चतुर्थः पाठः

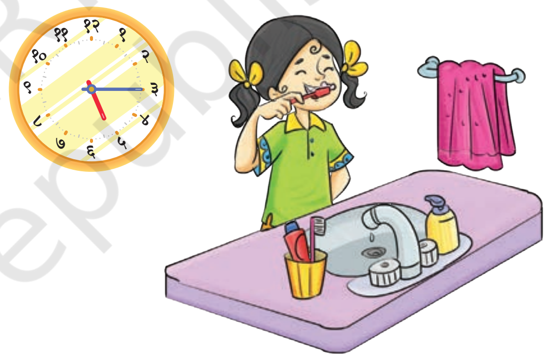
अहं प्रातः उत्तिष्ठामि

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

© NCERT not to be republished

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।

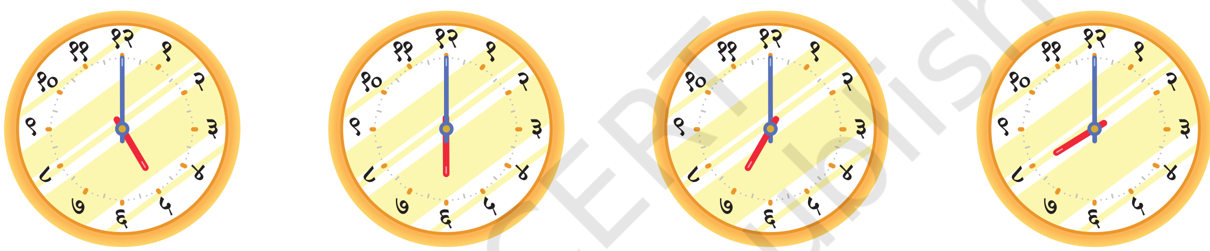
तत्पश्चात् अष्टवादने (८:००) विद्यालयं गच्छामि।

© NCERT

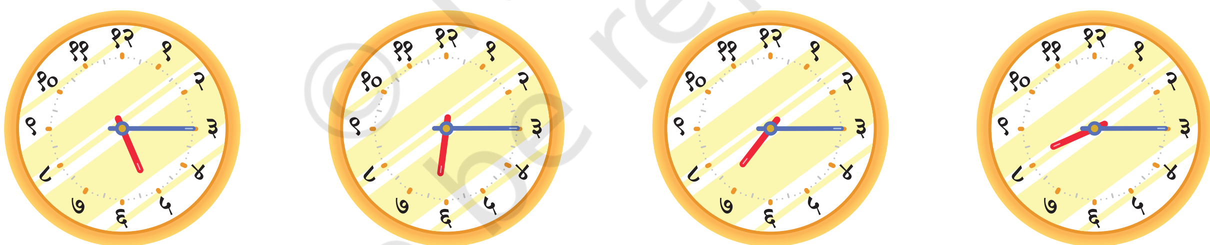
संख्या

१	एकम्
२	द्वे
३	त्रीणि
४	चत्वारि
५	पञ्च
६	षट्
७	सप्त
८	अष्ट
९	नव
१०	दश
११	एकादश
१२	द्वादश

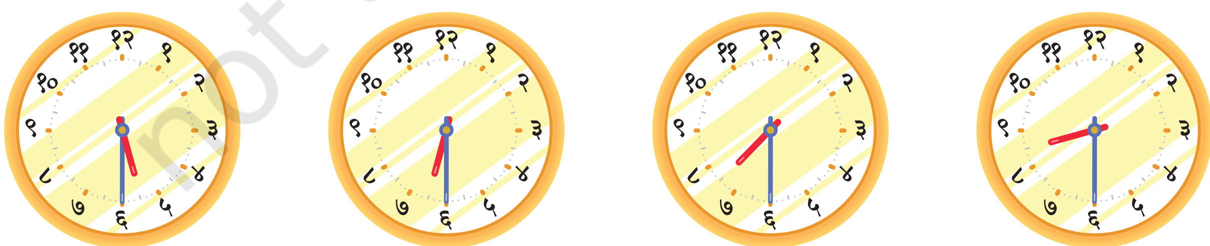
इदानीं कः समयः ?



पञ्च-वादनम् | षड्-वादनम् | सप्त-वादनम् | अष्ट-वादनम्



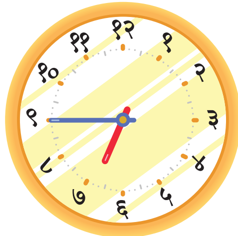
सपाद-पञ्चवादनम् | सपाद-षड्वादनम् | सपाद-सप्तवादनम् | सपाद-अष्टवादनम्



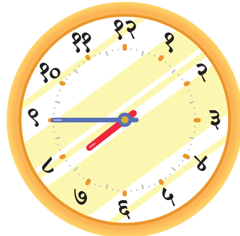
सार्ध-पञ्चवादनम् | सार्ध-षड्वादनम् | सार्ध-सप्तवादनम् | सार्ध-अष्टवादनम्

© NCERT not to be republished

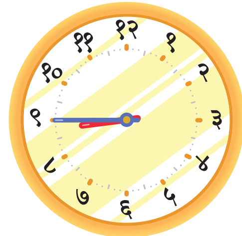
पादोन-षड्वादनम्



पादोन-सप्तवादनम्



पादोन-अष्टवादनम्



पादोन-नववादनम्

वयं शब्दार्थान् जानीम:

शब्द:	अर्थ:	हिन्दी	English	मातृभाषया अर्थं 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	
भूमे:	पृथिव्या:	भूमि का	Of the earth	
वन्दनम्	नमनम्	अभिवादन	Salutation	
मुखप्रक्षालनम्	मुखधावनम्	मुँह धोना	Facewash	
तदनन्तरम्	तत: परम्	उसके पश्चात्	After that	
दन्तधावनम्	दन्तशोधनम्	दाँतों का मञ्जन	Brushing teeth	
योगासनम्	योगासनक्रिया	योगासन	Yogasana	
स्वाध्यायम्	स्व-अध्ययनम्	स्वयं अध्ययन	Self-study	
स्नानम्	शरीरशुद्धि:	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	
उष:पानम्	प्रात: कवोष्णं जलपानम्	सुबह गुनगुना जल पीना	Drinking warm water in morning	

© NCERT not to be republished

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 – ....

© NCERT not to be republished

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 दिनचर्यां 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।

© NCERT not to be republished

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 चर्चां कृत्वा स्वस्याः / स्वस्य दिनचर्यां संस्कृतेन लिखन्तु ।
- शिष्टाचारस्य विषये पञ्चानां श्लोकानां संग्रहं कुर्वन्तु स्मरन्तु च ।

© NCERT not to be republished