

### **प्रथम सप्ताह :**

जीवनशक्ति का विकास कैसे होता है तथा सामाजिक व भौतिक वातावरण, भोजन, संगीत इत्यादी का जीवनशक्ति विकसित करने में किस प्रकार योगदान रहता है, यह बच्चों को समझायें (जीवन विकास, पृ. ३-१५) |

**प्रयोग :** संगीत का प्रभाव बच्चों को प्रायोगिक रूप में भी दिखा सकते हैं, जैसे पूज्य बापूजी की ध्यान की कैसेट चलायें, इससे बच्चे शांत हो जायेंगे | जोगी रे ... भजन (राग पहाड़ी) से बच्चों में उत्साह, उमंग का संचार होगा |

**स्वास्थ्य-चर्चा :** 'गर्मियों के लिए प्रकृति का उपहार : संतरा' (ऋषि प्रसाद, मार्च २०११, पृ. २८)

**दूसरा सप्ताह :** 'जीवन रसायन' पुस्तक से पहले पाँच सूत्र अभिप्राय सहित बच्चों को समझायें | अगले सप्ताह इन्हीं सूत्रों पर सामूहिक चर्चा, वक्तृत्व रखें | 'सफलता का रहस्य' (जीवन विकास, पृ. १५) से शिक्षक सत्र की तैयारी करें |

**विशेष :** श्रीमद् आद्वशंकराचार्य आधशंकराचार्य जयंती (८ मई) पर केंद्र में गुर्वष्टकम का सामूहिक पाठ करवायें | साथ ही शिक्षक श्लोकों का अर्थ बच्चों को बतायें | अगले सप्ताह के लिए पाठ को कंठस्थ करने का गृहकार्य भी दे सकते हैं |

**तीसरा सप्ताह :** 'विधार्थी छुट्टियाँ कैसे मनायें?' (बा. सं. के. पाठ्यक्रम, पृ. ५१), 'जीवन रसायन' पुस्तक से अगले पाँच सूत्रों का अभ्यास और गत सप्ताह बताये सूत्रों पर चर्चा व वक्तृत्व |

### **चौथा सप्ताह :**

महीने भर सिखायी गयी प्रवृत्तियों पर चौथे सप्ताह का कार्यक्रम रखें | गुर्वष्टकम पाठ स्पर्धा, भजन गायन स्पर्धा या जीवन शक्ति के विकास/ हास पर वक्तृत्व स्पर्धा (१ से २ मिनट प्रति छात्र) रख सकते हैं |

**इस माह सिखायें :** आसन - सर्वांगासन, शशकासन और ताड़ासन | (बल संस्कार केंद्र कैसे चलायें ? पृ. ९१, ९३, ९६)

**यौगिक प्रयोग :** मेधाशाक्तिवर्धक प्रयोग, टंक विद्या (बा. सं. के. कैसे चलायें ? पृ. १०१, १०२)

**सूचना :** छुट्टियाँ के समय में बच्चों की आध्यात्मिक रुचि बढ़े इस हेतु बच्चों को मौन, श्वासोच्छ्वास की गिनती, शास्त्र-पठन का नियम दें | केंद्र में खेल के साथ ध्यान स्पर्धा, श्वासोच्छ्वास गिनती स्पर्धा, सूर्यनमस्कार, आसन स्पर्धा भी करवा सकते हैं |