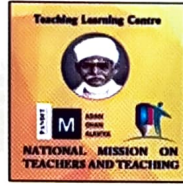


माध्यमिकस्तरीय संस्कृतशिक्षणसंदर्शिका

Sanskrit Teaching Handbook at Secondary Level



शिक्षण अधिगम केन्द्र

TEACHING LEARNING CENTRE

पंडित मदन मोहन मालवीय राष्ट्रीय शिक्षक एवं शिक्षण मिशन
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



शिक्षासंकायः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

(केन्द्रीयविश्वविद्यालयः)

बी-4 कुतुबसांस्थानिकक्षेत्रम्, नवदेहली-110016

नैक द्वारा 'ए' श्रेण्या प्रत्यायितम्

माध्यमिकस्तरीय संस्कृतशिक्षणसंदर्शिका

Sanskrit Teaching Handbook at Secondary Level

संरक्षकः

प्रो. रमेशकुमारपाण्डेयः

कुलपतिः

सम्पादकः

प्रो. अमितापाण्डेयभारद्वाजः

परियोजनाध्यक्षः

शिक्षण अधिगम केन्द्र

(TEACHING LEARNING CENTRE)

पंडित मदन मोहन मालवीय राष्ट्रीय शिक्षक एवं शिक्षण मिशन
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



शिक्षासंकायः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

(केन्द्रीयविश्वविद्यालयः)

बी-4 कुतुबसांस्थानिकक्षेत्रम्, नवदेहली-110016

नैक द्वारा 'ए' श्रेण्या प्रत्यायितम्

प्रकाशकः

शिक्षण अधिगम केन्द्र
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत
विश्वविद्यालय
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र,
नई दिल्ली-110016
दूरभाषः 011-46060696
ई-मेल: tlc@slbsrsv.ac.in
वेबसाइट: www.slbsrsv.ac.in

Publisher:

Teaching Learning Centre
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit
University
(Central University)
B-4, Qutub Institutional Area,
New Delhi-110016
Tel.: 011-46060696
Email: tlc@slbsrsv.ac.in
Website: www.slbsrsv.ac.in

© शिक्षण अधिगम केन्द्र

© Teaching Learning Centre

प्रथम संस्करण : मार्च, 2020

First Edition : March, 2020

ISBN : 9788-19059-7715

₹ : 540.00

मुद्रक :

गणेश प्रिंटिंग प्रेस
कटवारिया सराय,
नई दिल्ली-110016

Printed By :

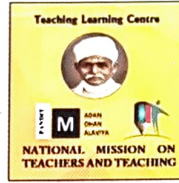
Ganesh Printing Press
Katwaria Sarai
New Delhi-110016

अक्षर नियोजन मण्डल

1. डॉ. परमेश कुमार शर्मा, सहायक आचार्य, शिक्षासंकाय, श्री ला.ब.शा.रा.सं.वि., नई दिल्ली
2. डॉ. धर्मपाल प्रजापत, सहायक आचार्य, व्याकरणविभाग, श्री ला.ब.शा.रा.सं.वि., नई दिल्ली
3. डॉ. सौरभ दुबे, सहायक आचार्य, साहित्य विभाग, श्री ला.ब.शा.रा.सं.वि., नई दिल्ली
4. डॉ. सूर्यमणि भण्डारी, सहायक आचार्य, व्याकरण विभाग, श्री ला.ब.शा.रा.सं.वि., नई दिल्ली

उच्चप्राथमिकस्तरीय
संस्कृतशिक्षणसंदर्शिका

Sanskrit Teaching Handbook
at Upper Primary Level



शिक्षण अधिगम केन्द्र

TEACHING LEARNING CENTRE

पंडित मदन मोहन मालवीय राष्ट्रीय शिक्षक एवं शिक्षण मिशन
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



शिक्षासंकायः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

(केन्द्रीयविश्वविद्यालयः)

बी-4 कुतुबसांस्थानिकक्षेत्रम्, नवदेहली-110016

नैक द्वारा 'ए' श्रेण्या प्रत्यायितम्

उच्चप्राथमिकस्तरीय संस्कृतशिक्षणसंदर्शिका

(Sanskrit Teaching Handbook
at Upper Primary Level)

संरक्षकः

प्रो.रमेशकुमारपाण्डेयः

कुलपतिः

सम्पादकः

प्रो. अमितापाण्डेयभारद्वाजः

परियोजनाध्यक्षः

शिक्षण अधिगम केन्द्र

(TEACHING LEARNING CENTRE)

पंडित मदन मोहन मालवीय राष्ट्रीय शिक्षक एवं शिक्षण मिशन
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



शिक्षासंकायः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

(केन्द्रीयविश्वविद्यालयः)

बी-4 कुतुबसांस्थानिकक्षेत्रम्, नवदेहली-110016

नैक द्वारा 'ए' श्रेण्या प्रत्यायितम्

प्रकाशकः

शिक्षण अधिगम केन्द्र,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत
विश्वविद्यालय,
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र,
नई दिल्ली-110016
दूरभाषः 011-46060696
ई-मेल: tlc@slbsrsv.ac.in
वेबसाइट: www.slbsrsv.ac.in

© शिक्षण अधिगम केन्द्र

Publisher:

Teaching Learning Centre
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit
University
(Central University)
B-4, Qutub Institutional Area,
New Delhi-110016
M: 011-46060696
Email: tlc@slbsrsv.ac.in
Website: www.slbsrsv.ac.in

© Teaching Learning Centre

प्रथम संस्करण : मार्च, 2020

ISBN : 978-81-905088-3-9

₹ : 430.00

First Edition : March, 2020

मुद्रक :

गणेश प्रिंटिंग प्रेस
कटवारिया सराय,
नई दिल्ली-110016

Printed By :

Ganesh Printing Press
Katwaria Sarai
New Delhi-110016

अक्षर नियोजन मण्डल

1. डॉ. परमेश कुमार शर्मा, सहायक आचार्य, शिक्षासंकाय, श्री ला.ब.शा.रा.सं.वि., नई दिल्ली
2. डॉ. धर्मपाल प्रजापत, सहायक आचार्य, व्याकरणविभाग, श्री ला.ब.शा.रा.सं.वि., नई दिल्ली
3. डॉ. सौरभ दुबे, सहायक आचार्य, साहित्य विभाग, श्री ला.ब.शा.रा.सं.वि., नई दिल्ली
4. डॉ. सूर्यमणि भण्डारी, सहायक आचार्य, व्याकरण विभाग, श्री ला.ब.शा.रा.सं.वि., नई दिल्ली

संस्कृत विश्वविद्यालय ग्रन्थमाला का 112वाँ पुष्प

बदलते शैक्षिक परिदृश्य में
मानसिक एवं
शारीरिक स्वास्थ्य

प्रधान सम्पादक
प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय
(कुलपति)

सम्पादक
प्रो. रमेश प्रसाद पाठक
प्रो. के. भरतभूषण
प्रो. रचना वर्मा मोहन



श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)

नई दिल्ली-110016

प्रकाशक

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)

कुतुब सांस्थानि कक्षेत्र
नई दिल्ली-110016

आई.एस.बी.एन : 81-87987-09-8

प्रकाशन वर्ष - 2021

© श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

मूल्यम् : ₹ 500/-

मुद्रक

अमर प्रिंटिंग प्रैस

8/25 विजयनगर, दिल्ली-110009

दूरभाष : 8802451208

11. सुस्थित जीवन शैली : आयाम
एवं युक्तियाँ -डॉ. अमिता पाण्डेय भारद्वाज 67
12. सुस्थित जीवन शैली हेतु पर्यावरण
अभिज्ञान का महत्त्व -डॉ. शिवदत्त आर्य 76
13. सामाजिक परिप्रेक्ष्य में मानसिक
स्वास्थ्य का वैदिक
विश्लेषण -डॉ. देवेन्द्र प्रसाद मिश्र 81
14. शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य
ज्योतिष शास्त्रीय
परिप्रेक्ष्य में -डॉ. विनोद कुमार शर्मा 90
15. शारीरिक एवं मानसिक
स्वास्थ्य में योग शिक्षा -डॉ. अरविन्द कुमार 110
16. मानसिक एवं शारीरिक
स्वास्थ्य में योग शिक्षा -डॉ. रवि शंकर शुक्ल 116
17. आधुनिक जीवन शैली :
समस्या एवं समाधान -डॉ. कुलदीप कुमार 120
18. विद्यार्थियों के शारीरिक
एवं मानसिक विकास में
शिक्षण संस्थाओं की भूमिका :
प्रयास एवं चुनौतियाँ -डॉ. अग्निवेश गुप्ता 129
19. मानसिक एवं शारीरिक
स्वास्थ्य में पौरोहित्य शिक्षा -डॉ. रामराज उपाध्याय 134
20. ज्योतिषशास्त्रानुसार भारतीय
चिन्तन के परिप्रेक्ष्य में मानसिक
एवं शारीरिक स्वास्थ्य -डॉ. परमानन्द भारद्वाज 142

सुस्थित जीवन शैली : आयाम एवं युक्तियाँ

—डॉ. अमिता पाण्डेय भारद्वाज
सहाचार्या, शिक्षाशास्त्र विभाग

सूचना विस्फोट, डिजीटीइजेशन एवं तकनीकी विस्तार के फलस्वरूप वर्तमान शैक्षिक एवं सामाजिक परिदृश्यों, व्यवसाय जगत के तौर तरीकों, जीवन शैली में रहन-सहन एवं आचार-विचार के स्वरूपों में भी परिवर्तन देखा जा सकता है। व्यक्ति के जीवन में समग्रता के सापेक्ष आंशिकता, सजीवता के सापेक्ष यंत्रवत जीवन निर्वाह की पद्धति, सोच में व्यापकता के सापेक्ष संकीर्णता एवं संवेदनात्मक अनुभूति के सापेक्ष तर्क-आधारित चिन्तन की अपेक्षाएँ बढ़ रही हैं। यह हमारे जीवन के विविध आयामों को प्रत्यक्ष एवं परोक्ष दोनों में आप्लावित कर रही है जिससे शिक्षा-शिक्षक, समाज एवं सामाजिक व्यवस्था तथा संस्कृति एवं सांस्कृतिक विशिष्टताओं की पहचान भी परिवर्तित हो रही है। इस संदर्भ में जीवन शैली की गुणवत्ता को बनाये रखना अपने आप में ही एक चुनौती से कम नहीं है। शैक्षिक परिस्थितियों को कैसे क्रियाकलापों एवं गतिविधियों की प्रभावी क्रियान्विति हेतु उससे जुड़े विविध कर्मीगणों एवं उनकी कार्य पद्धतियों को कैसे बेहतर बनाया जाय यह एक अहम प्रश्न बन गया है? इसलिये सुस्थिति बनाये रखने के लिए तदनुरूपी प्रतिभाओं का विकास अपरिहार्य हो गया है।

यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि इन सबका मूलभूत आधार जीवन के महत्वपूर्ण एवं नित्य उभरते प्रमुख क्षेत्रों से जुड़ा होता है जो

Das Ganu's

Research Methodology

Dr. S. B. Kishor

**M.Sc. (C/S), M.Phil. (C/S), Ph.D.(C/S),
MIRPM, Ph.D. (Business Mgt.)**

**Head, Department of Computer Science,
Head, IHLRSS (Computer Science),
Sardar Patel Mahavidyalaya, Ganj Ward,
Chandrapur - 442 401 (M.S.)
NAAC 'A' Grade 3.05 CGPA
Chairman, Computer Science Board &
Member of Academic Council,
Gondwana University, MIDC Road Complex,
Gadchiroli - 442 605 (M.S.) India**

Edited by

- Prof. (Dr.) Ravindra Mangal
- Prof. (Dr.) Amita Pandey Bhardwaj
- Prof. (Dr.) R. R. Deshmukh
- Prof. (Dr.) Santosh Deshpande
- Prof. (Dr.) Manoranjan Kumar Singh
- Prof. (Dr.) Pragati Jain

**DAS GANU PRAKASHAN
NAGPUR (INDIA)**

ISBN 978-93-84336-74-5

Publisher:

Mrs. Pratibha P. Kale

Das Ganu Prakashan

Above Maratha Mandi, Rani Zansi Square,

Sitabuldi, Nagpur – 12.

Ph. (0712) 2547129

© Publisher

All trademarks mentioned in the book are acknowledged as trademarks of the respective owners and are used for editorial purposes only. No intention of trademark infringement is intended of any trade-marked name appearing in the text.

The text of this publication or any part thereof should not be reproduced or transmitted in any form or stored in any computer storage system or device for distribution without the prior permission of the Authors and Publisher with whom the rights are reserved.

The views, programs, and contents of this book are sole of the author. It may or may not be suitable for every individual. This book is being sold on the condition and understanding that its content is merely for information and reference. The book is sold or exhibited subject to the condition that the author, editor, publisher, typesetter, and printer neither individually nor jointly undertake any liability in respect of any damage, injury, or loss caused to a purchaser or any person whosoever because of such sale or exhibition. Any suggestion or error will be corrected in the next edition.

First Edition: March 2022

Distributor:

Pratibha Book Distributors

Above Maratha Mandi, Rani Zansi Square,

Sitabuldi, Nagpur – 12.

Ph. (0712) 2547129



Professor (Dr.) Ravindra Mangal, Principal at Govt. College, Nokha, Rajasthan and Presently holding charge of Director Research, MGS University, Bikaner, Rajasthan, India. He has published many research papers in International and National reputed journals. Many scholars were awarded Ph.D. under his guidance. He has been awarded as Best Teacher award by Rajasthan Govt. He actively engaged in expanding the scientific temper among young students by "Learning by Doing".



Professor (Dr.) Amita Pandey Bhardwaj, presently working as Professor in School of Education, Director - Teaching Learning Centre (TLC) of Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University (Central University), New Delhi. She has in her credit doctorate degrees both in the discipline of Chemistry and Education. She has been associated with both teaching and research work in the Department of Education for the last twenty years. She has guided more than fifteen Doctorate. She has been the Convenor & Coordinator of more than 50 programs at the National Level. She has served as an active member of Board of Studies & Curriculum Committees. She has more than fifty papers published in journals both at the National and International levels. She has authored and co-authored several books in Education. She has been the Chief Guest and Resource Person for various workshops, training programs across the country both in offline & online modes.



Professor (Dr.) R. R. Deshmukh, M.E., M.Sc. (CSE) Ph.D. FIETE, PEIN Fellow, Working as Professor, Department of CSIT, Dr. B.A.M. University, Aurangabad, (MS), India. He is a Coordinator of the DST-FIST program, Marathi Viswakosh Dnyanmandal, MHRD GIAN program, Governing Council Member and Co-chairman, Publication Committee IETE, New Delhi, Chairman IETE Aurangabad Centre 2014-2018. Life member ISCA, CSI, ISTE, IEEE, IAEng, CSTA, IDES, ACEE. Management Council, Senate, Academic Council Member at University, He has awarded 01 Patent and Published 04 Patents and 6 Copyrights, edited 15 books, published more than 255 research papers in reputed Journals, Working as Editor-In-Chief, CSI Journal of Computing. Visited Russia, USA, China, Spain, Philippines, Uzbekistan, Thailand under research program and academic work.



Professor (Dr.) Santosh Deshpande, Ph.D., SET, working as a Director, IMCC, Pune, affiliated Savitribai Phule Pune University (MS), India. He has more than 22 experience of teaching and played various roles such as Professor and HOD and BoS member at SPPU. He has been credited with four patents in the field of computer science and published many papers in various International and National journals.



Professor (Dr.) Manoranjan Kumar Singh, M.Sc. (Gold Medalist), Ph. D., D. Sc., is working in the Department of Mathematics, Magadh University, Bodh-Gaya, Gaya, (Bihar), India. He is a recipient of "I.S.C.A. Young Scientist Award-1989", "Best Teacher Award in 2005", UGC B.S.R. Faculty Fellowship in 2012, "Patron Award" of Computer Society of India in 2016-17. He is a senior member of the IRED, New York, U.S.A., IAENG, Hong Kong, IACSIT Singapore. He is the author of 16 books published by National and International publications including Springer, Narsoa. Sixteen students have obtained their Ph. D. degrees under his supervision. He is on the editorial board of many journals of India and abroad and is a referee of Springer Nature, Associate Editor of a UGC journal and Editor-in-Chief of two International.



Professor (Dr.) Pragati Jain is the Head of Mathematics Department, Government College, Manawar, Dhar (M.P). She is having twenty years of experience in academics, administrative and research. She has authored seven books and two patents are to her credit. Her areas of interest include Computational Mathematics, Fuzzy, Rough Set Theory, and History and Philosophy of Indian Mathematics. More than fifty research papers have been published in national and international journals of good repute. Three research scholars have been awarded their Doctorate Degree under her supervision. Many prestigious awards have been bestowed upon her and regularly writes a column in newspapers.