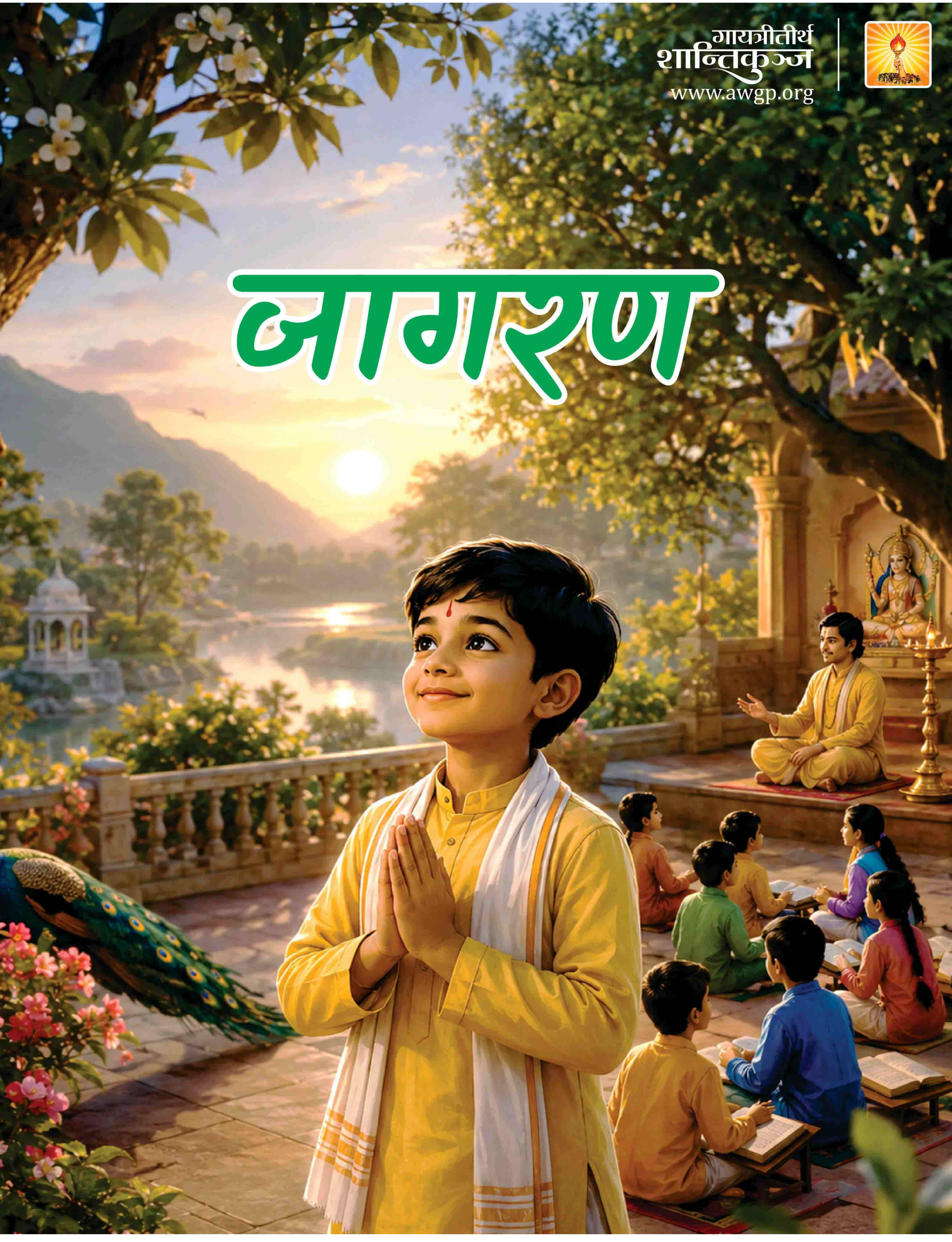
गायत्रीतीर्थ
शान्तिकुञ्ज
www.awgp.org

बाल संस्कारशाला

सांस्कृतिक और मूल्य विकास के लिए 6 से 13 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए एक पाठ्यक्रम

9258360962 9258360652 youthcell@awgp.org

युवा प्रकोष्ठ - अखिल विश्व गायत्री परिवार शांतिकुंज हरिद्वार


गायत्रीतीर्थ
शान्तिकुञ्ज
www.awgp.org
जागरण

विषय सूची

प्रथम काल खंड	1.दीप प्रज्ज्वलन 2.वंदना 3.प्रार्थना
द्वितीय काल खंड	1.सदवाक्य मनन चिन्तन 2.प्रेरणाप्रद कहानी - आदतों का पेड़ 3.रचनात्मक गतिविधि
तृतीय काल खंड	1.भाव भरा गीत 2.जीवन जीने की कला
चतुर्थ काल खंड	1.योगाभ्यास – सूक्ष्म व्ययाम 2.खेल – पोस्ट ऑफिस 3.शिष्टाचार /जयंती / जन्मदिन संस्कार / पर्व संदेश / क्राफ्ट / चित्रकला / पर्व आयोजन, आदि का आयोजन
अंत में	1.सत्संकल्प पाठ, जय घोष, शांतिपाठ 2.गृहकार्य

आचार्य विमर्श

प्राचीन और अर्वाचीन शिक्षा

वर्तमान और प्राचीन शिक्षा-प्रणालियों की कार्य-विधि पर सूक्ष्म दृष्टिपात करने से यह सहज ही पता चल जाता है कि इन दोनों में कितना जमीन-आसमान जैसा अंतर है।

आजकल केवल भौतिक जानकारियों की शिक्षा स्कूल और कॉलेजों में दी जाती है। गणित, भूगोल, इतिहास, भाषा, विज्ञान व रसायन आदि विषय पढ़ाकर शिक्षकगण अपने कर्त्तव्य की इति समझ लेते हैं। परीक्षक लोग प्रश्नपत्रों द्वारा यह जाँच लेते हैं कि छात्र ने इन विषयों को किस सीमा तक याद किया है ? उत्तीर्ण छात्रों डिग्री-डिप्लोमा आदि दे दी जाती है। यह प्रमाण पत्र यह प्रकट करती है कि छात्र ने अमुक विषयों में, अमुक श्रेणी जैसी शिक्षा प्राप्त कर ली है।

अध्यापक लोग इस बात पर ध्यान देते हैं कि उनके छात्र अच्छे नंबरों से पास हो जाएँ, ताकि वे अच्छे अध्यापक गिने जाएँ और पुरस्कार तथा वेतन वृद्धि के भागी हों। वे इस बात की आवश्यकता नहीं समझते कि छात्र के व्यक्तिगत गुण, कर्म और स्वभाव का निरीक्षण करें और उसे उचित दिशा में विकसित करने का प्रयत्न करें। छात्र चाहे जैसे दोष-दुर्गुणों में फँसा रहे, अध्यापक को उससे कोई सरोकार नहीं। पाठशाला छोड़ देने के बाद तो छात्र और अध्यापक के बीच कोई संबंध नहीं रह जाता; यहाँ तक कि एक-दूसरे को पहचानने में भी कठिनाई होती है।

प्राचीनकाल में इस प्रकार की भौतिक शिक्षा-प्रणाली न थी। उस समय गुरु का कार्य शिष्य को भौतिक विषयों की शिक्षा देने के साथ-साथ उनके व्यक्तिगत जीवन का; गुण, कर्म और स्वभाव का समुचित विकास करना भी था इसलिए गुरु का महत्त्व, माता और पिता के बराबर समझा जाता था। पहला जन्म माता-पिता के रज-वीर्य से होता था, दूसरा जन्म गुरुकुल में आचार्य द्वारा होता था। तब द्विज, द्विजन्मा बनते थे। गुरु 'शिक्षा' से अधिक 'विद्या' पढ़ाते थे, भौतिक बातों की अपेक्षा आत्मनिर्माण संबंधी ज्ञान देते थे।

आजकल परीक्षक सबको एक लाठी से हाँकते हैं। '**सब धान बाईस पसेरी**' समझकर सबकी एक-सी परीक्षा लेते हैं और अमुक सीमा तक नंबर प्राप्त कर लेने वाले को एक-सी उपाधि दे देते हैं। प्राचीनकाल में गुण, कर्म, स्वभाव और योग्यता के अनुकूल गुरुकुल में परीक्षा होती थी। उसी के आधार पर गुरु उपाधि देते थे। ये उपाधियाँ शिष्यों के गुणों और योग्यताओं की प्रतीक होती थीं।

आज कितने ही गोत्र जो वंश-परंपरा से चल पड़े हैं, एक समय में गुरुकुल की उपाधियाँ थीं, जिन्हें गुरुजन छात्र की योग्यता के अनुरूप प्रदान करते थे; जैसे-**द्विवेदी** (जिसने दो वेद पढ़े हों), **त्रिवेदी** (जिसने तीन वेद पढ़े हों), **चतुर्वेदी** (जो चारों वेदों का ज्ञाता हो), **अग्निहोत्री** (यज्ञ विद्या में प्रवीण), **पंडित** (सच्चरित्र-विचारवान), **व्यास** (वक्ता), **महता** (महत्त्व प्राप्त), **उपाध्याय** (अध्यापक), **गोस्वामी** (इंद्रियों पर काबू रखने वाला), **दीक्षित** (सुसंस्कृत), **शुक्ल** (शुभ्र-पवित्र), **मुनि** (मनन करने वाला-विचारक), **ऋषि** (ऋतंभरा बुद्धि वाला), **पुरोहित** (पुर का, नगर का हित करने वाला)- इसी प्रकार अनेक उपाधियाँ गुरुकुल से प्राप्त होती थीं। छात्र का ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र वर्ण भी गुरुकुल से ही उसके गुण, कर्म और स्वभाव के अनुसार घोषित किया जाता था। ये उपाधियाँ सामाजिक जीवन में प्रवेश पाने के लिए आवश्यक समझी जाती थीं। इनसे प्रकट होता था कि इस व्यक्ति ने गुरुकुल में प्रवेश किया है। गुरुकुल से रहित व्यक्ति को '**निगुरा**' जैसे तिरस्कारसूचक शब्दों से संबोधित किया जाता था।

जैसे-वैध पिता का न होना आज एक बुरी बात समझी जाती है, उसी प्रकार गुरु दीक्षा प्राप्त न होना भी एक लज्जा एवं कर्त्तव्यहीनता की बात समझी जाती थी। अपनी गुरु दीक्षा के प्रतीक गुरुकुल की पदवियों को लोग सम्मान और आग्रह के साथ ग्रहण करके अपने को गौरवान्वित समझते थे। महाभारत में विश्वामित्र की कथा प्रसिद्ध है। उन्होंने राजर्षि की उपाधि से ऊँची उपाधि ब्रह्मर्षि प्राप्त करने के लिए घोर, उग्र तप किए थे। इस मनोकामना की पूर्ति में बाधक वसिष्ठ से भयंकर संघर्ष किया था तथा अंत में अपना अभीष्ट पूरा करके छोड़ा था। आज स्कूली भौतिक शिक्षा का बोलबाला है। आजकी डिग्रियाँ पेटभर रोटी दिलाने में समर्थ न होने के कारण अपनी भौतिक महत्ता भी खो रही हैं। गुरुकुल-प्रणाली का लोप हो चला है। इस दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति के कारण आज पदवियों की निरर्थकता दृष्टिगोचर होती है। पर वह समय दूर नहीं जब प्राचीन ऋषि प्रणाली का पुनः उदय होगा और भारतमाता की आर्य संतानें ऋषि-पद्धति से जीवन को सच्चा जीवन बनाने वाली गुरुकुल की शिक्षा प्राप्त करेंगी।

सम्मानित आचार्यों, आप सौभाग्यशाली हैं कि आप गुरुकुल की महान परंपरा का संवहन कर रहे हैं । बाल संस्कार शाला उसी गुरुकुल शिक्षण पद्धति का छोटा स्वरूप है, जिसमे बच्चों को जीवन विद्या का पाठ पढ़ाते हैं और उनके गुण, कर्म, स्वभाव के परिष्कार का कार्य करते हैं । सच मे आप बहुत ही सम्मान के पात्र हैं । आपका यह प्रयास समाज को श्रेष्ठ दिशा प्रदान करेगा ।

प्रथम कालखण्ड

कक्षा के सबसे छोटे बच्चे से दीप प्रज्ज्वलन कराएं। यदि आचार्य सहजता से मंत्र उच्चारण कर सकें, तो मंत्रोच्चारण के साथ दीप प्रज्ज्वलन कराया जा सकता है।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

भावार्थ - उस प्राणस्वरूप दुःखनाशक, सुख स्वरूप श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपने अंतःकरण में धारण करें, वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करें ।

ॐ अग्निर्ज्योतिर्ज्योतिरग्निः स्वाहा। सूर्यो ज्योतिर्ज्योतिः सूर्यः स्वाहा।
अग्निर्वर्च्चो ज्योतिर्वर्च्चः स्वाहा। सूर्यो वर्च्चो ज्योतिर्वर्च्चः स्वाहा। ज्योतिः सूर्य्यः सूर्य्यो ज्योतिः स्वाहा।

ॐ अग्ने नय सुपथा राये, अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् ।
युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो, भूयिष्ठां ते नमऽउक्तिं विधेम।

देव पूजन

देवमंच पर गुरुदेव, माता गायत्री का पूजन

गुरुवंदना

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु: गुरुरेव महेश्वरः, गुरु:साक्षत् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ।।1।।
अखंडमंडलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्, तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः ।।2।।
मातृवत् लालयित्री च पितृवत् मार्गदर्शिका, नमोऽस्तु गुरु सत्तायै श्रद्धा प्रज्ञा युता च या ॥

वेदमाता देवमाता विश्वमाता की वन्दना

ॐ आयातु वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनी, गायत्रिच्छन्दसां मातः ब्रह्मयोने नमोऽस्तुते।
ॐ स्तुता मया वरदा वेदमाता, प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानाम आयु: प्राणं प्रजां पशु,
कीर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चसम्। मह्यं दत्वा व्रजत ब्रह्मलोकम्।

प्रार्थना

- आओ बच्चों अब हम सब मिलकर अब प्रार्थना करते है कि हम सब अच्छे बच्चे बनेंगे और ईश्वर इसके लिये हमें शक्ति प्रदान करें।
- यदि संस्कार शाला में अन्य धर्म-सम्प्रदाय के बच्चे हैं, तो सर्वधर्म प्रार्थना कराएं।

पद्यानुवाद

वह शक्ति हमें दो दयानिधे, कर्तव्य मार्ग पर डट जायें।
परसेवा, परउपकार में हम, निज जीवन सफल बना जायें।
हम दीन-दुःखी, निबलों, विकलों, के सेवक बन संताप हरें।
जो हों भूले, भटके, बिछुड़े, उनको तारें, खुद तर जायें। वह शक्ति.......
छल-द्वेष- दम्भ, पाखण्ड झूठ, अन्याय से निश दिन दूर रहें।
जीवन हो शुद्ध सरल अपना, शुचि प्रेम, सुधा रस बरसायें। वह शक्ति.....
निज आन-मान, मर्यादा का, प्रभु ध्यान रहे, अभिमान रहे,
जिस देवभूमि में जन्म लिया, बलिदान उसी पर हो जायें। वह शक्ति......

- आचार्य बच्चों को नीचे दिए प्रथम पद का अनुवाद व भावार्थ समझाएं । जैसे –

वह शक्ति हमें दो दयानिधे, कर्तव्य मार्ग पर डट जायें।
परसेवा, परउपकार में हम, निज जीवन सफल बना जायें।

1. · प्रार्थना क्या है ?
2. · हम किससे कर रहे हैं ?
3. · और क्या प्रार्थना कर रहे हैं ?

जप और ध्यान निर्देश सहित-

- आचार्य बच्चों को निर्देश दें :-

1- सभी बच्चें पद्मासन/सुखासन में बैठें ।

2- दोनों हाथों गोद में रखें (बायीं हथेली हाथ नीचे, दाहिनी ऊपर) नेत्र बंद, कमर सीधी ।

3- बीच में कोई आखें नहीं खोलेंगे, किसी को स्पर्श नहीं करेंगे । कोई हंसी ठिठोली नहीं करेंगे । शांत बैठेंगे तथा यहाँ से जैसा कहा जाए वैसा ही आप सभी करते जाएं ।

जप एवं ध्यान निर्देश सहित-

लम्बी गहरी श्वास भरकर ओंकार उच्चारण हमारे साथ- साथ करें , आगे-पीछे नहीं ।

अब एक साथ मंत्र- ओ३म् भूर्भुवः स्वः....... प्रचोदयात् (3 बार)

ओंऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽऽ

शान्त .... शरीर शाऽऽऽन्त .... शरीर में कोई हलचल नहीं .... कमर सीधी .... ध्यान मुद्रा............. ध्यान के लिए तैयार.................... अपना पूरा ध्यान हमारे निर्देशों पर रखें, हम जो कह रहे हैं वह सुनें, वैसी ही भावना करें............... पूरा ध्यान हमारे निर्देशों पर रखें.............शांत.......... स्थिर शरीर....................हमारा मन शान्त हो रहा है........... अब महसूस करें कि श्वांस अंदर आ रही है............... श्वांस बाहर जा रही है.............. अपना ध्यान श्वांसों पर रखें...............देखें श्वांस अंदर आ रही है..............पुनः.................. श्वांस बाहर जा रही है............. अब अपना ध्यान श्वांसों से हटाकर भृकुटि मध्य, ललाट मध्य पर ले जाएं, जहां हम तिलक लगाते हैं............... भावना करें.................. हमें भगवान सूर्य दिखाई दे रहे हैं................ उगता हुआ लाल सूर्य................. सूर्य की तेजस्वी किरणों से हम स्वस्थ हो रहे हैं................ बुध्दिमान बन रहे .... हम संस्कारवान, विनम्र बन रहे हैं .... सूर्य के तेजस्वी किरणों के प्रभाव से .... हमारे सब दोष दुर्गुण दूर हो रहे हैं .... सभी बुरी आदतें दूर हो रही हैं..................... हम निर्मल पवित्र बन रहे हैं......... !

अब हमारे साथ दुहराते चलें :-

ॐ असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय । मृत्योर्मा अमृतंगमय ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः !

दोनों हाथों को आपस मे रगड़े और चेहरे तथा आँखों पर लगाए । धीरे-धीरे नेत्र खोलें ।

शुभकामना

- आचार्य बच्चों को निर्देश दें :-

सभी बच्चे हथेली पसारकर भगवान से सब के लिए सदबुद्धि, सबके कल्याण की मांग करने का भाव बनाएं मन्त्रोच्चारण को दुहराएं।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः, सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात्।

भावार्थ - हे प्रभो ! विश्व के समस्त प्राणी सुखी हों, सभी निरोगी हो, सभी शुभ एवं कल्याणमय (सकारात्मक) देखें, कभी किसी को कोई पीड़ा एवं दुःख न हो।

व्याख्या

हथेलियों के दर्शन का मूल भाव यही है कि हम अपने कर्म पर विश्वास रखें। ईश्वर से हम प्रार्थना करते हैं कि ऐसे कर्म करने की प्रेरणा दें, जिससे जीवन मे धन, समृद्धि, ज्ञान और शुख शान्ति प्राप्त कर सकें। हमारे हाथों से कोई बुरा कार्य न हो और दूसरों की मदद के लिए हमेशा हाँथ बढ़ाते रहें।

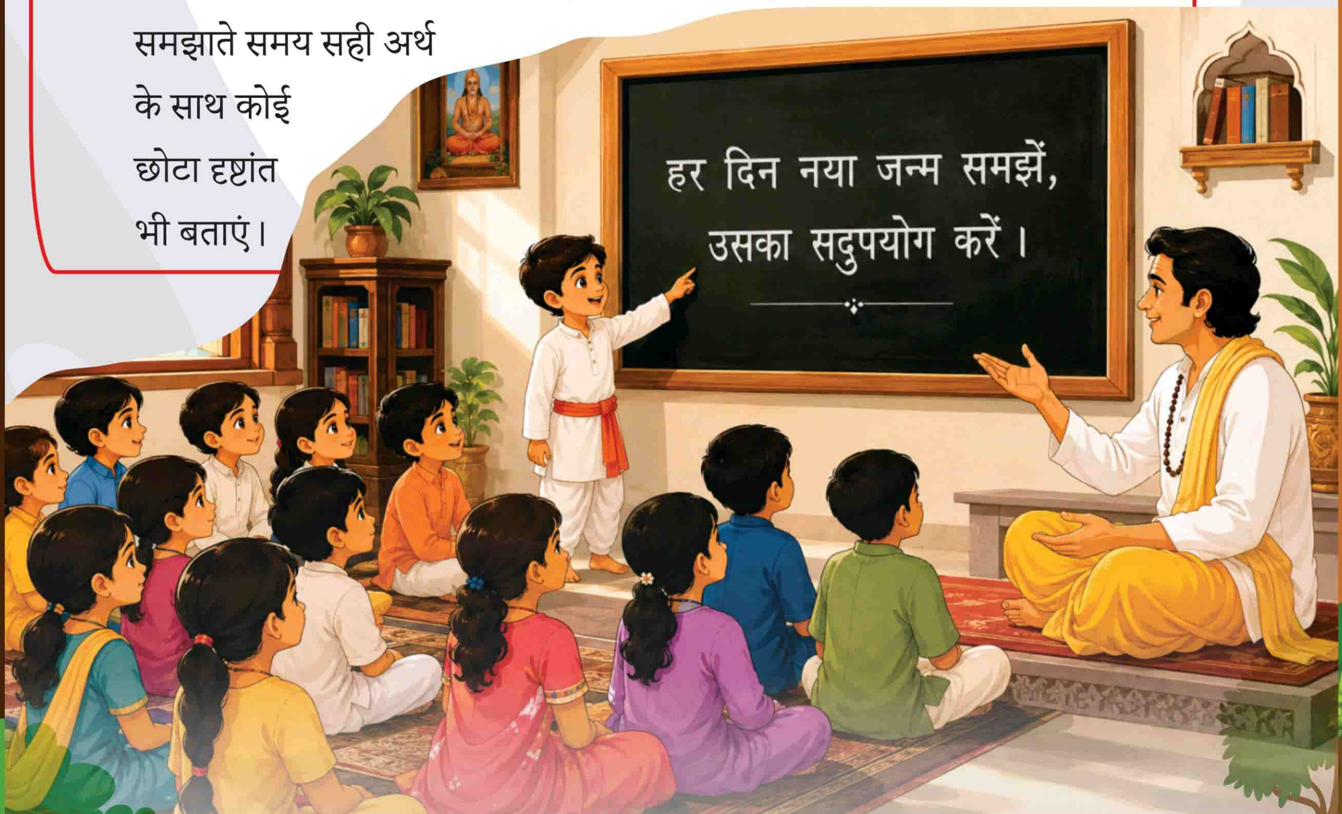
द्वितीय कालखण्ड

सद्वाक्य / दोहा / सूक्तियां मनन चिंतन

- आचार्य पहले से ही ब्लैक बोर्ड पर पूर्व निर्धारित सदवाक्य को लिखकर रखें।

हर दिन नया जन्म समझें, उसका सदुपयोग करें ।

1. सभी बच्चे ब्लैक बोर्ड की तरफ ध्यान दें... मन ही मन पढ़े कि क्या लिखा है। उसे समझने का प्रयास करें।
2. ·किसी एक बालक या बालिका को खड़ा कराके सद्वाक्य को पढ़वाएं व सही पढ़ने पर शाबाशी देवें। बालकों से पूछें कि कोई इसका अर्थ समझा सकते हैं क्या? समझाने पर शाबाशी देवें।
3. ·फिर आचार्य स्वयं अच्छी तरह सद्वाक्य को समझाएं। समझाते समय सही अर्थ के साथ कोई छोटा दृष्टांत भी बताएं।



प्रेरणाप्रद कहानी

आदतों का पेड़

आचार्य बालकों को निर्देश दें-

1. सभी बच्चे बड़े ध्यान पूर्वक कहानी सुनें।
2. कहानी की सभी घटनाओं को याद रखें, बीच में किसी से भी पूछा जा सकता है।
3. आचार्य कहानी को रोचक, भावपूर्ण एवं जीवंत ढंग से सुनाएँ। भाव-भंगिमा, बॉडी लैंग्वेज, प्रश्नोत्तरी एवं हास्य शैली का प्रयोग करें ताकि बालकों को घटनाएँ अपने सामने घटित होती हुई प्रतीत हों। कहानी को पढ़कर नहीं, बल्कि अच्छी तरह समझकर अपने शब्दों में प्रस्तुत करें।

आज शनिवार का दिन था। सभी छात्र इस दिन की प्रतीक्षा करते थे क्योंकि संस्कृति शिक्षक इस दिन विद्यालय मे छात्रों को जीवन का कोई एक महत्वपूर्ण सबक सिखाते थे। शिक्षक छात्रों को लेकर विद्यालय के बगीचे में टहलने लगे। शिक्षक ने एक छात्र से कहा, "**देखो, पौधे के पास उग आई इस घास को निकाल दो।**" छात्र ने बड़ी आसानी से वह घास को उखाड़ लिया। शिक्षक ने मुस्कुराते हुए कहा, "**बहुत अच्छा। अब आगे बढ़ो।**"

वे थोड़ा और आगे बढ़े। शिक्षक ने एक छोटे पौधे की ओर इशारा किया जो गुलाब के फूलों की सुन्दर कतार मे उग आया था।, "**अब इस पौधे को निकालो।**" इस बार दूसरा छात्र आगे आया और उसने थोड़ी मेहनत की और उस पौधे को निकाल लिया, लेकिन यह काम थोड़ा कठिन था। शिक्षक ने फिर आगे बढ़ने को कहा। अब शिक्षक ने एक थोड़े बड़े पेड़ की ओर इशारा किया, "**इस पेड़ को कौन निकलेगा?**" अब तीसरा छात्र आगे आया जो थोड़ा सुडौल भी था। उसने पूरी ताकत लगाई, लेकिन पेड़ अपनी जगह से हिला भी नहीं। छात्र ने हार मान ली और कहा, "**गुरुजी, यह पेड़ बहुत मजबूत है, मैं इसे निकाल नहीं सकता।**" सभी बच्चों ने एक-एक कर प्रयास किया पर कोई भी सफल न हो सका, शिक्षक ने गंभीरता से छात्रों की ओर देखा और बोले, "**यह तुम्हारे जीवन का सबसे बड़ा सबक है। जब बुरी आदतें छोटी होती हैं, तो उन्हें आसानी से सुधार सकते हैं, जैसे तुमने घास और पौधे को निकाला। लेकिन जब वे आदतें तुम्हारी जिंदगी में गहराई से बस जाती हैं, तब उन्हें बदलना मुश्किल हो जाता है, जैसे इस पेड़ को निकालना। अगर तुम समय पर अपनी बुरी आदतों को पहचान कर उन्हें सुधार लो, तो तुम अपने जीवन को सुंदर और सफल बना सकते हो।**"

आचार्य कहानी की सीख बच्चों को न बताएं अपितु बच्चों से पूंछें।

रचनात्मक गतिविधि

अच्छा बच्चा कौन ?

आचार्य - अच्छा बच्चा कौन ? - जो अच्छा दिखता है ? या जो अच्छा होता है ?

बच्चे – कुछ दिखने को अच्छा बोलेंगे कुछ अच्छा होने को ....

आचार्य – अच्छे बच्चे के क्या गुण चलो सभी बताओ । (आचार्य उन गुणों को बोर्ड पर लिखते चलें। आचार्य कुछ गुण जो बच्चें न बात पाए, स्वयं लिखें । बच्चों की सहमति से)

आचार्य – हममे यह सभी गुण हैं क्या ?

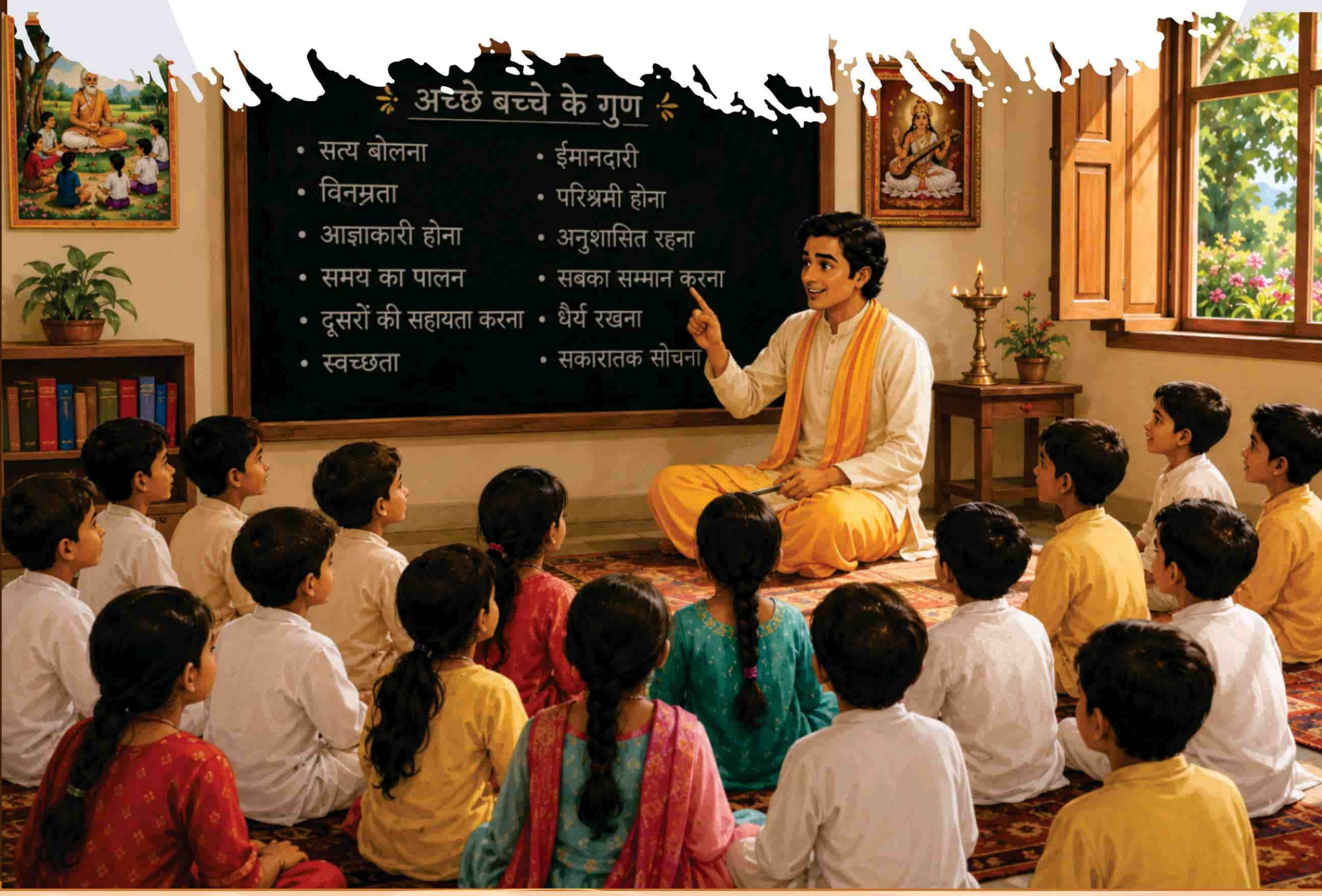
बालक – नहीं

आचार्य – तो क्या हम अच्छे बच्चे नहीं हैं क्या ?

बच्चे – नहीं / हाँ

आचार्य – हम सब अच्छे बच्चे बनने के लिए यहाँ आयें हैं इस कक्ष मे हम एक दूसरे से अच्छी अच्छी आदतें सीखेंगे ।

इसे कहानी से जोड़ें और समझाएं – हम अपनी बुरी आदतों को पेड़ नहीं बनने देंगे।
अच्छी आदतों का पौधा लगाएंगे ।



लघु अवकाश
5 मिनट

तृतीय कालखण्ड

प्रज्ञागीत

(समयानुसार - सप्ताह मे एक-एक अंतरा बच्चों से गवाकर याद कराएं)

बच्चों को पुनः व्यवस्थित बैठने का निर्देश दें व गीत हेतु सबसे तालबद्ध ताली बजवाएं। ढपली का प्रयोग न कर ताली का अभ्यास कराएं। वही गीत ले जिसका पूर्व अभ्यास हो।

आचार्य बालकों को निर्देश दें-

1. सभी बच्चे गीत की पंक्तियां दोहराएं ।
2. स्वर सामान्य रखें, कोई ऊंचा नीचा नहीं बोलें ।
3. अन्य कोई बात नहीं करें, पूरा ध्यान गीत पर रखे ।

नर से नारायण बन जायें

नर से नारायण बन जायें, प्रभु ऐसा ज्ञान हमें देना॥
दुखियों के दुःख हम दूर करें, श्रम से कष्टों से नहीं डरें।
उर में सबके प्रति प्यार भरें, जल बनकर मरुथल में बिखरें।
बाधाओं से टकरा जायें, प्रभु ऐसा ज्ञान हमें देना॥
आलस में दिवस न कटें कभी, सेवा के भाव न मिटें कभी।
पथ से ये चरण न हटें कभी, जनहित के कार्य न छुटें कभी।
दैवी क्षमताएँ विकसायें, प्रभु ऐसा ज्ञान हमें देना॥
यह विश्व हमारा ही घर हो, उर में स्नेह का निर्झर हो।
मानव के बीच न अन्तर हो, बिखरा समता का मृदु स्वर हो।
पूरब की लाली बन छायें, प्रभु ऐसा ज्ञान हमें देना॥

YouTube
shantikunjvideo

जीवन विद्या-जागरण

आचार्य क्या करें ?

1. आत्मबोध की साधना का स्वरूप सरल शब्दों में समझायें -
2. Say Thank You to God क्यूँकि बहुत सारे लोग आज सोकर नहीं उठे परंतु ईश्वर ने मुझे एक और दिन Gift दिया है ।
3. हर दिन नया जन्म और हर रात नयी मौत है।
4. मै और मेरा परिवार स्वस्थ है ।
5. आज दिन भर के लिए मुझे शक्ति और सद्बुद्धि दें कि मै अच्छे कार्य कर सकूँ ।
6. मैं अपना सभी कार्य पूर्ण कर सकूँ ।
7. मै किसी का दिन न दुखाऊँ ।
8. मन ही मन आज दिन भर किए जाने वाले कार्यों की योजना बनाएं ।
9. कर (हाथ) दर्शन का महत्व छात्रों को समझाये। हाथ मनुष्य के कर्म के प्रतीक है। अपना भला-बुरा इन्ही हाथों से करते है, अतः हमारे हाथ पवित्र और परिश्रमी बने।

निम्नलिखित मंत्र याद कराएँ ।

कराग्रेवसते लक्ष्मी, करमध्ये सरस्वती। करमूलेतु गोविन्दम्, प्रभाते कर दर्शनम्।।

भावार्थ - हाथ के अग्रभाग में सम्पन्नता की देवी लक्ष्मी रहती है। हाथ के मूल (कलाई) में विद्या की देवी सरस्वती वास करती है। हाथ के मध्य में स्वय गोविन्द वास करते हैं।

धरती माता को नमन के मंत्र का अभ्यास कराएँ।

समुद्र वसनेदेवि, पर्वतस्तनमण्डिले।
विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यम्, पादस्पर्शं क्षमस्व में।।

भावार्थ - जिन देवी ने समुद्र रूपी वस्त्र धारण किये हो, पर्वत रुपी जिनके स्तन हो, जो विष्णु की पत्नी है, ऐसी है माँ । मेरे पैर आपको स्पर्श कर रहे हैं, आप मुझे क्षमा करें।

सूर्योदय के पूर्व जागने के लाभ बतायें-

1. संसार के समस्त जीव जन्तु सूर्योदय के पूर्व जाग जाते हैं।
2. प्रातः प्राणवायु स्वास्थ्यवर्धक एवं प्राणवर्धक होती है।
3. प्रातः जगने वाला व्यक्ति स्वस्थ समृद्ध एवं बुद्धिमान बनता है।
4. प्रातः सूर्योदय से पूर्व जागने से शरीर में ऐसे हारमोन्स निकलते है, जो व्यक्ति को सदाचारी एवं कर्तव्यनिष्ठ बनाने में मदद करते हैं।
5. हमारे ऋषि, महामानव, अवतार सूर्योदय से पहले जागते थे (उदाहरण देकर समझाएं)
6. प्रातः सूर्योदय पूर्व जागरण हेतु छात्रों से संकल्प कराये।

गतिविधि – व्यवस्थित दिनचर्या

आचार्य क्या करें ?

1. व्यवस्थित और अव्यवस्थित जीवन के अलग-अलग चार्ट छात्रों को दिखाकर व्यवस्थित जीवन के प्रति उन्हें प्रेरित करें।
2. दिनभर की दिनचर्या का स्वरूप छात्रों को स्पष्ट करें अच्छे काम करने और बुरे काम से बचने की संकल्पशक्ति का विकास कराये।

बालक क्या करें ?

1. प्रातः सूर्योदय के पूर्व संकल्प पूर्वक जागें।
2. यह न सोचे कि हमें कोई जगायेगा, तब ही उठेंगे। स्वयं ही उठने की आदत डालें। यदि नहीं हो तो स्वयं घड़ी/मोबाईल में अलार्म लगाकर अपने बिस्तर के पास स्टूल आदि पर रखें। जैसे ही अलार्म बजे, तुरंत जाग जायें। उठते ही आलस्य त्यागकर बिस्तर पर बैठ जायें, कमरे में लगे सूर्योदय व गायत्री माता के चित्र का दर्शन करें।
3. दोनों हथेलियों आपस में रगड़ कर चेहरे पर, आँखों व कानों पर फिराये। इससे निद्रा दूर होती है तथा चेतनता आती है।
4. दोनों हथेलियों को सामने करके दर्शन करे तथा मंत्र बोले-

   कराये वस्ते तक्ष्मी कर मध्ये सरस्वती।
   कर मूले तू गोविन्दः प्रभाते कर दर्शनम्॥
5. शान्त बैठकर आंखे बंद कर लें तथा प्रतिदिन नया जन्म मानकर आत्म चिंतन करें, एवं दिन भर अच्छे काम करने का संकल्प करें। दिनभर में क्या क्या करना है. उसकी मन ही मन योजना बनाएँ। (इसे आत्मबोध साधना कहते हैं)
6. पृथ्वी माता को प्रणाम करें।
7. रात को सोते समय प्रातः जल्दी उठने का संकल्प करके सोएँ।

चतुर्थ कालखण्ड

खेल, योग, जन्मदिन, जयंती, पर्व आयोजन आदि

1. (Outdoor Activity में योग(५ min) और खेल नियमित रखें बाकी पर्व, जन्म-जयंती आदि बदलकर अवश्यतानुसार कराते रहें। अंत में सतसंकल्प, जयघोष, शांतिपाठ कर समापन करें)

योगाभ्यास

प्राणायाम

(क) भ्रामरी प्राणायाम- 5 बार, **(ख)** अनुलोम विलोम 10 बार, **(ग)** ओंकार प्राणायाम 3 बार ।

जयन्ती / पर्व संदेश

- आचार्य कैलेन्डर देखकर सप्ताह में पड़ने वाले महापुरुषों की जयन्तियां, राष्ट्रीय, धार्मिक व सांस्कृतिक दृष्टि से प्रसिद्ध पर्व एवं त्यौहारों को चिन्हित कर लें।
- संबंधित जयंती या पर्व का संदेश प्रश्नोत्तरी शैली में आचार्य तैयार करते हुये विषय की महत्ता, प्रासंगिकता व जीवन में प्रेरणा व शिक्षा को समझाएं (प्रस्तुति 'प्रेरणाप्रद प्रसंग' की भांति हो) ।

खेल – (पोस्ट ऑफिस)

सभी बालकों को एकत्रित करके गोला बनाएँ। हर बालक को एक-एक गाँव/शहर का नाम लेने के लिए कहें। (उदा. दिल्ली, मद्रास, कलकत्ता, कानपुर इत्यादि, ध्यान में रखने हेतु प्रशिक्षक यदि सभी नाम लिखकर रखता है तो कोई आपत्ति नहीं है।) जिस बालक की बारी है, उसे बीच में बुलाकर उसके हाथ में कागज, रूमाल या कोई भी अन्य वस्तु देकर यह वस्तु पत्र है, ऐसा कहिए। इस बालक को किसी भी गाँव का नाम कहकर वहाँ पत्र पहुँचाने को कहिए। यदि बालक ने उक्त गाँव वाले बालक के पास पत्र पहुँचाया तो उसके लिए तालियाँ बजाएँ एवम् जिस बालक के पास पत्र पहुँचा है उसे अगले गाँव का नाम देकर पत्र पहुँचाने को कहें। यदि पत्र गलत बालक के पास पहुँचा होगा तो उसे दो बार और अवसर दिया जाये और यदि फिर भी गलती हुई हो तो वह बालक खेल से बाहर हो जायेगा। गाँव का नाम कहने से पूर्व सभी यदि नीचे की पंक्ति एक साथ गाते हैं तो खेल में और भी आनन्द आयेगा।

<u>बालक-</u> *डाकिया भाई, डाकिया भाई पत्र हमारा लो, हमारे मामा के गाँव बिना भूले दो।*

<u>शिक्षक-</u> *मामा हमारे रहते हैं........ गाँव।*

जन्म दिवस संस्कार

1. एक सप्ताह पूर्व ही उपस्थिति पंजी में देखें कि किस बच्चे का जन्मदिवस इस सप्ताह है। आगामी रविवार को जन्मदिवस मनाने की सूचना संबंधित बालक को कक्षा में ही दे दें।
2. संक्षिप्त में जन्मदिवस संस्कार" मनाएं पूजन थाली, फूल, माला, अक्षत, दीपक आदि की पूर्व तैयारी रखें।

जन्मदिवस मनाने की विधि

1. बालक/बालिका को मंच या कुर्सीपरबैठाएं।
2. तिलक व कलावा बंधन करके, गुरु-गायत्री वन्दना के मंत्र बोलकर, संक्षिप्त में मनुष्य जीवन की गरिमा समझाएं।
3. पंचतत्व से बने शरीर के स्वास्थ्य लाभ के लिए पंचतत्व का संक्षिप्त पूजन कराएं।
4. गायत्री मंत्र की पांच आहुतियाँ दें।
5. अब एक बुराई छोड़ने व एक अच्छाई ग्रहण करने का संकल्प कराएं।
6. जन्मदिवस की बधाई व आशीर्वाद हेतु अक्षत, पुष्प सभी विद्यार्थियों को बाटे।
7. अब महामृत्युञ्जय मंत्र बोलते हुए बालक को माला पहनाएं या उस पर अक्षत् पुष्प की वर्षा करें। उसके बाद निम्नलिखित सूत्रों को नारों की शैली में दोहराएं-
8. भैय्या/दीदी चि... (नाम बोलें)- दीर्घायु हो, दीर्घायु हो, दीर्घायु हो।
9. भैय्या/दीदी चि... (नाम बोलें)- धर्मशील हो, धर्मशील हो, धर्मशीलहो
10. भैय्या/दीदी चि... (नाम बोले)- प्रगतिशील प्रगतिशील हो, प्रगतिशीलहो।
11. तत्पश्चात् बालक देवमंच पर माथा टेककर ईश्वर को प्रणाम करे, उसके बाद आचायों का चरणस्पर्शकरे।

शांतिपाठ

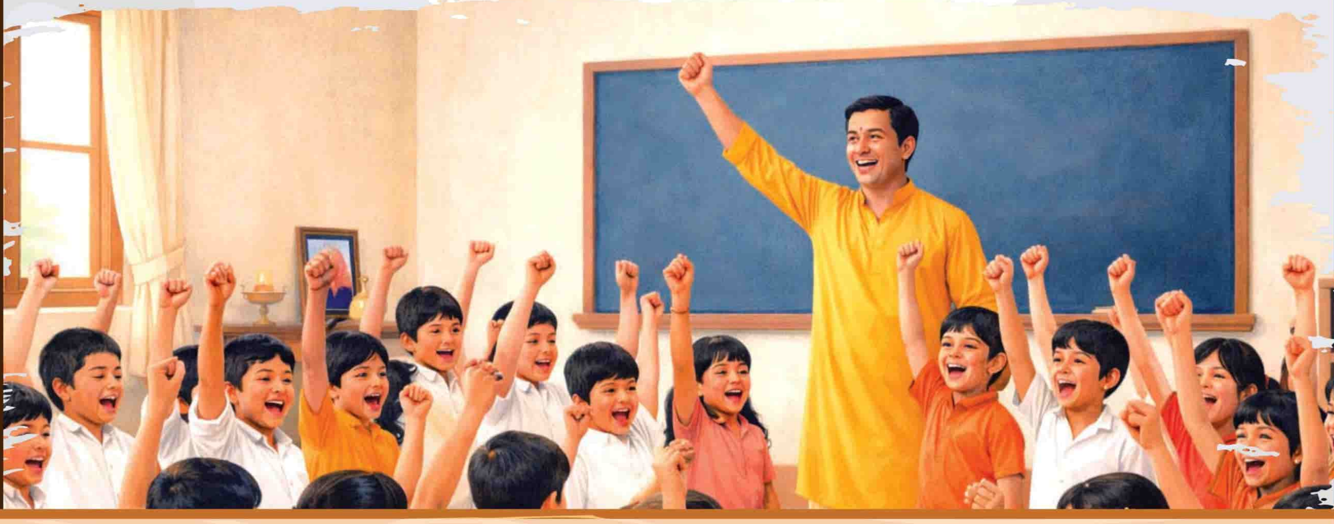
- सभी विद्यार्थी दोनों हाथ गोदी में रखकर बैठे। नेत्र बंद करें। हमारे भीतर, बाहर, सर्वत्र शांति हो इस भव १ के साथ भगवान से प्रार्थना करें। आचार्य के पीछे पीछे मन्त्र को दुहराएं।

ॐ द्यौः शान्तिः अन्तरिक्ष शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः | वनस्पतयः शान्तिः विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्व शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि || ॐ शान्तिः शान्तिः!! शान्तिः!!!

जयघोष

कक्षा समाप्त होने पर उत्साह पूर्वक शिक्षक सभी बच्चों को जयघोष करें/कराएँ।

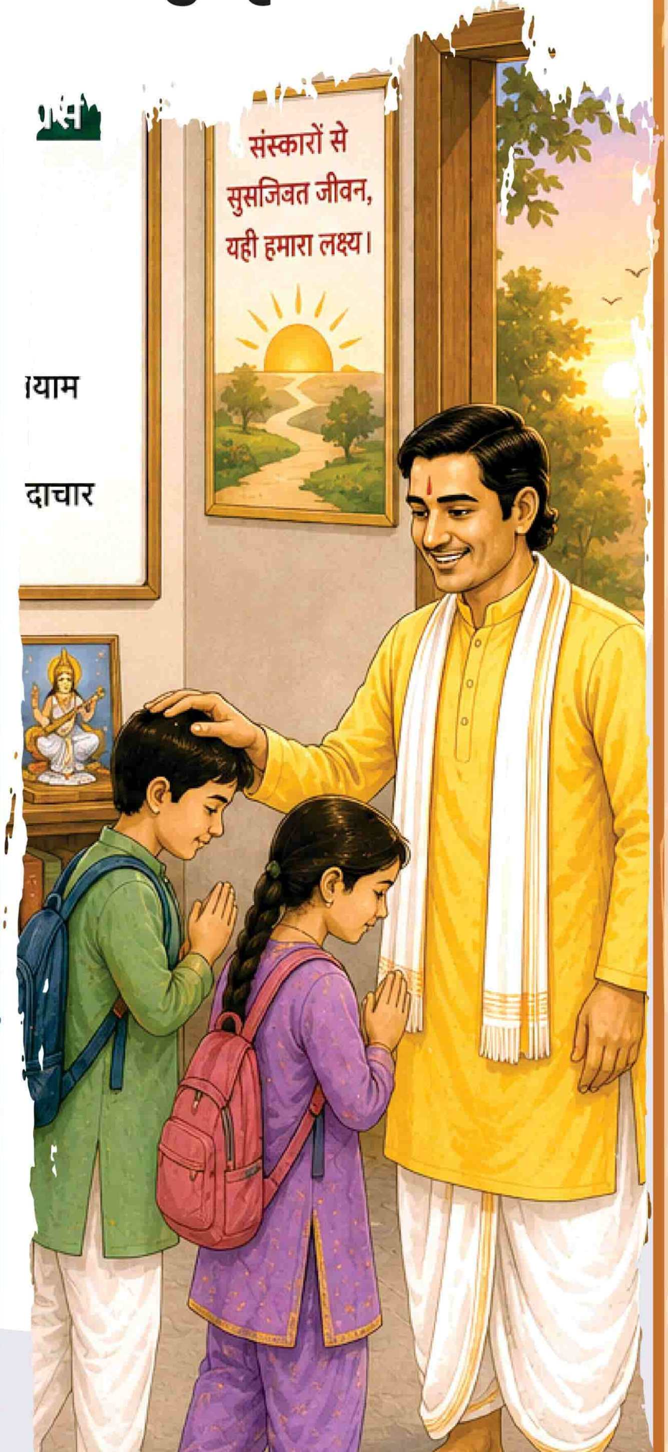
1. भारतीय संस्कृति की - जय
2. भारत माता की - जय
3. एक बनेंगे - नेक बनेंगे
4. हम बदलेंगे - युग बदलेगा
5. हम सुधरेंगे - युग सुधरेगा
6. विचार क्रांति अभियान - सफल हो, सफल हो, सफल हो
7. ज्ञान यज्ञ को लाल मशाल - सदा जलेगो, सदा जलेगी।
8. ज्ञान यज्ञ की ज्योति जलाने - हम घर-घर में जाएँगे।
9. नया सबेरा, नया उजाला - इस धरती पर लाएँगे
10. नया समाज बनाएँगे - नया जमाना लाएँगे
11. जन्म जहाँ पर - हमने पाया
12. अन्न जहाँ का - हमने खाया
13. वस्त्र जहाँ के - हमने पहने
14. ज्ञान जहाँ से - हमने पाया
15. वह है प्यारा - देश हमारा
16. देश की रक्षा कौन करेगा - हम करेंगे, हम करेंगे
17. युग निर्माण कैसे होगा - व्यक्ति के निर्माण से
18. माँ का मस्तक ऊंचा होगा -त्याग और बलिदान से
19. मानव मात्र - एक समान
20. जाति वंश सब - एक समान
21. नर और नारी - एक समान
22. नारी का सम्मान जहाँ है - संस्कृति का उत्थान वहाँ है
23. जागेगी भाई जागेगी- नारी शक्ति जागेगी
24. नशा नाश की जड़ है भाई - जिसने किया मुसीबत लाई
25. हमारी युग निर्माण योजना - सफल हो, सफल हो, सफल हो
26. हमारा युग निर्माण सत् संकल्प - पूर्ण हो, पूर्ण हो, पूर्ण हो
27. इक्कीसवीं सदी - उज्वल भविष्य
28. वंदे वेद मातरम् ।



विशेष टीप- बालकों हेतु गृह कार्य

आचार्य हेतु कक्षा निर्देश

1. संस्कारपरक क्रियाएं जिन्हें कक्षा में प्रयोग द्वारा या अन्य तरीके से सिखाया गया है, घर पर बच्चे अभ्यास करें।
2. आचार्य बच्चों को आध्यात्मिक डायरी भरना सिखाएं एवं प्रतिदिन रात्रि शयन के पूर्व डायरी भरने का कार्य दें।
3. गायत्री मंत्र लेखन का प्रतिदिन अभ्यास कराएं। मंत्र लेखन की वार्षिक या मासिक प्रतियोगिता कराएं।
4. कालखण्ड 1 के अंतर्गत सिखाए गए जप, ध्यान कर दर्शन, धरती माता को प्रणाम, योगासन, प्राणायाम एवं स्वस्थ रहने व जीवन जीने की कला का अभ्यास करने का गृहकार्य दें।
5. गायत्री मंत्र लेखन का प्रतिदिन अभ्यास कराएं। मंत्र लेखन की वार्षिक या मासिक प्रतियोगिता कराएं।
6. कालखण्ड 1 के अंतर्गत सिखाए गए जप, ध्यान कर दर्शन, धरती माता को प्रणाम, योगासन, प्राणायाम एवं स्वस्थ रहने व जीवन जीने की कला का अभ्यास करने का गृहकार्य दें।



समापनः- सभी बच्चे आचार्यों का चरण स्पर्श करके या हाथ जोड़कर प्रणाम करके घर को प्रस्थान करें।

समाप्त