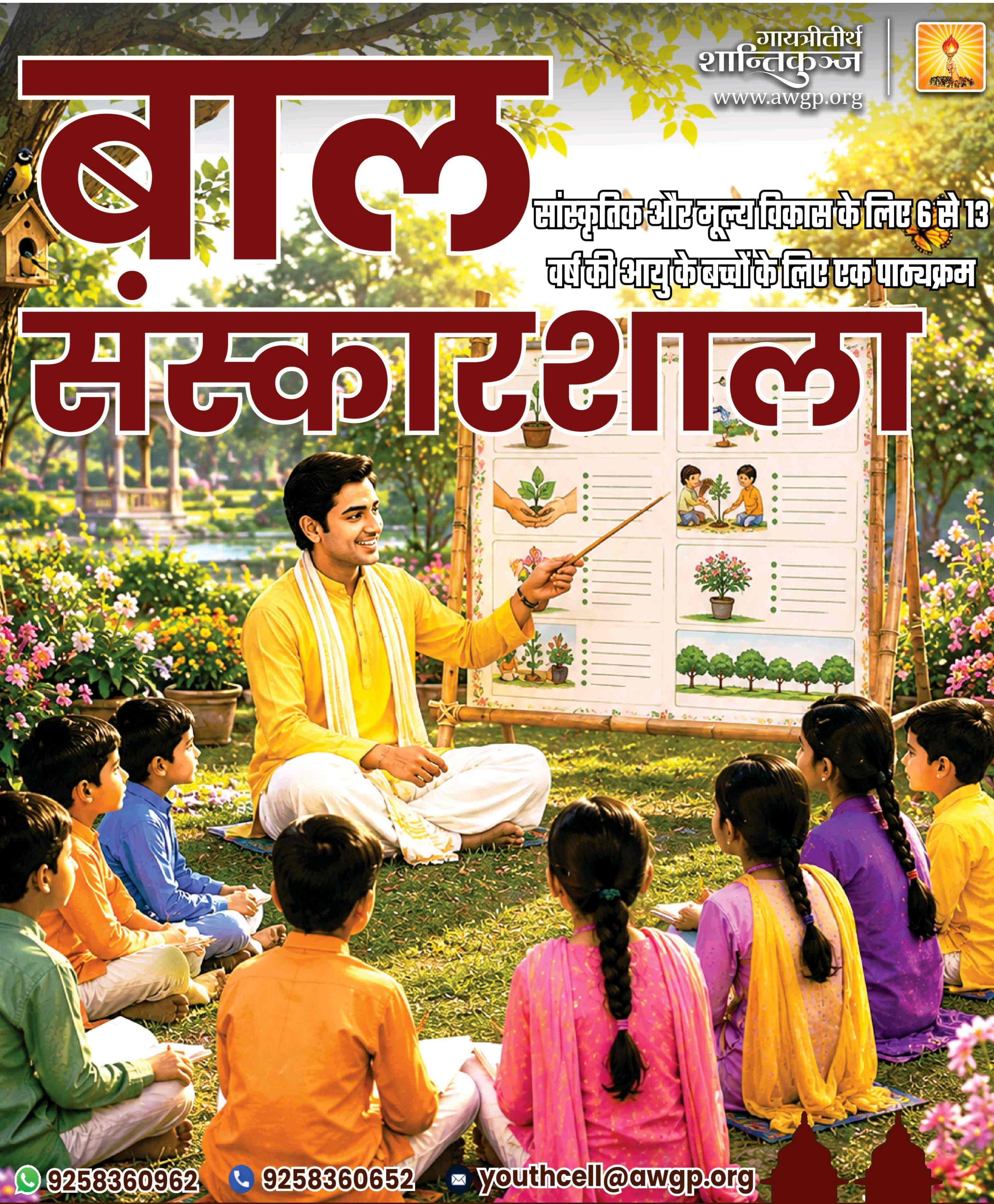
गायत्रीतीर्थ
शान्तिकुञ्ज
www.awgp.org

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

बाल वाटिका

विषय सूची

प्रथम काल खंड

1.दीप प्रज्ज्वलन
2.वंदना
3.प्रार्थना

द्वितीय काल खंड

1.सद्‌वाक्य मनन चिन्तन
2.प्रेरणाप्रद कहानी - पेड़ का महत्व
3.महापुरुषों के प्रेरक प्रसंग - सुंदरलाल बहुगुणा

तृतीय काल खंड

1.भाव भरा गीत - पर्यावरण बचाओ! धरती
2.जीवन जीने की कला - वृक्ष हमारे सच्चे मित्र

चतुर्थ काल खंड

1.योगाभ्यास – सूक्ष्म व्यायाम
2.गतिविधि - बाल वाटिका
3.शिष्टाचार /जयंती / जन्मदिन संस्कार / पर्व संदेश / क्राफ्ट / चित्रकला / पर्व आयोजन, आदि का आयोजन

अंत में

1.सत्संकल्प पाठ, जय घोष, शांतिपाठ
2.गृहकार्य

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।
अग्निर्वर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा। सूर्यो वर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा। ज्योतिः सूर्यः सूर्यो 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 गुरुर्विष्णुः गुरुरेव महेश्वरः, गुरुःसाक्षत् 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 आयुः 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।

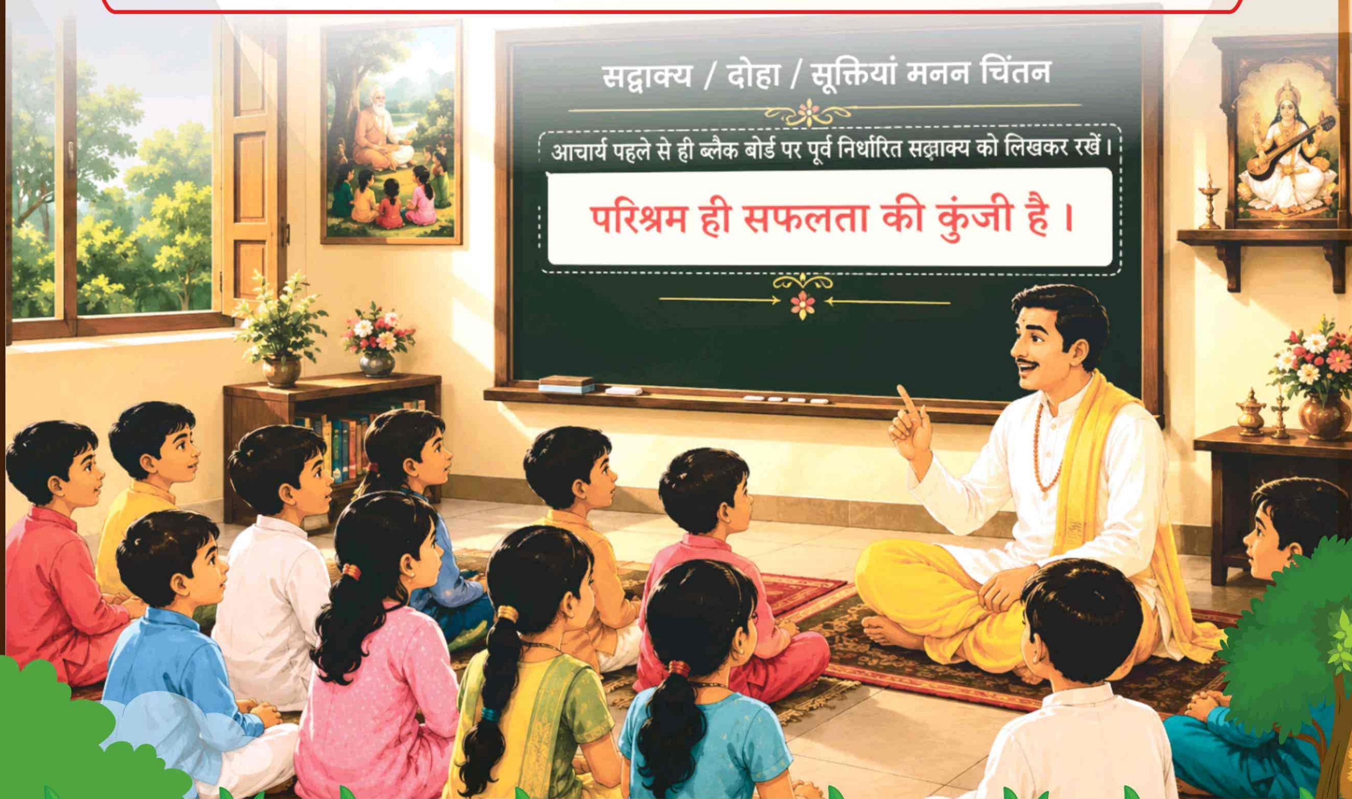
द्वितीय कालखण्ड

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

पेड़ का महत्व

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।

'विवेक कहां हो बेटा? नाश्ता कर लो।' मां की आवाज सुनकर विवेक आया और नाश्ता करके सो गया। विवेक की मां भी सारा काम निबटा कर बगीचे में चली गई, पर वहां का दृश्य देखकर विवेक की मां के तो होश उड़ गए। फूल इधर बिखरे हुए थे और पत्तियां उधर बिखरी हुई थीं। विवेक के पिताजी कल एक पौधा लाए थे वह भी जमीन पर पड़ा था।

विवेक रोज स्कूल से आता और बगीचे में जाकर पेड़ों को रौंदने लगता। कभी कच्चे जामफलों को अच्छा न लगने पर बगीचे में फेंक देता, तो कभी सुगंधित फूलों को बड़ी बेरहमी से तोड़कर सड़क पर फेंक देता। विवेक के पिताजी कभी कोई नया पौधा लगाते तो उसे भी पनपने न देता। विवेक की मां इससे बहुत परेशान रहती थी। उन्होंने विवेक को कई बार समझाया था पर उसके कान पर जूं तक नहीं रेंगती थी।

एक दिन विवेक थका-मांदा विद्यालय से आया और भोजन कर सो गया। उसने सपने में देखा कि वह एक बंजर जमीन पर खड़ा था। वहां पर कोई हरियाली नहीं थी, न पीने को पानी था। विवेक वहां इधर-उधर घूमने लगा पर उसे वहां कोई इंसान या पक्षी नजर नहीं आया। वहां घूमते हुए उसे कुछ हड्डियां और नर कंकाल मिले, यह सब देखकर विवेक बहुत डर गया और वह भागने लगा।

भागते-भागते उसे एक जगह कुछ घास उगी हुई दिखी। थोड़ा और आगे जाने पर उसे कुछ लोग मिले। वे बुरी तरह तड़प रहे थे।

विवेक के पूछने पर उन्होंने बताया कि लोगों के पेड़ काटने से वर्षा नहीं होती और वर्षा न होने के कारण पीने का पानी भी नहीं मिलता। पेड़ मिट्टी के कटाव को भी रोकते थे।

वर्षा होने के कारण तापमान में ठंडक आती है अब पेड़ खत्म हो जाने के कारण सूर्य की तेज गरमी से हम झुलस गए हैं।

इन लोगों की दशा देखकर विवेक को रोना आ गया और तभी एक संत आए और उन्होंने विवेक के सिर पर हाथ रखकर कहा - 'विवेक, जहां तुम सबसे पहले गए थे वो उस समय का भविष्यकाल है, जब धरती पर रहने वाले जीव खत्म हो गए थे और जहां तुम अभी हो ये वो जगह है जहां लोग धीरे-धीरे खत्म हो रहे हैं और ये सब उन पेड़ों के काटने के कारण हो रहा है।

अगर तुम पेड़ों को लगाओगे और दूसरों को भी इसकी शिक्षा दोगे तो हमारी पृथ्वी हमेशा हरी भरी रहेगी।'

इतना कहकर संत गायब हो गए। यह देख विवेक जोर-जोर से रोने लगा। अचानक उसे ऐसा लगा कि मुझे कोई हिला रहा है और उसकी नींद खुल गई। वहां उसकी मां खड़ी थी। विवेक अपनी मां से लिपट गया और बोला - 'मां मैं अब पेड़ लगाऊंगा।' यह सुनकर मां आश्चर्य में पड़ गई।

समाप्त

बालकों से प्रश्न -

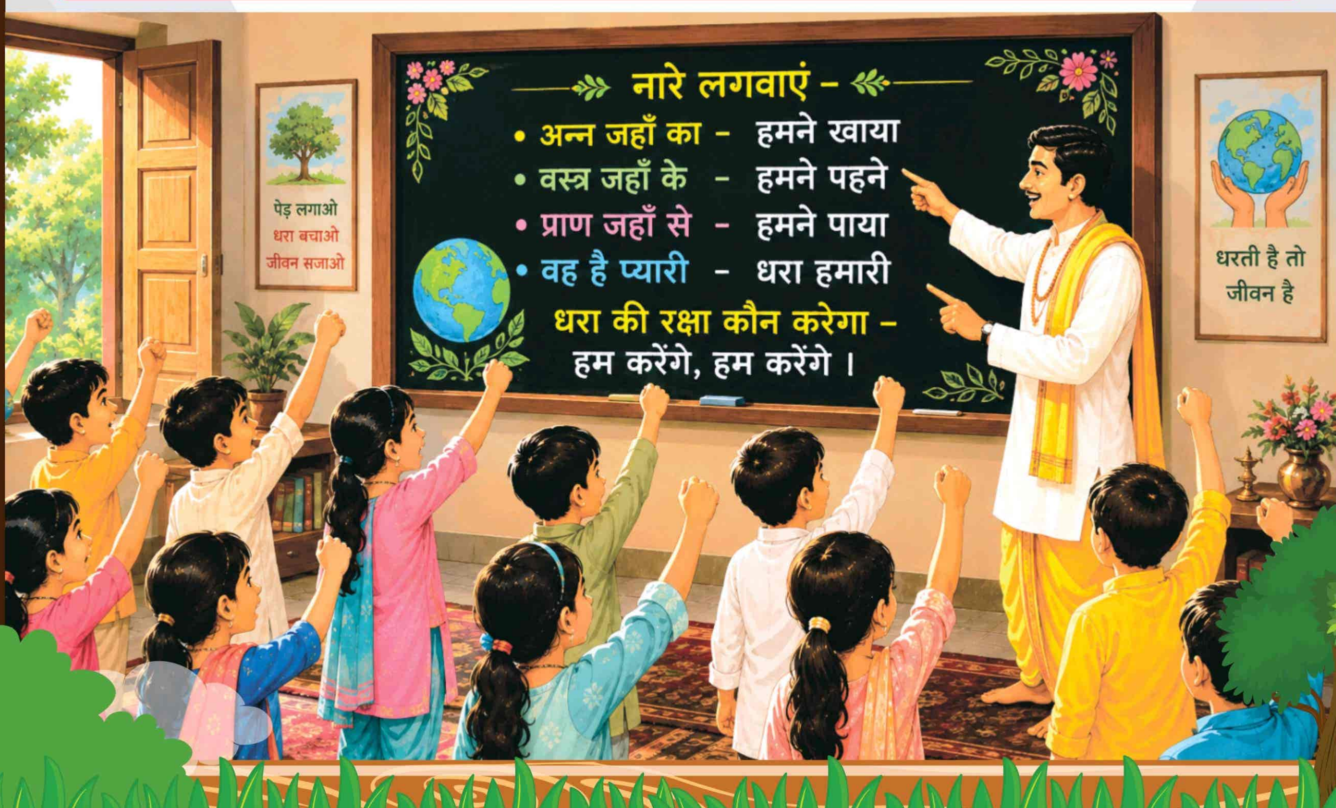
1. बच्चों क्या आप भी पेड़ लगाएंगे
2. क्या इस धरती को बचाने में मदद करेंगे
3. क्या इस धरा को बचाने के लिए सादा जीवन जिएंगे

अध्यापक इस बात को बच्चों को समझाएं

(यदि हम अपनी जरूरतें कम कर सकें तो उससे प्रकृति का दोहन कम होगा। क्यूंकि जब हमे लकड़ी की आवश्यकता होती है तभी पेड़ कटते हैं। कपड़े की आवश्यकता पूरी करने के लिए खेती और उसमे लाखों लीटर पानी आदि प्राकृतिक संसाधन खर्च होते हैं। इसी प्रकार अन्य सभी भौतिक वस्तु प्रकृति का दोहन करके ही प्राप्त होती है। इसलिए बहुत कम में हमे अपना गुज़ारा करना चाहिए)

नारे लगवाएं

1. अन्न जहां का - हमने खाया
2. वस्त्र जहां के - हमने पहने
3. प्राण जहां से - हमने पाया
4. वह है प्यारी - धरा हमारी
5. धरा की रक्षा कौन करेगा – हम करेंगे, हम करेंगे



महापुरूषों के प्रेरक प्रसंग

सुंदरलाल बहुगुणा (चिपको आंदोलन)

9 जनवरी 1927 को उत्तराखंड के टिहरी ज़िले के मरूड़ा गांव में जन्मे सुंदरलाल बहुगुणा का जीवन पर्यावरण, राजनीति, समाज सेवा और पत्रकारिता समेत बहुत सारे अनुभवों को समेटे था। उनकी समझ गांधी के विचारों से प्रेरित थी। उन्होंने 13 साल की उम्र में आजादी के आंदोलन में हिस्सा लिया। किशोरावस्था में कौसानी में गांधी सरला बहन के आश्रम में उन्होंने वक्त गुजारा और वहीं उनकी चेतना विकसित हुई। यह गांधी का प्रभाव ही था कि बहुगुणा ने अपने पूरे जीवन में इस बात के लिये प्रयत्न किया कि कथनी और करनी में अंतर ना हो। वह अपना छोटे से छोटा काम भी स्वयं ही करते और जब उनकी पर्यावरणीय चेतना विकसित हुई तो उन्होंने एक सस्टेनेबल और प्रकृति के अनुरूप जीवन शैली अपनाई।

बहुगुणा ने एक बार कहा, "मैं चावल नहीं खाता क्योंकि धान की खेती में बहुत पानी की खपत होती है. मुझे पता नहीं कि इससे पर्यावरण संरक्षण की कोशिश कितनी मजबूत होगी लेकिन मैं प्रकृति के साथ सहजीविता के भाव के साथ जीना चाहता हूं ताकि कोई अपराध बोध न हो.”

युवावस्था में बहुगुणा ने स्यालरा में पर्वतीय जन जीवन मंडल की स्थापना की और दलित बच्चों और बालिकाओं को शिक्षित करने का काम शुरू किया। उन्होंने उत्तराखंड

महापुरूषों के प्रेरक प्रसंग

सुंदरलाल बहुगुणा (चिपको आंदोलन)

के बूढ़ा केदार में दलित परिवारों के साथ जीवन बिताया. एक ही घर में सोये और भोजन किया। यह वह दौर था जब जाति की बेड़ियां बहुत मजबूत थीं और और गांधीवादी छुआछूत के खिलाफ संघर्ष तेज कर रहे थे।

सत्तर के दशक में सुंदरलाल बहुगुणा का दिया एक नारा लोगों की चेतना का आधार बना:

क्या हैं जंगल के उपकार, मिट्टी, पानी और बयार ।
मिट्टी, पानी और बयार, जिंदा रहने के आधार ॥

इस नारे से हिमालय को बचाने के लिये ग्रामीणों और आमजन की चेतना काफी प्रभावित हुई और उन्हें समझ में आया कि जंगल का मानव जीवन के साथ कितना गहरा रिश्ता है।

ससुंदरलाल बहुगुणा जी के नेतृत्व में 1974 का चिपको आंदोलन वृक्षों की कटाई रोकने के लिए चला। लोग पेड़ों से चिपककर उनकी रक्षा करते थे। बहुगुणा जी ने कुमाऊँ-गढ़वाल के वन संघर्षों को संगठित, व्यावहारिक और योजनाबद्ध रूप दिया।

आंदोलन का प्रभाव/परीणाम

- इस आंदोलन के प्रभाव के कारण तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने हिमालय क्षेत्र के वनों में वृक्षों की कटाई पर 15 वर्षों के लिए रोक लगा दी।
- जिस समय आंदोलन चल रहा था उस समय केंद्र की राजनीति में पर्यावरण एक एजेंडा बन गया था।
- यह आंदोलन बाद के वर्षों में उत्तर प्रदेश के अलावा बिहार, दक्षिणी कर्नाटक, राजस्थान मध्य प्रदेश आदि राज्यों में फैल गया।
- इस आंदोलन के बाद लोगों में एक जन चेतना का विकास हुआ, लोग पर्यावरण के महत्व के बारे में समझने लगे।

प्रसंग सुनाने के पश्चात् बच्चों से पूछें कि यह प्रसंग सुनकर उनके मन में क्या विचार या संकल्प उभरा ? उस महापुरुष के जीवन से हमें क्या प्रेरणा मिली ? तत्पश्चात प्रसंग से संबंधित शिक्षा को आचार्य समझाएं, दोहराएं। और यह पूछें कि आप इनके स्थान पर होते तो क्या करते ?

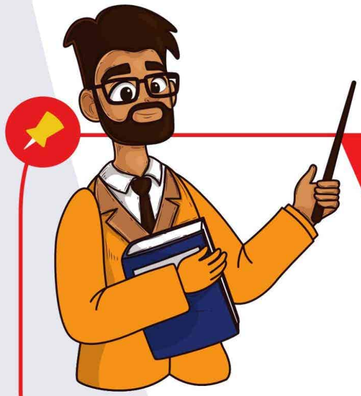
लघु अवकाश
5 मिनट

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 ।

पर्यावरण बचाओ! धरती

पर्यावरण बचाओ! धरती चिल्ला रही हमारी।
क्या विनाश की कर ही डाली, है तुमने तैयारी॥
जल- जीवन में निर्मलता का, नामोंनिशां न बाकी।
साँसों में अब जहर घोलती, प्राणवायु वसुधा की।
मिट्टी की सोंधी सुगन्ध भी, रसायनों की मारी॥
कटते वृक्ष चीखते जाते, अरे मूर्ख इन्सानों।
क्या विकास है क्या विनाश है, इतना तो पहचानों।
सूखा बाढ़ अकाल सभी, करनी का फल है भारी॥

मुक्तक-

पर्यावरण हमारी धरती की सुन्दरतम् थाती है।
इसे बचायें हम सब मिलकर, यही दीप की बाती है॥

YouTube
shantikunjvideo

जीवन विद्या-वृक्ष हमारे सच्चे मित्र

आचार्य इन उदाहरण से बच्चों को समझाएं कि वृक्ष हमारे सच्चे मित्र हैं -

1. जब हम माँ के गर्भ में आए और तीन माह के हुए तो आचार्य जी ने पुंसवन संस्कार कराया, तब वृक्ष ने ही अपनी नन्हीं-नन्हीं कोपलों और जड़ों से औषधि बनाकर कर हमारी माँ के उदर(पेट) में ही हमे आरोग्य प्रदान किया था।
2. जब हमारा जन्म हुआ, तो प्रथम बार वृक्ष ने ही पलना बनकर हमे थामा था।
3. घुट्टी(विभिन्न वृक्षों के फल और उसकी औषधियाँ) बनकर इसी ने हमे पुष्ट बनाकर रोगों के आक्रमण से बचाया था।
4. हमरे अन्दर जब चलने की इच्छा जागी, तो वृक्ष ने ही तीन चक्के की गाड़ी बनकर हमे सहारा दे कदम-कदम चलना सिखाया था।
5. वृक्ष ही हमारे खिलौने बने ।
6. हम जब स्कूल पढ़ने गए तो वृक्ष ही हमारी पट्टी, कागज, पेंसिल और स्याही बना, और हमारे सुख के लिए कुर्सी-टेबिल बना।
7. हमारे घर का दरवाजा, छप्पर, पलंग, साजो सामान वृक्ष ही बना।
8. मेरे प्यारे वृक्ष, तेरे ही फलों रसों से मेरा शरीर बढ़ता है ।
9. वृक्ष के उपकार अनन्त हैं, वृक्ष आज भी हमारे साथ है और कल भी रहेंगे ।

इसलिए पेड़/ पौधे का रोपण कर उसे अपना मित्र बनाएं, उन्हे खाद-पानी दें, रोज उनसे मिलें, बातें करें।

बालक क्या करें ?

1. अपने जन्मदिन और घर के किन्ही विशेष अवसरों पर वृक्षारोपण अवश्य करें ।
2. सुरक्षित स्थान पर पेड़/ पौधे का रोपण कर उसे अपना मित्र बनाएं
3. नियमित खाद-पानी दें, उसकी सुरक्षा का ध्यान रखें ।
4. समय समय पर अपने पौधे/वृक्ष से मित्रभाव से मिलें, उनसे अपनी मन की बातें किया करें।
5. उसका भी हाल समाचार पूछें।
6. अपने मित्रों के जन्मदिन एवं अन्य अवसरों पर पौधा गिफ्ट मे दें और इसी प्रकार उन्हे भी वृक्षारोपण के लिए प्रेरित करें ।

माता-पिता क्या करें ?

1. बच्चे को पेंड लगाने के लिए प्रोत्साहित करें।
2. बच्चों को पौधे, पॉलीबाग, खुरपी, खाद आदि की व्यवस्था बना दें।
3. बच्चों को प्रतिदिन पौधों को खाद पानी देने के लिए प्रेरित करते रहें।

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 ।

गतिविधि (Activity)

बाल वाटिका_ (नर्सरी) (Green corner/oxygen zone)

बाल संस्कार शाला के संचालक/ आचार्य बाल संस्कार शाला के प्रत्येक बच्चे को अपने घर में " **बाल वाटिका** " स्थापना हेतु प्रेरित करें तथा इन्ही वाटिका की स्थापना में सहयोग एवं मार्गदर्शन दें।

वाटिका का स्वरूप :-

https://www.youtube.com/watch?v=9kBgeXG_Vec

(बच्चों को यह विडिओ उनसे शेयर कर दें और घर पर देखने को कहें।)

उन्हे समझाएं -

1. अपने आंगन, छत अथवा बॉलकनी में एक ५ फुट × ५ फुट का स्थान निश्चित करना होगा।
2. संलग्न सूची अनुसार पौधों का चयन कर इस स्थान पर ५० पौधों को नर्सरी बैग में तैयार करना है।
3. नर्सरी बैग न्यूनतम ९" ऊँचे और ६" चौड़ाई के हों। पौधे इन थैलों में बीज लगाकर अथवा नर्सरी के तैयार पौधे लाकर लगाये जा सकते हैं।
4. पौधों को सुन्दर - आकर्षक विन्यास में रखा जाये तथा चारों ओर से घेर दें ताकि पौधे सुरक्षित रहें।
5. एक छोटी नाम वाटिका "बाल वाटिका" तथा छोटी पीली झंडी लगाएँ।
6. पौधों की नियमित रूप से सिचाई, निराई, गुड़ाई करते रहें।

आइए अब हम बाल वाटिका तैयार करने की विधि और उसका स्वरूप जानने की कोशिश करें-

1. सर्व प्रथम स्थान का चयन एवं उसकी तैयारी हेतु 5x5' का स्थान चिन्हित करते है इसे ईंट के घेरे से सजा लें। (स्थान चिन्हित कर दिखाएँ)
2. अब पौधों का चयन करें पौधे स्थानीय जलवायु में उगने वाले जैसे-
3. **(पौधों के नाम एवं उनकी पहचान बताएँ सूची अनुसार)**

   • अमरूद • आँवला • अमलतास • आम • अर्जुन • बरगद • बिल्व • बाँस • बहेड़ा • बेर• अशोक (सराका इंडिका) • बादाम • चंपा • हरड़ • महुआ • मौलश्री • हरसिंगार • इमली • नागकेसर • निर्गुण्डी • गूलर • नीम (कड़वी) • नीम (मोठी) • जामुन • कटहल • पीपल • कदंब • पलाश • सहिजना • कचनार • करंज • सीताफल • कनेर • अनार
4. अच्छा हो ऐसे पौधे नर्सरी से क्रय करलें अन्यथा बीज बोकर भी तैयार किए जा सकते हैं। पॉली बैग इस प्रकार तैयार करें।

   (पॉली बैग भरते मिट्टी तैयार करके दिखाना)
5. अब पौधों को सुन्दर ढंग से जमाएँ- पीली झंडी लगाएँ तथा नाम पट्टिका लगाएँ
6. समय- समय पर पानी देना एवं निराई करना अर्थात बैग में उग आये घास को उखाड़ कर अलग करना।
7. आइए अब एक फोटो हो जाए (BSS नाम, पता, फोटो शांतिकुंज अवश्य भेजें)

बाल वाटिका के लाभ भी जाने

'बाल वाटिका' के लाभ

१. बच्चे में रचनात्मक अभिरुचि का विकास

२. बच्चों को पर्यावरण संरक्षण हेतु जागरूक बनाना।

३. घर में प्राणवायु क्षेत्र (आक्सीजन जोन) तैयार करना ताकि स्वच्छ एवं पर्याप्त प्राणवायु उपलब्ध हो सके। पौधों से घनात्मक ऊर्जा मिलती है नकारात्मकता समाप्त होती हैं।

४. बच्चों को प्रकृति से जुड़ने का अवसर मिलता है।

५. धरती का ताप कम करने एवं प्रदूषण को कम करने में सहयोग मिलता है।

६. जैव विविधता का संरक्षण होता है।

७. बच्चों को शारिरिक श्रम का अभ्यास होगा और वो इतनी देर टीवी/मोबाइल के चंगुल से बाहर आयेंगे।

८. हमारे बच्चे विभिन्न प्रजाति के पौधों से परिचित होंगे।

समाप्त

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, धर्मशील हो
10. भैय्या/दीदी चि... (नाम बोले)- प्रगतिशील प्रगतिशील हो, प्रगतिशील हो।
11. तत्पश्चात् बालक देवमंच पर माथा टेककर ईश्वर को प्रणाम करे, उसके बाद आचार्यों का चरणस्पर्श करे।

शांतिपाठ

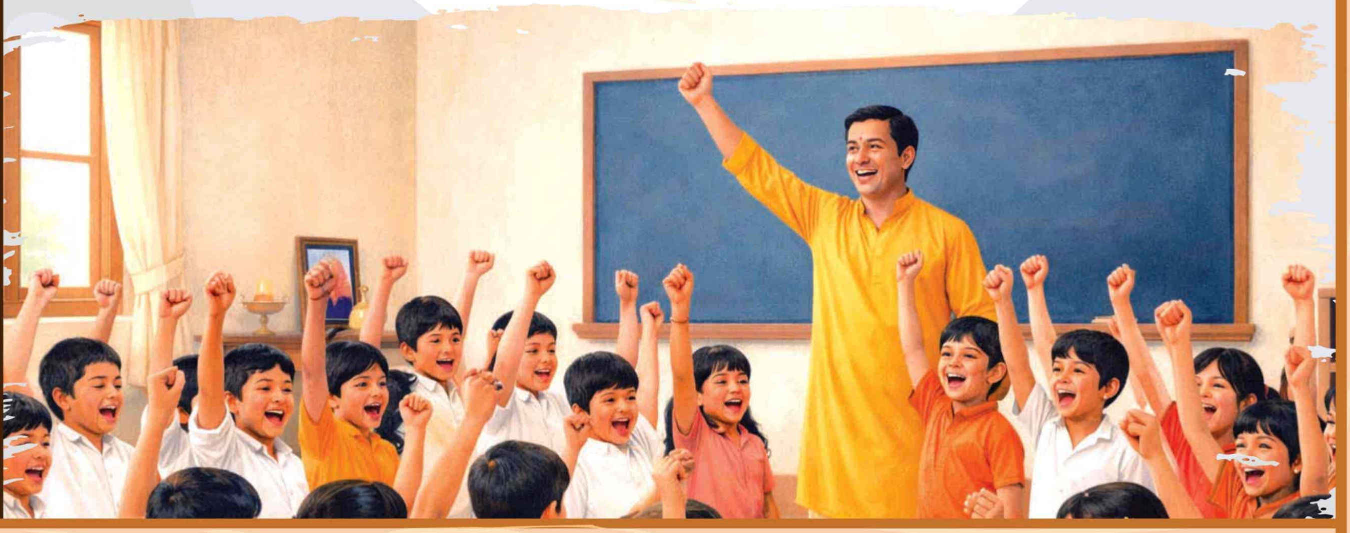
- सभी विद्यार्थी दोनों हाथ गोदी में रखकर बैठे। नेत्र बंद करें। हमारे भीतर, बाहर, सर्वत्र शांति हो इस भव १ के साथ भगवान से प्रार्थना करें। आचार्य के पीछे पीछे मन्त्र को दुहराएं।

ॐ द्यौ: शान्ति: अन्तरिक्ष शान्ति: पृथिवी शान्तिराप: शान्तिरोषधय: शान्ति: | वनस्पतय: शान्ति: विश्वेदेवा: शान्तिर्ब्रह्म शान्ति: सर्व शान्ति: शान्तिरेव शान्ति: सा मा शान्तिरेधि || ॐ शान्ति: शान्ति:!! शान्ति:!!!

जयघोष

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

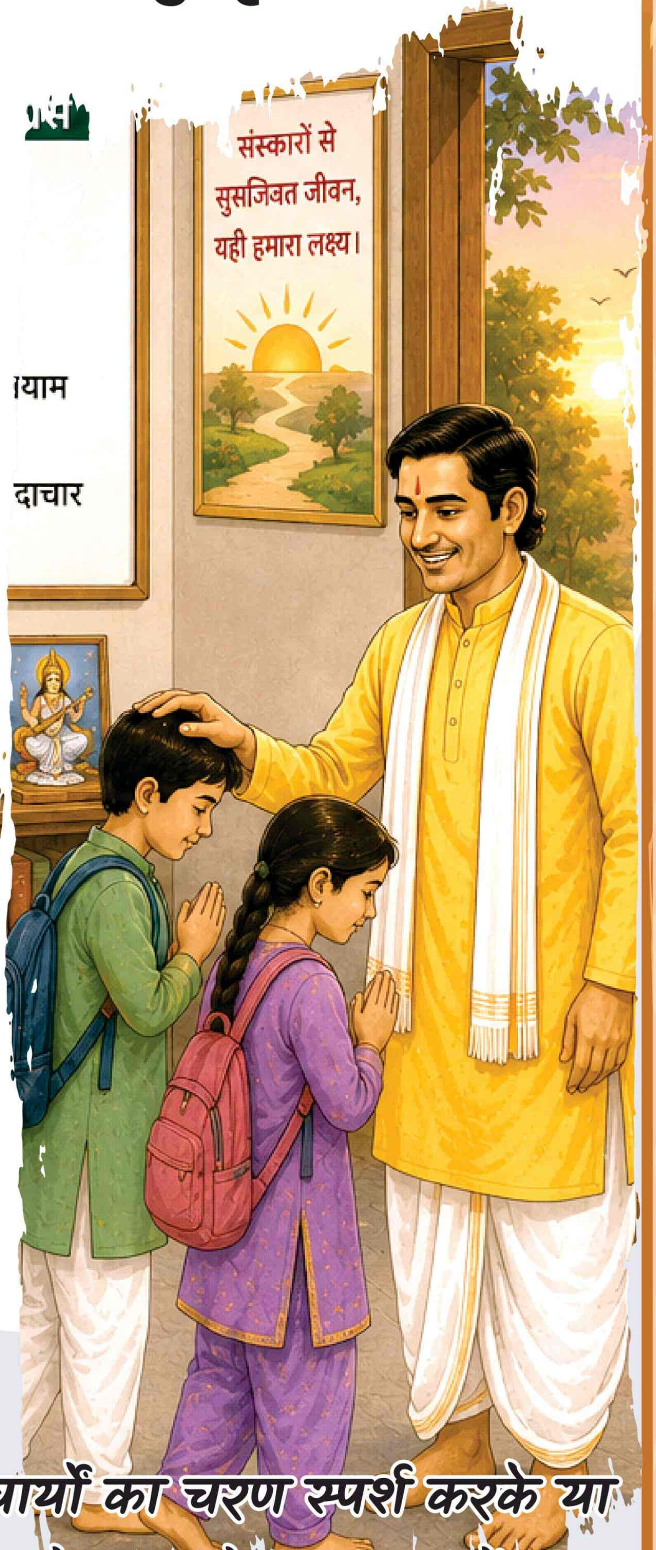
1. भारतीय संस्कृति की - जय
2. भारत माता की - जय
3. एक बनेंगे - नेक बनेंगे
4. हम बदलेंगे - युग बदलेगा
5. हम सुधरेंगे - युग सुधरेगा
6. विचार क्रांति अभियान - सफल हो, सफल हो, सफल हो
7. ज्ञान यज्ञ की लाल मशाल - सदा जलेगी, सदा जलेगी।
8. ज्ञान यज्ञ की ज्योति जलाने - हम घर-घर में जाएँगे।
9. नया सबेरा, नया उजाला - 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।



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

समाप्त