

**সম্পন্ন করতে হবে।**

৩। মঞ্জলাচরণ-২: (যোগাসন বা প্রাণায়াম বা ধ্যান-১০ মিনিট)।

- সুনিদিষ্ট আসনে (পদ্মাসনে) বসা (পদ্মাসন না পারলে সুখাসনে বসা যেতে পারে)।
- আসনে বসা অবস্থায় গায়ত্রী মন্ত্র ০৩ বার জপ করা যেতে পারে।

**গায়ত্রী মন্ত্র:**

ওঁ ভূৰ্ভুবঃ স্বঃ তৎসবিতুর্বরেন্যং

ভর্গো দেবস্য ধীমহি ধियो যো নঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ ॥

অনুবাদ: যিনি স্বর্গ, মর্ত ও পাতাল এ তিন লোকের প্রসবকারী, সত্ত্ব, রজঃ ও তমো এ তিনগুনের স্রষ্টা, ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান এ তিনকালের সৃজনকারী, যিনি আমাদের বুদ্ধিবৃত্তিসমূহকে প্রেরণ করেন, সেই পরমেশ্বরকে ধ্যান করছি।

বি:দ্র: দেহ ও মনের সুস্থতা এবং দু:শ্চিন্তা ও হতাশা থেকে মুক্তির জন্য মঞ্জলাচরণ-২ কার্যকর।

৪। মঞ্জলাচরণ-৩: (নিত্যকর্ম মন্ত্র ও দেবদেবীর প্রণাম মন্ত্র-১০ মিনিট)।

- দৈনন্দিন নিত্যকর্ম ও বিভিন্ন আচার পালনের ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় (মঞ্জলাচরণ মন্ত্র) (পরিশিষ্ট -০৪)
- বিভিন্ন দেব-দেবীকে প্রণাম। (পরিশিষ্ট -০৫)

বি:দ্র: প্রতিদিন ০১টি নিত্যকর্ম মন্ত্র এবং ১টি দেবদেবীর প্রণাম মন্ত্র পাঠ করতে হবে।

৫। পূর্বদিনের পাঠ পুনরালোচনা (১০ মিনিট)।

- প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে।
- বর্ণ, শব্দ ও বাক্য উচ্চারণের যথার্থতা যাচাই।
- উপদেশ উপাখ্যানের হিতোপদেশ থেকে শিক্ষার্থীদের উপলব্ধি জানা।

৬। শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা পাঠ: (১ ঘন্টা ২০ মিনিট)।

- শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা গ্রন্থের পরিচিতি সম্পর্কে শিক্ষা দান।
- গীতার ধ্যান ও গীতামাহাত্ম্য সম্পর্কে শিক্ষাদান।
- শ্লোক পাঠের ক্ষেত্রে সঠিক উচ্চারণ, ছন্দ ও সুর অনুসরণ করা।

বি:দ্র: প্রতি পাঠদান দিবসে ধারাবাহিক ০৩ (তিন) টি শ্লোক সরলার্থ/তাৎপর্যসহ পাঠদান করতে হবে। (পরিশিষ্ট -০৬)

৭। সনাতন ধর্মীয় উপদেশ উপাখ্যানঃ (১৫ মিনিট) (পরিশিষ্ট -০৭)

১) সাবিত্রী ও সত্যবান, ২) শ্রীরামচন্দ্রের পিতৃসত্যরক্ষা, ৩) প্রহ্লাদের বিষ্ণুভক্তি, ৪) আরুণির গুরুভক্তি, ৫) শ্রীকৃষ্ণের দামবন্ধনলীলা, ৬) সত্য ও সুন্দর, ৭) জীবসেবা, ৮) জীবোদ্ধার, ৯) নামমাহাত্ম্য (বাল্মীকি মুনি) ১০) ভক্তের সেবায় ভগবান, ১১) বন্ধুপ্রীতি (শ্রীদাম ও শ্রীকৃষ্ণ) ১২) একটি বালকের সরলতা, ১৩) দেশপ্রেমিক জনা, ১৪) ধর্মের জয় ১৫) গোবর্ধন পর্বত ধারণ ১৬) ফলওয়ালীর প্রতি কৃপা, ১৭) অজামিল, ১৮) সতী ও দক্ষ, ১৯) ভক্তের জয়

৮। প্রার্থনা সংগীত (০৫ মিনিট) (পরিশিষ্ট -০৮)

সম্মিলিতভাবে পরিশিষ্টে উল্লিখিত যেকোনো একটি প্রার্থনা সংগীত পরিবেশন করে দিনের কার্যক্রম সমাপ্তি।

কাকলী রাণী মজুমদার  
উপ প্রকল্প পরিচালক (কর্ম, বাতঃ ও প্রশিঃ)  
মন্দির ভিত্তিক শিশু ও গণশিক্ষা কার্যক্রম  
দর্শন বিদ্যাক্ত মহাপ্রাঙ্গণ