

# स्थापत्य पंढरी – विश्वकर्मा आश्रम शैक्षणिक पालकत्व उपक्रम



## विद्यार्थ्यांचा दैनंदिन दिनक्रम

वेळ : सकाळी 5:00 ते रात्री 9:00



### सकाळचा सत्र – शरीर, मन, भाषा आणि संस्कार

|                                                   |                                                        |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 5:00 – उठणे, स्वच्छता                             | अनुशासन, स्वच्छता, पवित्रता                            |
| 5:30 – प्रार्थना, ध्यान, श्वसन क्रिया (Pranayama) | मानसिक स्थैर्य, एकाग्रता, संत साहित्याचे दोन ओळी/अभंग  |
| 6:00 – क्रीडा / व्यायाम / मर्दानी कला             | मलखांब, लेझीम, धावणे, योगासन, ताकद + फुर्ती + नियंत्रण |
| 7:30 – भाषा प्रशिक्षण                             | संस्कृत, मराठी, हिंदी, इंग्रजी, जर्मन / जपानी (Basic)  |
| 8:00 – स्नान व नाश्ता                             | पौष्टिक आहार                                           |
| 9:00 - सकाळचे अध्ययन                              | वाचनालयात अभ्यास                                       |



### शालेय व शैक्षणिक सत्र

|                                                     |                                                                          |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 – 5:00 — शालेय शिक्षण (Maharashtra SSC Board) |                                                                          |
| 12:30 – 1:00 दुपारचे भोजन                           |                                                                          |
| 4:00 – 5:00 कौशल्य, प्रयोग आणि NEP शिक्षण           | स्थापत्य/बलुतेदार पद्धती, मोजमाप, समतलता, लहान लॅब-वर्क, हँड-टूल्स परिचय |
| तंत्रज्ञान सत्र (Coding & Robotics)                 | Scratch / Basic coding, Robotics kits                                    |
| 5:00 – 5:30 – अल्पोपहार                             |                                                                          |



### संध्याकाळचे सत्र – संस्कार, कला

|                                                                                         |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 5:30 – 6:30 — खेळ व आऊटडोअर Activity                                                    | कबड्डी / खो-खो / फुटबॉल, Relay / योगासन सुधारणा |
| 6:30 – 7:00 — संस्कार व अध्यात्म सत्र                                                   | संत साहित्य, इतिहास वाचन                        |
| वारकरी परंपरा परिचय, चरित्र कथन (श्रद्धा नाही, प्रेरणा महत्त्वाची), व्यक्तिमत्त्व विकास |                                                 |

# स्थापत्य पंढरी – विश्वकर्मा आश्रम शैक्षणिक पालकत्व उपक्रम



## 🌙 रात्रीचे सत्र – शांत वेळ व स्वयंशिस्त

7:00 – 7:30 — रात्रीचे भोजन

7:30 – 8:30 — संध्याकाळी अध्ययन (Homework + Reading Hour) शिक्षकांची मदत

अध्ययन + आराखडे, ग्रंथालय वापर

8:30 – 8:45 — दिवसाची नोंद (Daily Reflection)

“आज मी काय शिकलो?”

शिस्त, कृतज्ञता, मूल्य शिक्षणाची पुनरावृत्ती

8:45 – 9:00 — रात्र प्रार्थना, शांत जप, ध्यान

मन शांत करणे, आत्मशिस्त, दिवसाचा समारोप

9:00 — झोप

## ★ दिनक्रमाची वैशिष्ट्ये

1. शिस्त, संस्कार, विज्ञान आणि क्रीडा यांचा संतुलित समावेश विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाला भक्कम पाया देतो.
2. रात्री ९ ते सकाळी ५ अशी नियमित आणि आरोग्यदायी स्लीप सायकल विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक व मानसिक ताजेतवानेपणासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते.
3. NEP 2020 आधारित कौशल्य-सत्रांमुळे विद्यार्थी प्रत्यक्ष अनुभवातून शिकतात आणि भविष्यासाठी आवश्यक जीवनकौशल्ये आत्मसात करतात.
4. भाषा शिक्षण आणि आधुनिक तंत्रज्ञानाचा समतोल अभ्यास विद्यार्थ्यांमध्ये संवाद कौशल्य, डिजिटल साक्षरता आणि जागतिक दृष्टीकोन विकसित करतो.
5. क्रीडा प्रशिक्षण आणि योगाभ्यास यांच्या मदतीने विद्यार्थ्यांचे शरीर मजबूत, लवचिक आणि तंदुरुस्त राहते.
6. संत साहित्य, अभंग, ध्यान आणि प्रार्थना यांचा समावेश विद्यार्थ्यांच्या भावनिक स्थैर्य, आत्मविश्वास आणि अंतःशांतीला पोषक ठरतो.
7. दररोजची स्वयंशिस्त (Self Reflection) विद्यार्थ्यांना स्वतःचा आढावा घेण्याची, चुका सुधारण्याची आणि व्यक्तिमत्त्व घडवण्याची संधी देते.