आदर्शपाठयोजना (2023-24)
(संस्कृत-गद्यशिक्षणम्)

विषयः - संस्कृतम्	**कालांशः - षष्ठः**	**कक्षा - एकादशी**
पाठस्य नाम - "आहारविचारः"	**अवधिः - 40 निमेषाः**	**दिनाङ्कः - 28.03.23**

1. अधिगमस्य प्रतिफलानि –

i. छात्रेषु संस्कृतभाषां प्रति रुच्युत्पादनम्।
ii. छात्रेषु संस्कृतगद्यं प्रति अनुरागोत्पन्नम्।
iii. छात्रेषु संस्कृतगद्यांशस्य अर्थग्रहणक्षमतायाः विकासकरणम्।
iv. छात्रेषु श्रवणस्य भाषणस्य पठनस्य लेखनस्य चेतेषां चतुर्णां भाषिककौशलानां विकासकरणम्।
v. छात्राणां शब्दभण्डारस्य अभिवर्द्धनम्।
vi. छात्रेषु लिपिज्ञानवर्द्धनम्।
vii. छात्रेषु गद्यगतभावानाम् अवबोधनक्षमतायाः विकासकरणम्।

2. अनुदेशात्मकानि उद्देश्यानि –

प्रस्तुतपाठम् '**आहारविचारः**' इति पठित्वा छात्राः पाठस्य अर्थम् अवगन्तुं योग्याः भविष्यन्ति।

ज्ञानात्मकपक्षः –

i. छात्राः आहारदोषान् प्रति जागरुकाः भविष्यन्ति।
ii. छात्राः पाठे निहितान् क्लिष्टशब्दान् परिभाषितान् करिष्यन्ति।

बोधात्मकपक्षः –

i. छात्राः '**आहारविचारः**' इत्यस्य पाठस्य हिन्दीव्याख्यां कर्तुं समर्थाः भविष्यन्ति।
ii. छात्राः पाठे निहितभावसाम्यस्य स्पष्टीकरणं करिष्यन्ति।

प्रयोगात्मकपक्षः –

i. छात्राः आहारस्य उचितनियमान् ज्ञात्वा निजजीवने आहारविषये संवेदनशीलाः भविष्यन्ति।
ii. छात्राः आहारनियमानां प्रचारं प्रसारं च करिष्यन्ति।

3. शिक्षणविधयः -

व्याख्यानविधिः | अर्थकथनविधिः | अर्थकथनविधिः
प्रश्नोत्तरविधिः | मूल्याङ्कनविधिः

4. शिक्षणाधिगमसामग्री -

श्यामपट्टः | सुधाखण्डः | मार्जनी
पाठ्यपुस्तकम् | सङ्केतकः

5. पूर्वज्ञानानुमानम् –

छात्राः '**आहारविचारः**' इत्यस्मिन् विषये सामान्याहारनियमान् पूर्वमेव किञ्चित् जानन्ति एव।

6. पूर्वज्ञानपरीक्षणम् -

अध्यापकस्य क्रियाः	छात्राणां क्रियाः
1. अस्माकं जीवनहेतोः किं किम् आवश्यकं भवति?	आहारं जलं वायुश्च।
2. अस्माभिः कीदृशं जलं सेवितव्यम् ?	स्वच्छजलम्
3. अस्माभिः कीदृशः आहारः सेवितव्यः?	छात्राः निरुत्तराः (समस्यात्मकः प्रश्नः)

7. उद्देश्यकथनम् -

अद्य वयम् '**आहारविचारः**' इति नामकं पाठं पठित्वा आहारस्य महत्त्वविषये ज्ञास्यामः।

8. प्रस्तुतीकरणम् -

शिक्षणबिन्दवः	अध्यापकस्य क्रियाः	छात्राणां क्रियाः	श्यामपट्टकार्यम्
आदर्शवाचनम्	अध्यापकः समुचितरूपेण गति-यति-लयानुसारं मूलपाठस्य आदर्शवाचनं करोति । **गद्यांशः** – उष्णमश्नीयात् .... तस्मान्मात्रावदश्नीयात् ।	छात्राः ध्यानेन शृण्वन्ति।	पाठ-6, '**आहारविचारः**'
अनुकरणवाचनम्	अध्यापकः छात्रान् समुचितरूपेण गति-यति-लयानुसारं गद्यस्य अनुवाचनं कर्तुं कथयिष्यति।	छात्राः निर्देशानुसारं गद्यस्य अनुवाचनं कुर्वन्ति।	
अशुद्धेः संशोधनम्	अध्यापकः अनुवाचनसमये छात्रैः उच्चारितानाम् अशुद्धशब्दानां संशोधनं छात्राणां सहायतया श्यामफलके लिखित्वा वाचयित्वा च करिष्यति।	छात्राः शुद्धशब्दानाम् अनुवाचनं कृत्वा उत्तरपुस्तिकायां प्रतिलेखस्योपरि लिखन्ति।	स्निग्धम् क्षिप्रम् चोष्माणमुपहन्ति

काठिन्यनिवारणम्	अध्यापकः गद्ये विद्यमानानां कठिनशब्दानां क्रमेणार्थावबोधनं कारयिष्यति। श्यामफलके अपि लेखिष्यति। अध्यापकः कक्षायां भ्रमित्वा छात्राणां सहभागितां सुनिश्चितां करिष्यति लिखितकार्यस्य च निरीक्षणं करिष्यति।	छात्राः ध्यानेन स्वप्रतिलेखस्योपरि लिखन्ति।	**जरां गच्छति** = परिपक्वं भवति **क्षिप्रम्** = शीघ्रम् **उपचिनोति** = वर्धयति
बोधप्रश्नाः	1. कस्माद् उष्णम् भोजनम् अश्नीयात्? 2. कीदृशं भोजनम् इन्द्रियाणि दृढीकरोति? 3. मात्रावद्धि भुक्तं सुखं ....?	1. उष्णं भोजनं हि स्वदते, उदराग्निम् उदीरयति, क्षिप्रं पच्यते, वातम् अनुलोमयति, श्लेष्माणं च दूरी करोति। अतः उष्णं भोजनम् अश्नीयात्। 2. स्निग्धम् 3. विपच्यते	
मौनवाचनम्	अध्यापकः छात्रान् गद्यानां मौनवाचनं कर्तुं कथयिष्यति।	छात्राः मौनवाचनं करिष्यन्ति।	
भाषानुवादः	गर्म भोजन खाएँ। क्योंकि गर्म भोजन खाया जाता हुआ स्वादिष्ट लगता है। खाया गया भोजन पेट की आग को बढाता है अर्थात् पाचन शक्ति ठीक रहती है। शीघ्र ही पच जाता है। गैस को नीचे की ओर ले जाता है अर्थात् गैस बाहर निकालता है तथा कफ को नष्ट करता है इसलिए गर्म भोजन खाएं। घी-तेल आदि की चिकनाई से युक्त भोजन करना चाहिए। निश्चय ही चिकनाई से युक्त भोजन खाया जाता हुआ स्वादिष्ट लगता है। जल्दी पच जाता है। हवा को बाहर निकालता है। शरीर को बढ़ाता है तथा इन्द्रियों को मजबूत बनाता है। शरीर की शक्ति में भी वृद्धि करता है। रङ्गरुप में निखार लाता है। इसलिए चिकनाई से युक्त भोजन करना चाहिए। भोजन उचित मात्रा में ही लेना चाहिए। न अधिक खाएँ और न ही कम खाएँ। उचित मात्रा में खाया	छात्राः ध्यानेन शृण्वन्ति अवगच्छन्ति च।	

<table>
<tr><td></td><td>जाता हुआ भोजन वात, पित्त और कफ को कष्ट न देता हुआ न केवल आयु को ही बढ़ाता है, अपितु आसानी से पच जाता है और गर्मी को भी नहीं मारता तथा बिना कष्ट के सरलता से हजम हो जाता है। अतः उचित मात्रा में ही भोजन खाना चाहिए।</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">9. पुनरावृत्तिकार्यम् –

प्रश्नः 1. कीदृशं भोजनम् इन्द्रियाणि दृढीकरोति?
प्रश्नः 2. उष्णं भोजनं वातम् ....।
प्रश्नः 3. उष्णं भोजनं किम् उदीरयति?</td><td>1. स्निग्धं भोजनम्।
2. अनुलोमयति।
3. अग्निमौदार्यम् ।</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">10. गृहकार्यम् -

1. कीदृशं भोजनं श्लेषमाणं परिह्रासयति?
2. एषः पाठः कस्मात् ग्रन्थाद् उद्धृतः?
3. कीदृशं भोजनं बलाभिवृद्धिम् उपजनयति?
4. रिक्तस्थानपूर्तिं कुरुत -
क. उष्णं हि भुज्यमानं .... ।
ख. स्निग्धं भोजनम् इन्द्रियाणि............... ।
ग. उष्णं भोजनं वातम् ....।
5. अधोलिखितानां पदानां सन्धिच्छेदं कुरुत :-
चोष्माणम्, चाग्निमौदर्यमुदीरयति, स्निग्धमश्नीयात्, वातमनुलोमयति, तस्मान्मात्रावदश्नीयात्।
6. रेखाङ्कितपदानि आधृत्य प्रश्ननिर्माणं कुरुत -
1. <u>स्निग्धं</u> हि भुज्यमानं स्वदते।
2. उष्णं <u>भोजनं</u> वातम् अनुलोमयति।</td></tr>
</table>

सन्दर्भः –

"आहारविचारः" अयं पाठः हरियाणा-विद्यालय-शिक्षा-बोर्डतः प्रमाणितात् एकादश्याः कक्षायाः **'शाश्वती भाग-1'** पाठ्यपुस्तकाद् उद्धृतः।