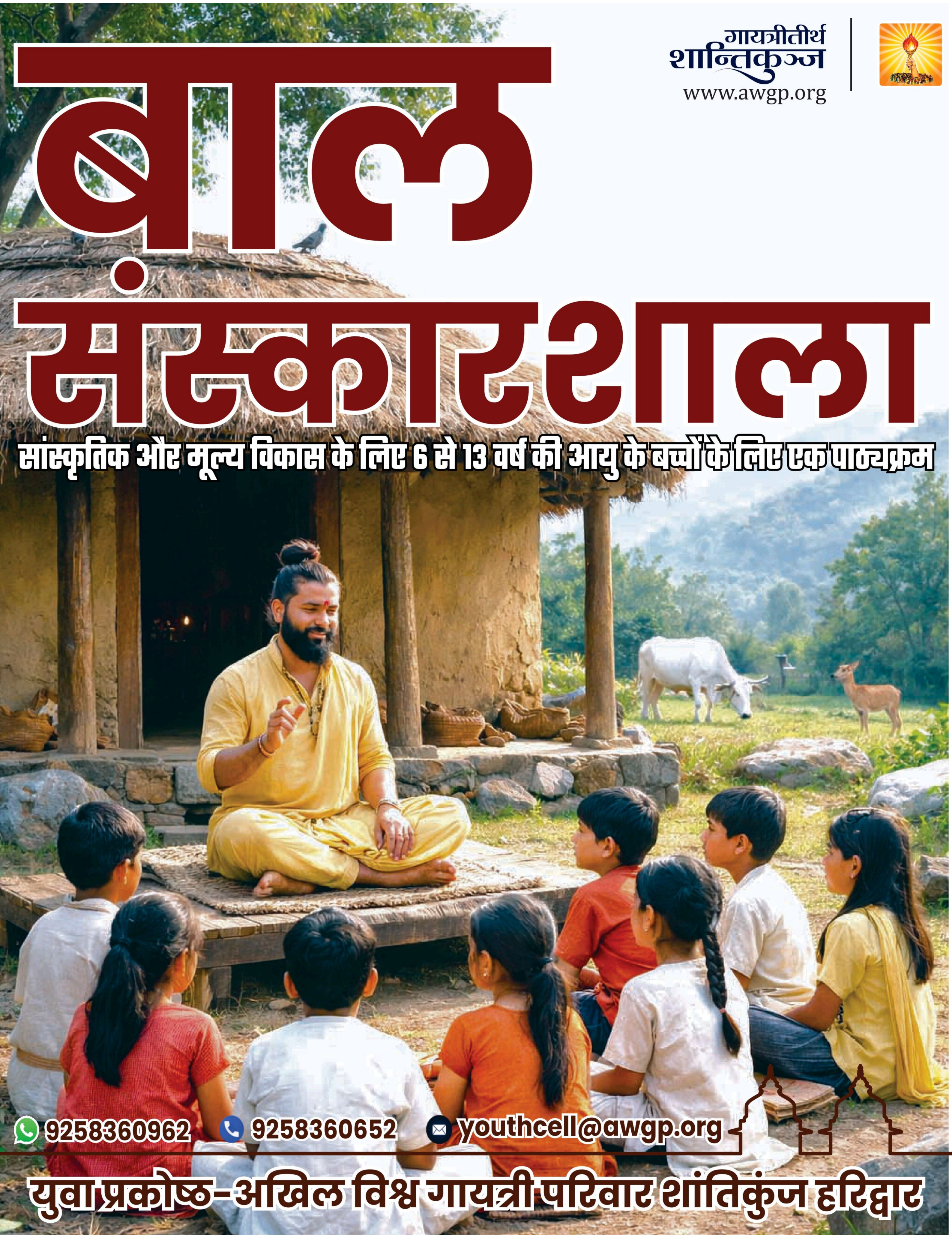
गायत्रीतीर्थ
शान्तिकुञ्ज
www.awgp.org

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

आत्मीयता विस्तार

विषय सूची

प्रथम काल खंड

1.दीप प्रज्ज्वलन

2.वंदना

3.प्रार्थना

द्वितीय काल खंड

1.गतिविधि - बच्चों का बच्चों द्वारा परिचय

तृतीय काल खंड

1.गतिविधि - मेरी बात सुनो

2.बाल प्रबोधन कहानी

- आरुणी का आज्ञापालन
- युधिष्ठिर का पाठ याद ना होना
- हस्तिनापुर के लोग, अच्छे या बुरे

3.गायत्री मंत्र

- भावार्थ तीन पदों का अर्थ
- सबसे छोटी प्रार्थना
- चौपाई – *जहां सुमति तह संपत्ति नाना*

चतुर्थ काल खंड

1.खेल

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।
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 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

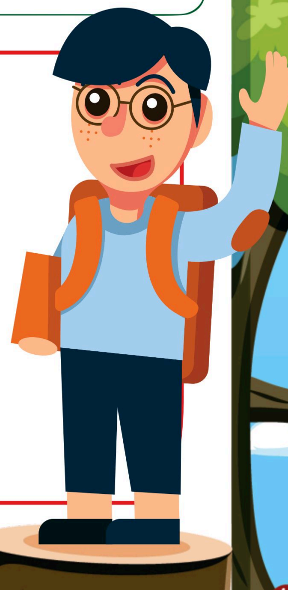
पद्यानुवाद

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 ?



द्वितीय कालखण्ड

बाल परिचय (गतिविधि)

- **उद्देश्य–** अभिव्यक्ति का अवसर, स्मृति, आत्मीयता विस्तार, सहयोग सहकार
- गतिविधि को रोचक बनाने के लिये आचार्य भी एक दूसरे(आचार्य, सह आचार्य) का परिचय बच्चों की तरह दें।

1. बच्चों को एक पंक्ति मे खड़ा कर दे। गिनती करने को कहें। अब बच्चे दो-दो की जोड़ी बनाए जैसे 1 और 3, 2 और 4, 5 और 7 ।
2. बच्चे अपने जोड़ीदार का परिचय प्राप्त करे । जैसे उसका नाम, स्कूल, माता पिता का नाम, पसंद नापसंद, घर मे और कौन कौन है आदि ।
   (आचार्य स्व विवेक से निर्णय ले सकते है)
3. अब बारी- बारी से एक-एक जोड़ी आगे आए और अपने साथी का परिचय दे ।
4. आपका साथी क्या भूल गया यह दूसरा साथी परिचय समाप्त होने पर बताए ।
5. अपने साथी का पूरा परिचय सही-सही बताने पर आचार्य बच्चों को प्रोत्साहित करें । (ताली बजवाएं)

लघु अवकाश
५ मिनट

तृतीय कालखण्ड

गतिविधि – मेरी बात सुनो

आचार्य प्रत्येक बच्चे को अपनी अभिव्यक्ति का अवसर दें। सभी बच्चे क्रम से कहानी, कविता, गीत, श्लोक या चुटकुला प्रस्तुत करें।इसके पश्चात् आचार्य स्वयं एक प्रेरणादायक एवं शिक्षाप्रद कहानी सुनाएँ। इससे बच्चों में आत्मविश्वास, वाणी-कौशल और मंच-भय दूर करने की प्रेरणा विकसित होती है साथ ही बच्चों को जीवनोपयोगी संदेश प्राप्त हो और उनके हृदय में उत्तम विचारों का संचार हो।

बाल प्रबोधन कहानी

आरुणी का आज्ञापालन

बहुत प्राचीन बात है, पहले ऋषि-मुनि आश्रम में शिक्षा देते थे। शिष्य गुरु की सेवा करते, आश्रम के पशु आदि चराते और अन्य अनेक कार्य करते-करते ही शिक्षा ग्रहण करते थे। इसी प्रकार, धौम्य नामक ऋषि के आश्रम में आरुणी, उपमन्यु और वेद नामक तीन शिष्य थे। वे तीनों गुरु की प्रत्येक आज्ञा का पालन करते थे।

एक बार की बात है, रात्रि का समय था मूसलाधार वर्षा हो रही थी। उस समय गुरु ने आरुणी को आज्ञा दी की खेत पर जाओ और वहाँ मेड़ बाँध कर आओ, जिससे खेतों से पानी न भर सके और फसल सुरक्षित रहे। आरुणी वर्षा की चिंता किए बिना खेत पर पहुँचा।

उसे खेत की एक मेड़ टूटी दिखाई दी। वहाँ से तेजी से पानी भर रहा था। आरुणी इधर-उधर से मिट्टी एकत्रित कर मेड़ पर लगाने लगा। लेकिन पानी के वेग से मिट्टी बह जाती थी। वह हर बार मिट्टी लगाता और वह हर बार बह जाती। आरुणी को गुरु की आज्ञा का पालन करना था। अतः कोई उपाय न देख वह मेड़ पर स्वयं लेट गया और पानी को भरने से रोकने लगा। सुबह गुरुजी को याद आया कि आरुणी को खेतों पर भेजा था, किंतु वह अभी तक नहीं लौटा। वे आरुणी के लिए चिंतित हो गए और शिष्यों के साथ उसे खोजने के लिए खेतों पर पहुँचे। वहाँ पहुँचकर उन्होंने ज़ोर से आवाज लगाई। गुरुजी की आवाज सुनकर आरुणी ने प्रत्युत्तर दिया।

गुरु आवाज की दिशा की ओर दौड़े तो उन्होंने देखा कि आरुणी पानी रोकने के लिए मेड़ पर लेटा हुआ है। गुरु-भक्ति का ऐसा उत्कृष्ट उदाहरण देखकर वे गद्गद् होकर बोले- "वत्स आरुणी! आज मैं तुम्हारी गुरुभक्ति से बहुत प्रसन्न हुआ। मैं तुम्हें आशीर्वाद देता हूँ किं बिना विद्या सीखे ही तुम्हें सभी विद्याएँ आ जाएँ। संसार में तुम्हारा नाम अमर रहे। साथ ही तुम भगवान के परम भक्त कहलाओ। आज से तुम्हारा नाम उद्दालक होगा।"

इस प्रकार भक्त आरुणी ने गुरुभक्ति का अनूठा उदाहरण प्रस्तुत कर संसार को गुरु-भक्ति का अद्भुत पाठ पढ़ाया।

युधिष्ठिर को पाठ याद ना होना

द्वापर युग में द्रोणाचार्य को भीष्म पितामह ने कौरव और पांडव राजकुमारों का गुरु बना दिया था। एक दिन द्रोणाचार्य ने सभी राजकुमारों को एक पाठ दिया और कहा कि कल इस पाठ को आत्मसात करके आना है। आत्मसात शब्द का अर्थ है जीवन में, अपने आचरण में उतारना।

अगले दिन सभी राजकुमार गुरु के आश्रम में पहुंच गए। पढ़ाई शुरू हुई तो द्रोणाचार्य ने पूछा कि कौन-कौन कल का पाठ याद करके आया है? युधिष्ठिर को छोड़कर बाकी सभी राजकुमारों में कह दिया कि हमने ये पाठ याद कर लिया है। गुरु ने युधिष्ठिर से पूछा कि तुमने पाठ याद क्यों नहीं किया है? युधिष्ठिर ने कहा कि मैंने अभी तक ये पाठ आत्मसात नहीं किया है। ये बात सुनकर द्रोणाचार्य हैरान थे कि युधिष्ठिर तो सबसे बुद्धिमान है, फिर भी इसने पाठ याद क्यों नहीं किया? कुछ देर सोचकर गुरु ने कहा कि ठीक है कल याद करके आना।
इसके बाद दस दिन बीत गए, लेकिन युधिष्ठिर को वो पाठ अब तक याद नहीं हुआ था। जबकि अन्य राजकुमार युधिष्ठिर से १० पाठ आगे पहुंच गए थे। द्रोणाचार्य ने युधिष्ठिर से पूछा कि आखिर बात क्या है, तुम अब तक ये पाठ याद क्यों नहीं कर पाए?

युधिष्ठिर ने कहा कि गुरुदेव, जैसे मेरे भाइयों ने ये पाठ याद किया है, वैसे तो मुझे याद है, लेकिन आपने कहा था कि इस पाठ को आत्मसात करना है। आपने सत्य को जीवन में उतारने का पाठ दिया था और मैं सत्य को जीवन में उतार नहीं पा रहा हूं। जब तक मैं इसे आत्मसात नहीं कर लूंगा, जब तक मैं सत्य को जीवन में नहीं उतार लूंगा, तब तक मैं इससे आगे नहीं बढ़ पाऊंगा।

ये बातें सुनकर द्रोणाचार्य बहुत खुश हो गए। उस दिन द्रोण समझ गए थे कि भविष्य में ये धर्मराज बनेगा।

युधि ष्ठिर की सीख हम अच्छी बातें पढ़ते हैं, सुनते हैं और समझ भी लेते हैं, लेकिन इन बातों को जब तक जीवन में उतारेंगे नहीं, तब तक इनसे कोई लाभ नहीं मिलेगा। सिर्फ अच्छी बातें बोलने-सुनने से जीवन नहीं सुधरता है। हमें विचारों में, बोलने में और कर्म करने में सच्चाई का साथ देना चाहिए।

निष्कर्ष - गुरु श्रद्धा, रुचि और अभ्यास

बच्चों से प्रश्न – कहानी सुनने के बाद बच्चों से इनका सार पूछे, क्या सीख निलती है
टीचर सभी को एक जैसा पढ़ाते हैं, सिखाते हैं पर परिणाम अलग-अलग क्यों आते है ?

चतुर्थ कालखण्ड

खेल- चम्मच और नींबू

1. चम्मच दौड़ मे भाग लेते बच्चे इस खेल में एक चम्मच में नींबू रखकर उस चम्मच को मुंह से पकड़ना पड़ता है।
2. एक, दो, तीन और यह प्रतियोगिता प्रारम्भ की जाती है।
3. इस दौड़ में चम्मच में रखा हुआ नींबू नहीं गिरना चाहिए, यदि नींबू चम्मच से गिर जाता है तो प्रतियोगी खेल से बाहर हो जाता है।
4. ·चम्मच से नींबू गिराए बिना लक्ष्य तक पहुँचने वाला बच्चा विजेता होगा ।

शांतिपाठ

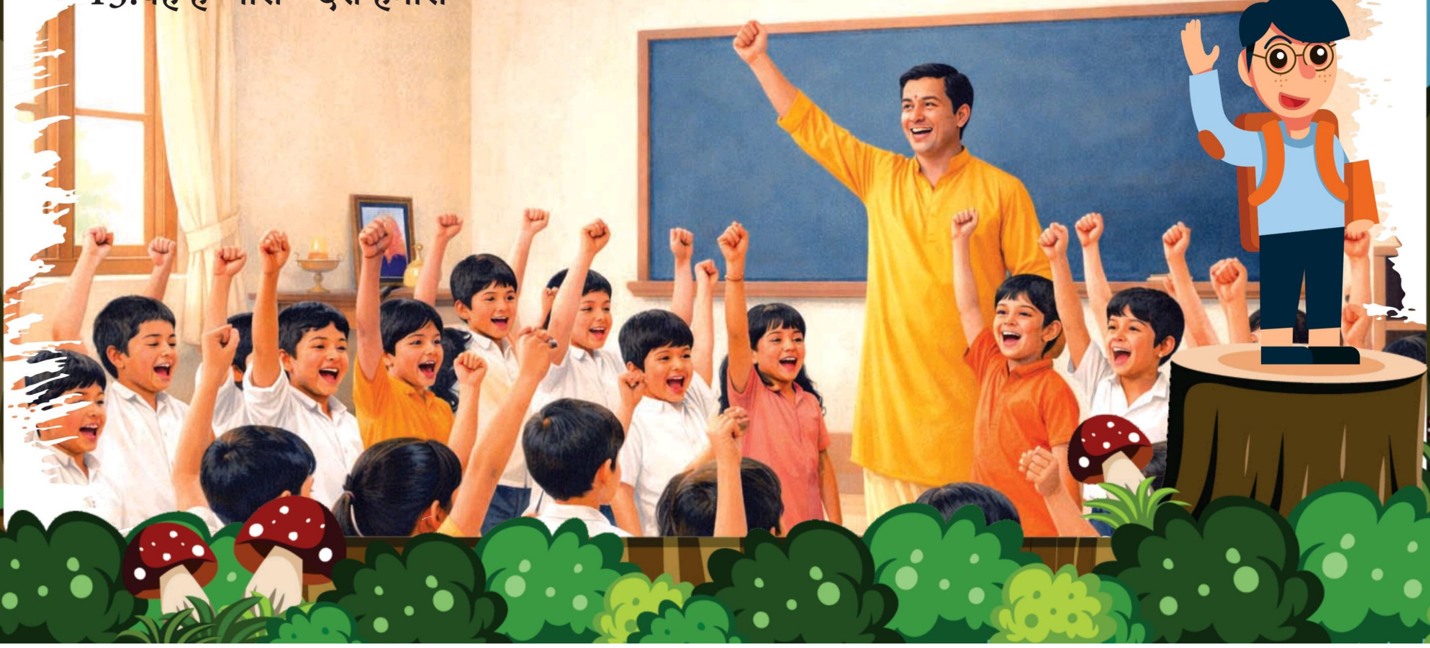
- सभी विद्यार्थी दोनों हाथ गोदी में रखकर बैठे। नेत्र बंद करें। हमारे भीतर, बाहर, सर्वत्र शांति हो इस भव १ के साथ भगवान से प्रार्थना करें। आचार्य के पीछे पीछे मन्त्र को दुहराएं।

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

1. बच्चें घर जाकर माता पिता का आलिंगन (झप्पी) करें.
2. आज की कक्षा का अनुभव रात्रि भोजन के समय घर पर बड़ों से करें.

आचार्य हेतु कक्षा निर्देश

1. बच्चों का कक्षा प्रवेश पर स्वयं पहले अभिवादन प्रसन्न मुद्रा मे करें ।
2. आचार्य बताएं की अगली कक्षा हमारे निर्धारित पाठ्यक्रम के अनुसार होगी। पाठ्यक्रम कैसा होगा । यह भी बताया जा सकता है।किसी भी बच्चे को विशेष प्रोत्साहन ना देकर सभी के साथ समान व्यवहार करें ।

जाते-जाते बच्चों को जादू दिखाएं -: कक्षा के दौरान एक आचार्य बच्चों के जूते चप्पल व्यवस्थित और पंक्तिबद्ध कर के रख दें और जाते समय उन्हे दिखाए की ये ऐसे तो नहीं थे फिर किसने किया ....जादूऊऊ

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

समाप्त