरी, 1892 में उ०प्र० के शाहजहाँपुर जिले के नेवादा गांव में कठेरिया राजपूत परिवार में हुआ था।

काकोरी लूट काण्ड में फाँसी की सजा पाने वाले क्रान्तिकारियों में इनका नाम भी था। यह राम प्रसाद बिस्मिल से प्रभावित होकर क्रान्तिकारी दल में शामिल हुए। काकोरी काण्ड में इनको बन्दी बनाकर जेल भेजा गया। जेल के अत्याचारों की प्रतिक्रिया में इन्होंने क्रान्तिकारी कदम उठाया। जब काकोरी ट्रेन लूट योजना बनाई गई तो उसमें रोशन सिंह का नाम भी रखा गया। इसमें इन्होंने साहस का परिचय दिया और अन्त में इन्हें अन्य क्रान्तिकारियों के साथ बन्दी बना लिया गया। मुकदमें के फैसले में रोशन सिंह को फाँसी की सजा दी गई। 19 दिसम्बर, 1927 को उन्हें फाँसी पर चढ़ा दिया गया। इन्होंने मृत्यु से 6 दिन पहले पत्र लिखा –

“जिन्दगी जिन्दादिली की जान ऐ रोशन,
वरना कितने मरे और पैदा होते जाते हैं।”

सुखदेव

सुखदेव भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के एक प्रमुख क्रांतिकारी थे। इनका जन्म 15 मई 1907 को लुधियाना (पंजाब) में हुआ था। इनके पिता का नाम श्री रामलाल तथा माता का नाम श्रीमती रल्ली देवी था। इनके जन्म से तीन माह के बाद ही इनके पिता का स्वर्गवास हो जाने के कारण इनके ताऊ श्री अचिन्तराम ने इनका पालन पोषण करने में इनकी माता को पूर्ण सहयोग दिया।

सुखदेव भगत सिंह की तरह बचपन से ही आजादी का सपना देखते थे। दोनों ही लाहौर नेशनल कॉलेज के छात्र थे। लाला लाजपत राय की मौत का बदला लेने के लिए इन्होंने भगत सिंह तथा राजगुरु के साथ मिलकर साण्डर्स का वध किया। सुखदेव ने सन् 1929 में जेल में कैदियों के साथ अमानवीय व्यवहार के विरोध में राजनीतिक बंदियों द्वारा की गई व्यापक हड़ताल में बढ़ चढ़कर भाग लिया था।

इन्होंने गांधी इर्विन समझौते के संदर्भ में एक खुला खत गांधी के नाम अंग्रेजी में लिखा था जिसमें इन्होंने महात्मा गांधी जी से कुछ गम्भीर प्रश्न किए थे। जिसके फलस्वरूप निर्धारित तिथि तथा समय से पूर्व जेल मैनुअल के नियमों को दरकिनार रखते हुए 23 मार्च 1931 को सायंकाल 7 बजे सुखदेव, राजगुरु और भगत सिंह तीनों को लाहौर सेंट्रल जेल में फांसी पर लटका दिया गया। इस प्रकार सुखदेव मात्र 23 वर्ष की आयु में शहीद हो गए।

बाल गंगाधर तिलक (1856–1920)

बाल गंगाधर तिलक का जन्म 23 जुलाई, 1856 ई० को महाराष्ट्र प्रान्त में हुआ था आप गरम दल के प्रमुख नेता थे। आपने कानून की शिक्षा प्राप्त की थी। आपने लोगों में राष्ट्रीयता की भावना भरने के लिये महाराष्ट्र में अनेक संस्थाओं की स्थापना की। आपने देश प्रेम की भावना जागृत करने हेतु गणपति उत्सव व शिवाजी आन्दोलन को संगठित किया। 1897 ई० में इन पर राजद्रोह का आरोप लगाया गया और उन्हें डेढ़ वर्ष के कारावास की सजा दी गयी। 1908 ई० में उन्हें पुनः जेल भेज दिया गया। 1914 ई० में इन्होंने होमरूल आन्दोलन प्रारम्भ किया। आपका विचार था उदारवादी दृष्टिकोण से ब्रिटिश शासन से छुटकारा नहीं मिल सकता। उनका कथन था – “स्वराज मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है, मैं इसे लेकर रहूँगा”। स्वराज प्राप्ति के साधनों में इन्होंने स्वदेशी भावना का प्रचार, विदेशी वस्तुओं का बहिष्कार राष्ट्रीय शिक्षा का प्रचार-प्रसार एवं शान्ति पूर्वक सक्रिय विरोध बताया।

गोपाल कृष्ण गोखले

भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के प्रसिद्ध उदारवादी नेता गोपाल कृष्ण गोखले का जन्म 9 मई, 1866 को महाराष्ट्र में हुआ था। महादेव गोविन्द रानाडे के शिष्य गोपाल कृष्ण गोखले को भारत के महान स्वतंत्रता सेनानी, समाजसेवी विचारक एवं सुधारक के रूप में जाना जाता है। एक उदारवादी नेता के रूप में वह यह अच्छी तरह से समझते थे कि किस प्रकार शान्तिपूर्ण एवं वैधानिक ढंग से सरकार से अपनी मांगे स्वीकार करायी जा सकती हैं। उन्होंने मिण्टो-मार्ले सुधार योजना में महत्वपूर्ण सहयोग दिया। वे हिन्दू-मुस्लिम एकता तथा भारत में वैधानिक शासन के पक्षधर थे। गोखले यह मानते थे कि वैज्ञानिक और तकनीकी शिक्षा भारत की प्रमुख आवश्यकता है। उन्होंने 1905 ई० में 'सर्वेन्ट्स ऑफ इण्डिया सोसाइटी' की स्थापना की जिसका उद्देश्य युवाओं को सार्वजनिक जीवन के लिये प्रशिक्षित करना था। उन्होंने स्वदेशी आन्दोलन में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया। महात्मा गाँधी उन्हें अपना राजनीतिक गुरु मानते थे। स्वतन्त्रतापूर्व शिक्षित भारतीयों में राष्ट्रीयता की भावना का विकास करने में गोपाल कृष्ण गोखले का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। 19 फरवरी, 1915 ई० को उनका निधन हुआ।

महात्मा गाँधी (जन्म—02 अक्टूबर, 1869 मृत्यु— 30 जनवरी, 1948)

महात्मा गांधी का पूरा नाम मोहन दास करमचन्द गाँधी था। इनके पिता का नाम करम चन्द गाँधी तथा माता का नाम पुतलीबाई था। वे मैट्रीकुलेशन की परीक्षा पास करने के पश्चात् उच्च शिक्षा हेतु इंग्लैण्ड गये। सन् 1915 ई० में महात्मा गाँधी अफ्रीका से भारत लौट आए। यहां गाँधी जी ने गोपाल कृष्ण गोखले को अपना राजनीतिक गुरु बनाया। भारत आने के बाद गाँधी जी ने कई स्थानों पर सत्याग्रह आन्दोलन चलाया। 1916 में उन्होंने बिहार के चम्पारन में चम्पारन सत्याग्रह चलाया। 1917 में गुजरात के खेड़ा में किसानों की सहायता के लिए खेड़ा सत्याग्रह किया। 1918 में गाँधी जी ने अहमदाबाद मिल मजदूरों के बीच सत्याग्रह आन्दोलन चलाया। रौलेट एक्ट पर विरोध प्रदर्शन के कारण, 13 अप्रैल, 1919 को जलियाँवाला बाग हत्याकाण्ड हुआ। इसके विरोध में गाँधी जी ने 1920 में असहयोग आन्दोलन चलाया। 05 फरवरी, 1922 ई० में चौरी-चौरा हत्याकाण्ड के कारण गाँधी जी ने असहयोग आन्दोलन स्थगित कर दिया। सन् 1930 में सविनय अवज्ञा आन्दोलन तथा 1942 ई० में गाँधी जी ने भारत छोड़ो आन्दोलन चलाया। गाँधी जी एक अच्छे राजनीतिज्ञ ही नहीं एक अच्छे समाज सुधारक भी थे। गाँधी जी ने सत्य-अहिंसा का विचार प्रस्तुत किया था। गांधी जी ने हरिजन उद्धार के लिए बहुत कार्य किये। 'हरिजन संघ' की स्थापना की तथा 'हरिजन' नामक पत्रिका निकाली। उनका व्यक्तित्व इतना विशाल था कि भारतीय इतिहास में सन् 1919-1948 ई० को गाँधीवादी युग के नाम से जाना जाता है। 30 जनवरी, 1948 को नाथूराम गोडसे ने गोली मारकर गाँधी जी की हत्या कर दी।

खुदीराम बोस

खुदीराम बोस एक भारतीय युवा क्रांतिकारी थे। उनका पूरा नाम खदुराम त्रिलोक नाथ था। इनका जन्म 3 दिसम्बर, 1889 में बंगाल के हबीबपुर में हुआ था। उनके पिता का नाम त्रिलोक नाथ बोस और माता का नाम लक्ष्मीप्रिया देवी था। खुदीराम के माता-पिता का स्वर्गवास बचपन में ही हो जाने के कारण उनका लालन-पालन उनकी बड़ी बहन ने किया।

सन् 1905 ई0 में बंगाल विभाजन के बाद खुदीराम बोस स्वाधीनता आंदोलन में कूद पड़े। मात्र 16 साल की उम्र में उन्होंने पुलिस स्टेशनों के पास बम रखा। वह रिवोल्यूशनरी पार्टी में शामिल हो गए और 'वंदेमातरम' के पर्चे वितरित करने लगे।

6 दिसम्बर 1907 को खुदीराम बोस ने नारायणगढ़ नामक रेलवे स्टेशन पर बंगाल के गवर्नर की विशेष ट्रेन पर हमला किया परन्तु वे बच गए। बंगाल विभाजन के विरोध में क्रांतिकारियों ने किंग्सफोर्ड को मारने का निश्चय किया। 30 अप्रैल 1908 को किंग्सफोर्ड के बंगले के बाहर उन्होंने अपने साथियों के साथ अंधेरे में किंग्सफोर्ड की बग्घी पर बम फेंका परन्तु योजना विफल हो गई और खुदीराम को वैनी रेलवे स्टेशन पर साथियों के साथ गिरफ्तार कर मुजफ्फरपुर लाया गया तथा मुकदमा चलाया गया और फाँसी की सजा सुनाई गई। 11 अगस्त सन् 1908 मात्र 18 साल कुछ महीने की उम्र में उन्हें फाँसी दे दी गई खुदीराम बोस हाथ में गीता लेकर खुशी-खुशी फाँसी पर चढ़ गए।

उनकी निडरता, वीरता और शहादत ने उन्हें राष्ट्रवादियों और क्रांतिकारियों के लिए अनुकरणीय बना दिया। उनकी शहादत के बाद विद्यार्थियों ने शोक मनाया कई दिनों तक स्कूल कालेज बंद रहे और नौजवान ऐसी धोती पहनने लगे जिनकी किनारी पर 'खुदीराम' लिखा होता था।

स्वामी विवेकानन्द

वेदान्त के विख्यात एवं प्रभावशाली आध्यात्मिक व्यक्तित्व स्वामी विवेकानन्द का जन्म 12 जनवरी, 1863 को कलकत्ता के एक प्रतिष्ठित परिवार में हुआ था। उनके बचपन का नाम नरेन्द्र दत्त था। वह बाल्यकाल से ही कुशाग्र बुद्धि होने के साथ-साथ धार्मिक एवं आध्यात्मिक प्रवृत्ति के थे। दर्शन, धर्म, इतिहास, कला, साहित्य के साथ ही उनकी रुचि वेद, उपनिषद् भगवद्गीता, रामायण, महाभारत, पुराणों तथा हिन्दू शास्त्रों में थी। वे स्वामी रामकृष्ण परमहंस के शिष्य थे। सन् 1893 में उन्होंने शिकागो में आयोजित सर्व-धर्म सम्मेलन में अपनी ओजस्वी वाणी में जो भाषण दिया उसने वहाँ उपस्थित सभी धर्म के लोगों को गहराई से प्रभावित किया। उन्होंने धर्म को मनुष्य की सेवा के केन्द्र में रखकर आध्यात्मिक चिन्तन किया तथा 1897 में 'रामकृष्ण मिशन' की स्थापना की। यह मिशन मानव सेवा एवं भारतीय संस्कृति की रक्षा को समर्पित है। वह केवल एक सन्त ही नहीं बल्कि महान देशभक्त, वक्ता, विचारक एवं लेखक भी थे। युवाओं के लिये उनका प्रसिद्ध उद्घोष 'उठो, जागो और तब तक नहीं रुको जब तक लक्ष्य प्राप्त नहीं हो जाता' एक प्रेरणास्रोत है। इस महान आत्मा का महाप्रयाण 4 जुलाई, 1902 को हुआ।

स्वामी दयानन्द सरस्वती

आर्य समाज के संस्थापक स्वामी दयानन्द सरस्वती का जन्म 1824 में काठियावाड़ में हुआ था। उनके बचपन का नाम 'मूलशंकर' था। वह बाल्यकाल से ही साधु-सन्तों की संगति में रहने के कारण संस्कृत के विद्वान हुए। 'वेदों की ओर लौटो' उनका प्रमुख नारा था। वैदिक धर्म के पुनरुत्थान हेतु ही उन्होंने 1875 में मुम्बई में आर्य समाज की स्थापना की। वेदों का अनुवाद करने के कारण उन्हें 'महर्षि' भी कहते हैं। महर्षि दयानन्द द्वारा स्थापित आर्यसमाज का मुख्य उद्देश्य भारतीय समाज को भारत के प्राचीन धर्म की विशेषताओं, भारतीय संस्कृति की अच्छाइयों और सात्विक जीवन के लाभ से परिचित कराते हुए समाज की सुप्त चेतना को जागृत करना है। आर्यसमाज ने अनेक सामाजिक कुरीतियों जैसे छुआछूत, बाल-विवाह, जाति-पाँति तथा अंधविश्वास का दृढ़ता से विरोध किया। वे दलित उद्धार के समर्थक थे। 'सत्यार्थ प्रकाश' महर्षि दयानन्द द्वारा लिखित प्रसिद्ध ग्रन्थ है। उन्होंने भारत में अनेक स्थानों पर दयानन्द एंग्लो-वैदिक (डी०ए०वी०) कालेजों की स्थापना की। उनका देहावसान सन् 1833 में हुआ।