|| श्री गणेशाय नमः || || श्री सरस्वत्यै नमः ||

संपूर्ण भारतीय संस्कृति आधारित
सम्पूर्ण व्यक्तिमत्व विकास तथा चारित्र्य निर्माण हेतु,
पंचकोशोके विकास द्वारा तपोवन शिक्षा पध्धति अनुसार
संचालित

संस्कृति आर्य गुरुकुलम्

लघु गुरुकुलम् अभ्यासक्रम

भाग - २
(वर्ग १ से ५ तक - ७ से १२ वर्षीय कन्या-कुमारो के लिए)

संस्थापक एवं संचालक

श्री मेहुलभाई आचार्य

दर्शनाचार्य पीएच.डी. (आयुर्वेद तथा दर्शन शास्त्र)

डायाबापा की बाड़ी, हरिपर (पाळ) गाँव, HDFC बेंक से आगे, कालावाड़ रोड, राजकोट - 360005, गुजरात, भारत. (+91 8686 6161 41)

sanskrutigurukulam@gmail.com

www.sanskrutigurukulam.com

AcharyaMehulbhai

(वर्ग १ से ५ तक)

विषयानुक्रम

(१) संगीतशिक्षा

(२) भाषाशिक्षा

(३) शास्त्रशिक्षा

(४) गणितशिक्षा

(५) आयुर्वेद एवं विज्ञान शिक्षा

(६) योगशिक्षण

(७) कला–कौशल्य शिक्षा

(८) स्वावलंबन शिक्षण

(९) गृहविज्ञान (कन्याओ के लिए)

(१०) व्यवसाय शिक्षा (प्रायोगिक अर्थशास्त्र) (कुमारोके लिए)

(वर्ग १ के लिए अभ्यासक्रम)

१ – संगीत शिक्षा

- ***श्रवण – (गान – अनुगान)***
  - *बालगीत – अभिनय गीत का गान – अनुगान*
  - *श्लोक, सुभाषित, श्रवण एवं पारायण*
  - *प्रार्थना, भजन, देव–स्तुति, स्तोत्र इत्यादि का श्रवण*
  - *गायन (गानम्)*
- ***गायन (गानम्)***
  - *मंत्र, सूत्र, श्लोकका शुद्ध उच्चारसे, छंदबद्ध, वृन्दगान*
  - *सरल अलंकारोका हारमोनियम के साथ गान*
  - *देश–राष्ट्र के गौरव गीत*
- ***वादन :–***
  - *अलग–अलग तालसे ताली बजाना*
  - *करताल – मंजीरे बजाना*
  - *धून के साथ वाजिंत्र बजाना*
  - *दांडिया बजाना, घण्टी बजाना*
  - *तालका परिचय, तालसे बोल (शब्दोको) जोडना*
- ***नर्तन : (नृत्य)***
  - *शास्त्रीय नृत्यकी विविध मुद्राये*
  - *नृत्य की प्रारंभिक बातोका अभ्यास (घूमना, फिरना आदि)*
  - *गीत के साथ अनुरूप अभिनय*
  - *मैदानी नृत्य : डंबेल्स के साथ तालमें गीत*
- ***संगीत की एवं संगीतकारोकी प्रेरक बाते बताना ।***

र – संगीत शिक्षा

- *मातृभाषा (गुजराती, मराठी आदि) राजभाषा (हिन्दी) देवभाषा (संस्कृत) तथा आंग्लभाषा (English) का शिक्षण (श्रवण, कथन, पठन, लेखन द्वारा*
- *कोई भी भाषा पढ़ाने का कम श्रवणसे प्रारंभ होता है । इसलिए सर्वप्रथम विद्यार्थीओको मातृभाषा तथा अन्य भाषओके काव्य, गीत, कहानी आदि सुनाने चाहिए । कंठस्थ करवाने चाहिए । श्लोक, स्तोत्र आदिका मुखपाठ करवाने के बाद ही पठन एवं लेखन द्वारा भाषा शिक्षण देना चाहिए ।*
- ***श्रवण : (सुनना एवं समझना)***
  - *विविध प्रकारकी ध्वनिको पहचानने का शिक्षण दे । (यथा – हवाकी सरसराहट पानी के बहावकी आवाज, विविध धातुओ की तथा पशु–पक्षीओकी आवाज)*
  - *बालगीत, मंत्र, श्लोक, स्तुति, कविता आदि सुनाना ।*
  - *मुलाक्षर, सरल शब्दोको सुनाना ।*
  - *कहानी एवं सूत्र सुनाना, नारे बुलवाना ।*
- ***कथन (बोलना एवं गाना)***
  - *अभिनय के साथ विविध ध्वनियाँ निकालनेका प्रयत्न करवाना*
  - *मूलाक्षर शुद्ध रूपसे बोलना ।*
  - *सरल शब्द एवं वाक्योको बुलवाना ।*
- ***पठन (पठना एवं समजना)***
  - *मूलाक्षर, सरल, शब्द, सरल वाक्योका पठन ।*
  - *बडे अक्षरमें लिखे हुए पुस्तक / पुस्तिकाओ का पठन करवाना ।*
- ***लेखन :***
  - *विविध प्रकारके आकार करवाना ।*
  - *अनुलेखन, सुलेखन, मूलाक्षर, सरल शब्दोका श्रुतलेखन*
- ***शब्द भंडार, भाषा आधारित खेल* (Games)**
  - *मूलाक्षर परसे शब्द बनाना ।*
  - *छोटे–छोटे सरल वाक्य बनाना ।*
  - *शब्दमेसे अक्षर ढूंढना ।*

३ – शास्त्रशिक्षा

- **कण्ठस्थीकरण**

- अष्टाध्यायी (व्याकरण)
- पाणिनीय शिक्षा
- पातंजल योगसूत्र (प्रथम पादः)
- श्रीमद् भागवदगीता (अध्याय १२, १५)

- **न्याय दर्शन**

- पंचमहाभूतोका स्थूल परिचय (निदर्शन एवं प्रयोगोके द्वारा)
- विविध स्तोत्र पठन – पारायण (कंठस्थीकरण)
- जैन–बौद्ध दर्शनका प्रारंभिक परिचय (सरल शैलीमें)

४ – गणितशिक्षा

- **सापेक्षता की संकल्पनाको समजना (वस्तु को दिखाकर)**
  - लम्बा – छोटा
  - पतला – मोटा
  - कम – ज्यादा
  - छोटा – बड़ा
- **संख्याज्ञान :**
  - १ से १०० तक (मौखिक, लेखित)
  - १ से प० तक की संख्या अंक एवं शब्दमें लिखाना
  - १ से १० तकके पहाडे (Tables) कंठस्थ करवाना ।
  - १ से १०० तककी संख्याका श्रुतलेखन करवाना ।
- **गिनती :**
  - वस्तुओकी गिनती (संख्या) करवाना ।
  - योग (जोड Addition) १ से प० तकके मौखिक और लेखित (बिना हासिलके)
  - कम करना घटाना (Substation) १ से प० तकके मौखिक – लेखित (बिना दशकके)
- **कालगणना :**
  - सप्ताहके सात दिनो के नाम कंठस्थ करवाना ।
  - विक्रम संवतके मास के नाम
  - जनवरी से दिसम्बर तक के मास के नाम
- **वैदिक गणित**
  - एकाधिकेन पूर्वेण
  - एकन्यूनेन पूर्वेण
  - परममित्र
- **भौमितिक आकारोका चित्रण करना :**
  - वर्तल (गोल), चतुष्कोण, लंब–चतुष्कोण, त्रिकोण

प – विज्ञान एवं आयुर्वेद शिक्षा

- ***भारतीय विचारधाराके परिप्रेक्ष्यमे 'विज्ञान' का व्यापक अर्थ समजाना (सरल शैलीमे)***
- ***पदार्थ विज्ञान :***

➢ *चक का कार्य और उपयोग (घरेलू व्यावहारिक प्रयोगोके द्वारा सरल भाषामें समजाना)*

➢ *शीत – उष्ण, हल्का – भारी, पदार्थोके ऐसे गुणोकी तुलना करना ।*

➢ *प्रत्येक पदार्थके विशिष्ट गुणधर्मको जानने के लिए उसका अवलोकन करनेका अभ्यास करवाना ।*

- ***खगोल :***

➢ *अवकाशी पदार्थोका परिचय ।*

➢ *रात–दिन, प्रातः – मध्याहन, सांज कैसे होते है उसकी समज देना ।*

➢ *धूप – परछाई का नीरिक्षण करना । उसका कारण जानना ।*

- ***रसायण शास्त्र :***
- ***प्रारंभिक घरेलु प्रयोग :***

➢ *हल्दी – साबुनका प्रयोग*

➢ *पानीमे निम्बू–सोडा बाय कार्ब डालना*

➢ *ताम्बे – पित्तलके बर्तनोको खटाईसे धोना । घिसना ।*

- ***वनस्पति शास्त्र :***
- ***घर–आंगनके पौधे, बेल, वृक्ष आदिका परिचय ।***

➢ *विविध धान्य, दलहन, फूल, फल, सब्जी के नाम एवं गुणदोषोका परिचय*

- ***आयुर्वेद :***

➢ *प्रारंभिक शरीर विज्ञान, पंचमहाभूत और त्रिदोषकी समज*

- ***प्राणीविज्ञान :***

- *पालतू जंगली जानवरोका चित्रोके द्वारा परिचय ।*
- *पानी के प्राणी (जलचर), उडनेवाले (पक्षी जीवजन्तु)*
- *पानी और धरती दोनो पर रहनेवाले (कछुआं – मेंढक आदि)*
- *धरती पर रहनेवाले (गाय, भैंस, मनुष्य आदि)*

- ***हमारे प्राचीन ऋषि – जो वैज्ञानिक थे उनका परिचय देना***
- ***विज्ञान के आविष्कारोकी कहानियाँ ।***

६ – योगशिक्षण

- **श्वसन प्रक्रिया ठीक करनेका अभ्यास**
- **शरीर शुद्धि : शौच आचार शिक्षयेत् । (मनुस्मृति)**
- **आसन : वज्रासन, ताडासन, पद्मासन, सुखासन**
- **ज्ञान मुद्रा : पुस्तक मुद्रा, नमस्कार मुद्रा**
- **सेवा एवं सदाचार :**

➢ गृहके कार्य माँ–बहन आदिकी सहाय करे ।

➢ विद्यालयके सकाई–कार्यमें चपरासीकी मदद करे ।

➢ घर के तथा गुरुकुलके परिसरमे वृक्ष लगाये, उसको पानी एवं खाद दे ।

➢ अन्जान व्यक्तियों के प्रति सेवाभाव – सत्कार भाव रखे ।

➢ गरीबोको दान दे ।

➢ पंक्तिमें बेठे / खडे रहे ।

➢ खाने में जूठा न छोडे ।

➢ पानीका दुर्व्यय न करे ।

इत्यादि नियमोका पालन करवाने का प्रयास अध्यायको के द्वारा हो ।

- **योगका ऐतिहासिक परिचय : कहानियाँ द्वारा**

➢ कपिलमुनि – देवहूति श्रीकृष्ण – अर्जुन

➢ कृष्ण – उद्धवजी पतंजलिऋषि

७ – कला–कौशल्य शिक्षण

(Art and Skill Development Education)

- **चित्र :**

- बच्चोको दिवाल पर या फर्श पर चित्र बनाने दे ।
  निकल जाये / छूट जाये ऐसे रंगोका इस्तेमाल करे ।
- बिंदु और रेखा बनाने का अभ्यास करवाये ।
- Slate and Note Book / Drawing Book में चित्र बनाने का अभ्यास करवाये ।
- जो वस्तुये बच्चा देखता है उसे सरलतासे कैसे Draw किया जा सकता है, वह उसे बताये । (जैसे चूहा)

- **पेपर कटींग :**

- हाथसे, कैंचीसे, काटके एक समान त्रिकोण बनाये । उससे पताका बनाये । रस्सीसे जोडके ।
- लाईन के अनुसार कागज के काटे / ध्वजा बनाये ।

- **गृहकार्य :**

- फल – सब्जी काटे । – नींबु का रस निकाले
- मूगफली, मटर छीले । – छाछ बनाये ।
- रंगीन और सफेद कपडे अलग करे ।

- **अन्य प्रवृतियाँ**

- सुईमे धागा पिरोये ।
- फूलोकी माला बनाये ।
- गांठ, लगाना सीखे ।
- सूई – धागेसे सिलाई करे ।

- **पेपर फोल्डींग वर्क :**

- कागजको फोल्ड करके नाव, मछली, टोकरी आदि बनाये ।
- रूमाल से तकीया, मिर्ची आदि बनाये ।
- पेपर फोल्ड करके फूल बनाये । उन फूलो से सजावट करे ।

मिट्टी कार्य :

- *मिट्टी को छलनीसे साफ करे, भियोगे, मुलायम बनाये ।*
- *मिट्टी के खिलोने बनाये ।*
- *गोबरमे भूसा डालके कण्डे बनाये ।*
- *मिट्टी के खिलौने और कण्डे धूपमें सुखाने के लिए रखे ।*

कृषि कार्य :

- *जमीनको नरम बनाये ।*
- *गमलेमें मिट्टी को डाले ।*
- *पौधा लगाये ।*
- *उसे पानी पिलाये ।*
- *सावधानीसे फूल / पत्ते तोडे ।*

अन्य कलाये :

- *पुराने कपडोसे गुडीया आदि खिलौने बनाये ।*
- *वेस्ट से बेस्ट बनाये । पुरानी चीजो मे से सजावटकी वस्तुये बनाये ।*

साज–शृंगार (कन्याओ के लिए)

- *बाल बनाना सीखे ।*
- *जूते पहनना सीखे । (कुमारोके लिए)*
- *बिंदीया लगाना । चूडी पहनना सीखे ।*
- *चोटी बनाना सीखे ।*

८ – स्वावलंबन शिक्षण

स्वयं जागरण :

- घरमे या गुरुकुलम् में कोई जगाये इससे पहले ही जागने का प्रयत्न करे ।
- ऐसा न हो सके तो कीसीके जगाने के बाद अवश्य ही जाग जाये ।
- समयसे सोना – समय पर जागना विद्यार्थीयोके लिए आवश्यक है ।

आलस त्याग :

- उठने के बाद आलस छोडके स्वयं ही दंतधावन (दातून) करे ।
- शौच जाके अच्छे से हाथ–पैर–मूँहकी शुद्धि करे ।
- अपने हाथोसे अच्छे से स्नान करने का प्रयत्न करे ।
- अच्छी तरहसे अपने हाथो ही स्वच्छ, शुभ वस्त्र धारण करे ।

व्यवस्था :

- अपनी सभी चीजे संभालके रखे ।
- जो चीज, जहां से ले, उपयोग के बाद उसी स्थान पे रखे ।
- अपने शरीरके सभी अंगोको स्वच्छ रखे ।

खान–पान (आहार) :

- ऋतु–ऋतु के सभी सब्जीयाँ, फल खाने का अभ्यास करे ।
- सबके स्वादका अनुभव करे ।
- सभी प्रकारके धान्य, दलहन खाये ।
- शांतिसे चुबा–चुबाकर खाये ।
- पालथी मारकर, नीचे जमीन पर भोजनके लिए बैठे । भोजन मन्त्र बोलके, अन्नको वंदन करके, अन्न उगानेसे लेकर पचानेवाले परमात्माको मन ही मन याद करके उसकी प्रति कृतज्ञ भाव व्यक्त करे ।
- सूती के या खादी के वस्त्र पहनने का आग्रह रखे ।
- घरका ताजा भोजन ही ले ।
- बाजारका वासी, मिलावटवाला भोजन कभी न करे ।
- चरखा कांतने के फायदे ।

९ – गृहविज्ञान (कन्याओ के लिए)

- **सभी धान्योका परिचय (गृहोपयोगी)**
- **सभी दलहनोका परिचय (गृहोपयोगी)**
- **सभी फल तथा सब्जीओका परिचय**
- **सभी के गुणदोष तथा उपयोगिता**

- मसालोका परिचय
- पाकघर (Kitchen) संबंधित वस्तुओका परिचय एवं उसकी उपयोगिता
- सभी धातुओके बर्तनोका परिचय एवं उनके उपयोग

१० – व्यवसायिक शिक्षण

(प्रायोगिक अर्थशास्त्र) कुमारो के लिए

- अपने पैतृक व्यवसायकी सरल जानकारी
- विविध समाज उपयोगी व्यवसायिको का परिचय
- कृषि – व्यवसायके बारे में जानकारी
- व्यापार (Trade) के बारे में एवं लेन–देन अर्थव्यवहारका सरल परिचय
- कयमुद्रा (Currency) का ज्ञान
- संगणक (Computer) का ज्ञान (प्रायोगिक एवं सैद्धान्तिक)
- सरल हिसाब (Account)

वर्ग र के लिए अभ्यासक्रम

विषयानुक्रम

(१) संगीतशिक्षा

(२) भाषाशिक्षा

(३) शास्त्रशिक्षा

(४) गणितशिक्षा

(५) आयुर्वेद एवं विज्ञान शिक्षा

(६) योगशिक्षण

(७) कला–कौशल्य शिक्षा

(८) स्वावलंबन शिक्षण

(९) गृहविज्ञान (कन्याओ के लिए)

(१०) व्यवसाय शिक्षा (प्रायोगिक अर्थशास्त्र) (कुमारोके लिए)

१ – संगीत शिक्षा

- ***पुनरावर्तन :***
- *वर्ग – १ के सभी पाठ (Lessons) का पुनरावर्तन*
- ***संगीतकी धूनके उपरसे गीत को पहचानना ।***
- *प्रचलित गीतो की धून सुनाये ।*
- ***समूह गान – वृंदगान में एक सूर मे गाने का अभ्यास करवाये ।***
- ***अभिनय गीतमे गीत के शब्दो के अनुसार कौन सी मुद्रा बनानी चाहिए, इसकी कल्पना करे और मौलिकता से प्रस्तुत करे ।***
- ***संगीत / नृत्य / वादन आदि कलाओ की दिव्यता की बाते करे / कथाये सुनाये ।***
- ***अच्छे – अच्छे बालगीतो की ध्वनिमुद्रिकाये सुनाये / दिखाये ।***

र – भाषा शिक्षा

- **श्रवण : (सुनना – समजना)**
  - शब्द तथा विविध प्रकार के वाक्य सुनाना और समजाना ।
  - स्तोत्र, गीत, स्तुति आदि सुनाये ।
  - कहानियां सुनाये ।
- **कथन : (बोलना और गाना)**
  - वर्ग – १ का पुनरावर्तन
  - शुद्ध उच्चार से श्लोक, गीतका गान करवाना
- **पठन (पढना – स्वगत पढना समजना)**
  - सरल शब्द, संयुक्ताक्षर शब्द, वाक्य, परिच्छेद – पठन
  - वार्ता – पुस्तिका चित्रवार्ताका पठन
- **लेखन :**
  - एक समान अक्षरोमें लिखनेका अभ्यास
  - अनुलेखन और श्रुतलेखन
  - अक्षरके उपयोगसे शब्द बनाना ।
  - शब्द के खेल ।
  - कहावते, मुहावरे, समानार्थी विरुद्धार्थी द्विअर्थी शब्द

३ – शास्त्रशिक्षा

(१) पाणिनीय नियम शिक्षा आधारित उच्चारण

(२) अष्टाध्यायी (क्रमशः)

(३) पाजंजल योगसूत्र (क्रमशः)

(४) अहिसादि यम–नियमोका स्थूल परिचय

(५) न्याय दर्शन (सप्त पदार्थ परिचय)

(६) विविध स्तोत्र पठन पारायण (कंठस्थीकरण)

४ – गणितशिक्षा

- **वर्ग – १ का पुनरावर्तन**
- **तुलना करे : पूर्ण – अपूर्ण, उँचा – नीचा**
- **संख्या ज्ञान :**
  - १ से १०० तक (मौखिक – लेखित)
  - १ से १० तकके पहाडे (Tables) मौखिक–लेखित
  - ११ से २० तकके पहाडे – मौखिक
  - संख्याका श्रुतलेखन
  - संख्याका अंक मे शब्दोमें लेखन
- **गिनती :**
  - जोड (योग) : १ से १०० तक – हासिलवाले
  - घटाना (Subtraction) १ से १०० तक दशकवाले
- **सरल पहेलियां (Puzzles)**
- **काल गणना :**
  - दिनके नाम (रवि से सोम तक)
  - विक्रम सेवत / ईसा के वर्ष के महिनो के नाम
  - दिन, सप्ताह, पक्ष, मास, वर्षकी समज
  - तिथिके नाम (प्रतिपदा से पूर्णिमा, अमावस्था)
- **भौमितिक आकार :**
  - गोल, चतुष्कोण, त्रिकोण, चोरस, लंबचोरस
- **वैदिक गणित :**
  - पुनरावर्तन
  - पूरक (१० के आधार पर)
  - शून्यांत बनाके जोड, बाद करना (५० तक शीखाना)
  - एकाधिकेन चिहनकी सहायसे जोड (Addition) (५० तक सीखाना)

व्यावहारिक गणित :

- खरीदी के वस्तु तथा पैसोकी रकम लिखे ।
- जोड लगाये (Plus) करे ।
- बाकी बची रकम से जोड लगाये ।
- पहले जितने पैसे थे उसके साथ मेल करे ।

प – विज्ञान एवं आयुर्वेद शिक्षण

पदार्थ – विज्ञान

- प्रकाश – अंधकार परछाई की समज देना ।
- उच्चालन : सेंडसी, चिमटा, कैंची, झाड, सब में उच्चालन उपयोग होता है, वह निरीक्षण करे, प्रयोग करे ।

खगोल :

- अवकाशी पदार्थोका परिचय (सूर्य, चंद्र, तारा, पृथ्वी आदिकी माहिती)
- रात–दिन कैसे होता है, वह समजाये ।
- निश्चित वस्तुकी परछाईयो का अलग–अलग समय अवलोकन करे ।
- पंचागका परिचय

भूगोल :

- दिशाओके कोण के नाम
- रेखाचित्र बनाये ।
- मानचित्र (Maps) क्या है ? उसकी संकल्पना समजाये ।
- अपना गॉव, तहसील, जिल्ला (मानचित्र सहित) भौगोलिक स्थानोका परिचय
- छः ऋतुओका परिचय

रसायण शास्त्र :

- वर्ग – १ का पुनरावर्तन
- पलाशके फूलसे रंग बनाना
- साबुन मैल को कैसे काटता है ? ऐसे घरेलू प्रयोग करे ।

वनस्पति विज्ञान

- बीज उगनेकी प्रकिया
- पौधेके अंग उपयोगका परिचय
- अनाज, दलहन, फल, फूल, सब्जीका वर्गीकरण करे ।

- ***प्राणी विज्ञान :***

- *जलचर प्राणी (पानीमें रहनेवाले)*
- *भूचरर (पालतू प्राणी)*
- *प्राणीओका परिचय*
- *खेचर (उडनेवाले पक्षी)*
- *उभयचर (जमीन–पानी दोनोमें रहनेवाले)*
- *प्राणी चित्रमाला बनाये*

- ***आयुविज्ञान :***

- *वर्ग – १ का पुनरावर्तन*
- *वात, पित्त, कफ के लक्षण और कार्य*

- ***हमारे प्राचीन वैज्ञानिक आर्यभट्ट, भास्कराचार्य***

- ***विज्ञानकी कहानियॉ***

६ – योगशिक्षण

- **वर्ग – १ की प्रवृतियों का पुनरावर्तन**
- **नामजप करना – माला करना**
- **महावर्धन स्तोत्र, चाक्षुषी विद्या, आदित्य स्तुति श्लोक कंठस्थ करवाना ।**
- **आसन**

➢ वज्रासन, ताडासन, श्रुवासन, स्वतिलासन आदि सरल आसन

- **मुद्रा :**

➢ ज्ञानमुद्रा, प्राणमुद्रा, पुस्तकमुद्रा, नमस्कारमुद्रा

- **सेवा और सदाचार – सदगुणवर्धन**

➢ वृक्षसेवा – पौधोको पानी देना

➢ गुरुसेवा – गुरुको प्रणाम करना

➢ अतिथीसेवा – पानी देना, नमस्कारर करना, आसन देना, हालचाल पुछना

➢ वृद्धसेवा – दवाई पानी देना, उनकी बाते सुनना

➢ आतुरसेवा – हाथ पकडना, पैर दबाना

➢ विद्यालयसेवा – साफ–सफाई करना

➢ सच बोलना, बडोका आदर करना, सहपाठी से अच्छा व्यवहार करना ।

७ – कला–कौशल्य शिक्षण

(Art and Skill Development Education)

चित्र :

- रेखाचित्र बनाये । – रंगोली बनाये
- चित्रोमें रंग भरे । – भौमितिक आकार आधारित चित्र बनाके रंग भरे ।

काटना (Cutting) :

- वर्ग – १ का पुनरावर्तन
- ध्वजा पताके बनाये ।

पेपर फोल्डींग

- मिट्टी कार्य
- खिलौने बनाये ।

अन्य प्रवृति :

- पुस्तक कोपी को कवर चढाये ।
- कागजकी बेग कवर बनाये ।
- मोतीकी माला बनाये ।
- अनार, उबले आलू, सेमी छिले ।
- सीधी सिलाई करे ।

कृषि कार्य

- पौधे लगाये ।

८ – स्वावलंबन शिक्षण

- **कक्षा १ के विषयोका पुनरावर्तन :**
- **पंचकोशोका विकास**

➢ अन्नमय, प्राणमय कोशके विकास हेतु कुछ प्रवृतियां ।

➢ Indoor and Outdoor Games

➢ सरल व्यायाम

- **आहार–विहार व्यवहार का ज्ञान :**

➢ पौष्टिक आहारकी समज

➢ कब क्या खाना चाहिए ?

➢ किस ऋतुमें कौन से फल सब्जी खाने चाहिए ।

९ – गृहविज्ञान (कन्याओ के लिए)

- ***धान्योके दलहनके संग्रहकी पद्धतियॉ***
- ***घरेलू उपचार (सामान्य बिमारीयोंके लिए)***
- ***फलसे मुरब्बे* (Jam) *तथा सब्जीओसे विविध व्यंजनो बनाने के तरीके***
- ***विविध मसालोके गुणदोष***
- ***व्यंजनोके नाम आधारित कुछ खेल***
- ***अन्य गृहोपयोगी विषय***

- *सिलाई*
- *बुनाई*
- *कढाई*
- *सफाई (बर्तनोकी, घरकी, अन्य वस्तुओकी)*
- *धुलाई (कपडोकी)*

आदि सभी बाते प्रायोगिक रूपसे सीखाना ।

१० – व्यवसाय शिक्षण

(प्रायोगिक अर्थशास्त्र) कुमारो के लिए

- **सरल प्रश्नोतरी**
  - *आपको कोन सा व्यवसाय पसंद है ? आदि*
- **सभी व्यवसायोमेसे आदर्श व्यवसाय कौन सा ? (सामान्य चर्चा)**
- **सरल हिसाब (Simple Account)**
- **अर्थशास्त्र का सरल परिचय**
- **भारतीय बंधारण का परिचय**
- **अंदाजपत्र (Budget) का परिचय**
- **विविध देशोकी कयमुद्रा (Currency) का सामान्य परिचय**
- **संगणक (Computer) का ज्ञान (Practical and Theory)**
- **Day to Day Life में उपयोगी ज्ञान (व्यवसाय – शास्त्र – अर्थशास्त्र)**

वर्ग – ३ के लिए अभ्यासक्रम

१ – संगीत शिक्षा

- **श्रवण :**
  - श्लोक, सुभाषितोका श्रवण
  - बालगीत, राष्ट्रगीत, भक्तिगीत सुने ।
  - गीत, भजन, स्तुति सुने ।
  - तबला, बंशी, आदि वाजिंत्रकी ध्वनि सुने ।
- **गायन :**
  - मंत्र, सूत्र, श्लोक, स्तुतिका शुद्ध उच्चारसे, स्वशब्द, भाववाही गान, (वृंदगान)
  - स्वर साधना, ॐकार उच्चारण, सा, रे, ग, म, प, स्वर की साधना
- **वादन :**
  - ताली बजाना, दांडिया, घुंघरू, मंजिरा बजाना ।
  - गायन के साथ वादन
  - घोष वाद्योका प्रायोगिक परिचय ।
  - त्रिभुज–चणवका वादन ।
  - आनक रचना । लव–कुश
  - सरल ताल परिचय
- **नर्तन**
  - अभिनय – गीत
  - शास्त्रीय नृत्यकी विभिन्न मुद्राये ।
  - भावाभिनय (मुखमुद्रा परसे)
  - गरबा रास (Folk Dance)
- **संगीत तथा संगीतकारोकी प्रेरक – रसप्रद कहानियां**

र – भाषाशिक्षा

- **श्रवण :**
  - गीत, श्लोक, सूत्र सुने
  - कहानियॉ, समाचार सुने ।
- **कथन (बोलना – गाना)**
  - वर्ग – र का पुनरावर्तन
  - मूलाक्षर परसे शब्द और वाक्य बनाना ।
  - सामान्यज्ञानके प्रश्नोत्तर ।
  - कहानियॉ कहना ।
  - चित्रका वर्णन करना सीखना ।
- **पठन : (जोरसे पढना, स्वगत पढना और समजाना)**
  - सरल शब्द, कहानियॉ, पाठ का पठन संयुक्ताक्षर शब्द
  - परिच्छेद (Paragraph) पढके प्रश्नोके मौखिक उत्तर देना ।
  - अखबार (News Paper) का पठन
  - काव्यगान
  - अनुलेखन, श्रुतलेखन
  - शब्दो से वाक्य बनाना ।
  - शब्दोकी भूलभूलैया (खेल)
  - मौखिक – लेखन : गायमाता, पेड, मेरा गॉंव, भारतमाता जैसे विषय पॉंच–सात वाक्योमें निबंध लेखन
- **व्याकरण : भाषा आधारित खेल**
  - शब्द, अंताक्षरी, शब्दमें से शब्द बनाये, परिचित शब्द
  - शब्द के अर्थ, समानार्थी शब्द, विरुद्धार्थी शब्द परीक्षा
  - शब्दको कमानुसर रखे । शब्द चौकोन बनाये ।
  - शब्द से वाक्य बनाना
  - कहावते, सुक्तियोका पठन और अर्थ

३ – शास्त्रशिक्षा

- पाणिनीय शिक्षा आधारित उच्चारणके नियम (क्रमशः)
- अष्टाध्यायी (क्रमशः)
- पातंजल योगसूत्र (क्रमशः)
- न्याय दर्शन (सप्त पदार्थ परिचय) क्रमशः (नव द्रव्य परिचय प्रारंभिक)
- विविध स्तोत्र पठन पारायण
- वेद, उपवेद, वेदांग, उपनिषद, रामायण, षडदर्शन, महाभारत, भगवद्गीता, पुराण (सामान्य परिचय)

४ – गणितशिक्षण

- **वर्ग : र का पुनरावर्तन**
- **संख्याज्ञान :**
  - १ से १०० तक
  - आगेकी, पीछेकी, मध्यम संख्या
  - छोटी–बडी संख्या
  - संख्यालेखन : अंकमे शब्दमें (१ से १०००)
  - १ से १० संतक की संख्या, हिन्दी, अंग्रेजी, संस्कृतमे उच्चार सहित
  - पहाडे (Tables)
  - १ से २० के मौखिक तथा लेखित २१ से ३० के मौखिक
  - आधे के पहाडे १ से १०० तकके लेखित – मौखिक
- **गिनती :**
  - जोड (Addition) योग : तीन रकमवाले हासिलवाले
  - घटाना (Subtraction) : तीन रकमवाले दशकवाली Puzzles
  - गुणाकार (Multiplications) : १ से १०० तकके सरल रकम, सवाल–जवाब
  - भागाकार (Division) : सरल रकमके भागाकार
  - सरल अपूर्णांक
- **संकल्पना और मापन :**
  - लंबाई : सेन्टीमीटर, मीटर, किलोमीटरकी संकल्पना तथा सेन्टीमीटर, मीटर के जोड करना / कम कराना ।
  - वजन : ग्राम, किलोग्राम, क्विन्टल की संकल्पना तथा उसका जोड लगाना / कम करना ।
  - कालगणना : सेकन्ड, मिनट, घंटा, दिन वर्षकी समज । पहाडेकी संकल्पना विक्रम संवत अनुसार इसा के अनुसार मास के नाम–दिन (लिखितमें)
  - वित्तमूल्य : पैसा, रूपैया
  - संख्या : नंग, डजन

  उपरोक्त एकाई आधारित व्यावहारिक उदाहरण

- **गुजाइश :**

- मीलि लिटर, लिटर

- **वैदिक गणित :**

- वर्ग–र का पुनरावर्तन
- निखिलम् सूत्र आधारित गुणाकार (Multiplication)
- प से Multiply करने की रीत (उत्तर ३००० तक हो ऐसे सरल गुणाकार)
- परम मित्र द्वारा कम करना (Subtraction)
- बीजांक / ऋणांक / मूलांक की समज / समाधान

- **भूमिति :**

- रेखा, कोण, त्रिकोण, चतुष्कोणका परिचय
- त्रिकोण, चतुषकोण, आदि आकारवाली वस्तुओका परिचय
- कंपास बोक्ष के साधनोका व्यावहारिक उपयोग

प – विज्ञान एवं आयुर्वेद शिक्षण

- ***पदार्थ विज्ञान :***

- *पदार्थ एवं वस्तुका खयाल स्पष्ट करे ।*
- *वस्तुके गुणधर्मे रंग, कद, आकार आदि*
- *ढलान के प्रयोग विविध कोणसे बनती ढलान और उसकी असर*
- *मूल रंग एवं रंगोका मिश्रण (प्रायोगिक)*
- *अन्य : गति, प्रकाश, अंधकार, परछांइ की समज*

- **रसायणशास्त्र (Chemistry)**

- *दूध में नींबू डालके नीरिक्षण करे ।*
- *चूनेमे पानी डालके नीरिक्षण करे ।*
- *लोहे पर जग लगनेकी प्रकिया ।*
- *जलाना : कपडा, कागज, प्लास्टिक, लकडी, चीनी, कंडा*
- *मोमबत्ती, अगरबत्ती जलाना ।*

- ***वनस्पति – विज्ञान***

- *वनस्पतिके प्रकारोका परिचय (घास, बेल, पौधा, वृक्ष)*
- *वनस्पतिके अंगोका परिचय उसके कार्य*
- *विविध वनस्पतिकी उपयोगिता*

- ***प्राणी – विज्ञान***

- *प्राणीयोंके बच्चे, निवास, आहार और विशेषताये ।*
- *पालतू प्राणीयोका नीरिक्षण करे – विशेषता जाने ।*

- ***भूगोल***

- *दिशा, कोणकी समज और परिचय*
- *मानचित्रमें दिशा, संकेत और अन्य बाते देखे और समजे ।*
- *गाँव, तहसील, जिल्ला, राज्य, देशकी संकल्पना*
- *भारत परिचय*

- ***खगोल :***

- *अवकाशी पदार्थ, सूर्य, चंद्र, तारा आदिकी विशेष माहिती*
- *आकाश दर्शन द्वारा नव ग्रहोका परिचय*
- *नक्षत्र परिचय, पंचाग, चौघडिया देखना सीखे ।*

- ***वैज्ञानिको का परिचय (कहानीयाँ)***

- *आर्यभट्ट – वराहमिहिर*
- *भास्कराचार्य – चरक*

- ***विज्ञान कथाये सुने – सुनाये ।***

- ***आयुविज्ञान (आयुर्वेद)***

- *घरेलू आयुर्वेद*
- *रोजमरा* (Daily) *का आयुर्वेद*
- *स्वस्थवृतके कुछ सरल नियम*

६ – योगशिक्षण

- **श्वसन :**

➢ दीर्घश्वसन, समश्वसन, भ्रामरी प्राणायाम, अनुलोम विलोम

- **शुद्धिक्रिया :**

➢ दंतशुद्धि, गंडूषक्रिया, जिहवाधौति, नेत्रप्रक्षाल, तालुधौति

- **आचार–पूजा :**

➢ जल चढाना, वस्त्र पहनाना, चंदन लगाना, धूप–दीप करना (पंचोपचार पूजन)

- **जप, मंत्रपाठ, किर्तन :**

➢ ''ॐ नमः शिवाय, ॐ नमो भगवते वासुदेवाय, ॐ गं गणपतये नमः'' आदि मंत्र के साथ माला जपे ।

➢ स्तोत्र स्तुति – श्रीकृष्णाष्टकम्, एकश्लोकी रामायण, भागवतम्, मधुराष्टकम्

- **आसन :**

➢ वज्रासन, पद्मासन, सुखासन, शवासन, अर्धपद्मासन, भुजंगासन, शलभासन, पश्चिमोत्तासन

- **प्राणायाम :**

➢ योग आधारित ध्यान

- **मुद्रा :**

➢ ज्ञानमुद्रा, प्राणमुद्रा, लिंगमुद्रा, पृथ्वीमुद्रा

- **सेवाकार्य :**

➢ वृक्षसेवा, गुरूसेवा, अतिथिसेवा, छात्रसेवा, विद्यालयसेवा, वृद्धसेवा

- **सद्गुण : सदाचार**

➢ यम–नियम आधारित कहानियाँ और व्यवहार (सत्य अहिंसा, अस्तेय, शौच, संतोष) आधारित क्रिया कलाप

➢ शिस्त अनुशासनमें रहे ।

➢ सच बोले, समय पालन करे, तितिक्षा रखे ।

- **अन्य विशेष प्रवृतियाँ**

➢ दर्शनीय स्थलोकी मुलाकात

७ – कला कौशल्य शिक्षण

(Art and Skill Development Education)

- **चित्र :**

➢ वर्ग – २ का पुनारावर्तन

- **मिट्टीकाम :**

➢ मिट्टीमे से फल, सब्जी, पशु–पक्षी बनाये ।

- **प्रवृतियॉ**

➢ वर्ग – २ का पुनरावर्तन

➢ बटन लगाये ।

➢ रूमालकी छोर पर सिलाई करे ।

➢ कागजसे खिलौने, सजावटकी वस्तुये बनाये ।

➢ पुराने कपडेसे डस्टर बनाये ।

➢ राखी बनाये ।

➢ उनकी कढाई करे ।

➢ माचिसकी तिलीया (Sticks) से विविध आकृति बनाये ।

➢ गमलो पर रंग लगाये ।

➢ दंतमंजन बनाये ।

➢ Hand Wash, Face Wash उबटन बनाये

- **सरल खिलौने बनाये ।**

➢ सौफ, गुलाब, नीबू, आदिका शरबत बनाये ।

- **कृषि :**

➢ औषधि वन

➢ नीम, ग्वारपाठा, तुलसी, अजवाईन आदिके पौंधे लगाये ।

➢ उसका परिचय करे, उसका उपयोग जाने ।

८ – स्वावलंबन शिक्षण

(शारीरिक तथा स्वास्थ्य शिक्षण)

- **अन्नमय कोशके विकासके लिए :**

- योग्य स्थितिमे बेठे । (सुखासन, पद्मासन, वज्रासनमे)
- रीढकी हड्डीको सीधी रखे ।
- दौडनेका, कूदनेका, झूलनेका, ढलानसे उतरनेका तथा उँचाई पर चढनेका अभ्यास करे ।
- शरीरके सभी अंगोकी सफाई करना ।
- खेल खेलना ।

- **प्राणमय कोशके विकासके लिए :**

- सूर्य उपासना तथा सूर्यनमस्कार ।
- व्रत विधान तितिक्षा वर्धनके लिए ।
- वातावरण निर्मिति (स्वकर्मका अभ्यास)
- प्राणायाम (प्रारंभिक)

९ – गृहविज्ञान (कन्याओके लिए)

- **पाकघर (Kitchen) को स्वच्छ, सुन्दर कैसे रखे ?**
- **घरेलू उपचार (सामान्य बिमारीयोंके लिए)**
- **पथ्य अपथ्य की समज**
- **बिमार व्यक्तियोकी सेवा – सुश्रूषा कैसे करे ?**
- **अन्य गृहोपयोगी विषय :**
  - केशतेल बनाना
  - दंतमंजन बनाना
  - मुखवास बनाना
  - भेलपूरी जेसे सरल व्यंजन बनाना
  - पूडी बनाना
- **धान्य, दलहन आदिकी सफाईके तरीके**
- **मालिशके लिए तैल बनाना**
- **मालिश – चंपी कैसे करे ?**

१० – व्यवसायिक शिक्षण

प्रायोगिक अर्थशास्त्र – कुमारोके लिए

- गोरक्ष – गोसंवर्धन तथा गोदोहन
- प्रायोगिक कृषि
- अर्थशास्त्र परिचय (कमशः)
- अंदाजपत्र (Budget) का परिचय (कमशः)
- विविध देशोकी कयमुद्रा (Currency) का सामान्य परिचय (कमशः)
- संगणक (Computer) का ज्ञान (Practical and Theory)
- वस्तुको बेचने – खरीदने के लिए आवश्यक समज (वस्तुकी परख–सामान्य)
- भारतीय बंधारणका प्रारंभिक परिचय ।

वर्ग – ४ के लिए अभ्यासक्रम

अभ्यासके विषय :

(१) संगीत शिक्षा (२) भाषा शिक्षा (३) शास्त्र शिक्षा (४) गणित शिक्षा (५) विज्ञान एवं आयुर्वेद शिक्षा (६) योग शिक्षप (७) कला कौशल्य शिक्षाप (८) स्वावलंबन शिक्षप (पंचकोशात्मक विकास) (९) गृहविज्ञान (कन्याओके लिए) (१०) व्यवसाय शिक्षप (प्रायोगिक अर्थशास्त्र) कुमारोके लिए

१ – संगीत शिक्षा

- **श्रवण :**
  - वर्ग १ से ३ का पुनरावर्तन (सारांश)
  - तबलावादन, वंशीवादन, घोषवादन की ध्वनिमुद्रिका सुनाये
  - श्लोक, सुभाषितोका श्रवण
- **गायन :**
  - वंदना – अभ्यास
  - भक्तिगीतोका अभ्यास
  - स्वर साधना सा... प.... सा
  - अलंकारोका पुनरावर्तन
  - राग–गायन (राग भूपाली)
- **वादन :**
  - तबला–वादन का अभ्यास (तालः दादरा, कहेरवा)
  - घोष–वादनमें लव–कुश रचना (पुनरावर्तन)
  - ताल – तीन ताल का अभ्यास
- **नर्तन :**
  - पाठचक्रम के गीतो का अभिनय
  - मैदानी नृत्य (योगचाप) (Drill) में द्रिताल, चतुष्ताल)

- *शास्त्रीय नृत्य (भरतनाटयम, कथक आदि)*
- *लोकनृत्य (गरबा, भांगडा, घूमर आदि)*

संगीत के कार्यकम :

- *संगीतसभा*
- *वंदनासभा*
- *बालसभा*
- *उत्सवो के कार्यकम (वसंतपंचमी, होली आदि)*
- *गायन, वादन, नर्तनका सामूहिक अभ्यास*

र – भाषा शिक्षा

प्रांतीय भाषा – राष्ट्रीय भाषा – देवभाषा

गुजराती – हिन्दी – संस्कृत

तथा ईग्लीश भाषा (English Language)

वर्ग – ३ तक केवल मातृभाषाका मौखिक एवं लिखित अभ्यास करवायेंगे । वर्ग– ४ में हिन्दी, संस्कृत एवं ईग्लीश का प्रारंभिक परिचय देनेवाला मौखिक अभ्यास ही होंगा । प्रांतीय भाषा, हिन्दी तथा संस्कृत के जो समान शब्द हैं या मिलते – जुलते शब्द है, वह प्रथम सिखायेंगे । तीनो भाषाओमें जो समानता हैं, उसका निर्देश करेंगे तथा जो विभिन्नता है, वह भी कहेंगे । संभव हो तो तीनो भाषा सीखानेके लिए एक ही गुरुजी रहे ।

इसके बाद आंगलभाषा के मूलाक्षर (Alphabets) *सीखायें । आंगलभाषा के व्यवहाररुढ हुए शब्दोका अर्थ समजाये । तथा सरल बोलचालमे प्रयोजित होते शब्दोका सही अर्थ समजानेका प्रयत्न करे ।*

ગુજરાતી *(अथवा यत् – तत् प्रांतीय भाषा)*

શ્રવણ :

- ગીત, શ્લોક સંભળાવવા, સમશ્લોકીનો પરિચય કરાવવો.
- વાર્તા, ઘટના, સમાચાર સંભળાવવા, સમજાવવા
- જોડણી કોશ (શબ્દકોશ) નો પરિચય કરાવવો.

કથન :

- ગીત, જોડકણાં, મંત્ર, સૂત્ર, શ્લોકનું શુધ્ધ ઉચ્ચારે વ્યકિતગત તથા સમૂહમાં ગાયન.
- અનુકથન, જોડાક્ષરવાળા શબ્દ પરથી વાકયો, ઉદ્‌ગારવાકયો, પ્રશ્નાર્થ વાકયો બનાવવા.
- શબ્દ પરથી વાકય, વાકયને અનુરૂપ બીજુ વાકય જોડીને વાર્તા કરવી.
- સામાન્ય જ્ઞાનના પ્રશ્નોના મૌખિક જવાબ આપવા.
- ચિત્ર પરથી વાર્તા સમજવા – કહેવાનો અભ્યાસ

- **વાચન : મોટેથી વાંચવુ, મનમાં વાંચવું**

- વાર્તા : ચિત્ર વાર્તા, પાઠનુ વાચન, સંદર્ભ પુસ્તિકાઓનું વાંચન
- છાપુ વાંચવું, સમાચાર અન્યને સંભળાવવા
- સુવિચારોનું વાંચન
- સરળ સુભાષિતોનો અર્થવિસ્તાર, વાચવાને શબ્દોના અર્થ સમજવા
- જોડકણાં / કાવ્યનું ગાન
- જોડણીકોશનું વાંચન

- **લેખન :**

- અનુલેખન – શ્રુતલેખન : સુલેખન
- સગા–વહાલાને પત્ર લખવો.
- મુદ્દાઓના આધારે વાર્તા લખવી.
- યોગ્ય જગ્યાએ સુવિચાર લેખન કરી સુશોભન કરવું.

- **શબ્દ ભંડોળ, વ્યાકરણ, ભાષા આધારિત રમતો :**

- શબ્દની અંત્યાક્ષરી
- શબ્દોને કક્કા મુજબ ગોઠવવા.
- શબ્દોને ગોઠવીને અર્થપૂર્ણ વાકય બનાવવું.
- કહેવતો અને રૂઢિપ્રયોગો વાકયમાં પ્રયોગ
- પોતાના તથા પરિચિતોના નામના અર્થ જાણવા / સમજવાનો પ્રયાસ કરવો.

हिन्दी

- **श्रवण : (सुनना, समजना)**
  - कहानियां, गीत सुनाये ।
  - अलग–अलग ध्वनियोकी सुने / पहचाने ।
- **कथन : (बोलना – गाना)**
  - अभिनयके साथ विविध प्रकारकी ध्वनियॉ निकालना
  - वर्तनीका स्पष्ट शुद्ध उच्चारण करना
  - अनुकथन करना
  - चित्र वर्णन, कथा–कथन, स्वपरिचय
  - शीघ्र वकतृत्व (सरल विषयो पर जेसे – गाय, घर, मोर)
  - चुटकुले, बालगीत आदि शुद्ध उच्चारणसे बोलना / गाना
- **वाचन (पढ़ना – समजना)**
  - वर्तनी, सरल सरल वाक्यका वाचन
  - बडे अक्षरोमें शब्द लिखे नामको पढना
- **कविता – गीत आदिका श्रवण – गायन (व्यक्तिगत तथा समूहमें)**

संस्कृत

- ***संस्कृत श्लोक – मंत्र का शुद्ध उच्चारसे गायन***
- ***शास्त्र शिक्षा के आधार पर संस्कृतके बृहद शब्द शास्त्रका संक्षिप्त परिचय***
- ***संस्कृत – संभाषणम के लिए आवश्यक शब्दोकी सूचि कंठस्थ करवाना (सार्थ)***
- ***प्रांतीय भाषा, हिन्दी तथा संस्कृत के साम्य / वैषम्यका सरल भाषामें परिचय***

English

Syllabus

Speaking – Listening

A to Z (a to z)

1 to 50

Poems

Words

Names of Birds, animals, fruits etc.

Use of I, he, she, it, there, this, that, they, in on, up etc.

३ – शास्त्र शिक्षा

- पाणिनीय शिक्षा आधारित उच्चारणके नियम (प्रायोगिक)
- अष्टाध्यायी (कंठस्थीकरण कमशः)
- सिद्धान्तकौमुदी के आधार पर व्याकरण का प्रारंभिक परिचय
- भगवद्गीता (अ, ९, १, १०, १७) मुखपाठ तथा सरल भावानुवाद
- रामायण के प्रसिद्ध उपदेशात्मक श्लोकोका कंठस्थीकरण
- महाभारतके प्रसिद्ध सुभाषितोका मुखपाठ
- पातंजल, योगसूत्र (कमशः) (अष्टांग – योगका सरल परिचय)
- विविध सुभाषितका सार्थ मुखपाठ
- प्रमुख उपनिषदोके मुख्य अंशोका मुखपाठ
- अष्टादश पुरान के नाम कंठस्थीकरण

४ – गणितशिक्षा

- हिन्दी, संस्कृत, ईग्लीश अंकोका परिचय 1 to 100
- ¼ , ½ , ¾ तथा 1 से 30 तकके पहाडोका (Tables) का पुनरावर्तन
- भारतीय गणनपद्धति अनुसारर संख्याओका परिचय
- Addition, Subtraction, Multiplication and Division – Revision
- व्यवहारिक, प्रायोगिक, मौखिक, लेखित गिनती
- अवयव – अवयवी
- विभाज्यताकी कूंचीया (Keys) (2, 3, 7, 9 तक)
- गुरुतम सामान्य अवयवी – लघुतम सामान्य अवयव
- प्रतिशत विचार
- मध्यक, मध्वस्थ, बहुलक विचार
- हिसाब (Account)
- भूमिति (पुनरावर्तन)

  पंचकोण, षटकोण, अष्टकोण, वर्तुल, समधन, लंबधन आकृतिओंका परिचय
- कालगणना – तिथि – पत्रिका (Calendar)
- वैदिक गणित :

  पुनरावर्तन – अर्ध्वतिर्यभ्यास सूत्र – ध्वजांक से भागाकार – इन्द्रयोगसे वर्ग / वर्गमूल

प – विज्ञान एवं आयुर्वेद शिक्षा

- ***दिनचर्यामे विज्ञान, घरमें विज्ञान, उत्सव त्यौहारोमें विज्ञान, विषय पर वार्तालाप संवाद***
- ***पदार्थ विज्ञान :***

➢ *गति की संकल्पना*

➢ *गतिके प्रकार : सुरेख, वक, वर्तुल, दोलन, अनियमित*

➢ *उष्मा का परिचय – उष्मावाहकता, अवाहकता, मेदवाहकता का सोदाहरण परिचय*

- ***खगोल :***

➢ *अवकाशी पदार्थोका परिचय*

➢ *ग्रह, उपग्रह, मानव निर्मित उपग्रहकी संकल्पना स्पष्ट करे ा (पास के प्लेनेटोरियम की मुलाकात ले)*

- ***भूगोल :***

➢ *अपने पासके गॉव, शहर, तहसिल, राज्य, देशका परिचय*

- ***रसायण शास्त्र :***

➢ *घरेलू प्रयोग : सादे पानीमें युनेका पानी मिलाना*

➢ *एसिक, बेडज, क्षार को परखना (लिटमस पेपरसे)*

➢ *एसिड : दही (खट्टा), नींबु पानी, इमली, विनेगर*

➢ *बेहज : (साबुनका पानी, सोडा बाय कार्ब, कोस्टिक सोडा)*

➢ *क्षार : नमक, फिटकरी*

- ***पीनेका पानी स्वच्छ / शुद्ध करने के देशी प्रयोग (फिटकरीसे, निर्मली के बीजसे, उबालकर)***
- ***वनस्पति विज्ञन* (Botany)**

➢ *वनस्पतिके विविध अंगोके कार्य*

➢ *वनस्पतिका औषधके रूपमें उपयोग*

(१) नीम (२) तुलसी (३) अजवाईन (४) पुदीना

- ***वनस्पतिका सौर्य वर्धन के लिए उपयोग***
- ***प्राणी विज्ञान :***

➢ *गोविज्ञान : गायका गोबर, मूत्र, दूध, घी का आयुर्वेद चिकित्सामे उपयोग*

➢ *पर्यावरण – रक्षा के लिए अलग–अलग प्राणीयोंकी भूमिका*

➢ *शरीर विज्ञान (आयुर्वेद की दृष्टिसे)*

बीमार मनुष्यके लक्षणोको जानना

स्वस्थ रहने के उपाय

- ***आयुर्वेद विज्ञान***

➢ *पुनरावर्तन*

➢ *त्रिदोषकी परख*

➢ *अपनी प्रकृति को जाने ।*

➢ *औरोकी प्रकृतिको जानने का प्रयास करे । (सात प्रकारकी प्रकृति)*

- ***विज्ञान कथा, विज्ञान गीत, खेल, पहेली आदि करे ।***

६ – योग शिक्षण

- ***श्वसन :***
  - *सही पद्धति से श्वसन* (3 SRB System)
- ***शुद्धि किया :***
  - *दंत शुद्धि (नमकसे, दातनसे, मंजनसे, तिलतैलगंडूषसे)*
  - *जिहवा शुद्धि (तांबेकी जिभी* Tongue Cleaner *से)*
  - *नेत्र प्रक्षाल (गुलाब जल – त्रिफला जलसे)*
  - *उषः पान (ताम्रपात्रमें रखा पानी प्रातःकालमें पीना)*
- ***आचार पूजा***
  - *दंडवत् (साष्टांग) प्रणाम करनेकी रीत – उरसा शिरक्षा दृष्टवा...*
- ***जप, मंत्रपाठ, भजन, किर्तन गान***
- ***कंठस्थीकरण :***
  - *प्रमुख देवताओके कुछ स्तुति मंत्र*
  - *गायत्रीमंत्र*
- ***आसन :***
  - *ताडासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, वज्रासन, पद्मासन, मकरासन, वृक्षासन, शवासन*
- ***मुद्रायें : सहजशंखमुद्रा, ध्यानमुद्रा, पृथ्वीमुद्रा***
- ***सेवा, सदाचार, सद्‌गुण :***
  - *गुरुसेवा, वृध्धसेवा, माता–पिताकी सेवा, अतिथी सेवा आदि ।*
  - *समयका पालन करे ।*
  - *गरीब छात्रोको सहायता करे ।*

७ – कला – कौशल्य शिक्षण

- **चित्र (Drawing)**
- वर्ग १ से ३ का पुनरावर्तन
- **मिट्टीकाम :**
- मिट्टीमे से मूर्ति बनानेका प्रयास करे ।
- पहले शिवलिंग, सूर्य आदि सरल मूर्ति बनाये उसमे रंग भरे ।
- **प्रवृतियॉ :**
- हथोडे से दिवाल पे किल लगाये । (एकाग्रताका अभ्यास)
- ब्लाउझ, फोक आदिमें हूक लगाये ।
- पुराने कपडे से पैर – पोंछा बनाये ।
  - पुराने तौलियेसे पोछा / नेप्किन आदि बनाये ।
  - पुरानी साडीमें से पर्दे बनाये ।
  - उनकी कढाई / बुनाई सीखे ।
  - Hand Embroidery के Stitches सीखे ।
  - मोतीकी माला बनाये ।
- **घर–उद्यान बनाये** (Home – Garden)
- उसमे औषधिके पौधे लगाये ।
- उसके उपयोग जाने ।
- **हमारे पुराने खेलोके विषयमें जाने ।**
- उसे खेलना सीखे ।
- **संगणक का ज्ञान (प्राथमिक परिचय)**
- **चरखा कॉतना – रुईमें से धागे बनाना (कमशः) ।**

८ – स्वावलंबन शिक्षण

(पंचकोशात्मक विकास)

- **पांच ज्ञानेन्द्रिय तथा पॉच कर्मेन्द्रियोका परिचय**
  (उसके नाम, विषय, अभ्यास, देवता आदि)
- **पंच प्राणका परिचय तथा उसके कार्य**
- **पंच कोशका प्रारंभिक परिचय (कमशः)**
- **अन्नमय कोशके विकास के लिए :**

➢ पौष्टिक तथा सत्वयुक्त भोजनके प्रति रूचि निर्माण करनेका प्रयास / अभ्यास करे ।

➢ ऋतु अनुसार फल, सब्जी, धान्योका भोजन करे ।

➢ अपनी प्रकृतिके अनुसारर आहार विहार की समायोजना करे ।

➢ नियमित व्यायाम करे ।

➢ सुबह जलदी उठकर पढ़ाई करे ।

➢ रातको जल्दी सो जाये ।

➢ घरके कार्य जिसने शारीरिक व्यायाम प्राप्त होता हो, ऐसे कार्य करे ।

➢ प्रतिदिन निश्चित दिनचर्याके अनुसार रहनेका कार्य करने का प्रयत्न करे ।
(अपने माता–पिता या शिक्षककी सहायतासे दिनचर्या निश्चित करे ।)

- **प्राणमय कोशके विकास के लिए :**

➢ नियमित सूर्यनमस्कार करे ।

➢ दिनमें आधा घण्टा शांत / मौन रहनेका अभ्यास करेर ।

➢ प्राणायाम (भ्रामरी, अनुलोम, विलोम)

➢ सद्‌गुणोकी बढ़ाये ऐसा सदवाचन करे ।

➢ अच्छे लोगोके संगमे रहे ।

➢ प्रेरणादायी नाटक / फिल्म देखे ।

➢ समूहमें कार्य करने का अभ्यास करे ।

९ – गृह विज्ञान (कन्याओके लिए)

- **पाकगृह (Kitchen) में कौन–कौन सी वस्तुओकी आवश्यकता है, इसके विषयमें मुक्त चर्चा करे । विद्यार्थीनी बहनोसे पूछकरर जाने, और सूचि तैयार करे ।**
- **विविध प्रकारकी चटनी बनाना सीखे ।**

➢ नारियलकी चटनी

➢ चनेकी दाल की चटनी

➢ मूंगफलीकी चटनी

➢ आमकी चटनी

➢ आलूकी चटनी

➢ इमली – खजूर की चटनी

- **सलाड बनाना सीखे ।**

➢ टमाटर – प्याजका सलाड

➢ गोभीका सलाड

➢ मूली – टमाटरका सलाड

➢ ककडीका सलाड

➢ अदरख – हल्दी (हरी) का सलाड

➢ गाजर – टमाटर – ककडी का आकर्षक सलाड आदि

- **रायता बनाना सीखे ।**
- **हाथसे कढाई बुनाई करना सीखे । सरल टांके लगाना सीखे ।**

➢ केश सज्जा (Hair Style) करना सीखे ।

➢ मेंहदी लगाना सीखे ।

➢ पुरानी वस्तुओमें सजावटकी वस्तुये बनाना सीखे ।

१० – व्यवसायिक शिक्षण

(प्रायोगिक अर्थशास्त्र) कुमारो के लिए

- **प्रायोगिक कृषि**
- *(सभी प्रकारकी कृषि – पैदाइशोकी जानकारी तथा विविध प्रकारकी भूमिकी पहचान)*
- **विविध प्रकारकी गायोकी नस्लोकी पहचान**
- *गोरक्षा – गोसंवर्धन – गोदोहन आदि*
- **अर्थशास्त्र – परिचय (कमशः)**
- **अंदाजपत्र (Budget) का परिचय**
- **सरल हिसाब (Simple Account)**
- **संगणक (Computer) का ज्ञान**
- **जिसमें रुचि हो ऐसे व्यवसाय की तालीम लेना ।**
- **वस्तुकी परख**
- **प्रसिध्ध अर्थशास्त्रज्ञ कौटिल्य । चाणक्य की कहानियॉ सुनाना ।**

वर्ग – प के लिए अभ्यासक्रम

अभ्यासके विषय :

(१) संगीत शिक्षा

(२) भाषा शिक्षा (गुजराती, हिन्दी, संस्कृत, अंग्रेजी तथा अन्य)

(३) शास्त्र शिक्षा

(४) गणित शिक्षा

(५) विज्ञान एवं आयुर्वेद शिक्षा

(६) योग शिक्षण

(७) कला कौशल्य शिक्षाण

(८) स्वावलंबन शिक्षण (पंचकोशात्मक विकास)

(९) गृहविज्ञान (कन्याओके लिए)

(१०) व्यवसाय शिक्षण (प्रायोगिक अर्थशास्त्र) कुमारोके लिए

१ – संगीत शिक्षा

श्रवण :

- *श्लोक, सुभाषितोका श्रवण*
- *लोकगीत, भजन, गजल, कव्वाली*
- *तबल वादन, वेशी वादन, घोषवादन, झुनना*
- *संगीत संध्या कार्यक्रममें जाना*

गायन :

- *स्वर साधना, सा...पा...सा... आलाप सीखना ।*
- *अलंकार तथा तबले के तालके साथ उच्चारण ।*
- *सग : भूपाली, काफी, सारंग, दुर्गा*
- *समूहगान, व्यक्तिगत गायनका अभ्यास ।*

- **वादन :**

- अलंकार, तबलेके साथ (राग, दादरा, त्रिताल)
- घोषवादन – आनक मित्र – अरूणका अभ्यास रचना – लव–कुश (पुरावर्तन)
- कूचगानमें घोषवादन सम्मिलित करे ।

- **नर्तन :**

- अभिनय गीत
- लोकनृत्य
- शास्त्रीय नृत्य (भरतनाट्यम का अभ्यास)
- मैदानी नृत्य (डंबेल्सके साथ)

- **संगीत के कार्यक्रम**

- संगीत – संध्याका आयोजन
- संगीत – साधनाकी कथाये
- संगीतकारके जीवन प्रसंग / परिचय
- सभी वाद्योका परिचय

૨ – *ભાષા શિક્ષણ*

(૧) ગુજરાતી

- વાર્તા, ઘટના, અહેવાલ, સમાચાર સૂચના વગેરે સાંભળવા અને સમજવા
- કહેવતો, રૂઢિપ્રયોગો સાંભળવા – સમજવા
- વિવિધ પ્રકારના સાહિત્ય વિશે જાણવું.

  જેમ કે, પદ્ય – ગીત, પદ, દોહા, સોરઠરા, પ્રભાતિયા, હાલરડાં, શૌર્યગીત, બાળગીત, રાષ્ટ્રગીત, ભક્તિ ગીત, ગઝલ, નઝમ, હાઈકુ, છપ્પા, પ્રાર્થના ગીત, લગ્ન ગીત, વિદાય ગીત, પ્રસંગ ગીતો વગેરે – વગેરે.

  ગદ્ય – વાર્તા, નવલિકા, લઘુકથા, આત્મકથા, ચરિત્ર, નિબંધ, સંદર્ભસાહિત્ય, નાટક, એકાંકી, નવલકથા, પ્રવાસ–વર્ણન, હાસ્યકથા વગેરે.

- ગીત, જોડકણા વગેરેનું શુદ્ધ ઉચ્ચારે ગાન.
- અનુકથન : જોડાક્ષરવાળા શબ્દ પરથી વાકયો, પ્રશ્નાર્થ વાકયો, ઉદ્‌ગાર વાકયો.
- શીઘ્ર વકતૃત્વ
- સામાન્ય જ્ઞાનની પ્રશ્નોતરી
- રમૂજી ટૂચકા, ઉખાણા, કોયડા, વાર્તા વગેરે કરવું.
- પોતે અનુભવેલી ઘટના / પ્રસંગનું વર્ણન કરવું.
- વાચનમાળા તથા અન્ય સાહિત્ય વાંચવું.
- વર્તમાનપત્ર (છાપુ) વાચવું, સમાચારો પર ચર્ચા કરવી.
- સરળ સુભાષિતોનો અર્થવિસ્તાર વાંચવો. કવિતાનો અર્થ સમજવો. અજાણ્યા શબ્દોના અર્થ શોધવા.
- જોડણીકોશમાંથી આપેલા શબ્દો શોધવા.
- વાંચવાની ઝડપ વધારવાના ઉપાયો કરવા.
- અનુલેખન / સુલેખન / શ્રુતલેખન / પત્ર લખેન / અરજી લેખન / અહેવાલ લેખન

(र) हिन्दी

(मौखिक तथा लिखित)

- **शब्द, वाक्य सुनना और समजना ।**
- चुटकुले, गीत सुनना
- कहानीया सुनना ।
- **चुटकुले, बालगीत आदिका गान**
- वर्तनी (स्वर – व्यजंन) शुद्ध उच्चारसे बोलना ।
- वर्तनी परसे शब्द, शब्द परसे वाक्य बनाना ।
- अनुप्रासात्मक शब्द ढूंढे – पानी–बानी, तन–मन–धन, हाथ–साथ, जल–फल–कल–बल–हल, पल, तल, चल, छल आदि ।
- अनुरुणनात्मक शब्द – सरसराहट, करकराहट आदि
- अपना परिचय, सगे–संबंधियोका परिचय, विद्यालयका परिचय, कहानी–कथन, चित्र–वर्णन, प्रसंग–वर्णन आदि ।
- शीघ्र वक्तृत्व
- सामान्य प्रश्नोतरी
- विभिन्न विरामचिहनवाले वाक्य
- सरल शैलीवाले पुस्तकोका पठन (Redding)
- स्वगत पढ़ना, जोरसे पढ़ना, धीरे बोलके पढ़ना ।
- लेखन :

  वर्तनीके स्वर – व्यंजन सही मोडसे लिखना

  मात्राएँ, संयुक्ताक्षर, विरामचिहन आदिका ध्यान रखके लिखे ।
- अनुलेखन – श्रुतलेखन ।
- लडके – लडकीयोके नाम ढूढके सही–सही लिखना ।
- गृहोपयोगी चीजे, शालोपयोगी चीजे देखकर उसके नामकी सूचि अच्छे अक्षरोमें सही–सही लिखे ।
- फल, फूल, सब्जी, पशु, पक्षी, कारीगर, आदि के नाम लिखना

- *भाषा, व्याकरण आधारित खेल*
- *शब्द अनुसार वाक्य बनाना ।*
- *चित्रके आधार पर पांच–सात वाक्योका लेखन*
- *कहावत, मुहावरे, समानार्थी शब्द, विरुद्धार्थी शब्द*
- *शब्दोके खेल*
- *कविता – पठन, गायन*
- *लेखक – कवि के बारे में जानना*

(३) संस्कृत

- संस्कृत – श्लोक – मंत्र – स्तुति – स्तवन आदिका श्रवण – गायन
- शास्त्रशिक्षा के अनुरूप संस्कृत सरल साहित्यका पठन – कथन (पढ़ना – बोलना)
- संस्कृत – संभाषणम – अभ्यास
  (अपने आचार्य / सहपाठीके साथमें संस्कृतमें वार्तालाप)
- संस्कृत भाषाकी विशिष्टताओके बारे में जानना ।
- हिन्दी – संस्कृत तथा संस्कृत / हिन्दी कोश परसे अपरिचित शब्दोसे परिचित होना ।
- संस्कृत सुभाषितोका मातृभाषा / हिन्दी में अनुवाद करनेका प्रयास करना ।
- संस्कृत – पहेलिको सीखना ।

(4) ENGLISH

Syllabus:

Div. : 4th (Revision)

Speaking	Reading	Writing
A to Z	Alphabets (A to Z)	Alphabet Both
1 to 50	Numbers (1 to 50)	Numbers (1 to 50)
Rhymes	2 letters word	Spellings one to twenty
Words	3 letters word	2 letters word
Easy Words	Story Books	3 letters word
Short Sentences	Reading	Five Names of each
Name of Animals		group
Birds, fruits, Veg.		Paragraph writing
Our helpers,		My family
Colors, Shapes		My School
Family Members etc.		My Country
Use of I, he, she, it,		
here, there, this, that,		
they, in, on, up etc.		

Speaking

(1) Self – Introduction

(2) Introduction of Others.

Use of 'Who ?'

Who is she ? Who is he ?

Indemnification of nouns pronouns, adjectives, verbs

(३) शास्त्र शिक्षा

- अष्टाध्यायी (कंठस्थीकरण) पुनरावर्तन – कमशः
- सिद्धान्तकौमुदीके आधार पर व्याकरणका परिचय (कमशः)
- भगवद्गीता (पुनरावर्तन) अध्याय 16, 18 का मुख्यपाठ तथा सरल भावानुवाद
- रामायण – महाभारतके प्रसिद्ध उपदेशात्मक श्लोकोका कंठस्थीकरण
- पातेजल योगसूत्र (कमशः) (अष्टांग – योगका परिचय)
- विविध सुभाषितोका सार्थ मुखपाठ
- प्रमुख उपनिषदोके मुख्य अंशोका मुखपाठ (शान्तिपाठ आदि)
- तर्कसंग्रह (प्रारंभिक)
- अष्टादश पुराणके रचयिता, महाभारतकार ब्रह्मसूत्रसर्नक भगवान वेदव्यासका परिचय
- श्रीमदाद्य शंकराचार्य के जीवन–कार्यका परिचय

(४) गणित शिक्षा

- ***हिन्दी, संस्कृत, इंग्लीश अंकोका परिचय 1 से 100 तक***
- ***पहाडोका* (Table) *पुनरावर्तन***
- ***दस लाख तककी संख्याओकी स्थानकिंमत***
- ***दस अरब तककी भारतीय गणनपद्धति अनुसार संस्थाओका परिचय***
- ***पुनरावर्तन, जोड–कम, गुणाकार, भागाकार, व्यवहारिक, प्रायोगिक, मौखिक, लेखित, गाणितिक, पहेलीया, गणितीक खेल, (तीन से चार अंक तकके)***
- ***अवयव – अवयवी***
- ***गुणोतर निकालना***
- ***त्रिराशी निकालना***
- ***पुनरावर्तन – देसी हिसाब – मुनाफा – घाटा* (Profit – Loss) *समजाना***
- ***पुनरावर्तित गुणाकार (वर्ग–वर्गमूल की समज के लिए)***

  उदा. ३ × ३ – ९, $३^{२}$ – ९, ९ – ३
- ***भूमिति :***

  पुनरावर्तन

- *बिंदु, रेखा, रेखाखंड, किरण*
- *परिमिति तथा क्षेत्रफल*
- *आकृति : त्रिकोण, चौकोन, वर्तुल, लंबचौको*
- ***त्रिकोण के प्रकार***
- ***बोधापन – प्रमेय***
- ***कालगणना – भारतीय कालगणना पद्धति – पंचांग (कमशः)***
- ***वैदिक गणित***
- *१ से ४ वर्ग तकके अभ्यासका पुनरावर्तन*
- *निखिल नवतः चरमं दशत सूत्र के आधार पर* Sums *करना*

प – विज्ञान एवं आयुर्वेद शिक्षण

पदार्थ विज्ञान

- वर्ग–४ का पुनरावर्तन
- हमारे शास्त्रोके आधार पर पदार्थ विज्ञानकी संकल्पना

  उदा. न्यायदर्शन अनुसार **सप्त पदार्थ** : द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य, विशेष समवाय अभाव **तथा नव द्रव्य** : पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश, काल, दिशा, आत्मा, मन

खगोल :

- विविध प्रकारके कालगणक (केलेन्डर) की जानकारी
- भारतीय कालगणना और पंचोगकी विशेषताये
- दिशा निर्धारित करने की पद्धति, नक्षत्र ग्रह आदि के बारे में

रसायण शास्त्र :

- नैसर्गिक रसायण तथा कृत्रिम रसायणोके बीचका अंतर तथा कृत्रिम रसायणोसे होता नुकशान
- प्लास्टिकका उपयोग क्यो नहि ?
- खाद्यपदार्थोकी मिलावट परखने के तरीके

वनस्पति विज्ञान

- वर्ग – ४ का पुनरावर्तन वनस्पतिके औषधिके रूपमें उपयोग

प्राणी विज्ञान

- विभिन्न प्रकारके पालतू तथा जंगली प्राणीओंकी स्वभावगत विशेषताओंके बारे में जानना ।
- प्राणीकथाये
- प्राणी चित्र
- विविध प्रकारके पक्षयों को जाने ।

आयुर्वेद तथा शरीर रचना शास्त्र (Anatomy)

- त्रिदोष तथा सात प्रकृति के विषयमें विशेष प्रवेश
- शरीर के आंतर्बाहय अंगोकी रचनाके विषयमें आयुर्वेद के शास्त्रज्ञोका मत

- *आयुर्वेद अनुसार रोगका कारण तथा निवारण*
- *द्रव्यगुण की प्राथमिक समज*
- *नाडी परीक्षण का प्रशिक्षण*

भूगोल :

- *भारत, मानचित्र* (Map) *परिचय'' द्वारा भारत के विभिन्न राज्य तथा सरहदोका परिचय*
- *अक्षांश तथा रेखांशकी संकल्पना*
- *कर्कवृत, मकरवृत, विषुववृत के मार्ग*
- *अपने राज्यके महत्वके केन्द्र, उद्योग, नदी, पर्वत, तीर्थस्थानोका परिचय*
- *भारत के प्रमुख बंदरगाह तथा व्यापार केन्द्र*
- *भारत की प्राचीन विद्यापीठ*
- *मानचित्र* (Map) *परिचय*

६ – योग शिक्षण

- ***अहिंसादि यम–नियम की जानकारी (कमशः)***
- ***पातंजल योगसूत्र (शास्त्र शिक्षा के अनुरूप) आधारित प्रेरक कथाये***
- ***प्रश्नोतरी – मौखिक***
- ***आसन :–***

➢ *ताडासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, पद्मासन, वज्रासन, मकरासन, धवासन, पश्चिमोतासन, गोमुखासन, चकासन, शलभासन, शवासन, पवनमुक्तासन, धनुरासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, स्वस्तिकासन आदि सरल आसन ।*

- ***प्राणायाम :***

➢ *ब्रह्मनाद, दीर्घश्वसन, भ्रामरी, अनुलोम – विलोम, शीतली प्राणायाम*

- ***मुद्रा :***

➢ *विविध मुद्राओंका व्यावहारिक उपयोग*

- ***शुद्धिकिया***

➢ *आगेका पुनरावर्तन*

➢ *उपवास करे ।*

- ***जप, मंत्र पाठ, किर्तन***
- ***स्तोत्र, स्तुति, श्लोक का मुखपाठ***
- ***सेवा – सद्गुण – सदाचार***

➢ *वर्ग १ से ४ का पुनरावर्तन*

७ – कला कौशल्य शिक्षण

- ***चित्र* (Drawing)**

➢ *भौमितिक आकारोमें चित्र बनाना ।*

➢ *मुक्त हस्त चित्र बनाना* (Free Hand)

➢ *प्राकृतिक सौदर्य के चित्र बनाना*

➢ *विविध पदार्थोके चित्र बनाना*

➢ *विविध पशु–पक्षी – वनस्पति के चित्र बनाना*

- ***मिट्टी कार्य :***

➢ *वर्ग – ४ की प्रवृतियोका पुनरावर्तन*

➢ *सिरामीक मिट्टी में से* Mud work *करना ।*

- ***अभिनय, वक्तृत्व, नृत्य, एकपात्रीय अभिनय, गीतगायन आदि मंच पर बिना भयके करनेका अभ्यास हो इसलिए सप्ताहमें एक दिन वर्गखंड* (Classroom) *में तथा महिने में एक दिन समग्र गुरुकुलम् के सभी छात्र – अध्यापक अभिभावक – अतिथी आदि के समक्ष कोई न कोई उत्सवको केन्द्रमें रखकर सभी छात्रोकी विविध प्रतिभाको प्रदर्शित करने के लिए कार्यक्रमोका आयोजन करे ।***

साप्ताहिक ''बालसभा'' भी रख सकते है । मासिक / द्वैमासिक / त्रिमासिक मुखपत्र भी प्रारंभ करे तथा छात्रोको लिखने के लिए प्रेरित करे ।

छात्रो द्वारा बनाई गई वस्तुओकी / चित्रो की प्रदर्शनी रखे । तथा गाँव शहर के प्रतिष्ठित नागरिकोको कार्यक्रमोमें तथा प्रदर्शनी / विज्ञान मेला / गणितमेला । संस्कृति मेला आदि में आमंत्रित करके विद्यार्थीयो का उत्साह बढाये ।

- ***इतरर प्रवृतियाँ :***

➢ *विषय के आधार पर चित्र पहेलिया* (Picture Puzzles) *बनाये ।*

➢ *इलेकट्रीक कार्यकी सामान्य जानकारी (सैद्धान्तिक, प्रायोगिक)*

➢ *प्लम्बिंग कार्य : प्लम्बिंग के औजारोका परिचय और उपयोग ।*

- *नवसर्जन : पुराने पूठठे में से बोक्स बनाना । कागज की थेली बनाना, पूडीयो* (Peking) *करना, स्कू या कील लगाना ।*
- *सूईकाम* (Needle Work) *कढाई, बुनाई, सिलाई, बुक बाईडींग*
- *वेसेलीन / कोल्ड कीम / मलहम /* Pain Balm */ मालिश तैल / केश तैल आदि गृहोपयोगी औषधका निर्माण करना ।*
- *मुखवास बनाना । (सौफका, तिलीका, औवलेका)*
- *सुशोभन करना । (गुरुकुलम के परिसरका तथा खंडो का सुशोभन करना)*
- *स्वच्छता : झाडु–पोंछा लगाना । शौचालय – स्नानघर की सफाई करना । रसोईघर की सफाई करना । अपने निवासखंड की सफाई करना ।*
- *संगणक का ज्ञान (प्राथमिक) (सैद्धान्तिक / प्रायोगिक / व्यवाहारिक)*
- *गृह – उद्यान बनाये ।*
  - *घरमें औषधियोके पौधे लगाये ।*
  - *तुलसी*
  - *ब्राहमी*
  - *शेखपुष्पी*
  - *पुदीना*
  - *अजवाईन*
  - *ग्वारपाठा*
  - *जीवन्ति*
  - *हरा धनिया आदि ।*
- *गाँव मे / शहर में वृक्ष लगाये ।*
- *औषधियों में औषध बनाना –*

  जैसे – तुलसी अर्क
  ब्राहमी / शंखपुष्पी वृत
  पुदीने का धूर्ण
  अजवाईन का रस
  ग्वारपाठसे Gel
  जीवन्ति से Eye Drops
  हरे धनिये की चटनी (कल्क) आदि
- *चरखा कांतना । रुइमें से धागा बनाना ।*

८ – स्वावलंबन शिक्षण

(पंचकोशात्मक विकास)

- ***ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, मन, बुद्धि, चित, अहंकार आदिका परिचय***
- ***पंच उपप्राणका परिचय तथा उसके कार्य***
- ***पंचकोश का परिचय***
- ***वर्ग – ४ के पाठोका सार (पुनरावर्तन)***
- ***अन्नमय कोश के विकास के लिए :***

➢ ***भोजन के प्रकार***

➢ *सभी प्रकार के धान्य / दाल / सब्जी / फल / मेवा / मीठाई / नमकीन के गुणदोषोके बारे में जानना तथा सत्वगुणयुक्त, पौष्टिक आहार ही लेना ।*

➢ *व्यायामके लाभ समजकर उचित समय, उचित मात्रामें कसरत (व्यायाम) करना ।*

➢ *ब्राह्ममुहूर्तमें शय्यात्याग करके दिनचर्याका आरंभ करे ।*

➢ *घर के तथा गुरुकुलके कोई भी कार्य करने में लज्जा, आलस या अहंकार न करे । कोई भी कार्य छोटा या बडा नही होता । सभी कार्य के प्रति आदरभाव रखके, सभी प्रकार के कार्य करने का अभ्यास करे । जैसे*

- *माता–पिता के पैर दबाना ।*
- *छोटे भाई / बहन को संभालना ।*
- *अतिथीओको खाना परोसना ।*
- *पडोशीयोको आपतकालमें सहायता / सहयोग करे ।*
- *अपने सहपाठीओके साथ मिल–जुलके काम करे ।*
- *घर या गुरुकुल की पहचान उसके संतानोसे तथा शिष्योसे ही होती हैं । इसलिए अपना अपने घरका तथा अपने गुरुकुलका गौरव बढ़े ऐसा व्यवहार करे ।*

प्राणमय कोशके विकास के लिए :

- नियमित सूर्यनमस्कार करे ।
- बडे–बुर्जगो की बातो का बुरा न माने । उनके सामने प्रतिवाद न करे । उनकी कोई भूल हो तो शांतिसे समजानेका प्रयास करे ।
- कभी भी कोध न करे । गुस्सा करने से याददाशन कमजोर हो और सबसे ज्यादा नुकसान हमारा हीह होता है ।
- मौन रहने का अभ्यास करे । (३० से ४५ मिनट तक)
- प्राणायाम (भ्रामरी, अनुलम–विलोम)
- उपवास रखे । अखाद्य बाजारू वस्तुर्योका संपूर्ण त्याग करनेका निर्धार करे ।
- प्रेरक पुस्तक पढ़े । अच्छे लोगोके संगमें रहे । संगदोष से बहोत नुकसान होता है ।
- अपनोसे छोटे लोगोकी भूल हो जीन पर उसे क्षमा करनेका अभ्यास करे ।

९ – गृहविज्ञान

- ***सभी प्रकारके धान्योका परिचय एवं परखः***
  - *जैसे – बासमती चावल, कमोद चावल, साठी चावल, लाल चावल इत्यादि प्रकारके चावलको पहचानना ।*
  - *गेहूँ, बाजरा इत्यादि धान्यो के भी बहोतसे प्रकारके उसको भी जाने ।*
  - *स्वास्थ्य के लिए कौनसे हानिकर्ता / लाभकर्ता हैं, यह भी जाने ।*
- ***सरल हो ऐसे रसोईघरके काम करे ।***
  - *जैसे – दूध गरम करना, पानी उबालना, चाय–कोफी बनाना, खीचडी–चावल बनाना, पूडी बेलनो, लोये बनाना, सब्जी काटना आदि ।*
- ***गरम पात्रको सावधानी पूर्वक संडसीसे या कपडेसे संभालके उतारे । उंगलीया जले नही इसका ख्याल रखे ।***
- ***रसोईघरमें जानेसे पहले हाथ – मुंह – पॉव अच्छे से साफ कर ले ।***
- ***रसोई को कभी जूठा न करे ।***
- ***भगवानको भोग लगाकर ही भोजन ले ।***
- ***खाना बनाते वक्त, परोसते समय तथा खाना खाते समय, बालो को बांध के रखे । भोजन में बाल आना अच्छी बात नही हैं ।***
- ***साडी पहनना सीखे । दुपट्टा लगाना सीखे ।***
- ***केशसज्जा, देहसज्जा* (Hair Style, Make Up) *आदि भी सीखे ।***
- ***घर में या गुरुकुलमे बनते व्यंजन* (Dishes) *किस चीजोमेंसे बनते यह जाने ।***

  जैसे – रोटी – गेहुंसे, बाजरेसे, गांठिया – बेसनसे, ढोकला – बेसन / चावलसे
  लडडू – गेहूसे, बेसनसे, मूंगदालसे, चावलके आटेसे ।
  ढोसा – चावल, उडदकी दालसे
  खीर – दूध – चावलसे
  खीचडी – चावल, मूंगकी दालसे
- ***हाथोसे सिलाई करके थैली बनाये । टोपी बनाये । छोटे बच्चो के छोटे–छोटे सदरे बनाये ।***

  (कटींग करने के लिए आचार्या की सहायता ले)
- ***मोतीकाम :***

  छोटे – छोटे मोतीयो मेंसे सजावटकी वस्तुये बनाये ।
  तोरण – खिलोने – बटुआ – की–चेईन – गुडीया आदि
- ***टेटिंग (शतल) वर्क***

  लेश, रुमाल आदि बनाना सीखे ।

१० – व्यवसायिक शिक्षण

(प्रायोगिक अर्थशास्त्र) कुमारो के लिए

- ***अर्थशास्त्र – परिचय (कमशः)***
- ***कृषि – गोसंवर्धन (कमशः)***
- ***संगणक पर हिसाब करना***
- ***अंदाजपत्र* (Budget) *का परिचय***

  आय – व्यय तथा बचत या कर्जकी संकल्पना को विस्तृत रूपमें समजना । बैंक वहीवटको समजना ।
- ***जिसमें रूचि हो उस व्यवसायके लोगोसे मिलकर उनके अनुभवोको सुनना – नया सीखना ।***
- ***वस्तुका मूल्यांकन करना ।***
- ***बाजारमें जाना । वस्तुकी परख करना*** **MRP, Exp. Date** ***आदि पढ़कर ही खरीद करना ।***
- ***कुछ कठिन हिसाब* (Account)**
- ***चाणक्य, विदुर, शुक आदिकी नीति पुस्तिकाओका पठन***

  सरल भाषामें अनुवाद सहित पढ़े ।

  राजर्षि भर्तृहरी के नीतिशतक के कुछ प्रसिध्ध श्लोक कंठस्थ करे ।