રમીએ કરીએ શીખીએ

ધોરણ - પહેલું

ભારતનું સંવિધાન

ભાગ ૪ ક

નાગરિકોના મૂળભૂત કર્તવ્યો

અનુચ્છેદ ૫૧ ક

મૂળભૂત કર્તવ્ય – ભારતના પ્રત્યેક નાગરિકનું એ કર્તવ્ય છે કે તેણે –

(ક) સંવિધાનનું પાલન કરવું. સંવિધાનના આદર્શો, રાષ્ટ્રધ્વજ અને રાષ્ટ્રગીતનો આદર કરવો.

(ખ) સ્વાતંત્ર્ય ચળવળની પ્રેરણા આપનારા આદર્શોનું પાલન કરવું.

(ગ) દેશના સાર્વભૌમત્વ, એકતા અને અખંડતા સુરક્ષિત રાખવા પ્રયત્નશીલ રહેવું.

(ઘ) આપણા દેશનું રક્ષણ કરવું, દેશની સેવા કરવી.

(ઙ) દરેક પ્રકારના ભેદભાવને ભૂલીને એકતા અને બંધુત્વની ભાવના વિકસાવવી. સ્ત્રીઓના સન્માનને ઠેસ પહોંચાડનારી પ્રથાઓનો ત્યાગ કરવો.

(ચ) આપણી સંમિશ્ર સંસ્કૃતિના વારસાનું જતન કરવું.

(છ) નૈસર્ગિક પર્યાવરણનું જતન કરવું. સજીવ પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાભાવ રાખવો.

(જ) વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ, માનવતાવાદ અને જિજ્ઞાસાવૃત્તિ કેળવવી.

(ઝ) સાર્વજનિક માલમત્તાનું જતન કરવું. હિંસાનો ત્યાગ કરવો.

(ઞ) દેશની ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ માટે વ્યક્તિગત તેમજ સામૂહિક કાર્યમાં ઉત્તમતા-શ્રેષ્ઠતાનું સ્તર જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો.

(ટ) ૬થી ૧૪ વય જૂથના બાળકોને તેમના વાલીએ શિક્ષણની તક પૂરી પાડવી.

શાસન નિર્ણય ક્રમાંક : અભ્યાસ - ૨૧૧૬/(પ્ર.ક્ર. ૪૩/૧૬) એસડી-૪ દિનાંક ૨૫-૪-૨૦૧૬ અન્વયે સ્થાપન થયેલ સમન્વય સમિતિની તા. ૮-૫-૨૦૧૮ ના રોજની બેઠકમાં આ પાઠ્યપુસ્તક સન ૨૦૧૮-૧૯ ના શૈક્ષણિક વર્ષથી નિર્ધારિત કરવાની માન્યતા આપવામાં આવી છે.

રમીએ, કરીએ, શીખીએ

(આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ, કાર્યાનુભવ, કલા)

ધોરણ - પહેલું

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે - ૪૧૧ ૦૦૪

S598Q4

આપના સ્માર્ટફોનમાં DIKSHA App દ્વારા પાઠ્યપુસ્તકના પહેલા પૃષ્ઠ પરના Q.R. Code દ્વારા ડિજિટલ પાઠ્યપુસ્તક અને પુસ્તકમાં આશય મુજબ આપેલા અન્ય Q.R. Code દ્વારા સંબંધિત અધ્યયન-અધ્યાપન માટે ઉપયુક્ત દૃશ્ય-શ્રાવ્ય સાહિત્ય ઉપલબ્ધ થશે.

પ્રથમાવૃત્તિ : ૨૦૧૮
પુનર્મુદ્રણ : ૨૦૨૨

© મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે ૪૧૧ ૦૦૪.
મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ પાસે આ પુસ્તકના બધા હક્ક રહેશે. આ પુસ્તકનો કોઈપણ ભાગ સંચાલક, મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળની લેખિત પરવાનગી વગર છાપી શકાશે નહિ.

આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ અભ્યાસમંડળ

૧. શ્રી. દેશપાંડે મુકુલ માધવરાવ
૨. શ્રીમતી ફાલકે અર્ચના મધુકર
૩. શ્રી. ઝાડે નિલેશ બાળાભાઊ
૪. શ્રીમતી બુચડે જયશ્રી કિસન
૫. શ્રી. નાઇકવડે વિજયકાંત શિવહરી
૬. શ્રીમતી બેલવલે જ્યોતિ દિપક
૭. શ્રી. સંગ્રામે ટિકારામ ગોપીનાથ
૮. શ્રી. કુલકર્ણી જ્ઞાની ભાલચંદ્ર
૯. શ્રી. પાટીલ રંગરાવ શંકર
૧૦. શ્રી. પાટીલ ચંદ્રશેખર શાંતારામ
૧૧. શ્રીમતી કેદારકર શિવકન્યા નિવૃત્તિરાવ
૧૨. શ્રીમતી નાંદખિલે ઉજ્જવલા લક્ષ્મણ
૧૩. શ્રીમતી ગુડે મંગલા સોમનાથ
૧૪. શ્રી. શહાણે શંકર જનાર્દનરાવ

કાર્યાનુભવ અભ્યાસ મંડળ

૧. શ્રી. પારખે પ્રકાશ કારભારી
૨. શ્રી. પાટીલ દત્તાત્રય દાદૂ
૩. શ્રીમતી લોખંડે પ્રતિભા ઈશ્વર
૪. શ્રી. ભગત જગન્નાથ શ્રીરંગ
૫. શ્રીમતી મુળીક જયમાલા જગદીશ
૬. શ્રીમતી મામીલવાડ સ્મિતા વિજય
૭. શ્રી. દિસલે રણજિતસિંહ મહાવેદ
૮. શ્રી. ભદાણે જિતેન્દ્ર વેદુ
૯. શ્રી. કિનારકર અશ્વિન સુધાકરરાવ
૧૦. શ્રી. મોઢવે અરવિંદ બન્સી
૧૧. શ્રી. સોરતે ચાંગદેવ ખુશાલ
૧૨. શ્રી. તાંબે રૂપેશ ભાગુરામ
૧૩. શ્રી. પટેલ રઝીયા ગુલામ હુસેન
૧૪. શ્રી. વિનીત અય્યર

કલા અભ્યાસ મંડળ

૧. શ્રી. દેસાઈ સુનિલ હિંદુરાવ
૨. શ્રી. નેટકે પ્રકાશ ભાઊસાહેબ
૩. શ્રીમતી બન્સોડ કલ્પના ઉદયરાજ
૪. શ્રી. પાટીલ હિરામન પુંડલીક
૫. શ્રીમતી કદમ પ્રતિભા જતીન
૬. શ્રીમતી પોહરે સાધના શ્રીકાંત
૭. શ્રી. માળી પ્રવિણ શાંતારામ
૮. શ્રીમતી ચિંચોલીકર અંજલી નામદેવરાવ
૯. શ્રીમતી ડોંગરે મનાલી સંદીપ
૧૦. શ્રી. અશાફ્કખાન સીદ ખાન પિંજારી
૧૧. શ્રી. જાધવ અમોલ ભીમરાવ
૧૨. શ્રીમતી ઓગલે મનોરમા વિશ્વનાથ
૧૩. શ્રી. હાંડે શિવાજી વિનાયકરાવ
૧૪. શ્રીમતી હરગુડે નિતાલી સંભાજી
૧૫. શ્રી. ગાડેકર વિશ્વાનાથ દત્તાત્રય
૧૬. શ્રી. સાલપે વિષ્ણુ સુરેશરાવ

નિમંત્રિત

શ્રી. જી.આર.પટવર્ધન, પ્રા. સરોજ દેશમુખ, શ્રી. જ્ઞાનેશ્વર ગાડગે, શ્રી. અમોલ બોધે

મુખપૃષ્ઠ

શ્રી. સુનિલ દેસાઈ, શ્રીમતી પ્રજ્ઞા કાળે

સજાવટ

શ્રી. શ્રીમંત હોનરાવ, શ્રી. પ્રતાપ જગતાપ
શ્રીમતી જ્યોતી ડેંગાર, શ્રીમતી પલ્લવી દેવરે
શ્રી. ભુષણ રાજે, શ્રી. સંજય બુગટે

ભાષાંતર : ધીરેન મનસુખલાલ દોશી
ધર્મિકા ધીરેન દોશી

ભાષાંતર સંયોજક : કેતકી નિતેશ જાની
વિશેષાધિકારી,
ગુજરાતી વિભાગ
પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે.

પ્રકાશક

શ્રી. વિવેક ઉત્તમ ગોસાવી,
નિયંત્રક
પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ મંડળ,
પ્રભાદેવી, મુંબઈ-૨૫.

સંયોજક : ડૉ.અજયકુમાર લોળગે
વિશેષાધિકારી કાર્યાનુભવ
પ્ર. વિશેષાધિકારી કલા અને
પ્ર. વિશેષાધિકારી આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ
પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે

અક્ષર ગુંથણી : સમર્થ ગ્રાફિક્સ, 522,નારાયણ પેઠ,પુણે-30.

નિર્મિતિ : શ્રી. સચ્ચિદાનંદ આફળે
મુખ્ય નિર્મિતિ અધિકારી
શ્રી. પ્રભાકર પરબ
નિર્મિતિ અધિકારી
શ્રી. શશાંક કણિકદળે
સહાયક નિર્મિતિ અધિકારી

કાગળ : 70 જી.એસ.એમ. ક્રીમવ્હોવ્હ

મુદ્રણાદેશ :

મુદ્રક :

ભારતનું સંવિધાન

આમુખ

અમે ભારતના લોકો ભારતને એક સાર્વભૌમ સમાજવાદી બિનસાંપ્રદાયિક લોકતંત્રાત્મક પ્રજાસત્તાક તરીકે સંસ્થાપિત કરવાનો

તથા તેના સર્વ નાગરિકોને :

સામાજિક, આર્થિક અને રાજકીય ....ન્યાય

વિચાર, અભિવ્યક્તિ, માન્યતા,

ધર્મ અને ઉપાસનાની ....સ્વતંત્રતા

દરજ્જા અને તકની ....સમાનતા

પ્રાપ્ત થાય તેમ કરવાનો

અને તેઓ સર્વમાં

વ્યક્તિનું ગૌરવ અને રાષ્ટ્રની

એકતા અને અખંડતા સુદૃઢ કરે એવી ....બંધુતા

વિકસાવવાનો

ગંભીરતાપૂર્વક સંકલ્પ કરીને

અમારી સંવિધાનસભામાં ૨૬ નવેમ્બર, ૧૯૪૯ના રોજ આથી આ સંવિધાન અપનાવી, તેને અધિનિયમિત કરી અમને પોતાને અર્પિત કરીએ છીએ.

રાષ્ટ્રગીત

જનગણમન – અધિનાયક જય હે
ભારત – ભાગ્યવિધાતા.
પંજાબ, સિંધુ, ગુજરાત, મરાઠા,
દ્રાવિડ, ઉત્કલ, બંગ,
વિંધ્ય, હિમાચલ, યમુના, ગંગા,
ઉચ્છલ જલધિતરંગ,
તવ શુભ નામે જાગે, તવ શુભ આશિષ માગે,
ગાહે તવ જયગાથા.
જનગણ મંગલદાયક જય હે,
ભારત – ભાગ્યવિધાતા.
જય હે, જય હે, જય હે,
જય જય જય, જય હે.

પ્રતિજ્ઞા

ભારત મારો દેશ છે. બધા ભારતીયો મારાં ભાઈબહેન છે.

હું મારા દેશને ચાહું છું અને તેના સમૃદ્ધ અને વૈવિધ્યપૂર્ણ વારસાનો મને ગર્વ છે. હું સદાય તેને લાયક બનવા પ્રયત્ન કરીશ.

હું મારા માતાપિતા, શિક્ષકો અને વડીલો પ્રત્યે આદર રાખીશ અને દરેક જણ સાથે સભ્યતાથી વર્તીશ.

હું મારા દેશ અને દેશબાંધવો પ્રત્યે વફાદારી રાખવાની પ્રતિજ્ઞા લઉં છું. તેમનાં કલ્યાણ અને સમૃદ્ધિમાં જ મારું સુખ સમાયેલું છે.

પ્રસ્તાવના

મારાં બાળમિત્રો,

પહેલા ધોરણમાં તમારું સ્વાગત છે. 'રમીએ, કરીએ, શીખીએ' આ પાઠ્યપુસ્તક આપના હાથમાં આપતા અમને ખૂબ આનંદ થાય છે.

બાળમિત્રો ! તમને ખૂબ રમવાની ઈચ્છા થાય છે, નવું શીખવાનું મન થાય છે, સારી સારી વસ્તુઓ જાતે તૈયાર કરવાનું મન થાય છે, ગીત ગાવાનું મન થાય છે ને ? એ માટે જ આ પાઠ્યપુસ્તક છે. તેમાં ઘણાં બધાં ચિત્રો છે તે જોઈને તમારે કઈ રમતો રમવી તે જાણવા મળશે. ગીત ગાવા, કોઇ વાદ્ય વગાડવું, ચિત્ર દોરી તેમાં રંગ પૂરવો, નૃત્ય, નાટ્ય જેવી કળાઓ તમે શીખશો. કાગળનો પંખો, ઢીંગલી, રમકડાં જેવી સરસ વસ્તુઓ તમે જાતે તૈયાર કરી શકશો. તે માટે તમારા શિક્ષક, વાલી, વર્ગના મિત્રો તમારી મદદ કરશે.

રમત દ્વારા તમે સુદઢ, આરોગ્ય સંપન્ન થશો. તમે પોતે કલા શીખશો તો તમે પોતાને અને બીજાને આનંદ આપી શકશો. વિવિધ વસ્તુઓ જાતે બનાવી તેનું નાનું પ્રદર્શન યોજશો અથવા બીજાને ભેટ આપશો તો તમારી ખૂબ પ્રશંસા થશે. તમારા જેવા ગુણવાન, કલાવાન વિદ્યાર્થીઓ માટે સૌ ગૌરવ અનુભવશે.

આ પુસ્તકના કેટલાક પાનામાં ક્યૂ.આર.કોડ આપ્યા છે. ક્યૂ.આર.કોડ દ્વારા મળેલી માહિતી પણ તમને ખૂબ ગમશે. આ પાઠ્યપુસ્તક સમજતી વખતે તમને ગમતો ભાગ તેમજ તેમાં બીજું શું હોવું જોઈએ, તે અમને જરૂરથી જણાવશો. આ પાઠ્યપુસ્તક તમને ખૂબ ગમશે એવો વિશ્વાસ છે.

શૈક્ષણિક પ્રગતિ માટે તમને હાર્દિક શુભેચ્છા.

(ડૉ. સુનિલ મગર)
સંચાલક
મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ
અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.

પુણે
તા. : ૧૬ મે, ૨૦૧૮.
ભારતીય સૌર દિનાંક : ૨૬ વૈશાખ, ૧૯૪૦.

શિક્ષકો માટે

બાળકોનો સર્વાંગી વિકાસ કરવામાં મદદરૂપ થનાર કલાશિક્ષણ, કાર્યાનુભવ, આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ આ ત્રણ વિષયોનું ત્રિદલ આપના હાથમાં આપીએ છીએ. પરસ્પર સંબંધિત આ ત્રણેય વિષય માત્ર શાળાકીય શિક્ષણમાં જ નહીં, પરંતુ જીવનભર આપણી સાથે રહે છે. આપણું શિક્ષણ આનંદપ્રદ અને જીવન અર્થપૂર્ણ બનાવવામાં તેનો મૂલ્યવાન સહયોગ છે. ધોરણ પહેલાથી જ શિક્ષણમાં તેમનો સંગાથ મળશે તો 'આનંદદાયક શિક્ષણ' નો ઉદ્દેશ સફળ થશે.

'રમીએ, કરીએ, શીખીએ' એ પોતાપણું દર્શાવતું નામ ધરાવતું પાઠ્યપુસ્તક આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ, કાર્યાનુભવ, કલાશિક્ષણ આ ત્રણેય વિષયોનું પહેલા ધોરણ માટે તૈયાર કરાયેલું એકત્રિત રૂપ છે. આ ત્રણેય વિષયો એકબીજાના પૂરક છે તે તમારા ધ્યાનમાં આવશે.

ધોરણ પહેલાના વિદ્યાર્થીઓને લખવું વાંચવું જેવી ક્રિયાઓની એટલી ફાવટ હોતી નથી. તેમના હાથ માત્ર કેટલીક કૃતિઓ કરવા માટે તૈયાર હોય છે તે ધ્યાનમાં રાખીને આ પુસ્તકમાં શબ્દ કરતા ચિત્રો પર વધુ ભાર આપવામાં આવ્યો છે. ચિત્રવાચન દ્વારા બાળકોને બોલતા કરી તેમની પાસે આવશ્યક કૃતિ, રમત, ચિત્રાંકન, ગાયન વગેરે કરાવવું અને આ ત્રણેય વિષયોનું અધ્યાપન કરવું અપેક્ષિત છે.

આ પાઠ્યપુસ્તક માત્ર બાળકો માટે જ હોવાથી તેમાં અભ્યાસક્રમ, વિષય અને ઉદ્દેશો, ક્ષેત્રો, ઉપક્રમ, તેમની કૃતિઓનો સમાવેશ કર્યો નથી. તેના માટે પાઠ્યપુસ્તક મંડળે તૈયાર કરેલ હસ્તપુસ્તિકા ઉપયોગી સિદ્ધ થશે. જે પાઠ્યપુસ્તક મંડળના બધા ડેપોમાં ઉપલબ્ધ છે. પાઠ્યપુસ્તકમાં ઉદાહરણ માટે ફક્ત એક જ કૃતિ આપી છે. બાકીની બધી કૃતિ, પ્રાત્યક્ષિકનું માર્ગદર્શન હસ્તપુસ્તિકામાં આપેલું છે. શાસનનિર્ધારિત પીરિઅડ અનુસાર પ્રત્યક્ષ અધ્યયન-અધ્યાપન કરાવવું. પાઠ્યપુસ્તકમાં કલાશિક્ષણ, કાર્યાનુભવ, આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ આ ત્રણેય વિષયોનું

એકત્રીકરણ હોવા છતાં વિષયવાર જુદું જુદું અધ્યાપન કરાવવું. તેમજ ભાષા, ગણિત, પરિસર અભ્યાસ જેવા વિષયો સાથે આ ત્રણેય વિષયોનો સમન્વય અવશ્ય સાધવો. સમયપત્રકમાં વિષયવાર નિર્ધારિત પીરિઅડ આપવા. દરેક વિષયના સ્વતંત્ર પીરિઅડ આપવા. અધ્યયન-અધ્યાપન સાથે મૂલ્યમાપન ન હોય તો તેના પરિણામની જાણ થતી નથી. વિષયનું મૂલ્યમાપન કરવા માટે 'સાતત્યપૂર્ણ સર્વંકષ મૂલ્યમાપન પદ્ધતિ' વાપરવી.

આ પાઠ્યપુસ્તકનું અધ્યાપન કરાવતી વખતે વિદ્યાર્થીઓની રૂચિને અવકાશ આપવો. **'મારી કૃતિ'**માં વિદ્યાર્થીઓનો વધુ સહભાગ હોવો જોઈએ. જરૂર જણાય ત્યાં શિક્ષક/ વાલીઓએ વિદ્યાર્થીઓની મદદ કરવી. ખૂબ સુઘડતા અપેક્ષિત નથી. વિદ્યાર્થીઓએ વિવિધ કૃતિમાં આનંદથી સહભાગ લેવો. તેમાંથી તેમને સ્વનિર્મિતિનો આનંદ મેળવતા આવડે. તેમને સહજતા લાગવી જોઇએ. કૃતિ માટે સહજતાથી ઉપલબ્ધ સાહિત્ય લેવું. જેથી દરેક બાળક તેમાં રસ લેશે. આપેલા ઉપક્રમોમાં ફેરફાર કરી શકાશે. આપેલી 'મારી કૃતિ' સાથે વિદ્યાર્થીઓની વયને અનુરૂપ, તેમને ગમે, ફાવે અને સહજતાથી કરી શકાય તેવી કૃતિઓ આપવી. દરેક વિદ્યાર્થીઓના જુદાં જુદાં ચિત્રશિલ્પ તૈયાર થાય તે જોવું. અભિવ્યક્તિની વધુ તક આપવી. શક્ય હોય તો ઉપલબ્ધ સાધન સામગ્રી, ભૌગોલિક પરિસ્થિતિની મર્યાદા વગેરેનો વિચાર કરીને ઉપક્રમ પસંદ કરવા. તેમાં શૈક્ષણિક મૂલ્યનો સુમેળ સાધવો. **'રમીએ, કરીએ, શીખીએ'** આ પુસ્તકની કૃતિ કરાવતી વખતે ભાષા અને ગણિત વિષય સાથે સમન્વય સાધવો અપેક્ષિત છે. તમારામાંથી ઘણાં જણાંએ આ વિષયના સંદર્ભમાં વિવિધ ઉપક્રમ, શૈક્ષણિક સાહિત્યનું નિર્માણ અને લેખન કર્યું હશે. તેની માહિતી છાયાચિત્રો સાથે મંડળને જરૂરથી મોકલવી. તમારી નવીન કલ્પનાઓ અને ઉપક્રમોનું હંમેશા સ્વાગત થશે.

કલ્પનાશીલ અને ઉત્સાહી શિક્ષક આ પાઠ્યપુસ્તકનું સ્વાગત કરશે એવો અભ્યાસ મંડળને વિશ્વાસ છે.

અભ્યાસમંડળ

કલા, કાર્યાનુભવ અને આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ

પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે.

રમીએ — Learning by Playing

કરીએ — Learning by Doing

શીખીએ — Learning by Art

અનુક્રમણિકા

રમીએ

ઘટકનું નામ	પૃષ્ઠ ક્ર.
૧. આરોગ્ય	૦૧
૨. વિવિધ હલનચલન અને યોગ્ય શારીરિક સ્થિતિ	૦૬
૩. રમતો અને સ્પર્ધાઓ	૧૭
૪. કૌશલ્યાત્મક ઉપક્રમ	૨૩
૫. વ્યાયામ	૨૮

કરીએ

ઘટકનું નામ	પૃષ્ઠ ક્ર.
૧. જરૂરિયાત અધિષ્ઠિત ઉપક્રમ	૩૧
૨. અભિરૂચિ પૂરક ઉપક્રમ	૪૦
૩. કૌશલ્યાધિષ્ઠિત ઉપક્રમ	૪૨
૪. ઐચ્છિક ઉપક્રમ	૪૪
૫. તંત્રજ્ઞાન ક્ષેત્ર	૬૦

શીખીએ

ઘટકનું નામ	પૃષ્ઠ ક્ર.
૧. ચિત્ર	૬૧
૨. શિલ્પ	૭૨
૩. ગાયન	૭૪
૪. વાદન	૭૭
૫. નૃત્ય	૮૧
૬. નાટ્ય	૮૬

૧. આરોગ્ય

૧.૧ મારી દિનચર્યા

સૂર્યોદય પહેલા ઊઠવું

પ્રાત:વિધિ

બ્રશ કરવું

સ્નાન કરવું

વાળ ઓળવા

જમવું

સ્વચ્છ કપડાં પહેરવા

શાળાએ જવું

મેદાનમાં રમવું

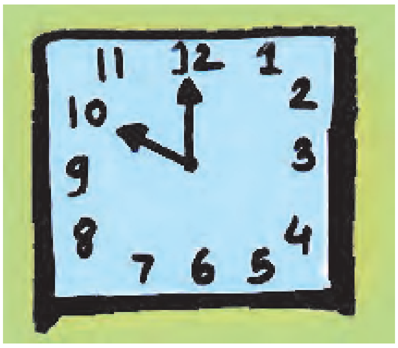
અભ્યાસ કરવો

ઘરનાં કામો કરવા

સૂઇ જવું

મારી કૃતિ

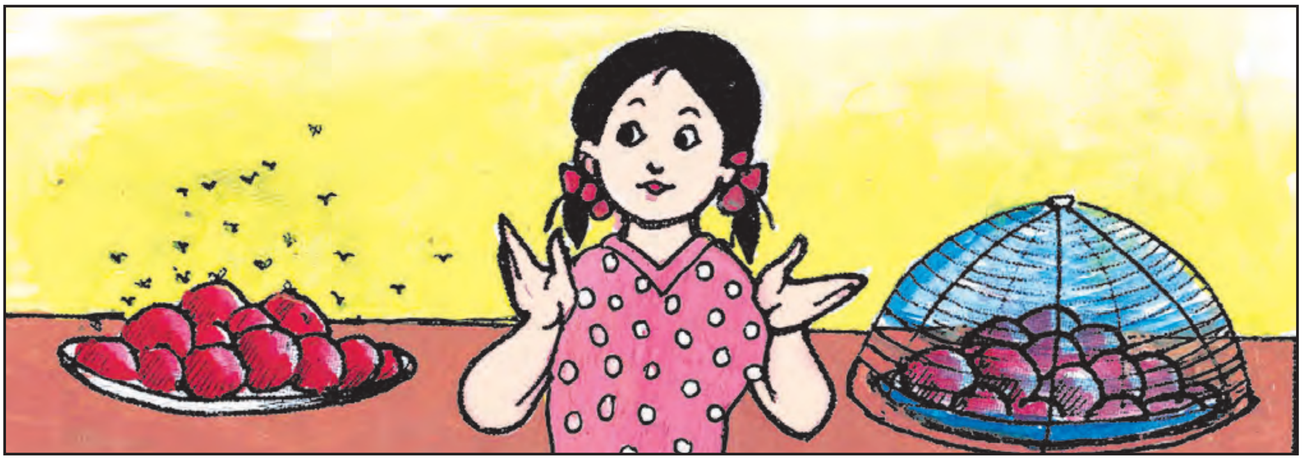
જોડકાં જોડો.



S5I4RR

ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરી વર્ણન કરવા કહેવું. દૈનિક આરોગ્યપ્રદ ટેવોનું મહત્ત્વ જણાવવું. દૈનિક જીવનમાં આ ટેવો કેળવવા કહેવું.

૧.૨ આહાર



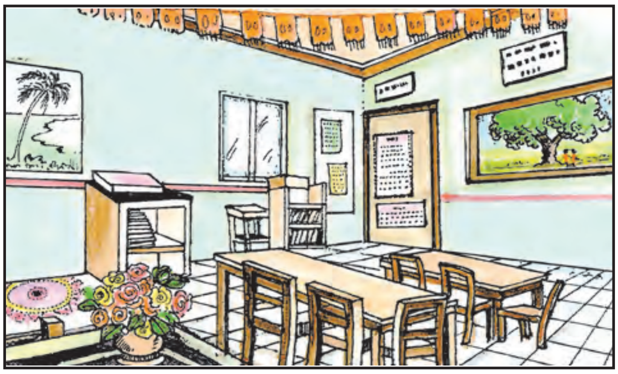
વિદ્યાર્થીઓને કેટલાક સામાન્ય નિયમ કહેવા. દા.ત. પીરસેલો ખોરાક પૂર્ણ કરવા કહેવું. જમતી વખતે એઠું મૂકવું નહીં. ઉઘાડો ખોરાક ખાવો નહીં. ખોરાકનો બગાડ ન થાય તે માટે માર્ગદર્શન આપવું. દરેક પ્રકારના શાકભાજી ખાવાનું મહત્ત્વ સમજાવવું. પુષ્કળ પાણી પીવું. જમતા પહેલા હાથ ધોવા. ઋતુ અનુસાર મળતા ફળોનું સેવન કરવા કહેવું. વિરુધ્ધ ખોરાક વિશે માહિતી આપી તેનું સેવન ટાળવા જણાવવું.

૧.૩ સ્વચ્છતા

ઘરનો ઓરડો

શાળા પરિસર

ઘર પરિસર



વર્ગનો ઓરડો

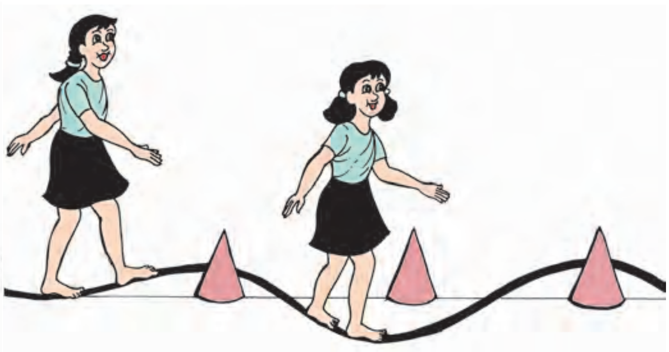
મારી કૃતિ

- આપણો ઓરડો સ્વચ્છ સુઘડ રાખવો.
- આપણી વસ્તુઓ વ્યવસ્થિત રાખવી.
- ઘરને સ્વચ્છ રાખવાની કાળજી રાખવી.
- પરિસર સ્વચ્છ રાખવું.
- કચરો કચરાપેટીમાં નાખવો. રસ્તા પર કચરો નાખવો નહીં.

ચિત્રનું નિરીક્ષણ કરાવવું. તે વિશે ચર્ચા કરાવવી. ચિત્રની કૃતિનું પ્રાત્યક્ષિક કરી બતાવવું.
સ્વચ્છતાની ટેવ તરફ નિયમિત ધ્યાન આપવું.

૨. વિવિધ હલનચલન અને યોગ્ય શારીરિક સ્થિતિ

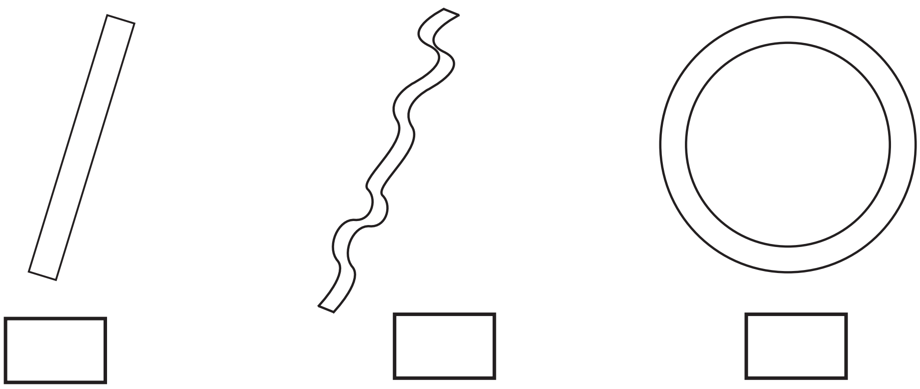
૨.૧ વિવિધ હલનચલન



સીધી લાઇનમાં ચાલવું   વર્તુળની ધાર પર ચાલવું   વાંકાચૂંકા ચાલવું

પગની ધાર પર ચાલવું

મારી કૃતિ



- કઈ રીતે ચાલવું તમને વધુ ગમ્યું ? આકૃતિને ✓ કરો.

ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરાવવું. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ચાલીને બતાવવું. એ સિવાય બીજી રીતે ચાલવાના પ્રકાર લઈ શકાય. શરીરનું સંતુલન સંભાળીને ચાલવું. વિદ્યાર્થીઓના જૂથ પાડીને ઉપરના હલનચલનની સ્પર્ધા કરાવી શકાય.

પગ આગળ

પગ પાછળ

પગ જમણી બાજુ

પગ ડાબી બાજુ

મારી કૃતિ

ચિત્રમાં રંગ પૂરો.

ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. આમાંથી કઇ ચાલ વધુ ગમી. ચિત્રમાં ક્યા ક્યા પ્રાણીઓની ચાલ સરખી છે.

૨.૨ અનુકરણાત્મક હલનચલન (પ્રાણીઓની ચાલ)

દેડકા કૂદ

હાથી ચાલ

ઘોડા ચાલ

ઊંટની ચાલ

મોર ચાલ

- ચિત્રમાં દર્શાવેલા પ્રાણી અને પક્ષી પ્રમાણે કૃતિ કરો.

સસલું

ઘોડો

મોર

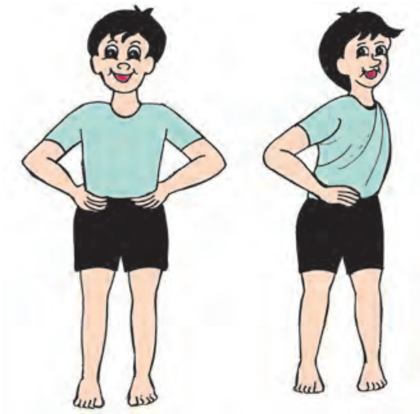
ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. આમાંથી કઇ ચાલ વધુ ગમી. ચિત્રમાં ક્યા ક્યા પ્રાણીઓની ચાલ સરખી છે.

૨.૩ હલનચલન (જગ્યા પર મૂળભૂત હલનચલન)

હાથ કમર પર રાખીને જમણી બાજુ વાંકા વળવું.

હાથ કમર પર રાખીને ડાબી બાજુ વાંકા વળવું.

પગ હલાવ્યા સિવાય જમણી બાજુ વળવું.



પગ હલાવ્યા સિવાય ડાબી બાજુ વળવું.

ઉપર

હાથ ખેંચવા

પાછળ

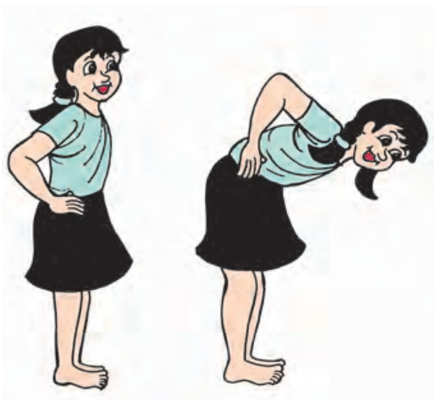
સામે

ડોક ગોળાકાર ફેરવવી.

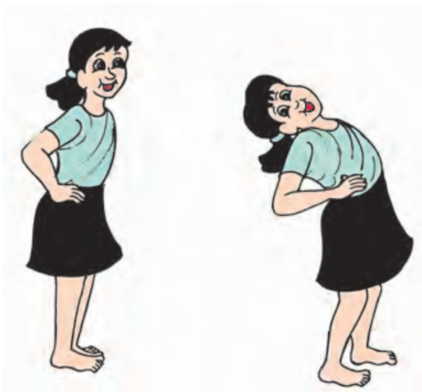
કમરનો ભાગ ગોળાકાર ફેરવવો.

હાથ સામે રાખીને મુઠ્ઠી ગોળ ફેરવવી.

પગનો પંજો ગોળ અને બાજુમાં ફેરવવો.



હાથ કમર પર રાખી આગળની તરફ વાંકા વળવું.

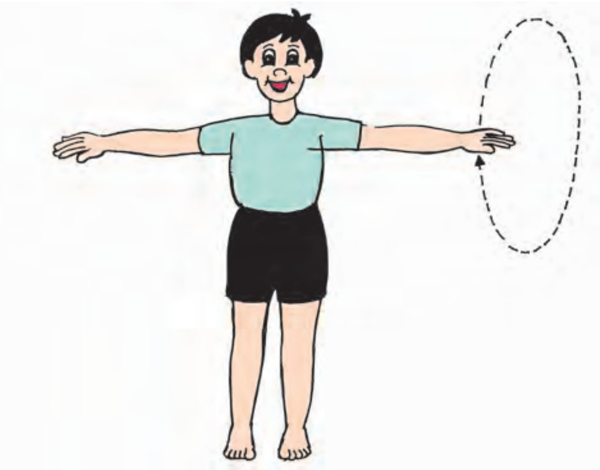


હાથ કમર પર રાખીને પાછળની તરફ વાંકા વળવું.

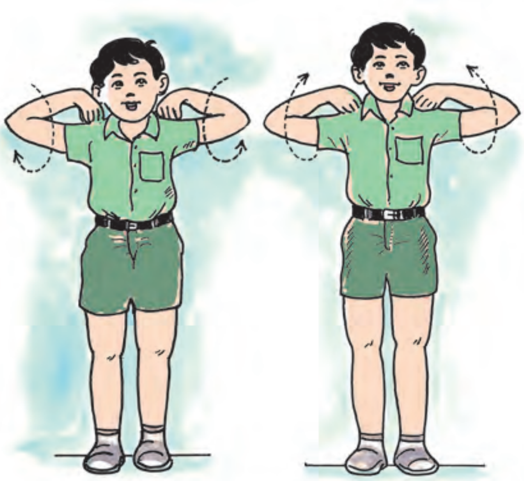
ચિત્રનું નિરીક્ષણ કરાવવું. ચિત્રનું વર્ણન કરાવવું. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે શરીરની કૃતિ કરાવવી. આના જેવી બીજી કૃતિ કરાવવી. ડોકને જોરથી ઝાટકો મારવો નહીં, એવી સૂચના આપવી. મિત્ર સાથે સમૂહમાં ચિત્રમાં દર્શાવેલી કૃતિ કરો.

પંજા પર સંતુલન સંભાળવું.

એડી પર સંતુલન સંભાળવું.



હાથ બાજુમાં લઇ જઇ ગોળ ફેરવવા.



ખભા પર આંગળી મૂકી હાથ ગોળ ફેરવો.

પગનો પંજો ફેરવવો.

S5RZTE

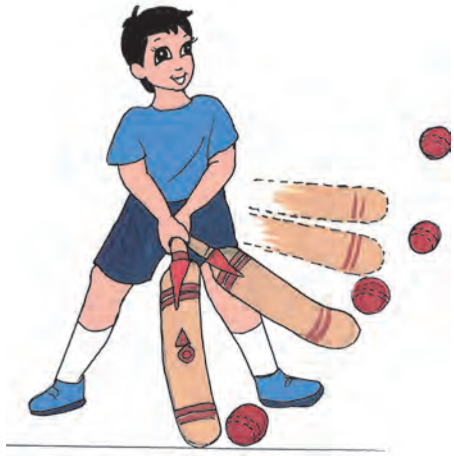
૨.૪ સાહિત્ય સહિત હલનચલન

દડો ફેંકવો

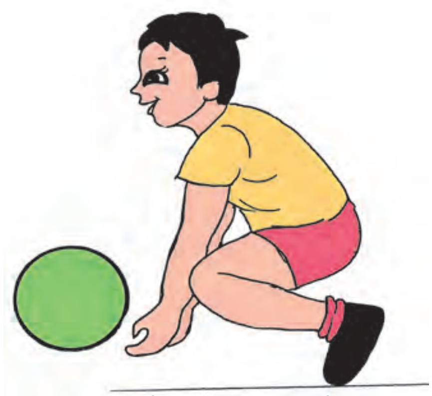
દડો પકડવો

દડાને હાથેથી લસરાવવો

પગથી હડસેલવો

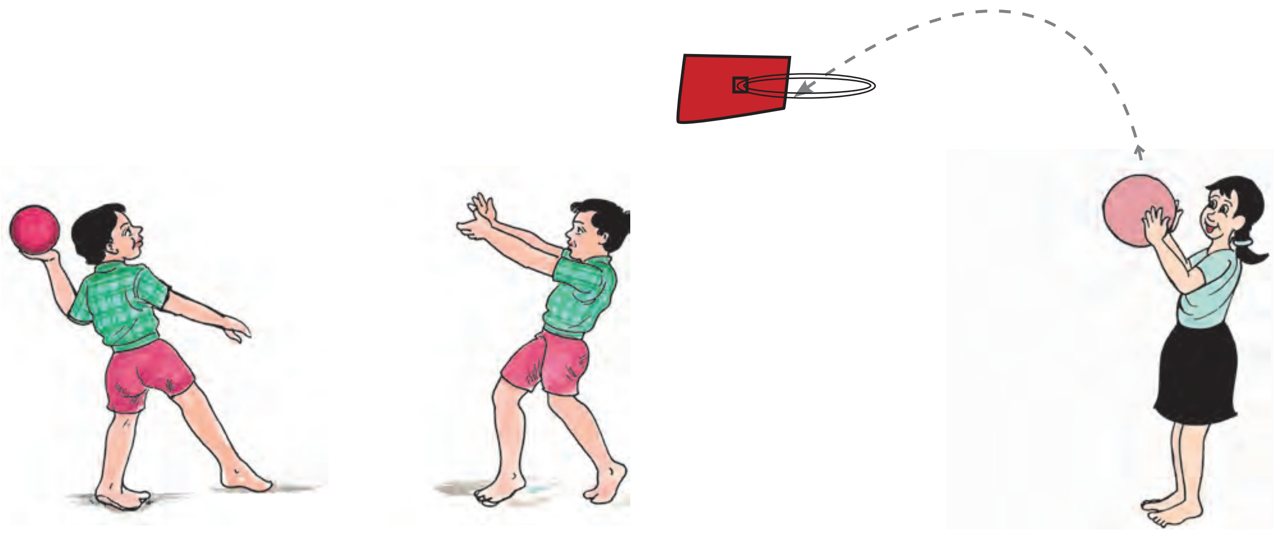


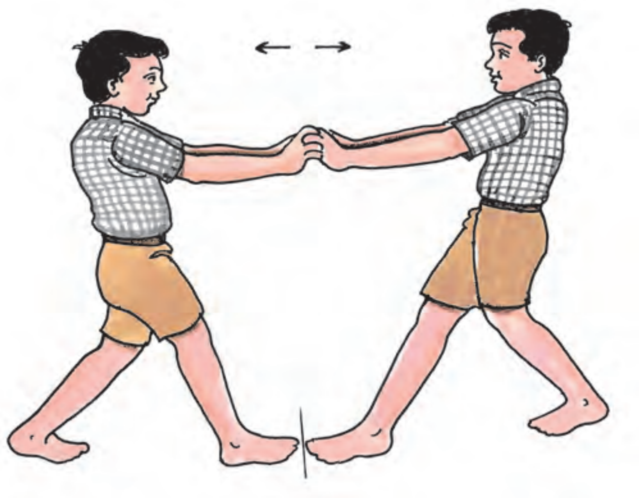
દડો ફટકારવો



દડો અટકાવવો.

આ સિવાય અન્ય સાહિત્ય સાથે હલનચલનનો પ્રકાર લઇ શકાય. શરીરનું સંતુલન સંભાળીને હલનચલન કરવા કહેવું.





વિવિધ સાહિત્ય સાથે ઉપરનું હલનચલન કરાવવું. વિદ્યાર્થીઓને ફાવે તેવું હલનચલન પસંદ કરવું. વિવિધ સ્પર્ધાઓ અને રમતો રમાડી શકાય. રમતી વખતે ઈજા ન થાય તેની કાળજી રાખવી.

૨.૫ યોગ્ય શરીરસ્થિતિ

યોગ્ય શરીરસ્થિતિને ✓ અને ખોટી શરીરસ્થિતિને ✗ કરો.

◯

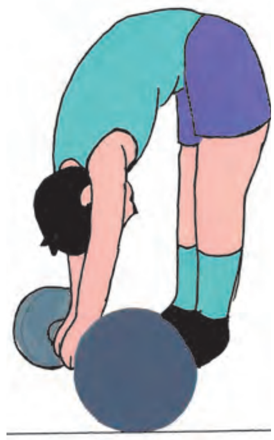
ટટ્ટાર ઉભા રહેવું.

◯

કમરથી વાંકા વળી ઉભા રહેવું.

◯

ગોઠણથી પગ વાળી વજન ઊંચકવું.



◯

કમરથી વાંકા વળી વજન ઊંચકવું.

◯

એક ખભા પર દફ્તર ઊંચકવું

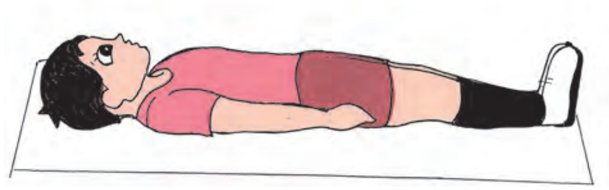
◯

બંને ખભા પર દફ્તર ઊંચકવું.

સીધા ટટ્ટાર ચાલવું.

વાંકા વળીને ચાલવું.

પેટ પર સૂવું.



પીઠ પર સૂવું.

વાંકા વળીને બૂટની લેસ બાંધવી.

બેસીને બૂટની લેસ બાંધવી.

ચિત્રનું નિરીક્ષણ કરીને યોગ્ય શરીર સ્થિતિ જણાવો. વર્ગમાં, ઘરે, અન્ય સ્થળે યોગ્ય શરીર સ્થિતિનો મહાવરો કરો. ઊભા રહેવું, બેસવું, ચાલવું વગેરે કૃતિ કરતી વખતે શરીરસ્થિતિ કેવી હોવી જોઈએ તે વિશે ચર્ચા કરવી.

૨.૬ કવાયત સંચલન

સાવધાન

વિશ્રામ

તાલબધ્ધ કવાયત

મૂળ સ્થિતિ

હાથ સામે

હાથ ઉપર

હાથ બાજુમાં

ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરો. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ કૃતિ કરાવવી.

૩. રમતો અને સ્પર્ધાઓ

૩.૧ મનોરંજનાત્મક રમત

લીંબુ ચમચી

ત્રિપગી સ્પર્ધા

લંગડી

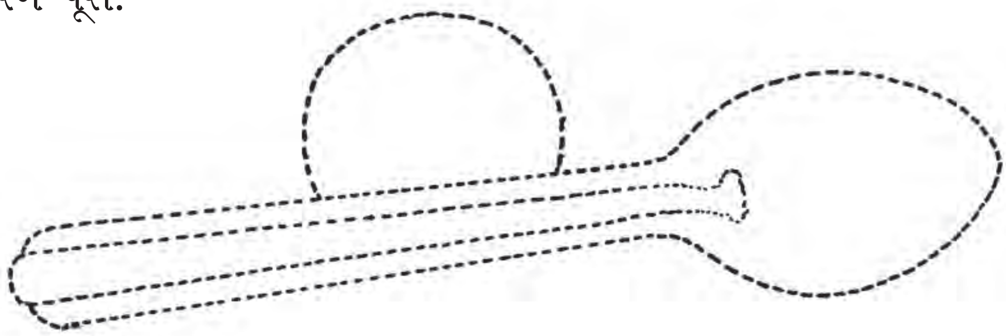
આંધળો પાટો

આમલી પીપળી

વિષ અમૃત

મારી કૃતિ

ચિત્રમાં રંગ પૂરો.



રમતી વખતે બાળકો પડે નહીં તેની સાવચેતી રાખવી. (મેદાન સ્વચ્છ હોવું જોઈએ.) રમતના ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરાવવું. આના જેવી વિવિધ રમતો રમાડવી.

૩.૨ બેસીને રમાતી રમતો.

સ્પર્શ દ્વારા વસ્તુ ઓળખવી.

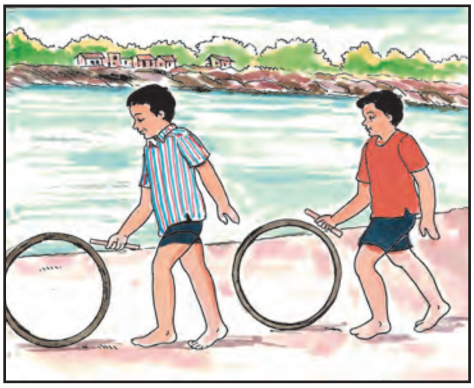
ધમાલ ધોકો

મારી કૃતિ

નીચેની રમતો વિશે માહિતી મેળવીને રમત રમવી.

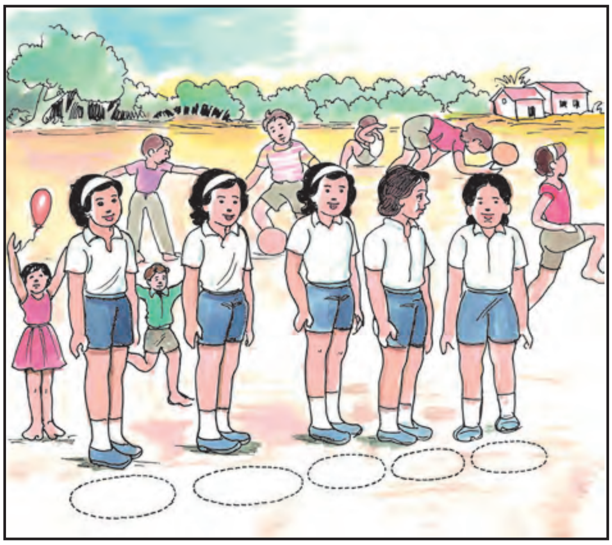
- **બેસીને રમાતી રમતો**
  - સ્પર્શથી વસ્તુ ઓળખવી.
  - ટિકલી લગાડવી.
  - ખોબાથી પાણી ભરવું.
  - કાનમાં કહેવું.

૩.૩ સ્થાનિક અને પારંપરિક રમતો.



સાયકલ ટાયર

લગોરી



અંદર-બહાર

આંધળો પાટો

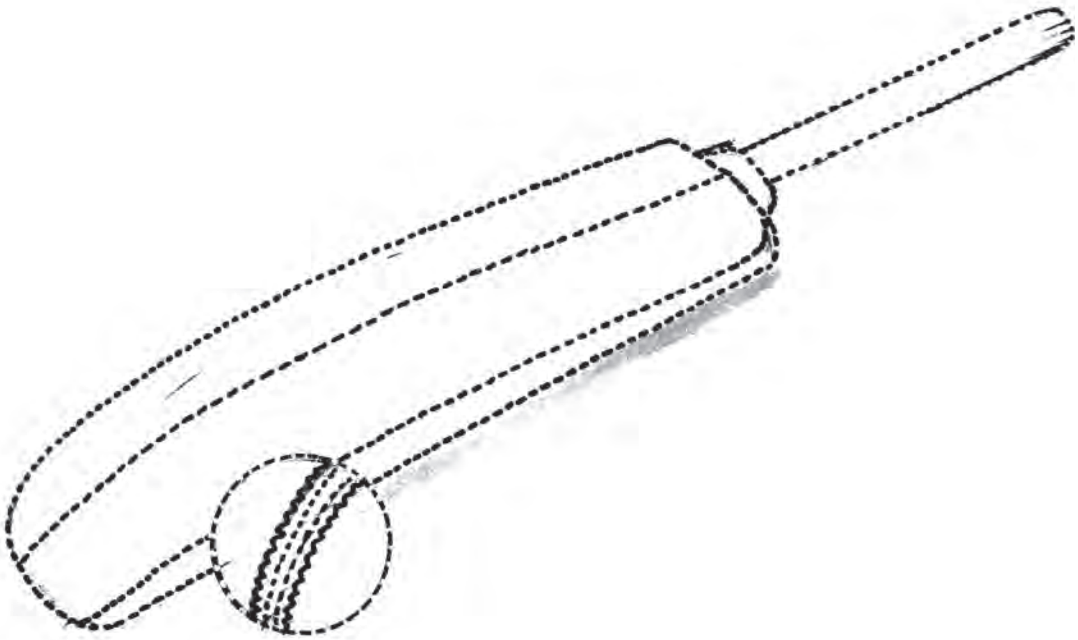
મારી કૃતિ

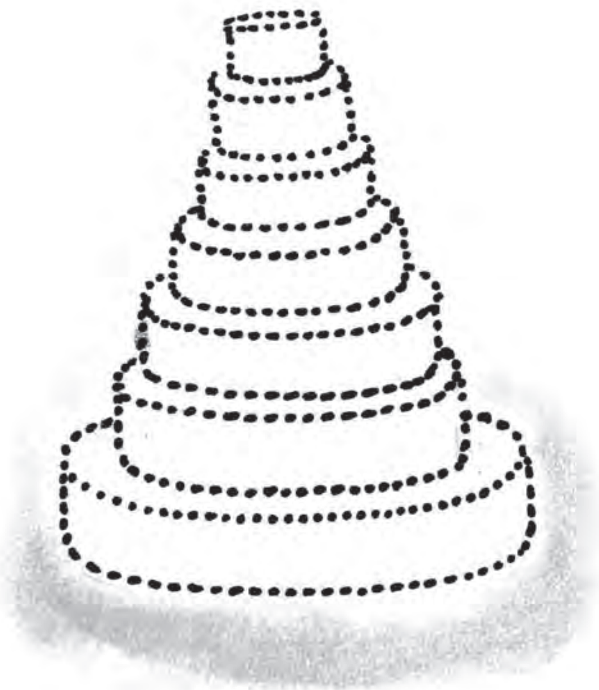
આ ચિત્ર સિવાય તમને ગમતી રમતો રમવી.

ચિત્રમાંની રમતનું વર્ણન કરાવવું. તમને ગમતી રમતો જણાવો. તમારા ગામમાં રમાતી રમતો જણાવો. આના જેવી બીજી રમતો રમાડવી.

મારી કૃતિ

ચિત્રમાં રંગ પૂરો.





S61VV2

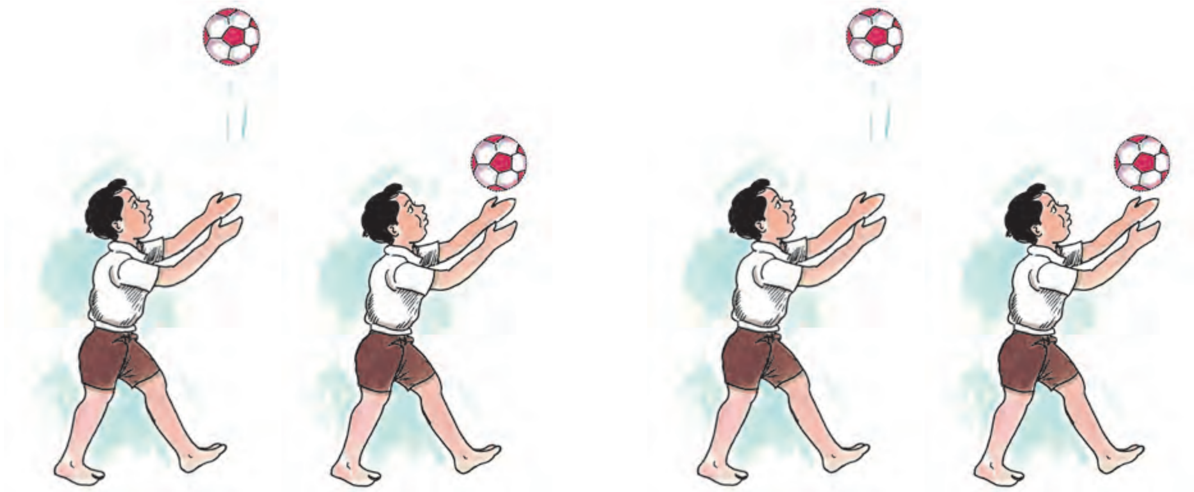
૩.૪ વિવિધ રમતો અને સ્પર્ધા

સ્થિતિ સ્થાપકતા વધારનાર રમતો.

જમીન પર 'V' આકારમાં બેસી સામેની વસ્તુ ઉપાડવી.

બૉલ પાસ

સમન્વયની રમતો.



બોલ ફેંકવો અને પકડવો.

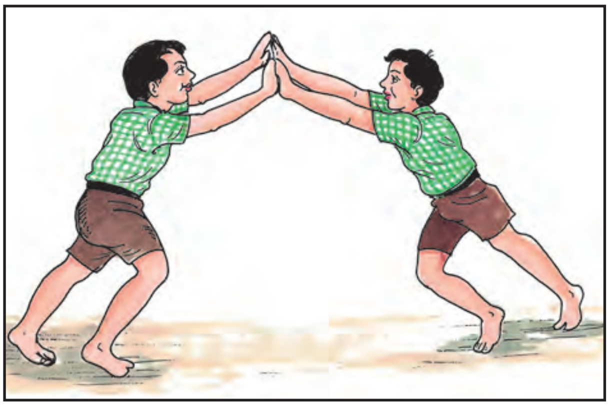
ઝડપની રમતો.

૩૦ મીટરની દોડ

ત્રિપગી દોડ

સ્નાયુની મજબૂતી

દોરડા ખેંચ



જોર લગાડવું

સ્નાયુની તાકાત

ખભાથી ટક્કર

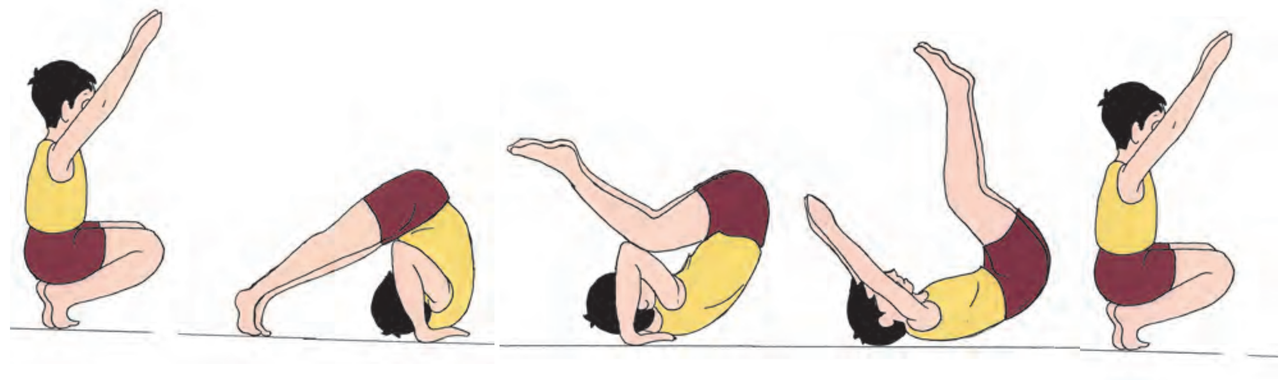
પીઠ પર ઊંચકવું.

વિવિધ પ્રકારની સ્પર્ધાઓ અને રમતો રમાડવી.

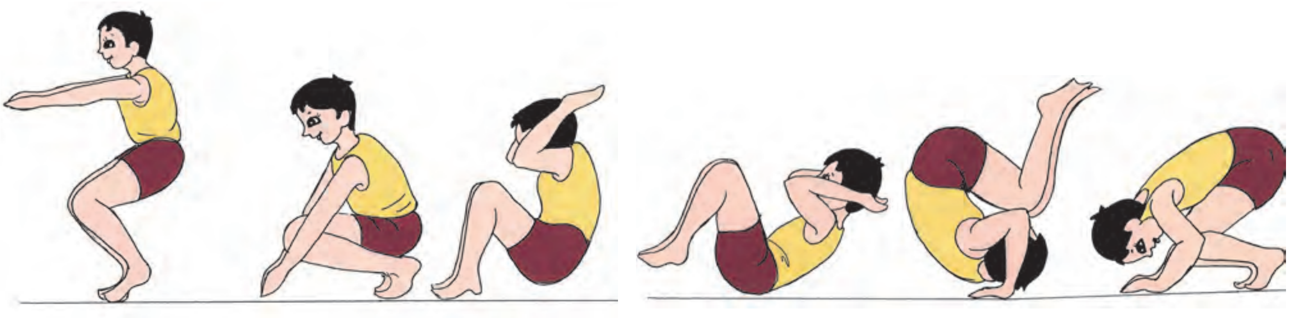
૪. કૌશલ્યાત્મક ઉપક્રમ

૪.૧ જિમ્નૅસ્ટિક

આગળ ગુલાંટી



પાછળ ગુલાંટી



તમને ગમેલી કૃતિને [✓] કરો.

પાછળ ગુલાંટી [ ]

આગળ ગુલાંટી [ ]

ચિત્રનું નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે શરીરની કૃતિ કરાવવી.

૪.૨ ઍથલેટિક્સ ઉપક્રમ

સીધી રેખામાં દોડવું.

કૂદકા મારીને આગળ જવું.

પાછળ દોડવું.

કમર સુધી ગોઠણ ઉપર લાવીને આગળ જવું.

ચિત્રનું નિરીક્ષણ કરવું. ચિત્રનું વર્ણન કરવું. તમને આવી રીતે દોડવું ગમશે કે ?

૪.૩ કૌશલ્યાત્મક સુદઢતા

દોરડા કૂદવા.

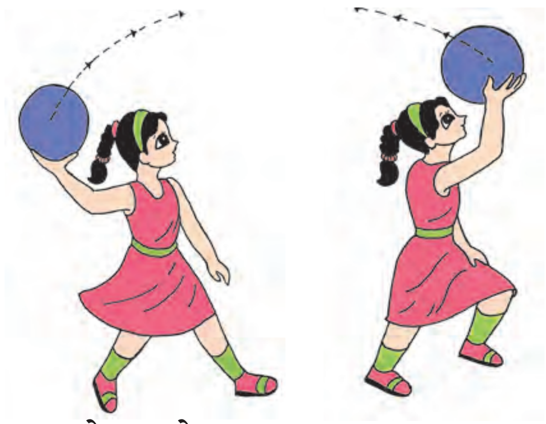
ઇંટ પર સંભાળીને ચાલવું.

ગિલ્લી દંડા રમવા.

S6ARWP

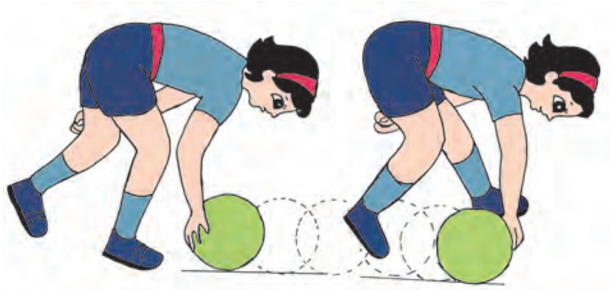
૪.૪ ક્રીડા કૌશલ્ય

(૧) દડો ફેંકવો



એક હાથે

(૨) દડો ધકેલવો.

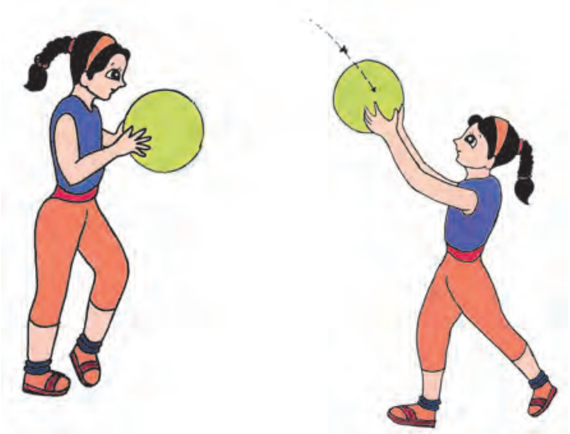


વાંકા વળીને દડાને આગળ આગળ ધકેલવો.

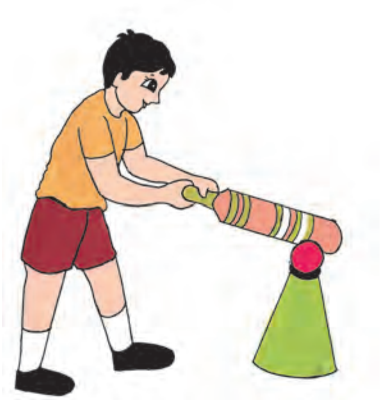
વાંકા વળીને દડાને પાછળ પાછળ ધકેલવો.

(૩) દડો ઝીલવો.

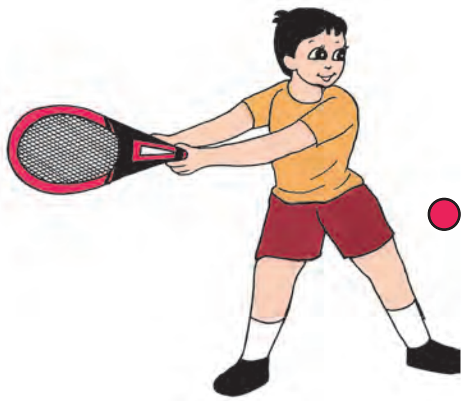
(૪) બીજા સાથે દડો ઝીલવો.



(૫) બોલ અટકાવવો.



બોલને બેટ વડે ફટકારવો.

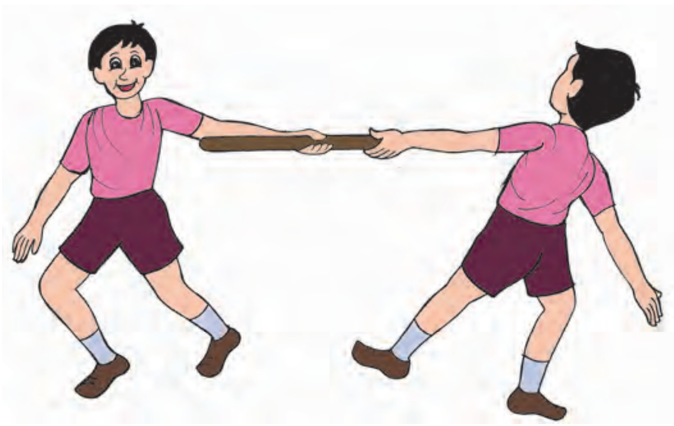


વિવિધ ક્રીડા કૌશલ્યોનો મહાવરો કરાવવો. જરૂર જણાય તો પર્યાયી સાહિત્યનો ઉપયોગ કરવો. હાથ, પગ, માથાના વિવિધ ક્રીડા કૌશલ્યો જણાવવા. વિદ્યાર્થીઓની સુરક્ષિતતાની કાળજી લેવી.

રીંગ પકડવી.

બળ લગાડવું.

હાથેથી ધકેલવું.



હાથેથી ખેંચવું.

મારી કૃતિ

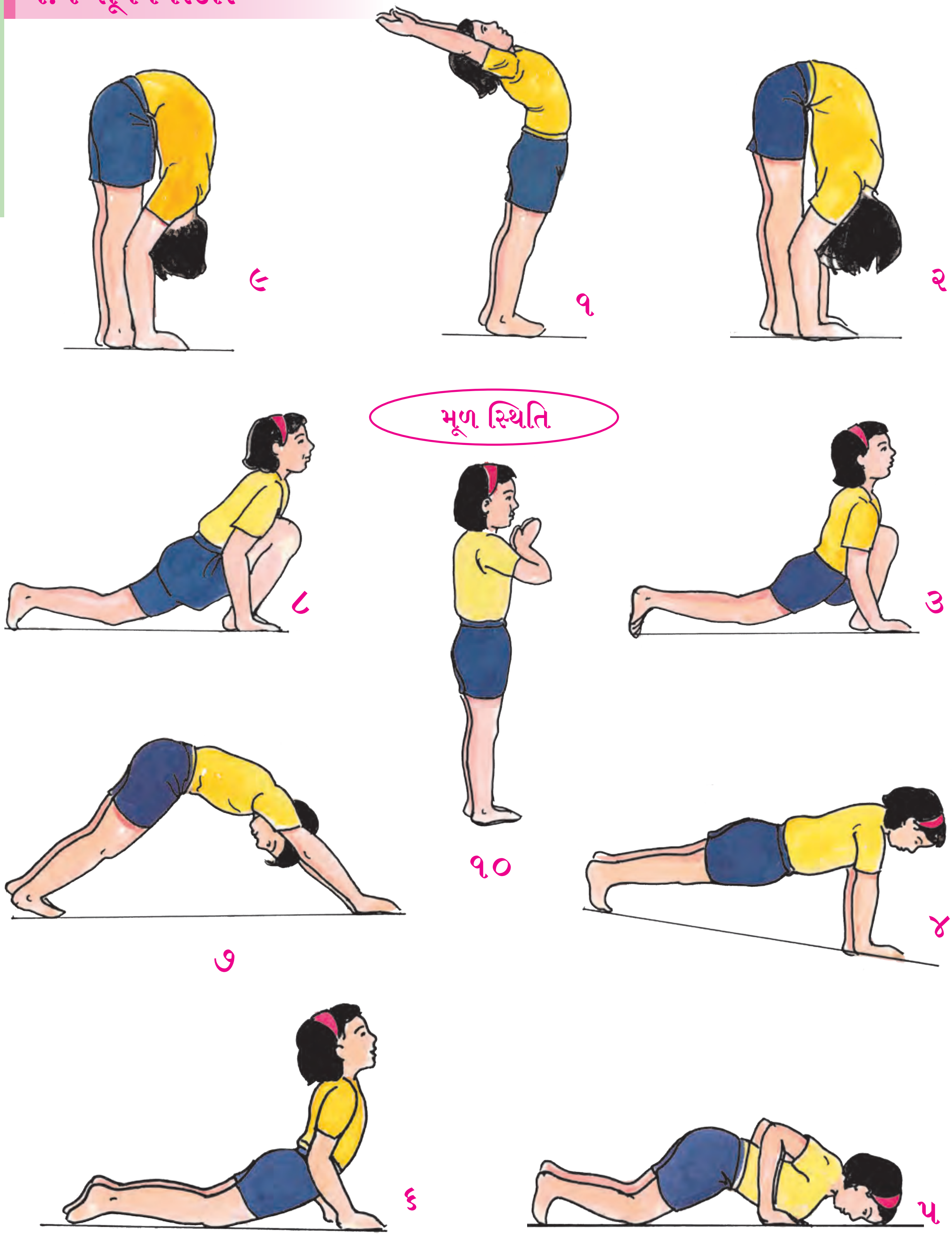
ગમતી રમતને ☑ કરો.

હાથેથી ધકેલવું.	રીંગ પકડવી.	હાથેથી લાકડી ખેંચવી.
☐	☐	☐

રમતી વખતે વિદ્યાર્થી પડે નહીં અને ઇજા ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. ચિત્રનું નિરીક્ષણ કરીને વર્ણન કરવા કહેવું. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે રમત રમાડો.

૫. વ્યાયામ

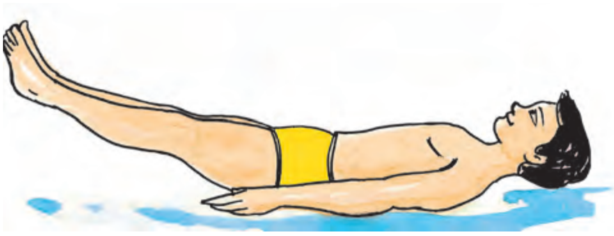
૫.૧ સૂર્યનમસ્કાર



૫.૨ વિવિધ શરીરસ્થિતિ

(૧) પીઠ પર સૂઈને કરવાની શરીરસ્થિતિ

પગનું સંતુલન સંભાળવું

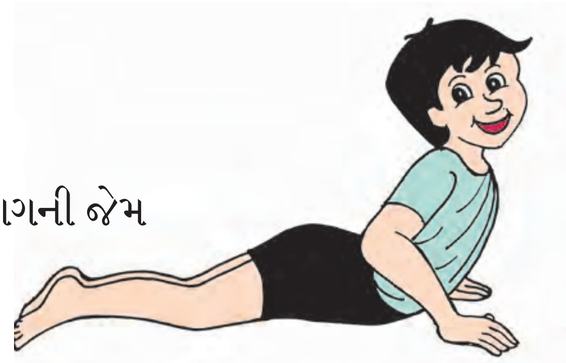


આરામથી પડી રહેવું

પગ ઉપર

લંગરની જેમ

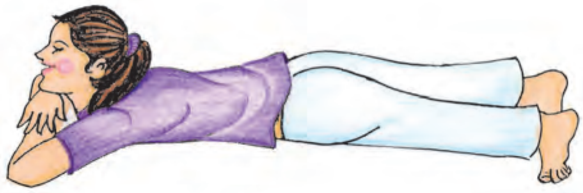
(૨) પેટપર સૂઈને કરવાની શરીરસ્થિતિ



નાગની જેમ

S6JHYC

મગરની જેમ



પર્વતની જેમ

ધનુષ્યની જેમ

નૌકાની જેમ

સીધી પલાઠી

ઝાડની જેમ

વિદ્યાર્થીઓને યમ, નિયમની સામાન્ય માહિતી આપવી. દિવ્યાંગ અને બીમાર વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા પ્રમાણે વિવિધ શરીર સ્થિતિ કરાવવી. યોગાસનની તૈયારી માટે શરીર ઢીલું (સ્થિતિસ્થાપક) રહે એવી શરીરસ્થિતિ કરાવવી.

૧. જરૂરિયાત અધિષ્ઠિત ઉપક્રમ

(અ) સંસ્કૃતિ અને જગતની ઓળખ

૧.૧ વરસાદ

આ તો વર્ષારાણીનું રાજ !
કે વાદળાં વરસે છે !
મન મૂકી પલળીએ આજ !
કે વાદળાં વરસે છે !
વીજળી ઝબૂક ઝબકી જાય !
કે વાદળાં વરસે છે !
આભ તૂટ્યું : કડાકા થાય !
કે વાદળાં વરસે છે !
ઝાડ, જંગલ ને પહાડો ન્હાય !
કે વાદળાં વરસે છે !
નદી - નાળાંઓ દોડતાં થાય !
કે વાદળાં વરસે છે !
પૃથ્વી પાણીથી લીંપાય !
કે વાદળાં વરસે છે !
પછી લીલી લીલી થઈ જાય !
કે વાદળાં વરસે છે !
આ તો વર્ષારાણીનું રાજ !
કે વાદળાં વરસે છે !
સહુ ચાલો પલળીએ આજ !
કે વાદળાં વરસે છે !

મારી કૃતિ

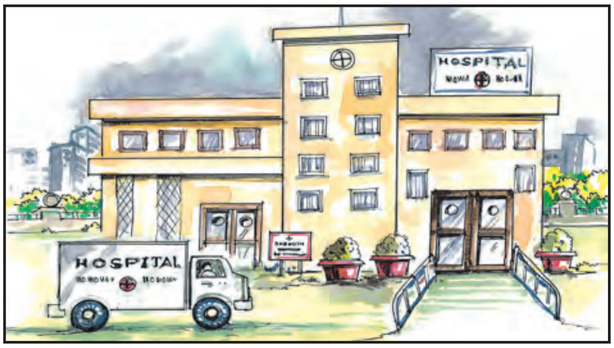
બડબડગીત અભિનય સહિત ગાઓ.

વર્તમાનપત્રો, માસિક, સ્વરચિત્ર બડબડગીતો સંકલિત કરવા. યોગ્ય ઉચ્ચાર સાથે વિદ્યાર્થીઓ પાસે ગવડાવવા. ઉચ્ચાર સ્પષ્ટ હોવા જોઈએ. બડબડગીતો પ્રસંગાનુસાર ગાવા પ્રોત્સાહન આપવું.

૧.૨ કાર્યજગત

ચિત્રો દેખાડી પરિસરમાંના વિવિધ ઉદ્યોગોના માહિતી આપવી. ચિત્રનું વર્ણન કરવું.

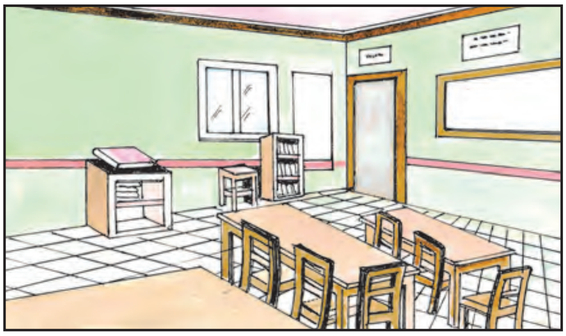
૧.૩ પરિસરનો પરિચય

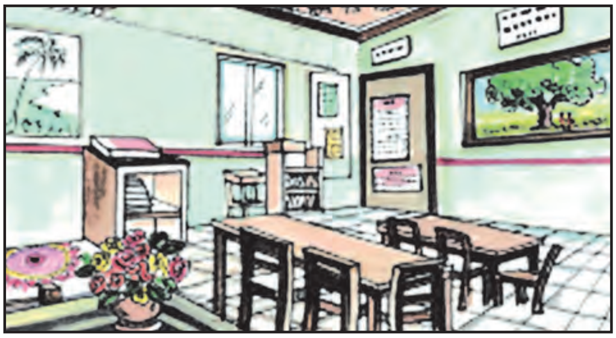


ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરી વર્ણન કરવા કહેવું. પરિસરમાંના શાક માર્કેટ, દુકાન, શાળા, દવાખાના વગેરેની મુલાકાત લઈને વર્ગમાં ચર્ચા કરવી.

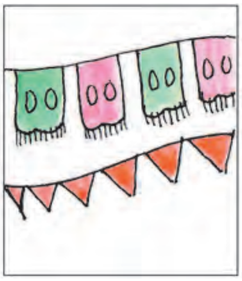
૧.૪ વર્ગ સુશોભન

તમને ક્યો વર્ગ ગમ્યો ? તેની નીચે ☑ આ નિશાની કરો.





વર્ગના સુશોભન માટે મેં વાપરેલું સાહિત્ય

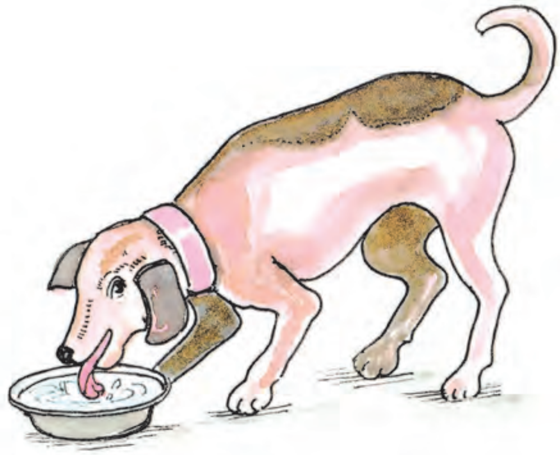


મારી કૃતિ

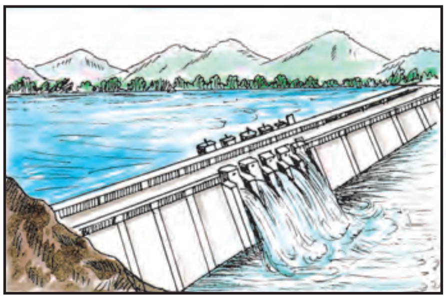
વર્ગનું સુશોભન કરતી વખતે નીચેનું સાહિત્ય પણ વાપરી શકાય. વસ્તુનું ચિત્ર ચોંટાડો.

બંને ચિત્રોની તુલના કરાવવી. વર્ગનું સુશોભન કરતી વખતે ભીંત, વરંડો, દાદરા, બારી જેવા સ્થળોએ કઈ રીતે વસ્તુની માંડણી કરી છે તેના વિશે ચર્ચા કરવી. વર્ગ સુશોભન માટેની વસ્તુઓ ચોંટાડો.

૧.૫ પાણી પીવાની પદ્ધતિ



મારી કૃતિ



ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરીને ચિત્રમાં આપેલી પાણી પીવાની પદ્ધતિ વિશે પૂછવું. વિદ્યાર્થીઓને ચિત્ર ઓળખવા કહેવું.

(બ) જલ સાક્ષરતા

પાણીના સ્ત્રોત

આવ રે વરસાદ
પાણી જ પાણી ધોધમાર
તળાવ, બંધ, કૂવા ભરાય
પ્રાણી-પક્ષીની તરસ છીપાય.

મારી કૃતિ

ચિત્રમાં કાગડો અને પાત્ર દેખાય છે. તેના પરથી વાર્તા કહો.

ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરવાનું જણાવી પ્રત્યેક ચિત્રમાંની પાણી પીવાની પદ્ધતિ વિશે પૂછો. વિદ્યાર્થીઓને ચિત્ર ઓળખવાનું કહો. ચિત્રમાં આપેલા પાણીના સ્તોત્ર ઓળખવા કહેવું. આપેલું જોડકણું વ્યક્તિગત તથા સમૂહમાં ગવડાવવું.

પાણીનો ઉપયોગ

નીચેના ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરીને યોગ્ય કે અયોગ્ય ઓળખો યોગ્ય ચિત્ર સામે ✓ નિશાની અને અયોગ્ય ચિત્ર સામે ✗ નિશાની કરો.

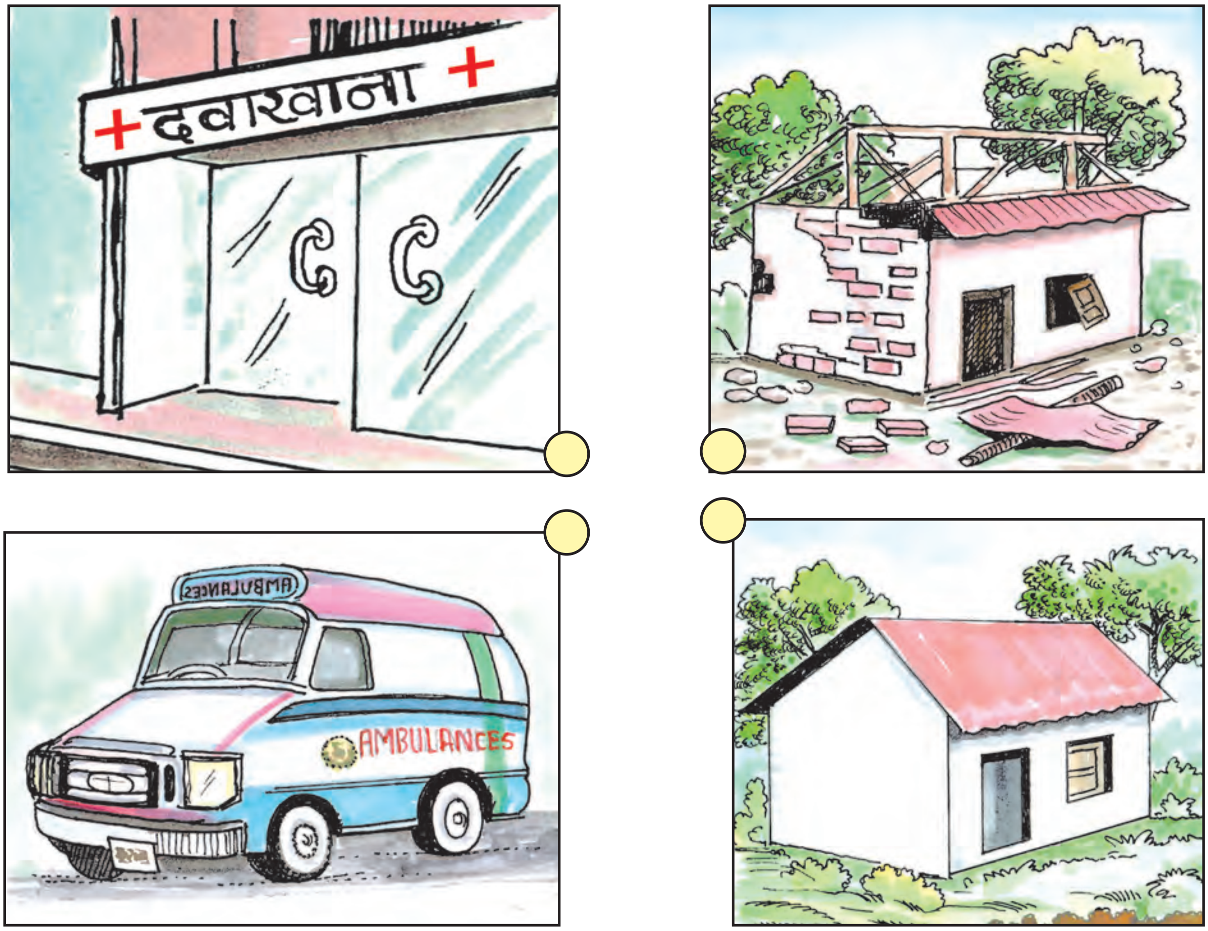
ઉપરના ચિત્રોની મદદથી જલસંવર્ધનનું મહત્વ અને પાણીની બચતના વિવિધ માર્ગો વિશે વિદ્યાર્થીઓ સાથે ચર્ચા કરો.

(ક) આપત્તિ વ્યવસ્થાપન

ચિત્ર જુઓ અને ઓળખો.

ચિત્રો પરથી ઋતુની ઓળખ કરાવવી. ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. વરસાદ, પૂર, વાદળા, સમુદ્ર, વીજળી, વાદળાથી ભરેલું આકાશ, સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત, ચંદ્ર, ચાંદની, ભરતી, ઓટ, જંગલ વગેરે નૈસર્ગિક બાબતો દ્વારા નિસર્ગની ઓળખ કરાવવી. પ્રશ્ન પૂછીને વર્ણન કરાવવું.

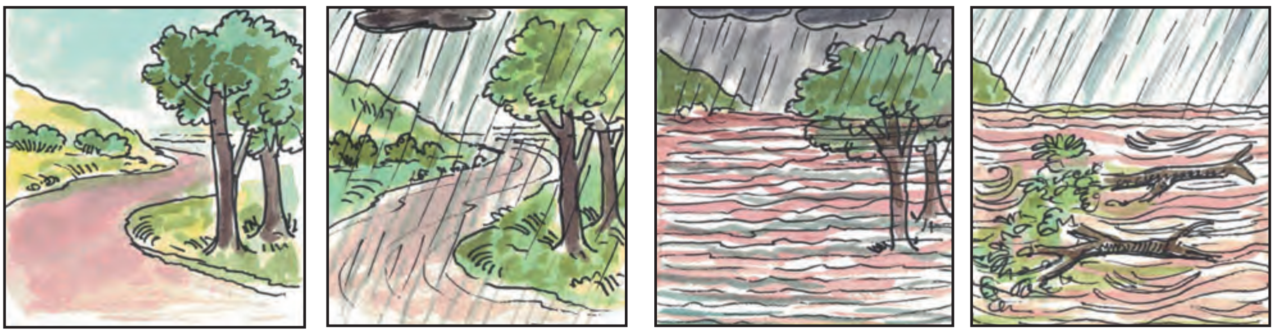
ચિત્રોને યોગ્ય ક્રમ આપી વાર્તા તૈયાર કરીએ.



S6TIZZ

મારી કૃતિ

ચિત્રોને ક્રમ આપી, કથા તૈયાર કરીએ.



ચિત્રોને યોગ્ય ક્રમ અપાવવો. ચિત્ર પરથી વાર્તા તૈયાર કરાવવી.

૨. અભિરૂચિપૂરક ઉપક્રમ

(અ) રંગીન કાગળ

(બ) રંગોળી

(ક) સંગ્રહ

S73F2H

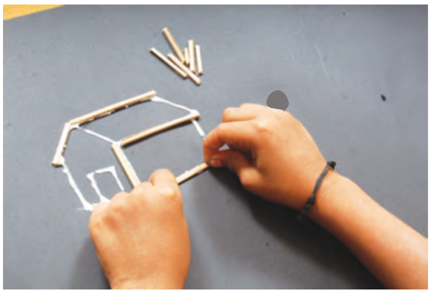
વિદ્યાર્થીઓ પાસે રંગીન ચિત્રો દોરાવવા. દોરેલા ભાગ પર પાન, ફૂલ, રંગીન પથ્થર, શંખ છીપલા, ટિકલીની રચના કરાવવી.

(ડ) સળી વડે બનતા વિવિધ આકાર

ચલો કરો જોઈએ.

૧

૨

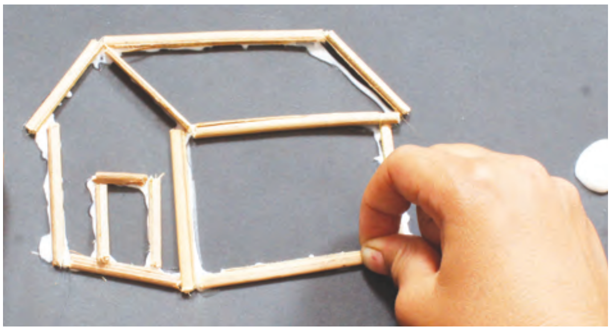
૩ 

૪

મારી કૃતિ

(અ) રંગીન કાગળ

મહાવરા માટે આપેલા આકાર

૫ 

ગુંદરની મદદથી મહાવરા માટે આપેલા આકારો પર કાંડી ચોંટાડવી.

૩. કૌશલ્ય અધિષ્ઠિત ઉપક્રમ

(અ) નૈસર્ગિક વસ્તુઓની છાપ

મારી કૃતિ

શાકભાજી, ફળની ચીરીઓ, પાન, બી, વગેરે નૈસર્ગિક વસ્તુ અને તેની સાથે આંગળાને રંગ અથવા શાહી લગાડીને છાપ પાડવી.

S7CB4A

વિદ્યાર્થીઓને ચિત્રમાંની છાપ કઇ વસ્તુની છે તે ઓળખવા કહેવું. ખાલી ચોરસમાં તેમને વિવિધ વસ્તુ અથવા હાથની છાપથી સૌંદર્યકૃતિ તૈયાર કરવા કહેવું.

(બ) કાગળનો પંખો તૈયાર કરવો.

વર્તમાનપત્ર/ માસિકનો કાગળ લો. ઉલટીસુલટી ઘડીઓ વાળો. ઘડીઓ પૂર્ણ થયા પછી બરાબર વચ્ચેથી વાળો. અંદરની પટ્ટીને ગુંદર લગાડી ચોંટાડો. બહારની પટ્ટીને ગુંદરની મદદથી આઈસ્ક્રીમની સ્ટીક/બાંબુની સળી પર ચોંટાડો. ચોંટાડેલો ભાગ બરાબર સૂકાઇ જાય પછી જ પંખો ખોલો.

૪. ઐચ્છિક ઉપક્રમ

અ. ઉત્પાદક ક્ષેત્રો

(૧) ક્ષેત્ર : અન્ન

૧.૧ બાગકામ

જુદાં જુદાં શાકભાજી અને ફળોના નામ ઓળખવા.

મારી કૃતિ

શાકભાજી અને ફળના ચિત્રો અને ફળના બી ભેગા કરવા.

વિવિધ રંગીન ચિત્રોની મદદથી શાકભાજી અને ફળોનો પરિચય કરાવવો. ફળોના બીનો સંગ્રહ કરવા કહેવું.

૧.૨ કુંડામાં વાવણી

વિવિધ કુંડાઓનો પરિચય

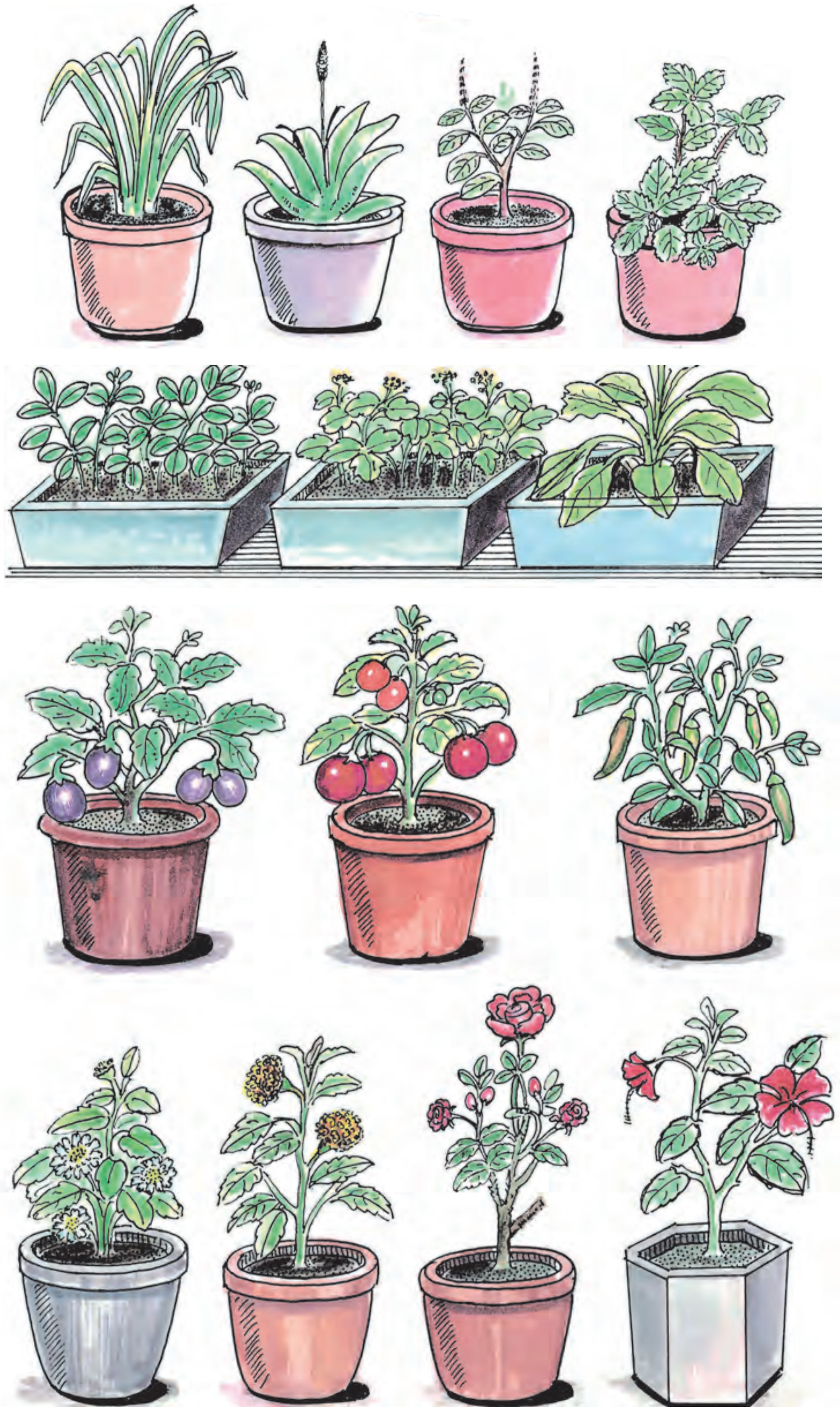
મારી કૃતિ

અલગ-અલગ આકારવાળા કુંડાના ચિત્રો ભેગા કરી ચોંટાડવા.

કુંડાના આકાર અનુસાર તેમના નામો વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવા. રંગીન ચિત્રો, વ્હિડીઓનો ઉપયોગ કરવો.

૧.૩ નાના કુંડાનો આકાર અને છોડની ઓળખ

જગ્યાના અભાવે નાના કુંડામાં શાકભાજી, ફળ અને ફૂલ વાવવા.



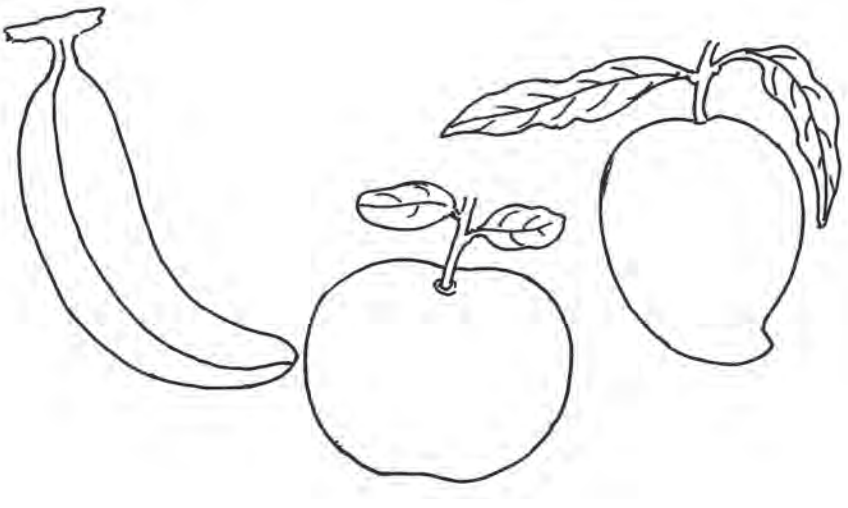
શાકભાજી, ફળ, ફૂલની નાના કુંડામાં કરેલી વાવણીના ચિત્રો દેખાડવા.

૧.૪ ફળ પ્રક્રિયા

(અ) ફળબજારની મુલાકાત, ચિત્રચર્ચા

મારી કૃતિ

ચિત્રમાં રંગ પૂરો.



વિદ્યાર્થીઓને ચિત્રનું વર્ણન કરવા કહેવું. ચિત્રમાં રંગ પૂરવા કહેવું.

(બ) ચિત્ર પરથી ફળ ઓળખો.

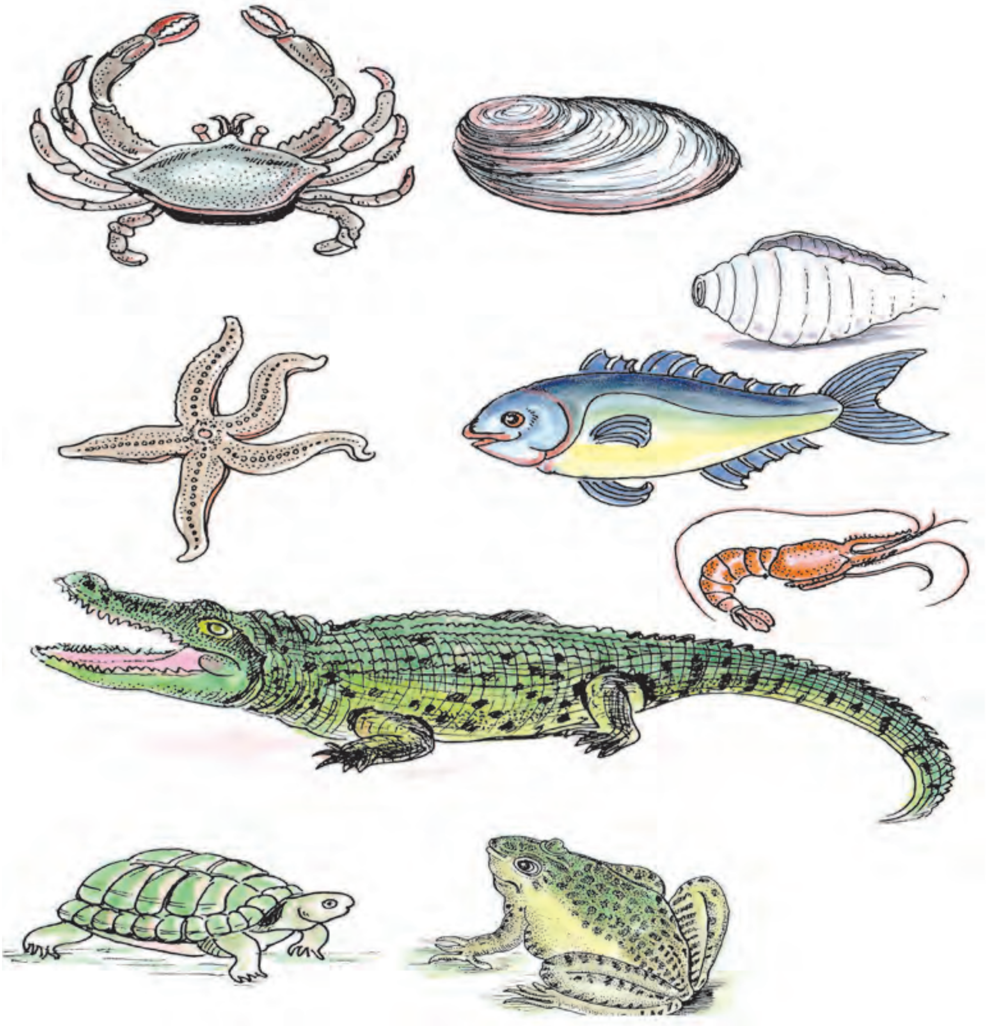
મારી કૃતિ

ફળના ચિત્રો દોરી તેમાં રંગ પૂરો.

વિદ્યાર્થીઓને ફળોના ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરવા દો. ચિત્ર ઓળખો જેવી રમત રમવા દો.

૧.૪ મત્સ્ય વ્યવસાય

(અ) પાણીમાંના પ્રાણીઓનો પરિચય કરીએ.



મારી કૃતિ

માછલીના વિવિધ અવયવો ઓળખવા.

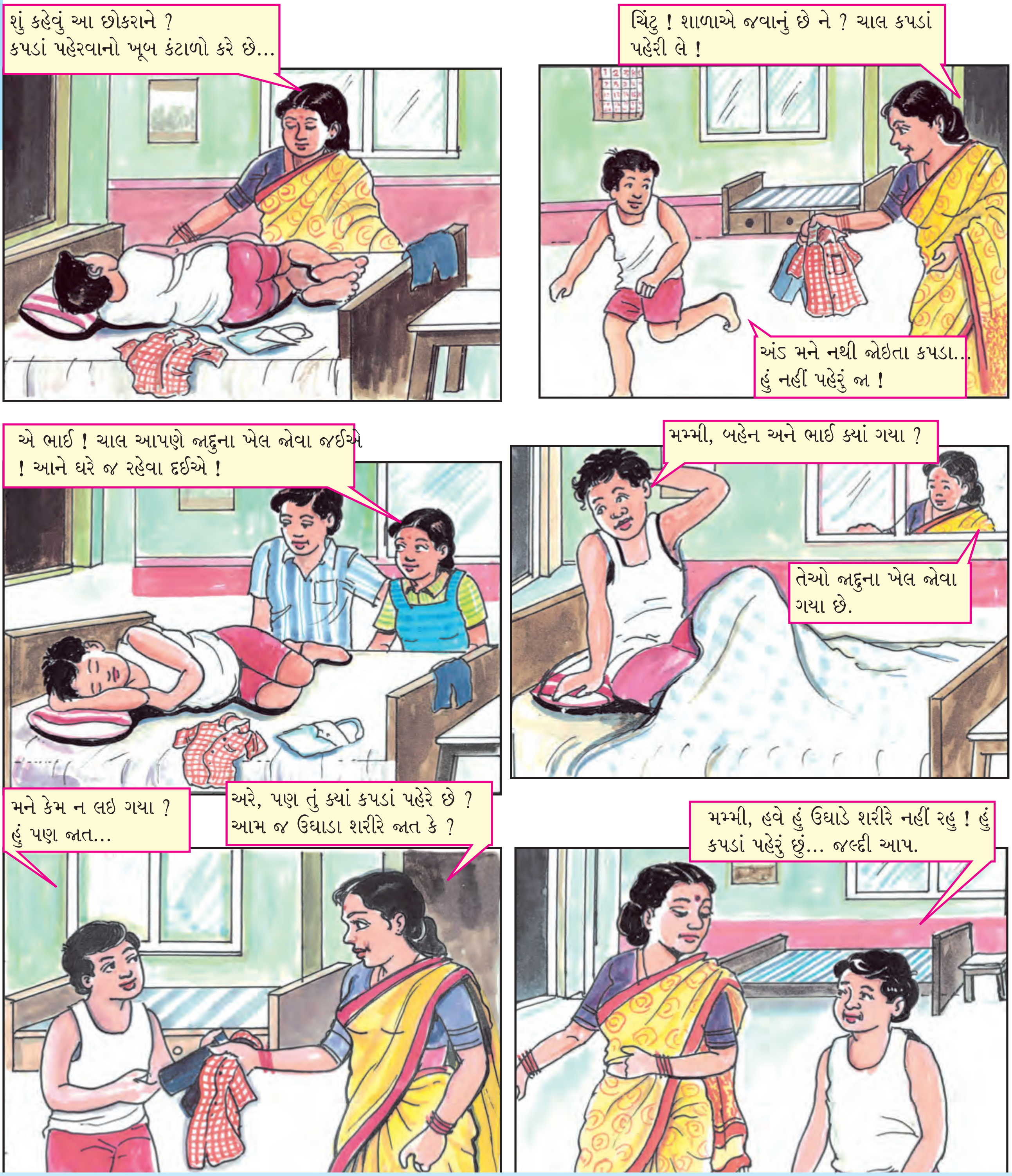
વિદ્યાર્થીઓને ચિત્રની મદદથી પાણીમાં રહેતા પ્રાણીઓનો પરિચય કરાવવો. માછલીના વિવિધ અવયવો ઓળખવા કહેવું.

(૨) ક્ષેત્ર : વસ્ત્ર

૨.૧ વસ્ત્રનિર્મિતિ

કપડાં વિશે સંવાદ

ચિંટુની વાર્તા (ચિત્રકથા)



ચિત્રમાંનો સંવાદ અભિનય સહિત બોલાવવો.

મારી કૃતિ

કપાસના છોડને વૃદ્ધિ અનુસાર યોગ્ય ક્રમ આપો.

કપાસના પાન

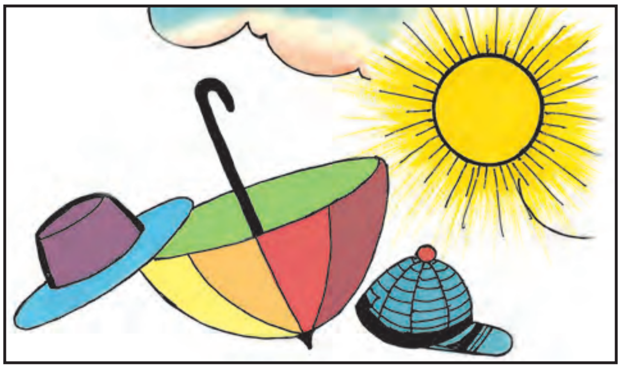
કપાસનું ફૂલ

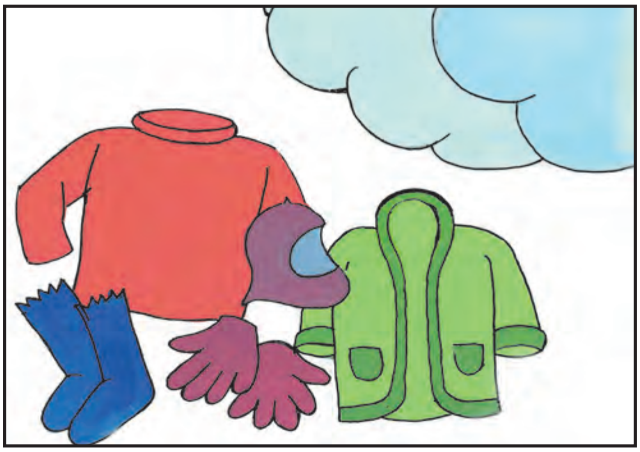
કપાસનું બી

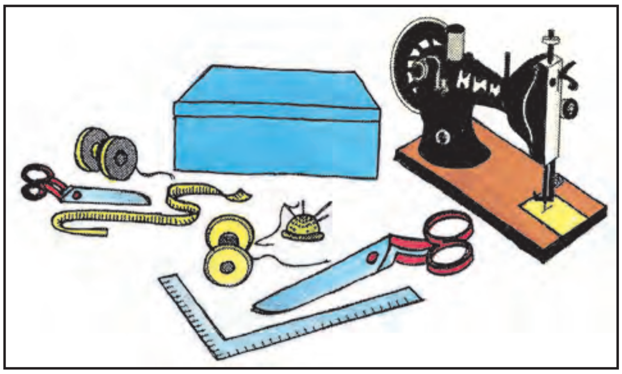
ચિત્રોનો ક્રમ યોગ્ય પદ્ધતિથી લખાવવો.

૨.૨ પ્રાથમિક સીવણકામ

ઋતુ અને કપડા







સીવણકામ સંબંધિત સાધનો

મારી કૃતિ

સોય, બટન અને દોરાનું ચિત્ર દોરો.

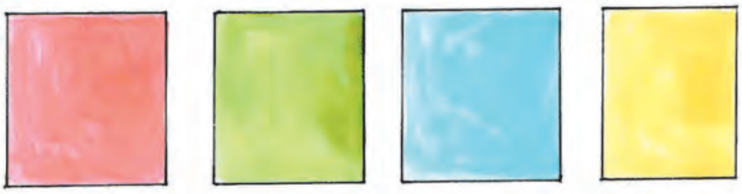
ચિત્રો દેખાડી ઋતુ અને કપડાંની ઓળખ કરાવવી. કપડા સીવવા માટેના ઉપયોગી સાધનોની ઓળખ કરાવવી. મુલાયમ, ખરબચડા એવા વિવિધ કપડાના ટુકડાંના સ્પર્શનો અનુભવ કરાવવો.

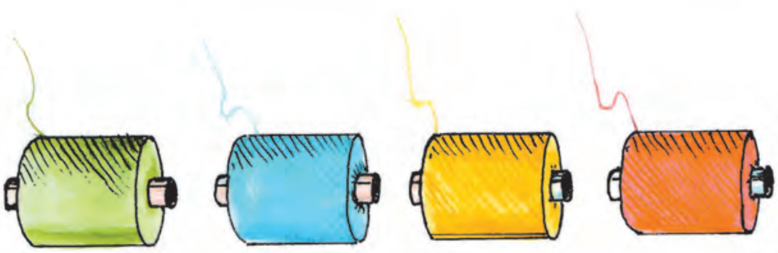
કપડાના વિવિધ ભાગ

જોડકા જોડો.

મારી કૃતિ

રંગ અને રંગીન દોરાની જોડીઓ જોડવી.

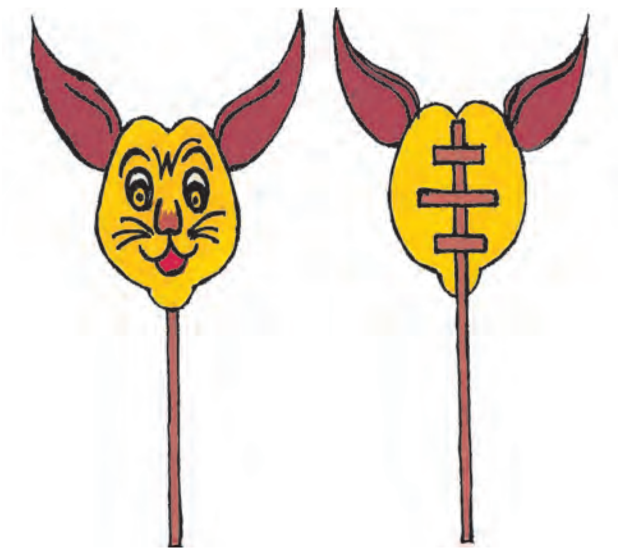


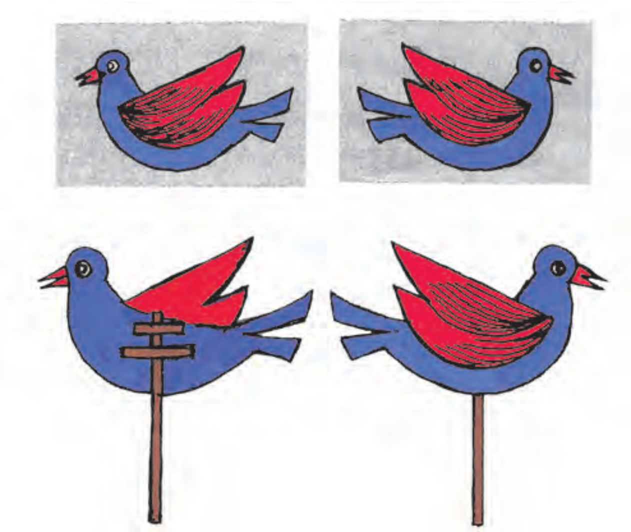


પેન્સિલ વડે કપડા અને તેના ભાગના જોડકા જોડવા કહેવું. રંગ અને દોરીની રીલને યોગ્ય રીતે જોડવા કહેવું.

૨.૩ ઢીંગલી કામ

ચિત્ર અને કાગળના પુઠ્ઠામાંથી ઢીંગલી





મારી કૃતિ

વર્તમાનપત્રો, માસિકમાંના રંગીન ચિત્રો ભેગા કરીને તેમાંથી ઢીંગલી તૈયાર કરવી.

ઢીંગલી અને કઠપૂતળી તૈયાર કરવાની પધ્ધતિ જણાવો. જુદી જુદી કઠપૂતળીઓ તૈયાર કરાવો.

૨.૪ કાથાનું વણાટકામ

નાળિયેરના ઝાડના વિવિધ ભાગો અને તેમાંથી તૈયાર થતી વસ્તુઓનો પરિચય.

મારી કૃતિ

નાળિયેરના ઝાડનું નિરીક્ષણ કરીને, પોતાના શબ્દોમાં વર્ણન કરવું.
નાળિયેરના ઝાડમાંથી તૈયાર થતી વિવિધ વસ્તુઓના નામ જણાવો.

નાળિયેરના ઝાડના ભાગોનો પરિચય કરાવવો. તેમાંથી તૈયાર થતી વિવિધ વસ્તુઓના ચિત્રો દેખાડી વર્ણન કરાવવું.

૩. ક્ષેત્ર : આશ્રમ

૩.૧ માટીકામ

માટીનું ગીત - માટીનાં રમકડાં (બડબડ ગીત)

મમ્મી કહે
બેટા, શું કરે છે ?
બાળક -
મા, હું આંગણમાં રમું.

માટીમાં રમીશ નહિ,
શરીરે માટી રગદોળીશ નહિ.
બાળક -
અરે મારી મમ્મી,
આપીશ તને કીસ્સી
રમવા દે મને,
હું આવીશ નહિં.

માટીનો બૉલ, માટીની ગિલ્લી,
માટીનો કાગડો ને માટીની ચકલી.
માટીનું સસલું હું બનાવીશ,
બોલાવ નહી મને હું તો રમીશ.

મારી કૃતિ

ભીંજવેલી માટીમાંથી નાના, મોટા ગોળ, લંબગોળ, ચોરસ મણકા તૈયાર કરવા.

માટી વિશેના ગીતો ભેગા કરી, વિદ્યાર્થીઓ પાસે રાગમાં ગવડાવવા. ભીંજવેલી માટીમાંથી વિવિધ આકારો તૈયાર કરાવવા.

૩.૨ બાંબુકામ (વાંસકામ) અને નેતરકામ

બાંબુના ઝાડ અને તેના ઉપયોગ

ચિત્રની મદદથી બાંબુના ઝાડનો પરિચય કરાવવો. તેના વિવિધ ઉપયોગ વિશે પૂછવું.

૩.૩ ફૂલઝાડ અને શોભાના ઝાડની વાવણી

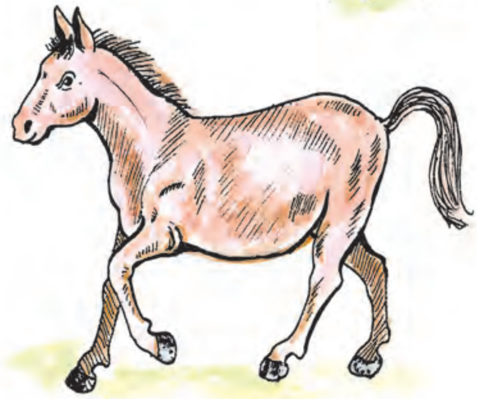
મારી કૃતિ

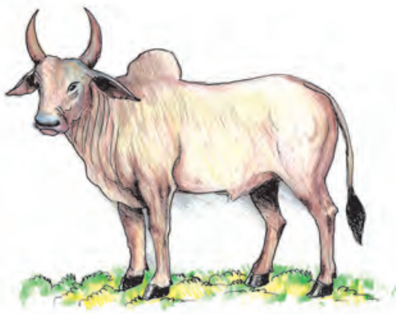
ફૂલની વાળેલી પાંખડીઓ, પેન્સિલની છાલ ચોંટાડીને કાર્ડ તૈયાર કરવું.

વિવિધ ફૂલોનો પરિચય કરાવવો. ચિત્રનું વર્ણન કરવા કહેવું. ફૂલની વાળેલી પાંખડીઓ, પેન્સિલના છોલા ચોંટાડીને સુશોભન કરાવો.

(ક) અન્ય ક્ષેત્ર

ખેતીને પૂરક વ્યવસાય (પશુપક્ષી સંવર્ધન)





મારી કૃતિ

ચિત્રમાંના પ્રાણી, પક્ષીનો અવાજ કાઢો.

બિલાડી

બતક

કૂકડો

S7L75X

ચિત્ર દ્વારા પ્રાણી-પક્ષીઓની ઓળખ કરાવવી. તેમના અવાજ સંભળાવવા. વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્તિગત અને સામૂહિક રીતે પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓના અવાજ કાઢવાની તક આપવી.

૫. તંત્રજ્ઞાન ક્ષેત્ર

(બ) માહિતી અને સંપ્રેષણ તંત્રજ્ઞાન

માહિતી મેળવી આપનારા સાધનો

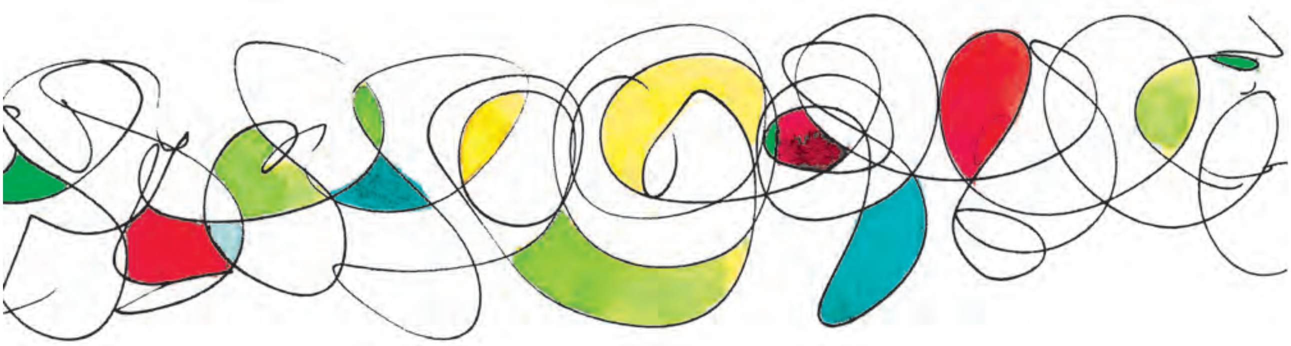
વાહન વ્યવહાર સુરક્ષા - તંત્રજ્ઞાનનો ઉપયોગ

SFKXZ3

માહિતી અને સંપ્રેષણ તંત્રજ્ઞાન સંબંધિત સાધનોની ઓળખ કરાવવી. તેમના ઉપયોગ વિદ્યાર્થીઓને પૂછવા. ખાલી ચોરસમાં સાધનોના ચિત્રો ચોંટાડવા.

૧. ચિત્ર

૧.૧ લીટોડા કરવા.



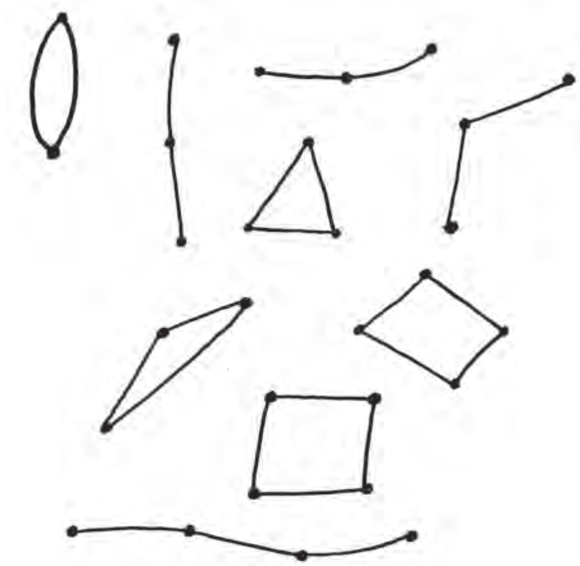
મારી કૃતિ

લીટા પાડતી વખતે હાથનું અને આંખનું હલનચલન, ચહેરા પરના હાવભાવ, મોઢાથી ગણગણવું આ બધી બાબતો સુંદર રેખાના નિર્માણમાં મદદ કરે છે. તેમને મરજી મુજબ લીટોડા કરવા કહેવું અને તેમાંના કેટલાક ભાગમાં રંગ પૂરવા કહેવું.

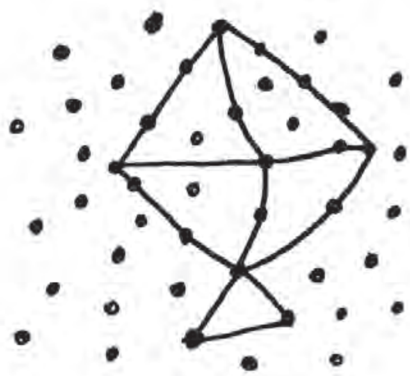
મારી કૃતિ

૧.૨ ટપકાંની મજા

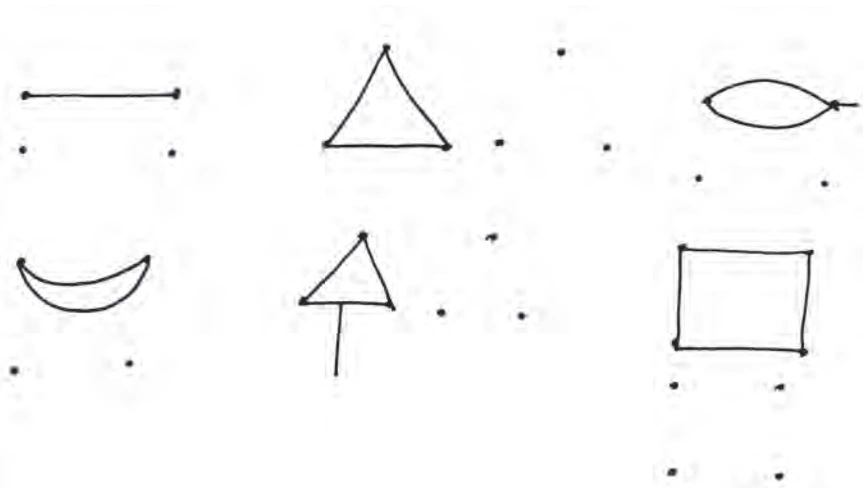
• આકાર

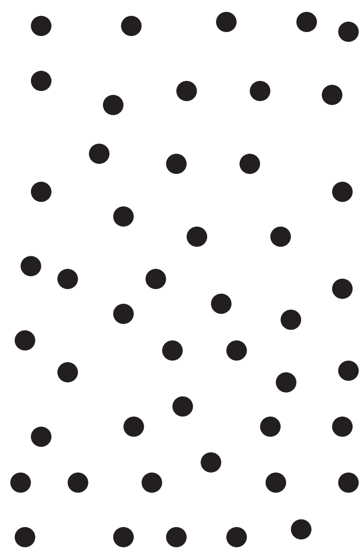


• ચિત્ર



મારી કૃતિ

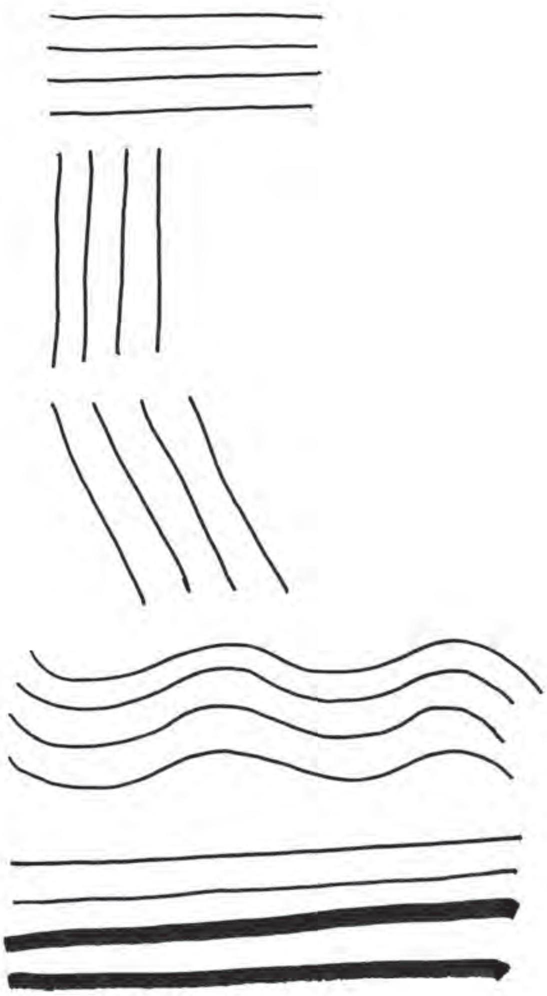


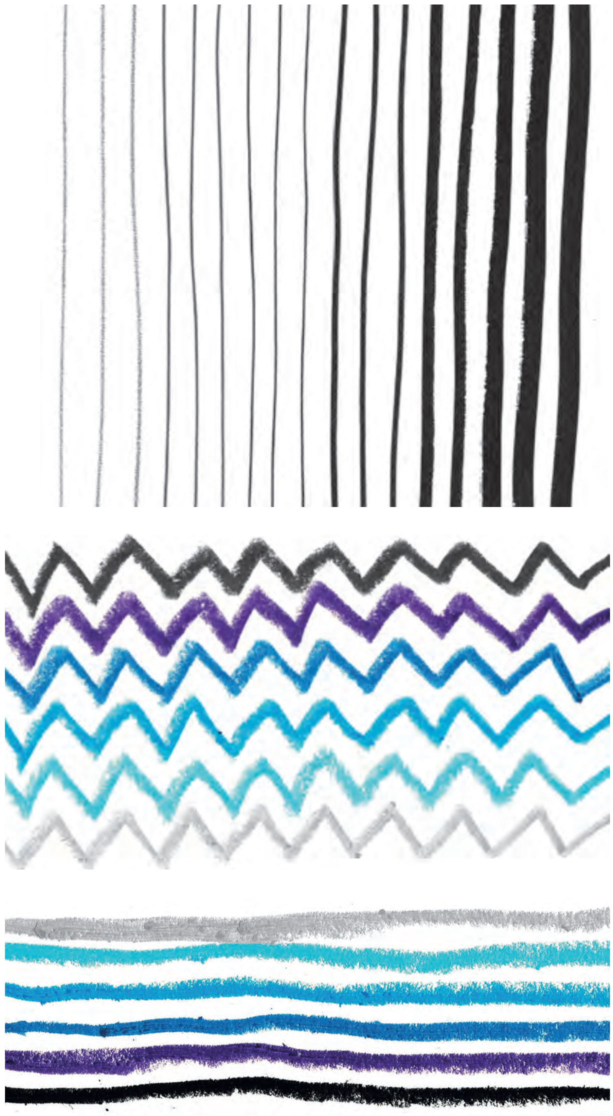


ટપકામાંથી આકાર : કાગળ પર કેટલાક અંતરે આવેલા બે ટપકાંને એક અથવા બે રેખાથી જોડતાં નવો આકાર તૈયાર થાય છે. બે ટપકાંની જેમ જ ત્રણ, ચાર, પાંચ, છ કે તેના કરતાં વધુ ટપકાં લેતાં સરળ, સાદો આકાર તૈયાર થાય છે. વિદ્યાર્થીઓને સમૂહમાં મિત્રો સાથે આવા આકાર તૈયાર કરવા કહી શકાય. તૈયાર થયેલ આકારમાં ગમતા રંગ પૂરવા કહેવું.

ટપકાંમાંથી ચિત્ર : એક કોરા કાગળ પર જોઈએ તેટલાં ટપકા દોરી, ટપકાંને જોડતાં ક્યો આકાર તૈયાર થાય છે તે શોધવા કહેવું. તૈયાર થયેલ આકારમાં ગમતાં રંગ પૂરવા કહેવું.

૧.૩ રેખાની ગમ્મત

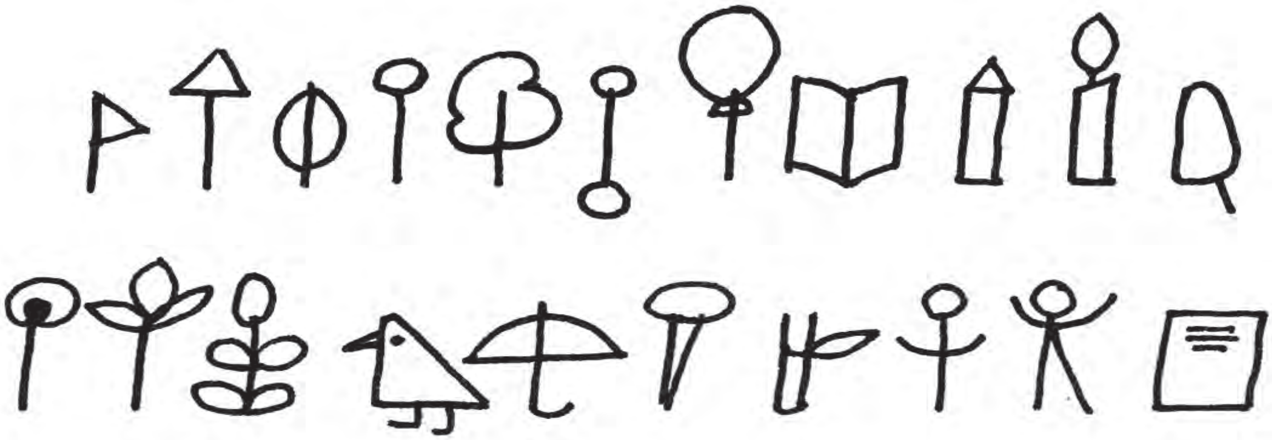




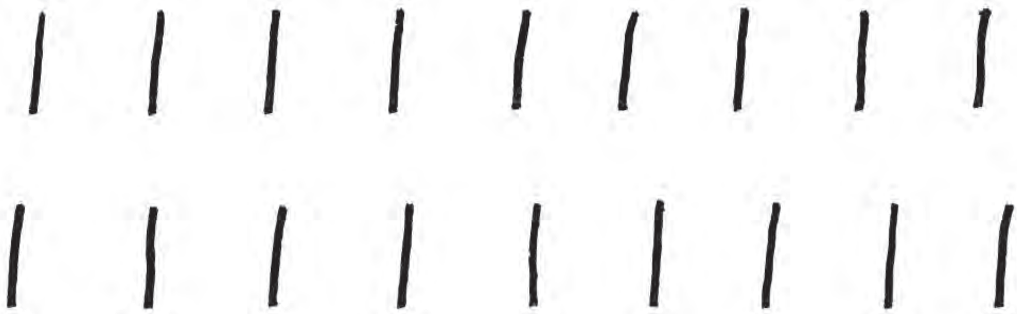
મારી કૃતિ

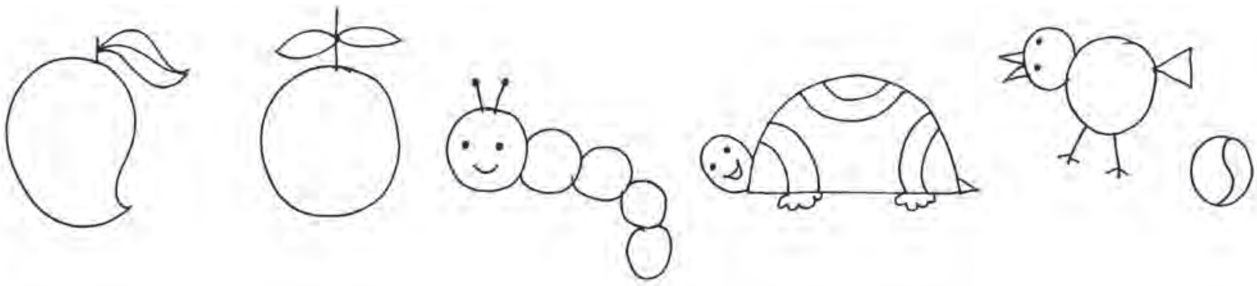
આપેલી રેખાનો મહાવરો કરવાથી સુંદર રેખા દોરતાં આવડે છે અને આગળ જતાં સુંદર ચિત્ર દોરવામાં મદદ થાય છે. ઉપરની રેખાના મહાવરા માટે પેન્સિલ, ક્રેયોન, સ્કેચપેન, માર્કરપેન, પેન વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

૧.૪ સાદા આકાર



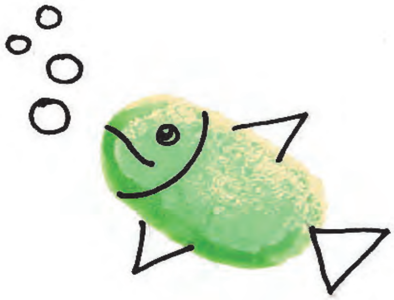
મારી કૃતિ

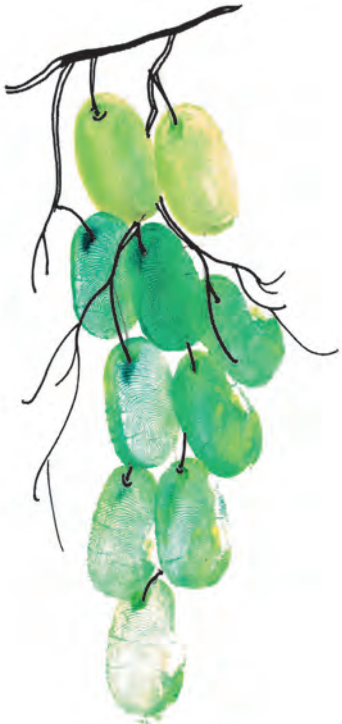




ઉપર આપેલા સહેલા ચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરીને આ જ પધ્ધતિથી બીજા ચિત્રો દોરવા કહેવું.

૧.૫ છાપ કામ

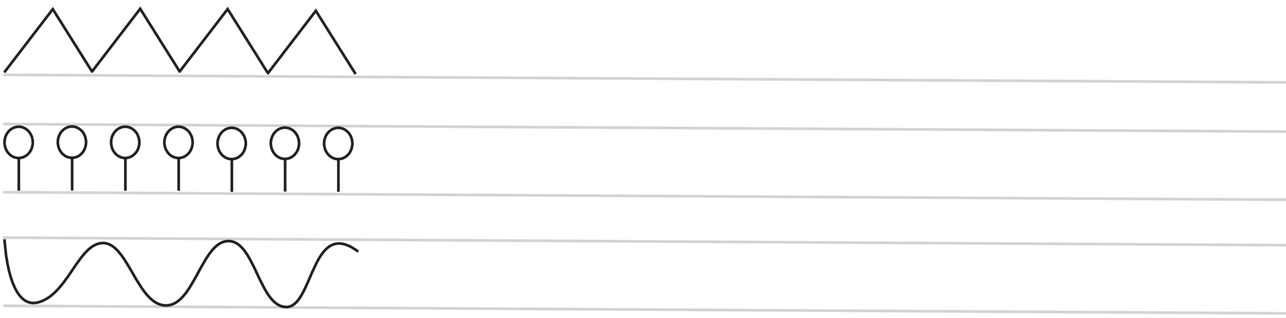


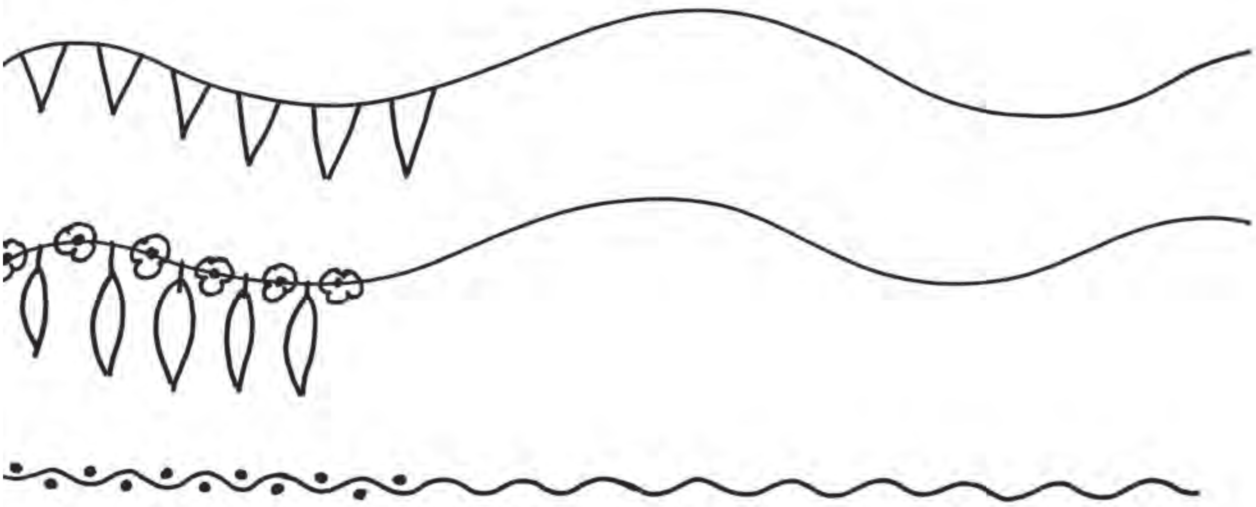


મારી કૃતિ

બાળકોને રંગ સાથે રમવાનું ગમે છે. છાપની મદદથી સુંદર ચિત્રો તૈયાર કરાવવા. રંગ અથવા શાહી આંગળીના ટેરવા પર લગાડી કોરા કાગળ પર છાપ પાડવી. છાપના આકારમાં વિશિષ્ટ ચિત્રનો આકાર શોધી તે દોરવા કહેવું.

૧.૬ નકશીકામ

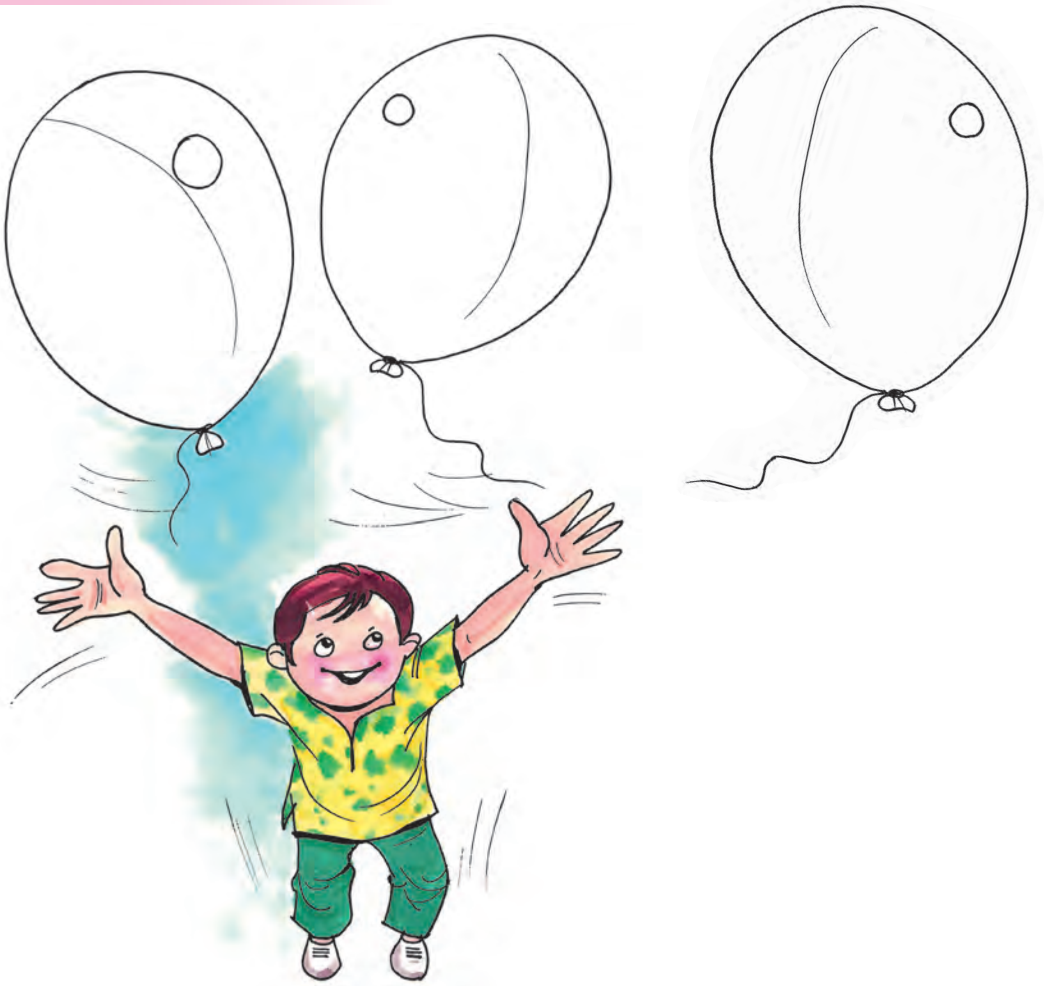




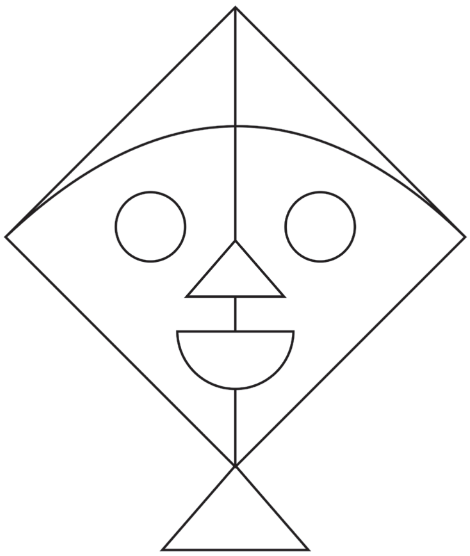
મારી કૃતિ

રૂમાલ, કપડાની ડિઝાઈન જોઈને તેમાંના પાન, ફૂલ, વર્તુળ, ત્રિકોણ, વળાંકવાળી આડીચૂકી રેખા જોઈને નકશીકામ કરી શકાય. ઉપર આપેલ નકશી કામ પૂર્ણ કરવું. મારી કૃતિમાં આના કરતાં જુદી ડિઝાઈન પણ તૈયાર કરી શકાય.

૧.૭ રંગ કામ

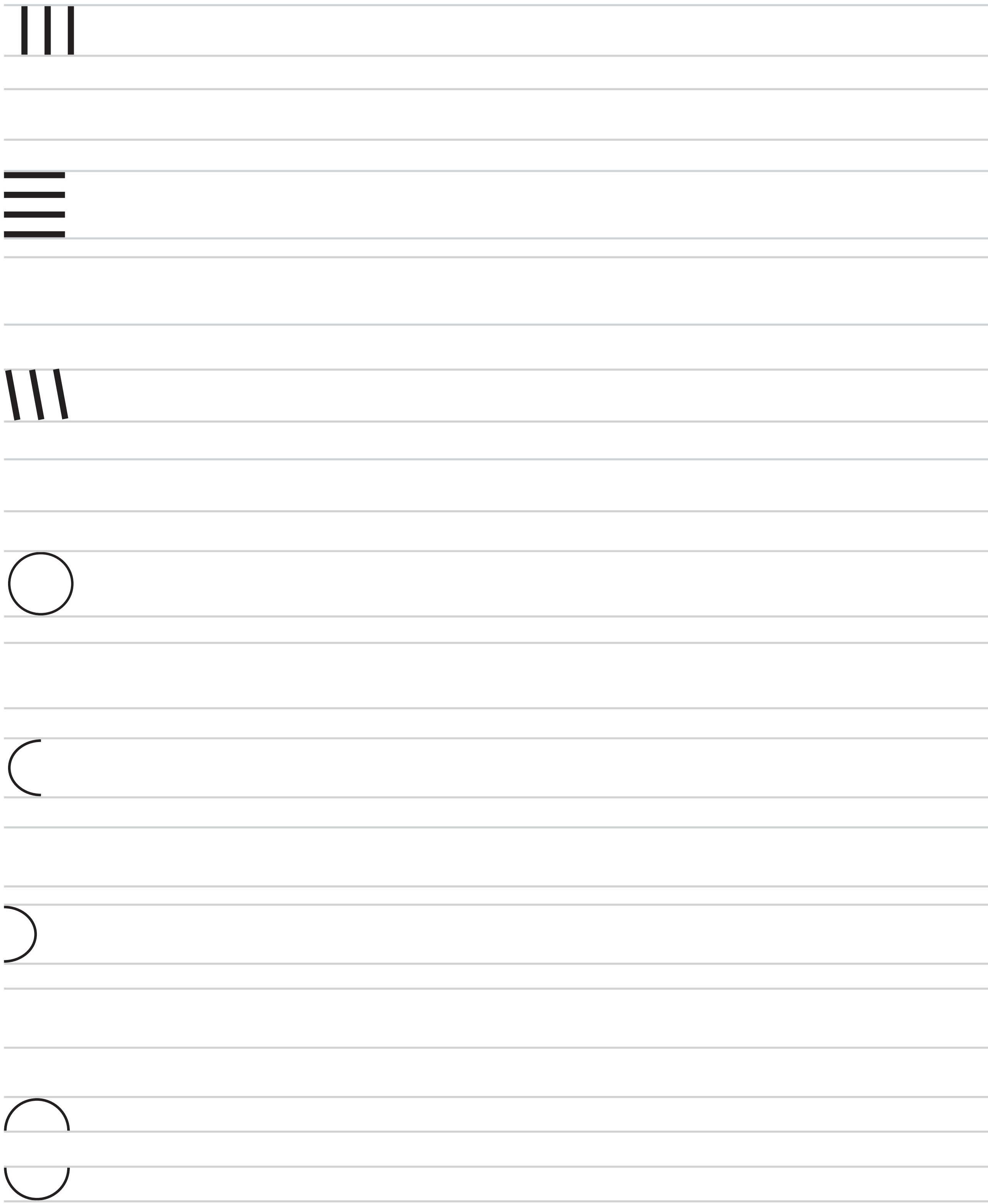


મારી કૃતિ



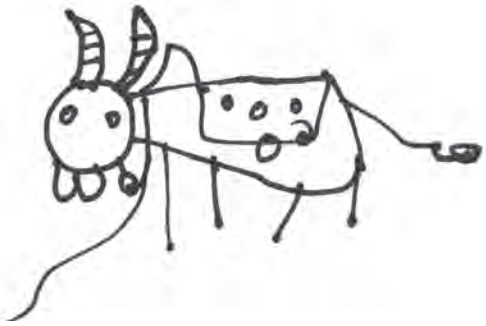
આપેલ ફુગ્ગામાં તેમજ પતંગાકૃતિમાં વિદ્યાર્થીઓને ગમતા જુદાં જુદાં રંગ પૂરવા કહેવું.

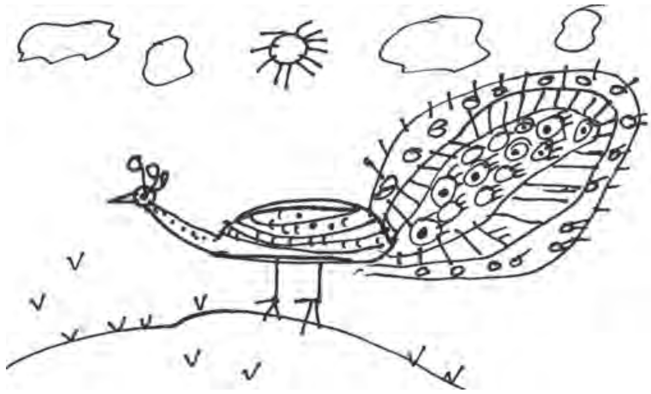
૧.૮ સુલેખન

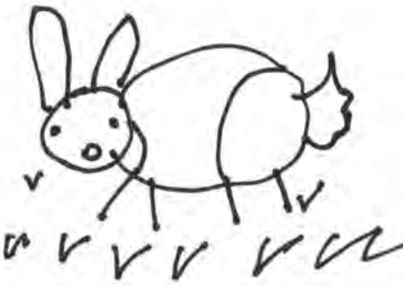


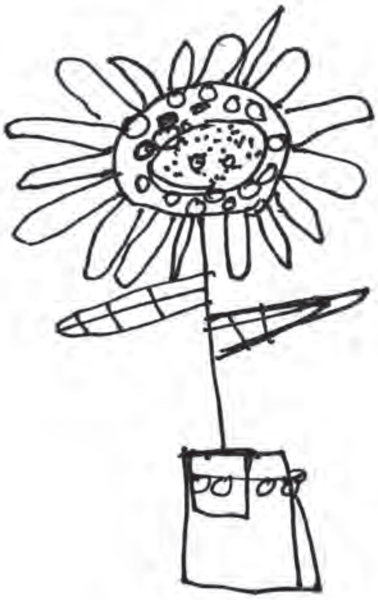
સુંદર અક્ષર માટે નાનપણથી મહાવરો હોવો આવશ્યક છે. શબ્દોનું ચિત્ર એટલે જ અક્ષર. ચિત્ર રેખા વડે તૈયાર થાય છે. રેખા સુંદર થાય તો અક્ષર સુંદર થાય છે. સીધી આડી રેખા, સીધી ઊભી રેખા, સીધી ત્રાંસી રેખા, ગોળાકાર રેખા અને અર્ધવર્તુળ રેખાનો મહાવરો કરવાથી સુંદર અક્ષર થવામાં મદદ થશે.

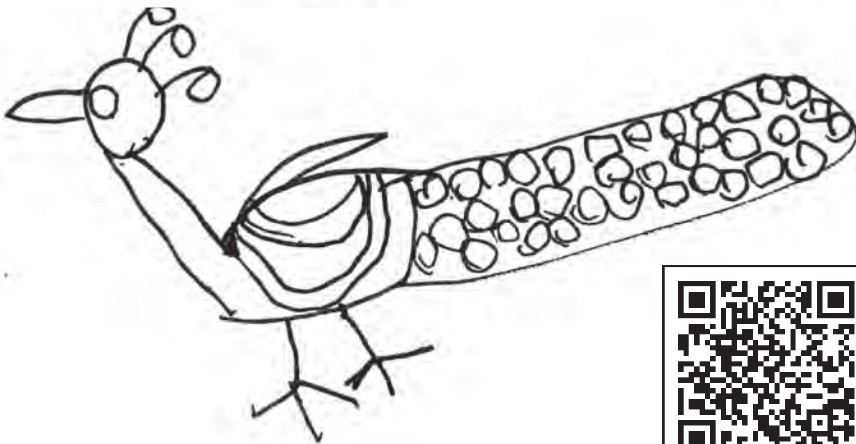
૧.૯ મારા મિત્રોના ચિત્રો











SFUU1Q

ચિત્રમાંની ભાવના ઓળખવી અને ચિત્રમાં ભૂલો શોધવી નહીં કારણકે તે ચિત્રો બાળકોનું પોતાનું નિર્માણ હોય છે.

૧.૧૦ મારું ચિત્ર

ઉપરની જગ્યામાં ગમતું ચિત્ર દોરવા કહેવું.

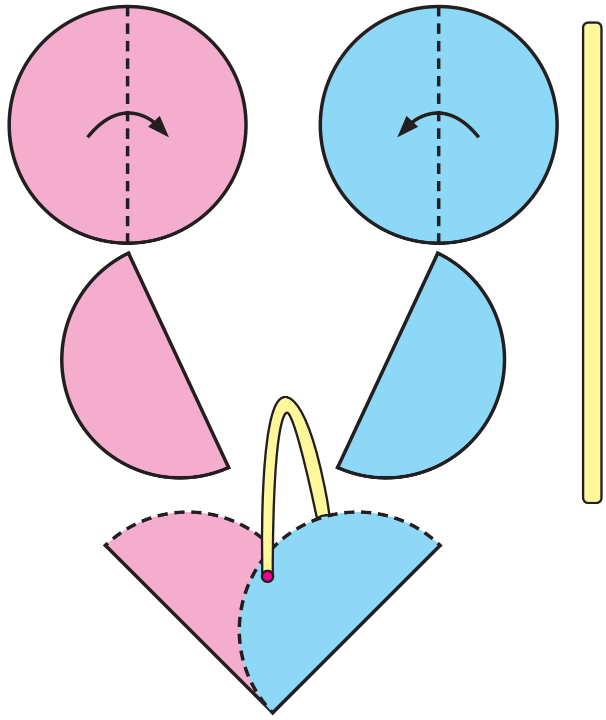
૨. શિલ્પ

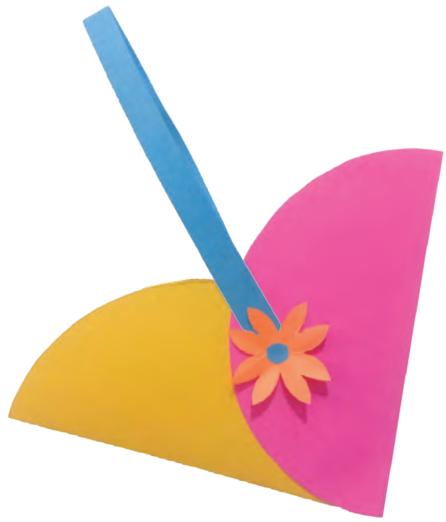
૨.૧ કાગળ કામ

(૧) ફાડવું

(૨) મરોડ

(૩) ગડી વાળવી





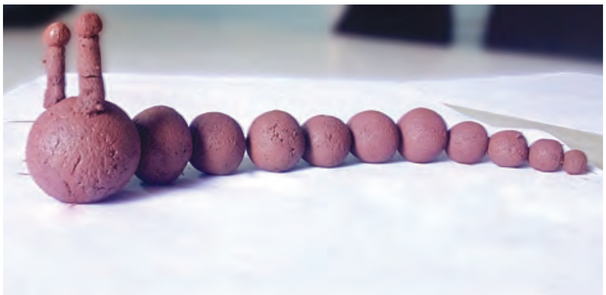
SG4Q3D

ફાડવું : વિદ્યાર્થીઓને કાગળ ફાડવા ખૂબ ગમે છે. કાગળ ફાડતી વખતે થતાં અવાજમાંથી પણ તેઓ આનંદ મેળવે છે. ઉપર પ્રમાણે કાગળ ફાડી, ચોંટાડીને ચિત્ર તૈયાર કરાવવા.

મરોડ : જુદાં જુદાં રંગીન કાગળ ફાડી, વાળીને તેના નાના નાના ગોળા કરવા કહેવું. ગમતા, સહેલા આકારમાં તે ગોળા ચોંટાડવા કહેવું.

ગડી વાળવી : બે કાગળની ડિશ લઇને ઉપરની કૃતિ કરવા કહેવું. સુંદર કાગળની થેલી તૈયાર કરાવવી.

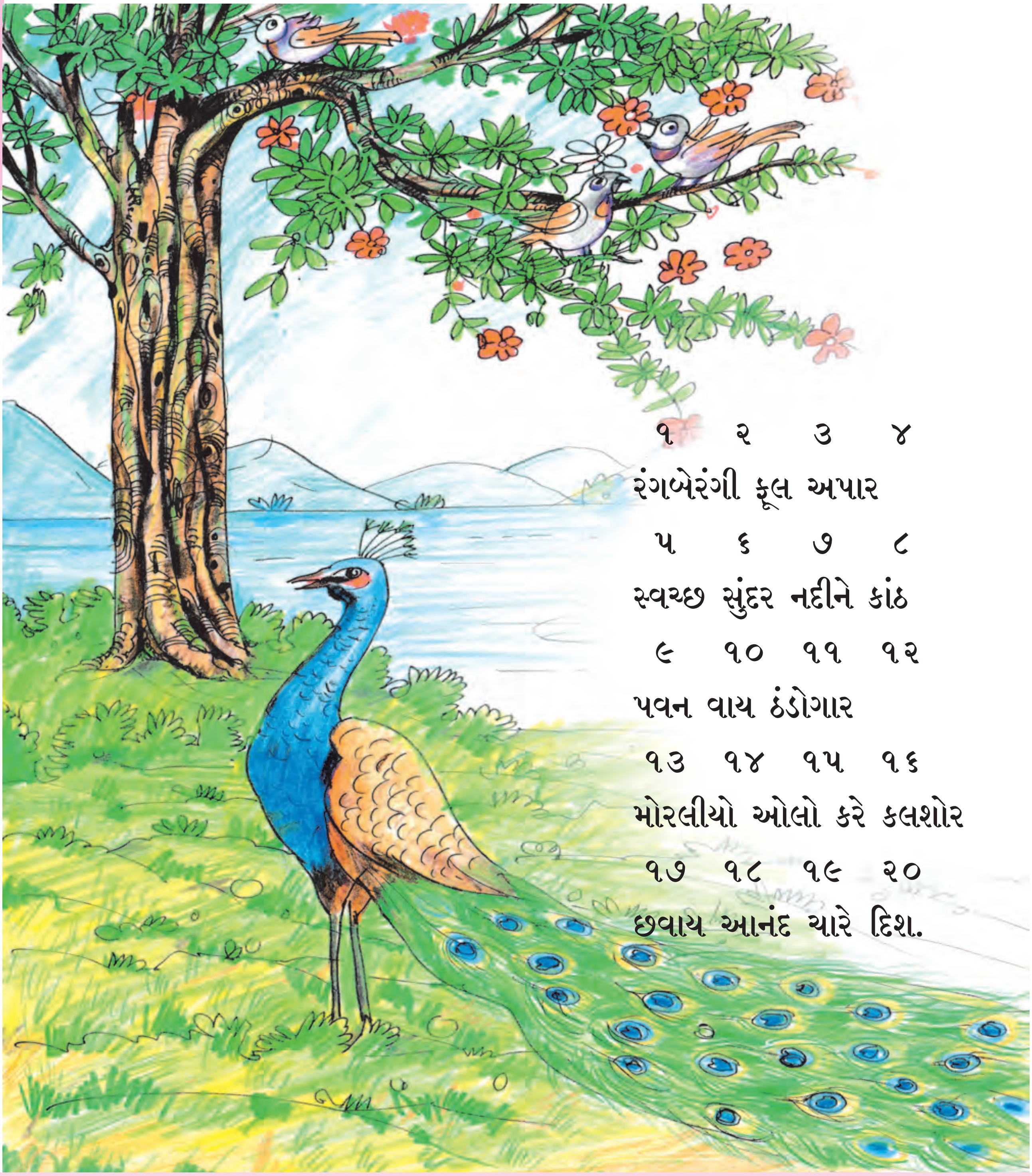
૨.૨ માટી કામ



પરિસરમાં સહજતાથી ઉપલબ્ધ માટી લઇને તેમાં પાણી મેળવવા કહેવું. તૈયાર થયેલા માટીના ગોળાથી ગમતી વસ્તુ, આકાર તૈયાર કરવા કહેવું.

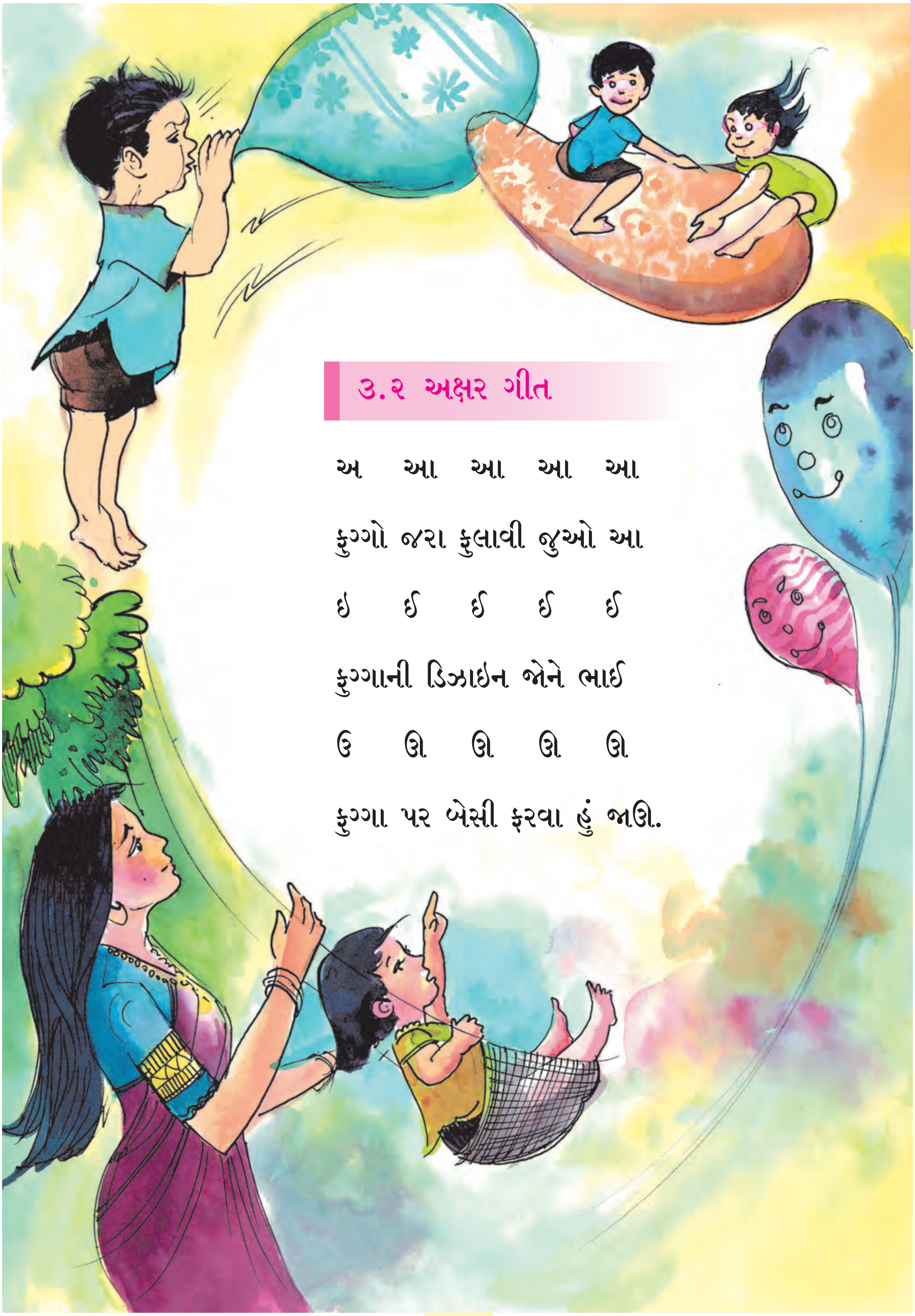
૩. ગીત

૩.૧ અંક ગીત



૧ ૨ ૩ ૪
રંગબેરંગી ફૂલ અપાર
૫ ૬ ૭ ૮
સ્વચ્છ સુંદર નદીને કાંઠ
૯ ૧૦ ૧૧ ૧૨
પવન વાય ઠંડોગાર
૧૩ ૧૪ ૧૫ ૧૬
મોરલીયો ઓલો કરે કલશોર
૧૭ ૧૮ ૧૯ ૨૦
છવાય આનંદ ચારે દિશ.

ગીતમાં સ્વરોની મદદથી સંગીતમય ધ્વનિનું નિર્માણ કરવામાં આવે છે. વિવિધ વાદ્યોની મદદથી જ ગાયન કરાય એવું નથી. પોતાના આનંદ માટે ગણગણવાને પણ ગાયન કહેવામાં આવે છે. મહાવરા માટે ગીતો ગવડાવવા.



૩.૨ અક્ષર ગીત

અ આ આ આ આ

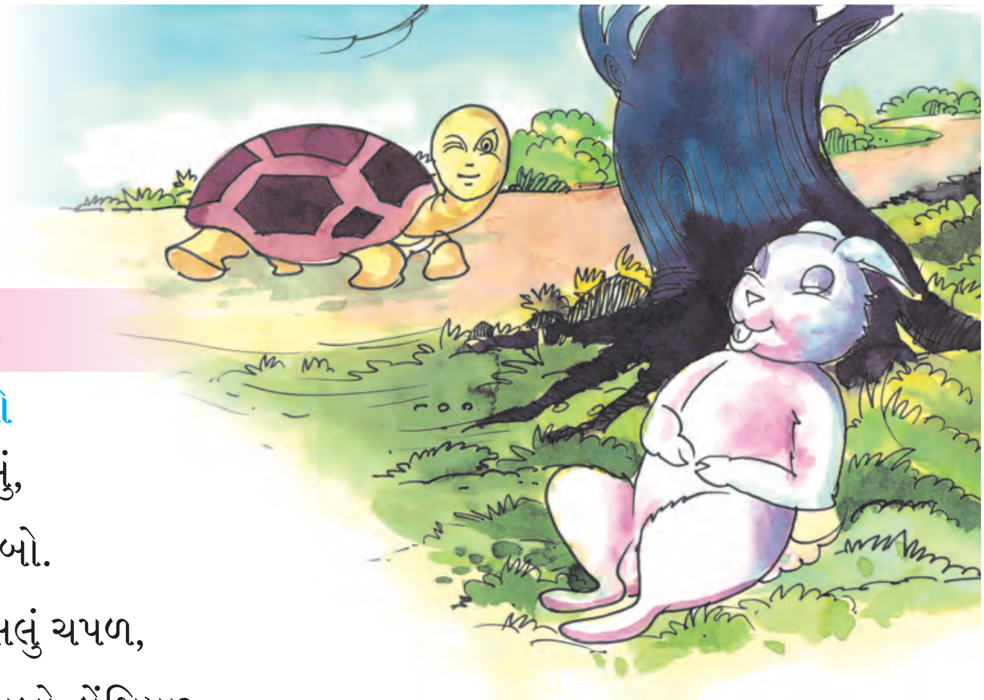
ફુગ્ગો જરા ફુલાવી જુઓ આ

ઇ ઈ ઈ ઈ ઈ

ફુગ્ગાની ડિઝાઇન જોને ભાઈ

ઉ ઊ ઊ ઊ ઊ

ફુગ્ગા પર બેસી ફરવા હું જાઊ.



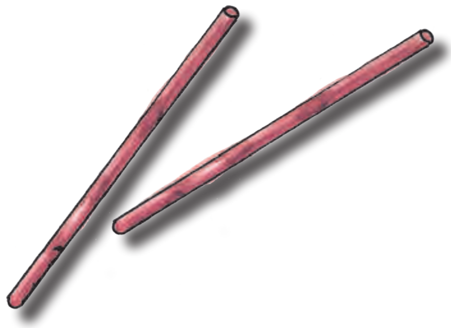
૩.૩ કથા ગીત

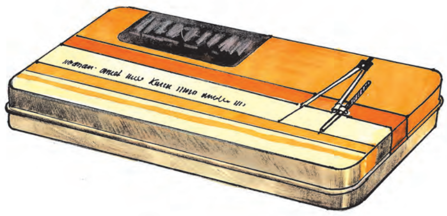
સસલું અને કાચબો

એક હતું સસલું,
એક હતો કાચબો.
સસલું ચપળ,
કાચબો હોંશિયાર.
સસલો કહે શરત લગાવીએ,
કાચબો કહે દોડી જોઈએ.
સસલાએ પછી મૂકી દોટ,
કાચબો પરસેવે રેબઝેબ.
આજુબાજુ ઘાસ સરસ,
ખાઈ સસલું સૂઈ ગયું તરત.
કાચબો ચાલે ડોલાવતો ડોક,
અરે, સૂતા સસલાને જગાડો કોક.
આ કાચબો જીતી ગયો રેસ,
શરમથી થાય સસલો ઢીલોઘેંસ.

૪. વાદન

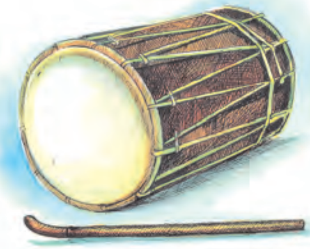
૪.૧ અવાજનો પરિચય





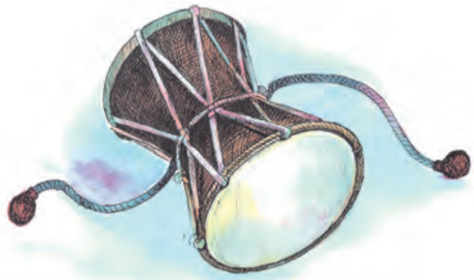
વાદન માટે માત્ર વાદ્ય જ જોઈએ અથવા વાદ્ય વગાડવા માટે શાસ્ત્રીય જ્ઞાન હોવું જ જોઈએ એવું નથી. ઉપલબ્ધ હોય તેવી કોઇ પણ વસ્તુ પર આઘાત કરવામાં આવે ત્યારે અવાજ નિર્માણ થાય છે. આવું વાદન પણ ગાયન સાથે સંગત કરી શકે છે. વિદ્યાર્થીઓને આવા અવાજ સંભળાવવા. તેમની પાસે વિવિધ પક્ષી, પ્રાણીના અવાજ કઢાવવા.

૪.૨ વાદ્યોનો પરિચય



ઢોલ

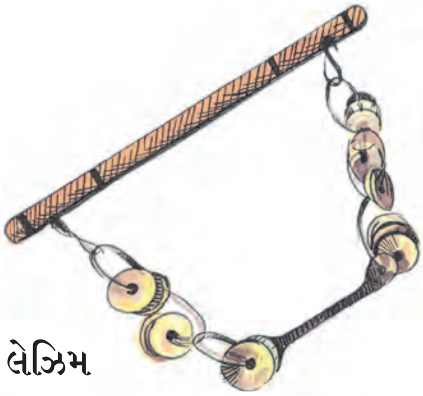
ઘંટી



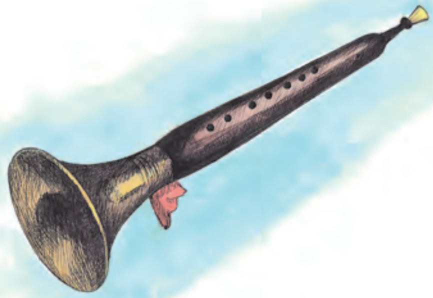
ડમરુ

મંજીરા

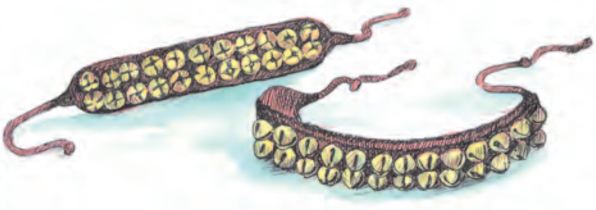
વાંસળી



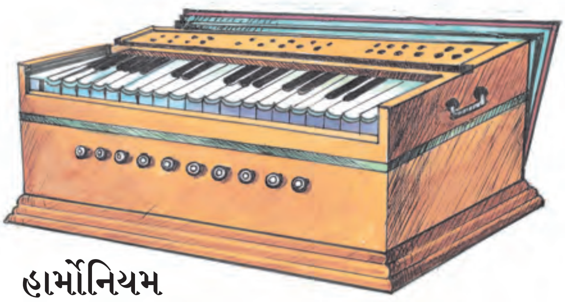
લેઝિમ



શરણાઈ

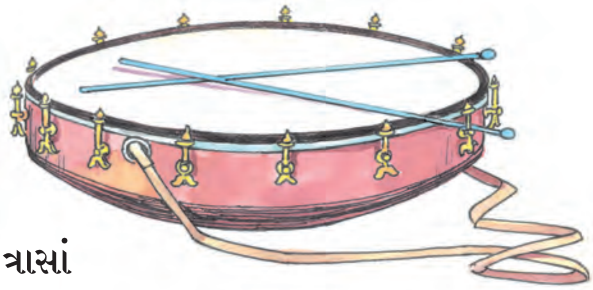


ઘુંગરૂ



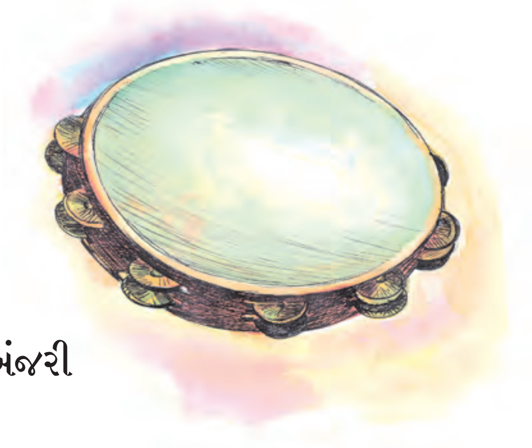
હાર્મોનિયમ

ચિત્રમાંના વાદ્યો ઓળખવા કહેવું. ઉપલબ્ધતા અનુસાર આ વાદ્યોના અવાજ સંભળાવવા.

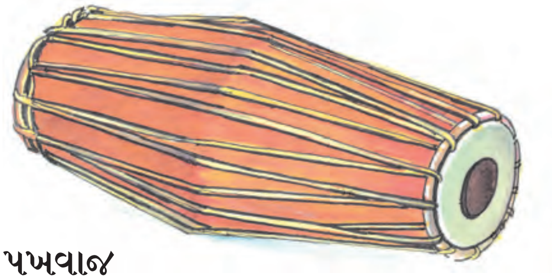


ત્રાસાં

તબલા

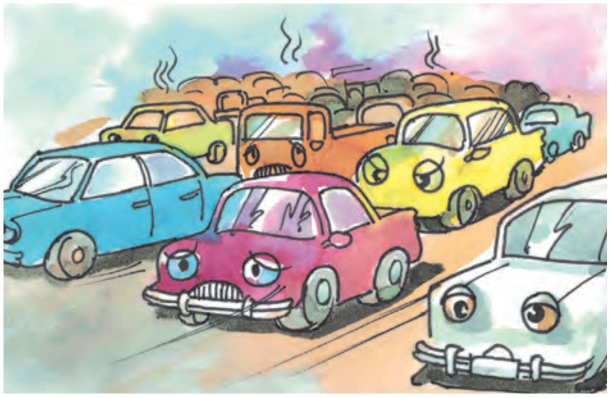


ખંજરી



પખવાજ

૪.૨ અન્ય અવાજ



SGHH6N

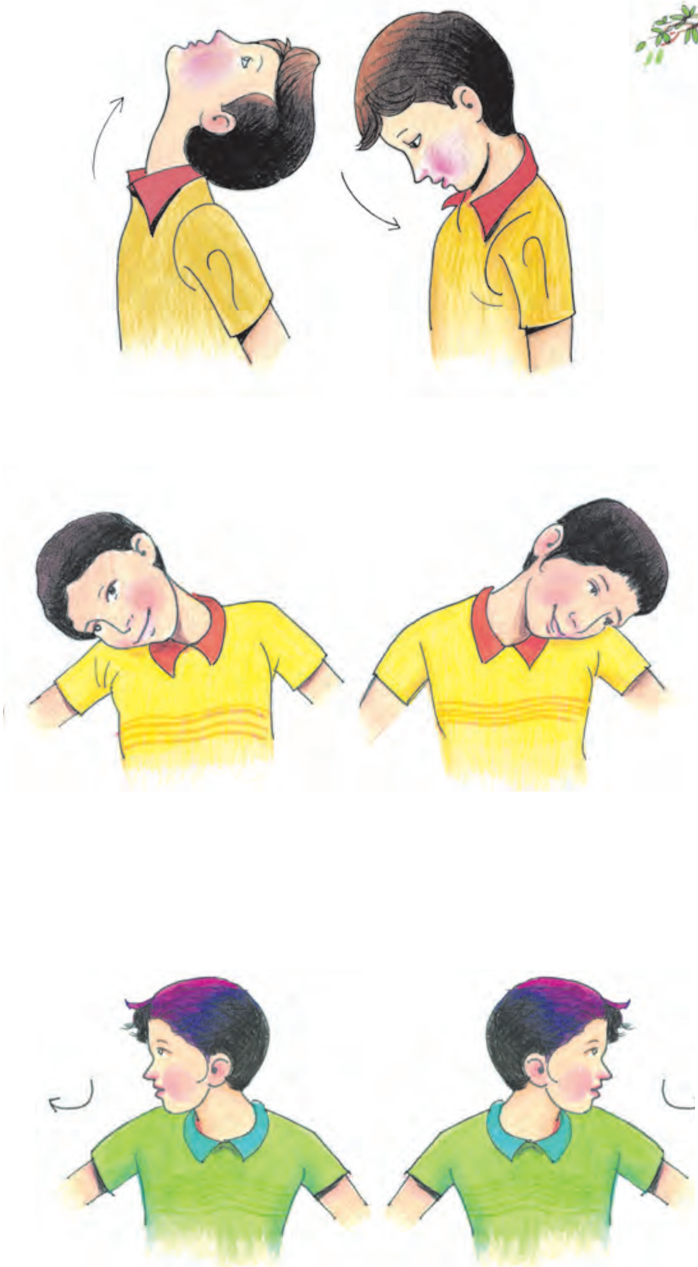
પોતાના પરિસરમાં સહજતાથી ઉપલબ્ધ વાદ્યોનો ટૂંકમાં પરિચય કરાવવો. તેમ જ આજુબાજુમાં ઘટતી નૈસર્ગિક ઘટના અથવા પ્રસંગે નિર્માણ થતા અવાજનો પરિચય કરાવવો.

૪.૩ વાદ્યોના ચિત્રો

સહજતાથી ઉપલબ્ધ વાદ્યોના ચિત્રો ભેગા કરી ચોંટાડો અને તેમના નામ કહો.

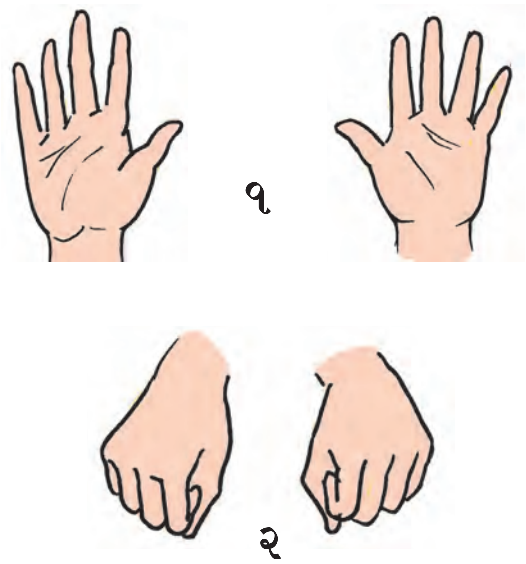
૫. નૃત્ય

૫.૧ ગળુ, ડોક હલાવવા

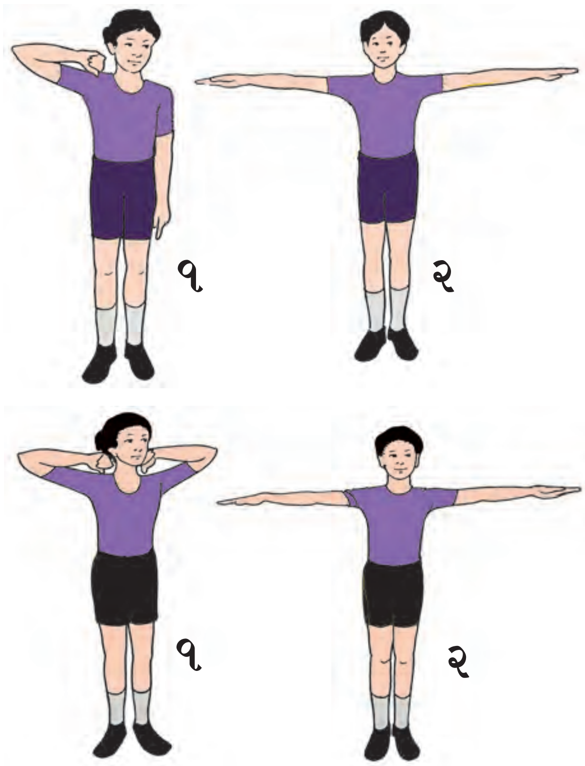


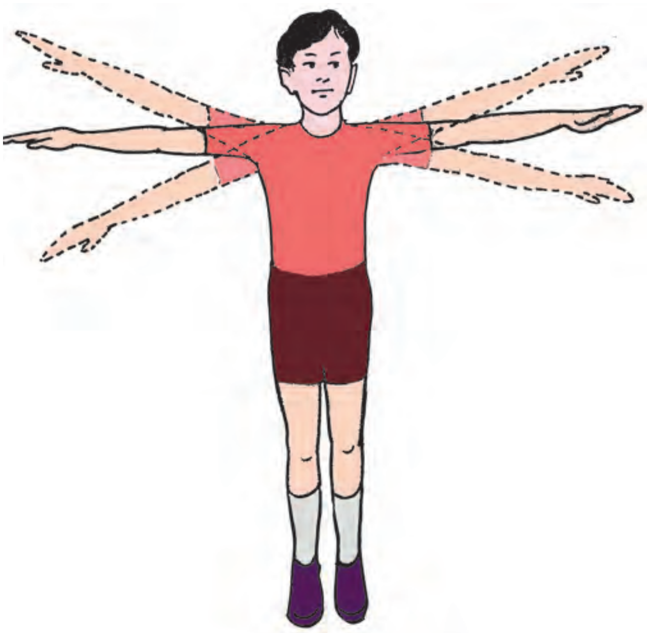
પક્ષીઓના હલનચલનનું નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. દા.ત.ચકલી, પોપટ, કાગડો, પક્ષી કઈ રીતે ડોક હલાવે છે તેનું નિરીક્ષણ કરવું. દા.ત. બતક, બગલો, મોર.

૫.૨ પંજો અને મુઠ્ઠી



૫.૩ હાથનું હલનચલન

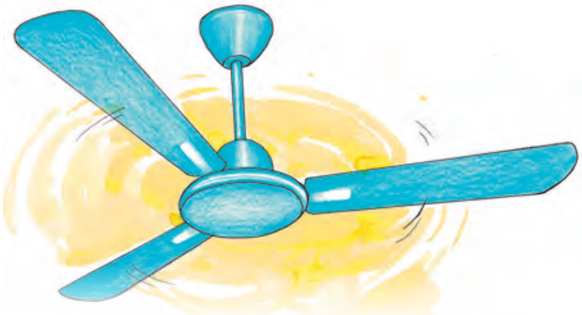


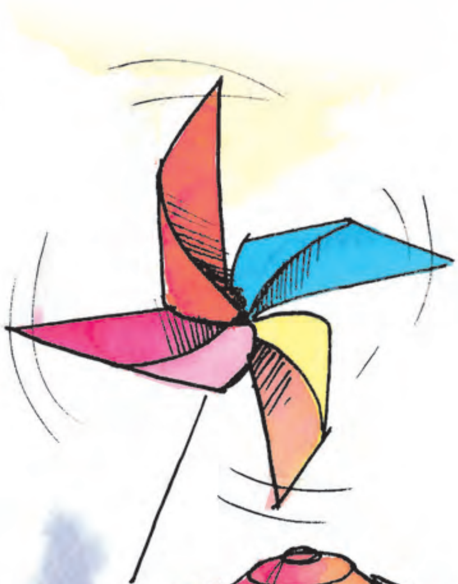


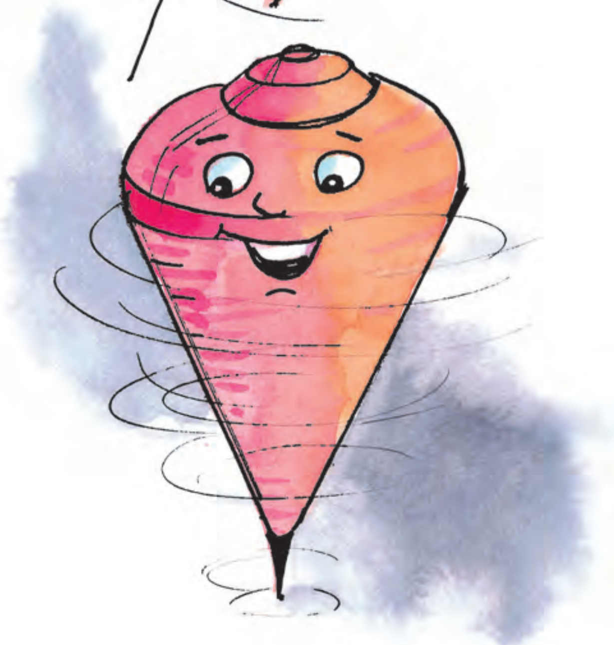
પંજો અને મુઠ્ઠી : એક કહેતા આંગળીઓ ખોલીને પંજો સીધો કરવો. બે કહેતા આંગળીઓ વાળીને ફીટ મુઠ્ઠી વાળવી. બંને પંજા સામે લઈને એક કહેતાં ડાબી બાજુ અને બે કહેતાં જમણી બાજુ અર્ધવર્તુળાકૃતિમાં હલાવવા કહેવું. એક કહેતાં બંને પંજા અંદરની બાજુ અને બે કહેતાં બહારની બાજુ અર્ધવર્તુળાકારમાં હલાવવા.

હાથનું હલનચલન : એક કહેતા હાથને કોણીએથી વાળી ખભાની નજીક લઇ જવો. બે કહેતાં પાછો હાથ સીધો કરવો. પહેલા જમણા અને પછી ડાબા હાથેથી આજ કૃતિ કરવી. એક અને બેના તાલ પર બંને હાથ બાજુમાં ફેલાવી. એક જ સમયે એક કહેતા બંને હાથની મુઠ્ઠી ખભા પાસે અને બે કહેતાં હાથ સીધા એવી કૃતિ કરાવવી. બંને હાથ બાજુમાં ફેલાવીને પક્ષીઓની પાંખની જેમ ખભાથી ઉપર નીચે હલાવવા. કોણીએથી હાથ વાળવા નહીં.

૫.૪ ગોળ ફરવું.







પંખો, ચકરડી અને ભમરડો કઈ રીતે ફરે છે તેનું નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. બંને હાથ બાજુમાં ફેલાવી પોતાની આસપાસ ધીમેધીમે ગોળ ફરવું. આ સમયે હાથના પંજા ખુલ્લા રાખવા.

૫.૫ કૂદકા મારવા

પોતાની જગ્યા પર જ કૂદકો

દેડકા કૂદ

સસલા જેવો કૂદકો

૫.૬ ઝાડની જેમ ડોલવું.

શરીરનું સંતુલન જાળવવું. પોતાની જગ્યા પર જ કૂદકો : કમર પર હાથ રાખીને બંને પગ એક સાથે ઊંચા કરીને પોતાની જગ્યા પર જ કૂદકો મારવો. કૂદકો મારીને બે પગ છૂટ્ટા કરવા. ફરી કૂદકો મારીને બે પગ ભેગાં કરવા.

દેડકા કૂદ : દેડકાની જેમ જમીન પર હાથના પંજા ટેકવીને કૂદકા મારવા.

સસલા જેવો કૂદકો : હાથ ગળાની પાછળ રાખીને પગના પંજાથી કૂદકા મારવા.

ઝાડની જેમ ડોલવું : પવનમાં ડોલતા ઝાડનું નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. તે જ પ્રમાણે ઉપર હાથ કરીને, પંજા ખુલ્લા રાખી, આંગળા છૂટ્ટા રાખી એક કહેતા ડાબી બાજુ અને બે કહેતા જમણી બાજુ હાથ વાળવા.

૫.૭ જોડીદાર સાથે હલનચલન

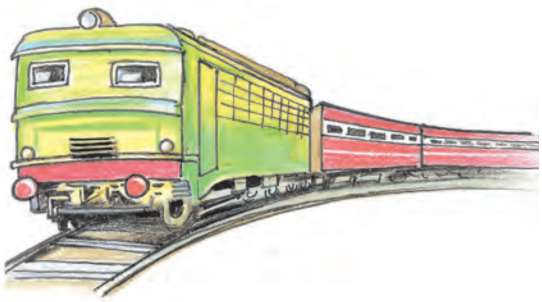
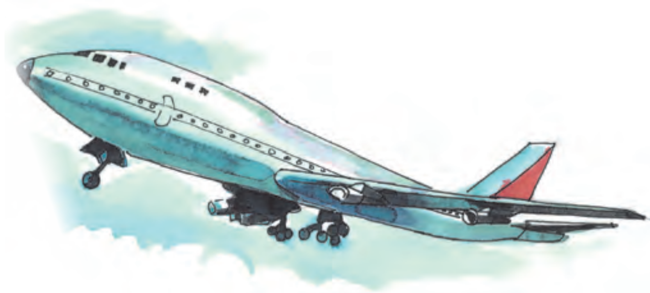
SGHD8B

સામૂહિક કામનું મહત્ત્વ : એકબીજાનો હાથ પકડીને એકવાર જમણી બાજુ અને પછી ડાબી બાજુ ગોળ ફરવું. એકબીજાનો હાથ પકડીને એક કહેતાં હાથ ઉપર અને બે કહેતાં હાથ નીચે કરવા. એક કહેતા પોતે તાળી વગાડવી અને બે કહેતાં જોડીદારના હાથ પર તાળી આપવી.

મુક્ત આવિષ્કાર : બડબડગીત અથવા બાળગીત પર મુક્ત હલનચલન કરવા પ્રોત્સાહન આપવું. પાઠ્યપુસ્તકમાંની કવિતા અને લોકગીતો ગાતી વખતે નાચવા કહેવું.

૬. નાટક

૬.૧ અવાજની નકલ (પ્રાણી, પક્ષી, વાહન)

જુદાં જુદાં પ્રાણી, પક્ષીના અવાજનું નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. દરેક વિદ્યાર્થીઓ પાસે જુદાં જુદાં અવાજોની નકલ કરાવવી. ચિત્રમાંના વાહનોના અવાજ અને તેમના હોર્નના અવાજની નકલ કરાવવી અથવા વાહનોના અવાજ ઓળખવા.

૬.૨ નામ, સરનામુ અને પસંદગી કહેવી.

૬.૩ અભિવાદન

વિદ્યાર્થીઓના જૂથ પાડવા. દરેક વિદ્યાર્થીએ જૂથની સામે ઉભા રહીને સંપૂર્ણ નામ, સરનામુ અને પોતાને શું ગમે છે તે કહેવું. સૈનિક અભિવાદન, નમસ્કાર (હાથ જોડીને), હાથ મિલાવવા, ગળે મળવું / ભેટવું. ઝંડા વંદન સેલ્યુટ, દાદા-દાદીને પ્રણામ જેવી કૃતિઓનો મહાવરો કરાવવો.

૬.૪ સંવાદ

SH699Y

વિદ્યાર્થીઓની જોડી કરી તેમની કલ્પના મુજબના સંવાદ કરાવવા. દા.ત. દુકાનદાર-ગ્રાહક, શાક વિક્રેતા-ગ્રાહક, માતા-બાળક, બે મિત્રો વગેરે.

किशोर किशोर

किशोरची वर्गणी भरा आता ऑनलाइन!

वार्षिक वर्गणी ८० रुपये (दिवाळी अंकासह)

पुढील वेबसाईटला भेट द्या. www.kishor.ebalbharati.in

किशोर: ज्ञान आणि मनोरंजनाचा अद्भुत खजिना

बालभारतीचे प्रकाशन

महाराष्ट्रातील मुलांचे सर्वांत लोकप्रिय मासिक

४८ वर्षांची अविरत परंपरा

संपर्क : ०२०-२५७१६२४४

पाठ्यपुस्तक मंडळ, बालभारती मार्फत इयत्ता १ ली ते १२ वी ई-लर्निंग साहित्य (Audio-Visual) उपलब्ध...

- शेजारील Q.R.Code स्कॅन करून ई-लर्निंग साहित्य मागणीसाठी नोंदणी करा.
- Google play store वरून ebalbharati app डाऊनलोड करून ई लर्निंग साहित्यासाठी मागणी नोंदवा.

www.ebalbharati.in, www.balbharati.in

ebalbharati

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.

खेळू, करू, शिकू – इयत्ता पहिली (गुजराती माध्यम)

₹ 46.00