



चतुर्थः पाठः

अहं प्रातः उत्तिष्ठामि



0672CH04

नमो नमः । मम नाम सन्दीपः । अहं मम दिनचर्या वदामि ।
नमो नमः । मम नाम खुशी । अहम् अपि मम दिनचर्या वदामि ।



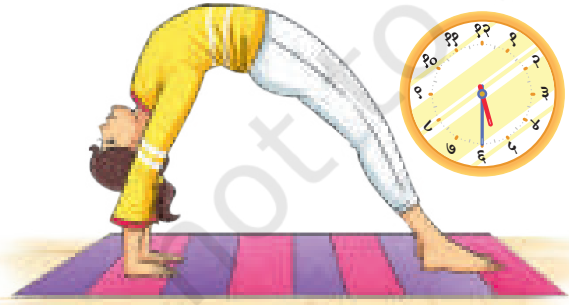
अहं प्रतिदिनं प्रातः पञ्चवादने (५:००) उत्तिष्ठामि ।

प्रथमं भूमेः वन्दनं करोमि, मातापितरौ च नमामि ।



ततः उषःपानं करोमि, यत्र कवोष्णं जलं पिबामि ।

अहं सपाद-पञ्चवादने (५:१५) शौचं करोमि,
तदनन्तरम् मुखप्रक्षालनं दन्तधावनं च करोमि ।



अहं सार्ध-पञ्चवादने (५:३०) सूर्य-नमस्कारं
योगासनं च करोमि ।

अहं षड्वादने (६:००) स्वाध्यायं करोमि ।



अहं सार्ध-षड्वादने (६:३०) मम परिसरं
स्वच्छं करोमि ।



ततः पादोन-सप्तवादने (६:४५) स्नानं करोमि ।



अहं सप्तवादने (७:००) प्रार्थनां करोमि,
गीतापाठं च करोमि ।



तदनन्तरं मातुः पितुः च चरणवन्दनं करोमि ।



अहं सार्ध-सप्तवादने (७:३०) प्रातराशं
करोमि ।



तत्पश्चात् अष्टवादने (८:००) विद्यालयं
गच्छामि ।

संख्या



इदानीं कः समयः ?



पञ्च-वादनम्



षड्-वादनम्



सप्त-वादनम्



अष्ट-वादनम्



सपाद-पञ्चवादनम्



सपाद-षड्वादनम्



सपाद-सप्तवादनम्



सपाद-अष्टवादनम्



सार्ध-पञ्चवादनम्



सार्ध-षड्वादनम्



सार्ध-सप्तवादनम्



सार्ध-अष्टवादनम्



पादोन-षड्वादनम्



पादोन-सप्तवादनम्



पादोन-अष्टवादनम्



पादोन-नववादनम्

वयं शब्दार्थान् जानीमः

| शब्दः | अर्थः | हिन्दी | English | मातृभाषया अर्थ लिखन्तु |
|----------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| दिनचर्याम् | दैनन्दिन-कार्यसरणीम् | दैनिक कार्य | Daily Routine | |
| वदामि | कथयामि | बोल रहा/रही हूँ | I speak | |
| प्रतिदिनम् | नित्यम् | हर दिन | Daily | |
| उत्तिष्ठामि | जागर्मि | जागता/जागती हूँ | I wake up/get up | |
| भूमेः | पृथिव्याः | भूमि का | Of the earth | |
| वन्दनम् | नमनम् | अभिवादन | Salutation | |
| मुखप्रक्षालनम् | मुखधावनम् | मुँह धोना | Facewash | |
| तदनन्तरम् | ततः परम् | उसके पश्चात् | After that | |
| दन्तधावनम् | दन्तशोधनम् | दाँतों का मञ्जन | Brushing teeth | |
| योगासनम् | योगासनक्रिया | योगासन | Yogasana | |
| स्वाध्यायम् | स्व-अध्ययनम् | स्वयं अध्ययन | Self-study | |
| स्नानम् | शरीरशुद्धिः | नहाना | Bath | |
| श्लोकान् | छन्दोबद्धानि पद्यानि | श्लोकों को | Metred verses | |
| प्रातराशम् | कल्याहारम् | अल्पाहार | Breakfast | |
| विद्यालयम् | पाठशालाम् | विद्यालय | To the school | |
| गच्छामि | यामि | जाता/जाती हूँ | I go | |
| इदानीम् | सम्प्रति | अभी | Now | |
| उषःपानम् | प्रातः कवोष्णं जलपानम् | सुबह गुनगुना जल पीना | Drinking warm water in morning | |



वयम् अभ्यासं कुर्मः

१. पट्टिकातः शिष्टाचारस्य पदानि चित्वा लिखन्तु ।

| | | | | |
|---------------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| कलहः | गुरुवन्दनम् | वृद्धसेवा | अतिथिसत्कारः | अहङ्कारः |
| मातृप्रेम | पितृभक्तिः | ज्येष्ठेषु आदरः | कनिष्ठेषु प्रीतिः | परस्परद्वेषः |
| बन्धुषु | प्रीतिः | असूया | स्वाभिमानम् | परोपकारः |
| प्राणिषु दया | प्रियवचनम् | हिंसा | सत्यकथनम् | सत्पात्रे दानम् |
| सर्वेषु मैत्रीभावः | अहिंसा | समयपालनम् | स्वच्छता | प्रकृतिरक्षणम् |
| भ्रातृषु भगिनीषु च स्नेहः | | | | |

यथा - गुरुवन्दनम्
.....
.....
.....

२. उदाहरणानुगुणं समयं संख्याभिः लिखन्तु ।

यथा - पादोन-सप्तवादनम् — ६:४५
सार्ध-दशवादनम् —
दशवादनम् —
सपाद-षड्वादनम् —
सार्ध-चतुर्वादनम् —
पादोन-एकादशवादनम् —

३. उदाहरणानुगुणं समयम् अक्षरैः लिखन्तु ।

यथा - ०६:०० — षड्वादनम् १२:०० —
०५:३० — ०६:४५ —
०९:४५ — ११:३० —



४. उदाहरणानुगुणं प्रश्ननिर्माणं कुर्वन्तु ।

- यथा - सः सार्ध-सप्तवादने अध्ययनं करोति । - "सः कदा अध्ययनं करोति ?"
- (क) सा सपाद-नववादने विद्यालयं गच्छति । -?
- (ख) सतीशः सार्ध-द्वादशवादने भोजनं करोति । -?
- (ग) यानं पञ्चवादने आगच्छति । -?
- (घ) गोपालः षड्वादने गोदोहनं करोति । -?
- (ङ) माता दशवादने कार्यालयं गच्छति । -?

५. स्वस्य दिनचर्या सरलवाक्यैः लिखन्तु ।

- यथा - "अहं प्रातः षड्वादने उत्तिष्ठामि ।" | |
- |
- |
- |
- |
- |
- |

६. वाक्येषु शिष्टाचारपदं योजयन्तु ।

नियमपालनं सेवां मैत्रीभावः साहाय्यं सत्कारं दयाभावः

यथा - युवकः मातापित्रोः सेवां करोति ।

- (क) सा दुर्बलानां करोति ।
- (ख) सर्वेषु प्राणिषु भवतु ।
- (ग) सर्वे छात्राः पाठशालायाः कुर्वन्तु ।
- (घ) वयं सर्वे अतिथीनां कुर्मः ।
- (ङ) परस्परं छात्रेषु भवतु ।



योग्यताविस्तरः

भारतीयज्ञान-परम्परायां समयः घटीयन्त्राणि च

प्राचीनभारते जनाः समयनिर्देशार्थं सूर्यस्य गतिं पश्यन्ति स्म । तस्य कृते ते बहुविधस्य विज्ञानस्य आविष्करणं कृतवन्तः । तादृशानि विज्ञानयन्त्राणि सामान्यतः वयं प्रसिद्धेषु देवालयेषु पश्यामः । यथा ओडिशाराज्ये कोणार्कक्षेत्रे विद्यमाने सूर्यमन्दिरे चक्राणि सन्ति ।

सूर्यमन्दिरम् – कोणार्कः (ओडिशा)



घटिकायन्त्रम् – जन्तरमन्तरं, जयपुरम्

मिश्रयन्त्रम् – जन्तरमन्तरं, देहली



प्रातः स्मरणम्

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती ।
करमूले तु गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम् ॥

भूमिवन्दना

समुद्रवसने देवि पर्वतस्तनमण्डले ।
विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे ॥



परियोजनाकार्यम्

- स्फोरकपत्रे घटीनां चित्राणि रचयन्तु, तेषु विविधान् रङ्गान् पूरयन्तु, संस्कृतेन समयं च लिखन्तु ।
- मात्रा / पित्रा सह चर्चा कृत्वा स्वस्याः / स्वस्य दिनचर्यां संस्कृतेन लिखन्तु ।
- शिष्टाचारस्य विषये पञ्चानां श्लोकानां संग्रहं कुर्वन्तु स्मरन्तु च ।

