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

स्वागत परिचय

विषय सूची

प्रथम काल खंड	1.प्रार्थना 2.वंदना
द्वितीय काल खंड	1.परिचय
तृतीय काल खंड	1.गायत्री मंत्र भावार्थ सहित
चतुर्थ काल खंड	1.योगाभ्यास 2.शिष्टाचार /जयंती / जन्मदिन संस्कार / पर्व संदेश / क्राफ्ट / चित्रकला / खेल, पर्व आयोजन, आदि का आयोजन – रोचक अभ्यास
अंत में	1.सत्संकल्प पाठ, जय घोष, शांतिपाठ 2.गृहकार्य

बच्चों के आने से पूर्व **कक्ष को सुव्यवस्थित एवं सुसज्जित** कर सभी आवश्यक सामग्री एकत्रित कर लें तथा कक्षा प्रवेश के समय **बच्चों का प्रसन्न मुद्रा में स्वयं पहले अभिवादन करें।**

स्वागत

आचार्य सभी बच्चों का मंत्रोच्चार के साथ तिलक लगाकर स्वागत करें-

चन्दनस्य महत्पुण्यं पवित्रं पापनाशनम् ।
आपदां हरते नित्यं लक्ष्मीस्तिष्ठति सर्वदा ।।

मङ्गलम् भगवान विष्णुः मङ्गलम् गरुडध्वजः।
मङ्गलम् पुण्डरी काक्षः मङ्गलाय तनो हरिः॥

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः।
स्वस्ति नस्ताक्ष्यों अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥

दीप प्रज्वलन

कक्षा के सबसे छोटे बच्चे से दीप प्रज्वलन कराएं। यदि आचार्य सहजता से मंत्र उच्चारण कर सकें, तो मंत्रोच्चारण के साथ दीप प्रज्वलन 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 सूर्य्यः सूर्य्यो ज्योतिः स्वाहा।
ॐ अग्ने नय सुपथा राये, अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् ।
युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो, भूयिष्ठां ते नमऽउक्तिं विधेम।

2- देव पूजन

देवमंच पर गुरुदेव, माता गायत्री का पूजन

गुरुवंदना

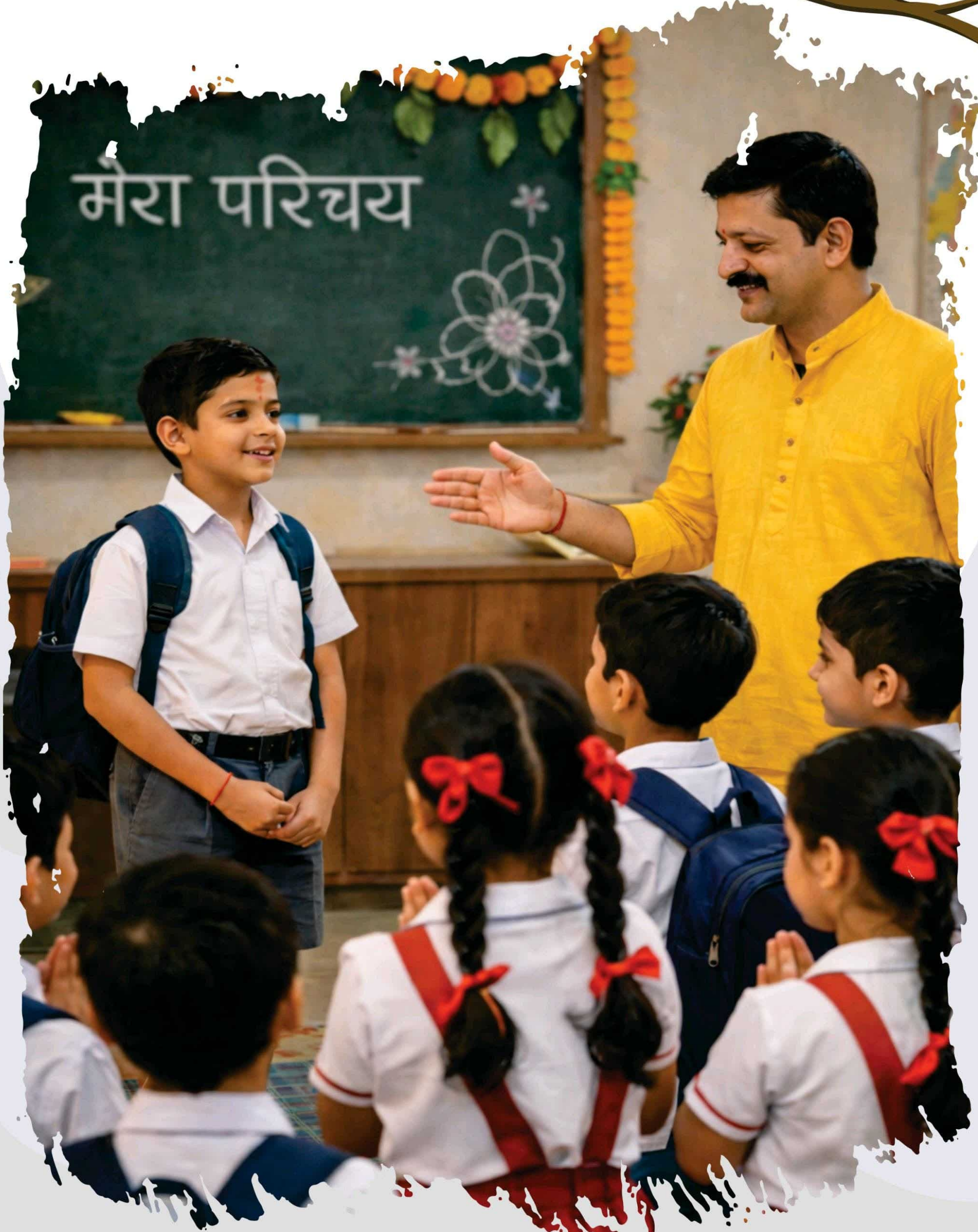
गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुरेव महेश्वरः, गुरुःसाक्षत् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ।।1।।
अखंडमंडलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्, तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः ।।2।।
मातृवत् लालयित्री च पितृवत् मार्गदर्शिका, नमोऽस्तु गुरु सत्तायै श्रद्धा प्रज्ञा युता च या ॥

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।

2- द्वितीय कालखण्ड

1. आचार्य एक एक कर बच्चों को बुलाएं और अपना परिचय देने के लिए कहें । बच्चा अपना नाम,कक्षा, विद्यालय, माता-पिता का नाम एवं घर के अन्य सदस्यों का परिचय और पता बताएं ।
2. आचार्य स्वयं अपना परिचय, पारिवारिक जानकारी और पता बताएं ।



3- तृतीय कालखण्ड

आचार्य बालकों को निम्नलिखित निर्देश दें-

1. आइए हम सब मिलकर प्रार्थना करते हैं कि हम सब अच्छे बच्चे बनेंगे और ईश्वर हमारी इसमे सहायता करे ।
2. गायत्री मंत्र सद्बुद्धि प्राप्ति के लिए ईश्वर की गई सार्वभौम प्रार्थना है ।
3. आचार्य खंड-खंड करके मंत्र को दोहराएं फिर उसका अर्थ एवं पद्यानुवाद बताएं ।

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 ।

पद्यानुवाद

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

तुमने हमें जनम दिया, पालन कर रही हो तुम ।
तुमसे ही पाते प्राण हम, कष्टों को हर रही हो तुम ॥
तेरा महान तेज है, छाया हुआ सभी स्थान ।
सृष्टि की वस्तु-वस्तु में, हो रही हो विद्यमान ॥
तेरा ही धरते ध्यान हम, माँगते तेरी दया ।
हे माँ! हमारी बुद्धि को, श्रेष्ठ मार्ग पर चला ॥

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

4- चतुर्थ कालखण्ड

हम जो अच्छी बात सुनते हैं, पढ़ते हैं और कहते हैं, उन्हें यदि जीवन में नहीं अपनाएँ तो ये सारी बातें व्यर्थ हैं। कुछ लोग केवल कहते हैं, करते कुछ भी नहीं। कुछ लोग कहते भी हैं और करते भी हैं। और कुछ लोग कहते कुछ भी नहीं, केवल करते हैं। सर्वश्रेष्ठ वही लोग हैं, जो कहते नहीं और कर दिखाते हैं। लोगों पर कहने का नहीं करने का प्रभाव पड़ता है।

यह बात बालकों को समझाने के लिये प्रशिक्षक बालकों से पहले ही कह देता है कि उन्हें केवल वही क्रिया करनी है, जो प्रशिक्षक कहते हैं, इसलिए प्रशिक्षक की बात को ध्यान से सुनें।

1. सबसे पहले प्रशिक्षक बालकों को अपना बायाँ हाथ ऊपर उठाने को कहता है।
2. फिर हाथ की उँगलियाँ फैलाने को, यह क्रिया प्रशिक्षक भी साथ-साथ करता है।
3. फिर अँगूठा और उँगलियों को जोड़कर एइकट्ठा करने को कहा जाता है।
4. फिर धीरे-धीरे हाथ नीचे मुँह की ओर लाना है, इसके लिए प्रशिक्षक अपनी उँगलियों को गाल पर लगाते हुए हाथ ठोड़ी पर लगाने की आज्ञा देता है।
5. प्रशिक्षक का हाथ गाल पर देखकर बालक भी अनजाने में अपना हाथ गाल पर लगा देते हैं।
6. फिर एक बार वही क्रिया पहले से दोहरायी जाती है।
7. दूसरी बार भी उसी तरह बालक आपना हाथ ठोड़ी पर रखने के बजाय गाल पर रख देते हैं।
8. हाथ गाल पर ही रखकर प्रशिक्षक बालकों से पूछता है, "मैंने हाथ गाल पर रखने को कहा था या ठोड़ी पर?"
9. बालक इस बात पर हँस पड़ते हैं। और कहते हैं कि प्रशिक्षक ने हाथ ठोड़ी पर रखने के लिए कहा था, लेकिन वह स्वयं अपना हाथ गाल पर रख रहा था, इसलिए उन्होंने भी अपना हाथ गाल पर रखा।

आचार्य – बच्चों इस खेल से हमने क्या सीखा ?
बच्चें – बताने का प्रयास करेंगे

फिर प्रशिक्षक बताएं - इसका अर्थ यह है कि मैं जो कह रहा था, उससे अधिक आपका ध्यान मैं जो कर रहा था, उस बात पर था। शब्द से भी अधिक प्रभाव आप पर क्रिया का पड़ रहा था। आप जो कह रहे हैं, इस से भी अधिक महत्त्व इस बात का है कि आप क्या कर रहे हैं। इसलिए श्रेष्ठ बातें कहकर रुक मत जाना। उन्हें जीवन में अपनाने का प्रयास भी करना। वही मनुष्य श्रेष्ठ होता है, जो सत्कार्यों से अपनी महानता सिद्ध करता है।"

योगाभ्यास

1. सूक्ष्म व्यायाम / गतियोग
2. पद्मासन, सुखासन, ताड़ासन, वज्रासन

उपरोक्त व्यायामों का बच्चों से अभ्यास कराएं एवं लाभ बताएं ।

सत्संकल्प

दूसरों के साथ वह व्यवहार न करेंगे, जो हमे अपने लिए पसंद नहीं ।

आचार्य बालको को निर्देश दें :-

1. सभी विद्यार्थी ब्लैक बोर्ड की तरफ ध्यान दें... मन ही मन पढ़ें 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 आप स्वयं अच्छी तरह सद्वाक्य को समझाएं । समझाते समय सही अर्थ के साथ कोई छोटा दृष्टांत भी बताएं जिससे शिक्षण, भाव सहित बालकों के मन में बैठ जाए । व्यवहारिक शिक्षण भी बताएं ।

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 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 - उज्ज्वल भविष्य
28. वंदे वेद मातरम्।

विशेष टीप- बालकों हेतु गृह कार्य

1. बच्चे घर जाकर माता पिता अभिभावक का चरण स्पर्श करें ।
2. रात्रि भोजन करते समय आज कक्षा मे की गतिविधियों के बारे मे बताएं ।
3. अगले सप्ताह एक-एक कहानी और एक-एक सद्वाक्य याद कर आयें ।

<u>जाते-जाते बच्चों को जादू दिखाएं -:</u> 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