खेलें करें सीखें

कक्षा दूसरी

भारत का संविधान

भाग 4 क

मूल कर्तव्य

अनुच्छेद 51 क

मूल कर्तव्य– भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह –

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्र ध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;

(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करें;

(ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखें;

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभावों से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध है;

(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्व समझे और उसका परिरक्षण करे;

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करें;

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू ले;

(ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिए शिक्षा के अवसर प्रदान करे ।

शासन निर्णय क्रमांक अभ्यास २११६/(अ.क्र.४३/१६) एस.डी.-४ दिनांक २५.०४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिति का गठन किया गया। दि. १९.०३.२०१९ को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक शैक्षिक वर्ष सन २०१९-२० से निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई।

खेलें, करें, सीखें

(स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव, कला शिक्षा)

कक्षा दूसरी

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति एवं अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे ४.

DRJZHV

आपके स्मार्टफोन में उपलब्ध 'DIKSHA App' द्वारा पाठ्यपुस्तक के प्रथम पृष्ठ पर दिए गए Q.R.Code के माध्यम से डिजिटल पाठ्यपुस्तक और प्रत्येक पाठ के अंत में दिए गए Q.R.Code के माध्यम से उस पाठ से संबंधित अध्ययन-अध्यापन के लिए उपयोगी दृक-श्रव्य सामग्री उपलब्ध हो जाएगी।

प्रथमावृत्ति : २०१९
पुनर्मुद्रण : २०२२

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति एवं अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४११००४.
इस पुस्तक का सर्वाधिकार महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति और अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ के अधीन सुरक्षित है। इस पुस्तक का कोई भी भाग महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति और अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ के संचालक की लिखित अनुमति के बिना प्रकाशित नहीं किया जा सकता।

'खेलें, करें, सीखें' विषय समिति

१. श्री. जी. आर. पटवर्धन, (अध्यक्ष)
२. प्रा. सरोज देशमुख
३. श्री. प्रकाश पारखे
४. श्री. सुनील देसाई
५. श्री. मुकुल देशपांडे
६. श्री. संतोष थळे
७. श्रीमती रश्मी राजपुरकर
८. श्री. विद्याधर म्हात्रे
९. श्री. नागसेन भालेराव
१०. श्रीमती वंदना फडतरे
११. श्री. ज्ञानेश्वर गाडगे
१२. डॉ. अजयकुमार लोळगे (सदस्य-सचिव)

'खेलें, करें, सीखें' अध्ययन गुट

१. डॉ. विश्वास येवले
२. श्री. निलेश झाडे
३. श्रीमती उज्ज्वला नांदखिले
४. श्री. शंकर शहाणे
५. श्री. अश्विन किनारकर
६. श्री. अरविंद मोढवे
७. श्री. अमोल बोधे
८. श्री. प्रकाश नेटके
९. श्री. हिरामण पाटील
१०. श्री. प्रवीण माळी
११. श्रीमती निताली हरगुडे
१२. श्रीमती किशोरी तांबोळी
१३. श्रीमती आसावरी खानझोडे
१४. श्रीमती प्राजक्ता ढवळे
१५. श्री. ज्ञानी कुलकर्णी
१६. श्रीमती सुजाता पंडित
१७. श्री. अशोक पाटील
१८. श्री. सोमेश्वर मल्लिकार्जुन
१९. श्री. अशफाक खान मन्सूरी

मुखपृष्ठ
श्री. सुनील देसाई
श्रीमती प्रज्ञा काळे

चित्र व सजावट
श्री. श्रीमंत होनराव
श्री. प्रताप जगताप
श्री. राहुल पगारे

भाषांतर और समीक्षण
प्रा. ज्ञानेश्वर सोनार
प्रा. शशी निघोजकर

संयोजक : **डॉ. अजयकुमार लोळगे**
विशेषाधिकारी कार्यानुभव,
प्र. विशेषाधिकारी कला एवं
प्र. विशेषाधिकारी स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

अक्षरांकन : पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

निर्मिति : **श्री. सच्चितानंद आफळे**
मुख्य निर्मिति अधिकारी

श्री. प्रभाकर परब,
निर्मिती अधिकारी

श्री. शशांक कणिकदळे,
सहायक निर्मिती अधिकारी

कागज : ७० जी.एस.एम. क्रीमवोव

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

प्रकाशक
विवेक उत्तम गोसावी

नियंत्रक,
पाठ्यपुस्तक निर्मिति मंडळ,
प्रभादेवी, मुंबई-२५

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक **संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य** बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक **न्याय,**

विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म

और उपासना की **स्वतंत्रता,**

प्रतिष्ठा और अवसर की **समता**

प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन सब में

व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता

और अखंडता सुनिश्चित करने वाली **बंधुता**

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर **अपनी इस संविधान सभा में** आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ला सप्तमी, संवत् दो हजार छह विक्रमी) **को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।**

राष्ट्रगीत

जनगणमन – अधिनायक जय हे
भारत – भाग्यविधाता ।
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा,
उच्छल जलधितरंग,
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिस मागे,
गाहे तव जयगाथा,
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत – भाग्यविधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे,
जय जय जय, जय हे ।।

प्रतिज्ञा

भारत मेरा देश है । सभी भारतीय मेरे भाई–बहन हैं।

मुझे अपने देश से प्यार है । अपने देश की समृद्ध तथा विविधताओं से विभूषित परंपराओं पर मुझे गर्व है ।

मैं हमेशा प्रयत्न करूँगा/करूँगी कि उन परंपराओं का सफल अनुयायी बनने की क्षमता मुझे प्राप्त हो ।

मैं अपने माता–पिता, गुरुजनों और बड़ों का सम्मान करूँगा/करूँगी और हर एक से सौजन्यपूर्ण व्यवहार करूँगा/करूँगी ।

मैं प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि मैं अपने देश और अपने देशवासियों के प्रति निष्ठा रखूँगा/रखूँगी । उनकी भलाई और समृद्धि में ही मेरा सुख निहित है ।

प्रस्तावना

बालमित्रो,

कक्षा दूसरी में आप सबका स्वागत है। गत वर्ष आपने 'खेलें, करें, सीखें' पाठ्यपुस्तक का अध्ययन किया है। फिर से 'खेलें, करें, सीखें' कक्षा दूसरी की यह पुस्तक आपके हाथों में देते हुए हमें बहुत प्रसन्नता हो रही है।

आपको नई-नई वस्तुएँ बनाना, गीत गाना, कहानी सुनना तथा खेलना बहुत अच्छा लगता है। साथ ही आपको वाद्य बजाना, नृत्य एवं नाटिका का मंचन करना, चित्र बनाकर उनमें रंग भरना, चित्र चिपकाना, नए खेल ढूँढ़ निकालना भी बहुत भाता है। है ना?

ये सभी बातें 'खेलें, करें, सीखें' पुस्तक द्‌वारा पूर्ण करने को मिलेंगी। विविध शारीरिक गतिविधियाँ करना, नए खेल और दौड़ प्रतियोगिताएँ ढूँढ़ना, सादी राखी, कागज की चकरी, सूखे पत्तों और फूलों से सौंदर्याकृति तैयार करना, कहानी, संवाद, कविता, पहेली, रंगकाम, शिल्प, वाद्‌यों का परिचय कर लेना; यह सभी संभव होगा। आप उपर्युक्त सभी उपक्रमों द्‌वारा तैयार की हुई नई वस्तुओं की प्रदर्शनी लगाई सकते हो। कुछ वस्तुएँ दूसरों को भेंट भी दे सकते हो। इससे आपको आनंद मिलेगा और आपकी सराहना भी होगी। संक्षेप में, आप जीवन शिक्षा से मित्रता स्थापित करनेवाले हो।

'समता से समानता' इस उक्ति के अनुसार कक्षा के सभी विद्‌यार्थी आधुनिकता का आधार लेकर अध्ययन करनेवाले हैं। आप जैसे गुणवान, कृतिशील विद्‌यार्थियों को अपने-आपको व्यक्त करने के लिए यह पुस्तक एक उत्तम साधन बनेगी। तो चलो, कृतिशील अध्ययन का अनुभव लेते हैं।

इस पुस्तक के कुछ पृष्ठों के नीचे क्यू.आर.कोड दिए गए हैं। क्यू.आर.कोड की सहायता से प्राप्त जानकारी आपको पसंद आएगी। इस पुस्तक में जो बातें आपको अच्छी लगीं तथा इसमें और कौन-सी अच्छी बातों को जोड़ना अपेक्षित है, इस बारे में हमें अपने अभिप्राय अवश्य भेजें।

'खेलें, करें, सीखें' पुस्तक के सभी उपक्रम बड़े उत्साह और सफलता के साथ पूर्ण करने के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ।

पुणे

दिनांक : ६ अप्रैल २०१९

भारतीय सौर १६ चैत्र, शके १९४१

(डॉ. सुनिल मगर)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति
एवं अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे-४

अध्यापकों के लिए

'खेलें, करें, सीखें' इस शीर्षक की पाठ्यपुस्तक में स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव, कलाशिक्षा इन तीनों विषयों का क्रमशः समावेश किया गया है। अध्यापक को सहायक की भूमिका निभाते हुए दी गईं सूचनाओं के अनुसार और व्यक्तिगत कल्पनाशीलता से उपक्रम पूर्ण करा लेने हैं। इन तीनों विषयों का एक-दूसरे के साथ तथा भाषा, गणित, परिसर अध्ययन इन विषयों से भी समन्वय किया जा सकता है। इस समन्वय पद्धति से विद्यार्थियों को आनंददायी अनुभव मिलेंगे। उनकी शिक्षा जीवन से जुड़ी जाएगी और ये अनुभव जीवनभर उपयुक्त साबित होंगे, ऐसे उत्तम उपक्रमों का इस पुस्तक में समावेश किया गया है। उपक्रम पूर्ण करवाने के लिए आप उस घटक के विशेषज्ञ, अभिभावक, अध्यापक, खिलाड़ी, उद्यम-व्यवसाय के कारीगर, कलाकारों की मदद ले सकेंगे । साथ ही; सूचना एवं प्रौद्योगिकी के आधुनिक साधनों का भी उपयोग कर सकते हैं।

'खेलें, करें, सीखें' पुस्तक में केवल शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव, और कलाशिक्षा विषयों से संबंधित उपक्रमों का संकलन नहीं है अपितु इसमें विद्यार्थियों को विविध शैक्षणिक अनुभव देने के लिए भरपूर रंगीन चित्र और अध्यापकों को लिए स्पष्ट सूचनाओं का नियोजन किया गया है। कक्षा दूसरी के विद्यार्थी लेखन, वाचन क्रिया में अधिक प्रगत नहीं होते हैं। इसलिए उन क्रियाओं की तरफ धीमे-से ले जाने का और शिक्षा को अधिक मनोरंजक बनाने का यह एक उत्तम साधन है।

इस पाठ्यपुस्तक द्वारा एक-दूसरे से पूरक रेखाएँ, आकार, चित्र बनाना, पेन्सिल घुमाना, अक्षर बनावट, चिपककाम (कोलाज), मिट्टी का काम, उपलब्ध साधनों से सौंदर्याकृतियों की निर्मिति, जलसाक्षरता, आपदा प्रबंधन द्वारा प्राकृतिक गतिविधियों का परिचय, व्यावसायिक शिक्षा की तरफ ले जानेवाले उत्पादक उपक्रम, सड़क सुरक्षा, सूचना एवं प्रौद्योगिकी का परिचय, विविध शारीरिक गतिविधियाँ, सामान्य कसरतें, स्वच्छता, खेल, प्रतियोगिता और शिक्षा को जीवनभर जोड़कर रखने वाले उपक्रम प्रस्तुत किए गए हैं। यह पाठ्यपुस्तक छात्रों के लिए है। अतः इसमें पाठ्यक्रम, उद्देश्य, क्षेत्र और सभी उपक्रमों का समावेश नहीं किया गया है। इनको जानने के लिए पाठ्यपुस्तक मंडल द्वारा प्रकाशित शिक्षक हस्तपुस्तिकाओं का उपयोग करना उचित रहेगा।

दिव्यांग विद्यार्थियों के साथ किसी भी प्रकार का भेदभाव न करते हुए समावेशी शिक्षा द्वारा उन्हें सभी सामान्य छात्रों के साथ मुख्य प्रवाह में लाकर उनकी शिक्षा में निरंतरता रखने का प्रयत्न इन सभी उपक्रमों के आयोजन द्वारा किया जा सकेगा । इस पुस्तक की विशेषता यह है कि इसमें प्रत्येक घटक का शीर्षक, चित्रमय प्रस्तुति, अध्यापक अभिभावकों के लिए सूचनाएँ और विद्यार्थियों को अभिव्यक्त होने के लिए 'मेरी कृति' उपक्रम हेतु रिक्त स्थान दिए गए हैं। प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी रुचिनुसार स्वतंत्रता से अध्ययन करके कौशल प्राप्त करने और उपक्रमों में सहभागी होने का अवसर प्राप्त होगा। इसके लिए आप उपक्रम के संदर्भ में उनकी प्रत्येक कृति को स्वीकार करें।

'खेलें, करें, सीखें' पुस्तक तीन विषयों का संकलित रूप है। फिर भी उनके उप्रकम और मूल्यांकन निर्धारित कालांशों के अनुसार स्वतंत्र रूप से करें तथा उनका, भाषा, गणित, परिसरअध्ययन आदि विषयों से समन्वय बनाकर रखें। उपक्रमों के आयोजन में लचीलापन लाकर कक्षा की रचनाओं में बदलाव लाना, क्षेत्र सैर का आयोजन करना, सूचना एवं प्रौद्योगिकी के साधनों का उपयोग कल्पकता से किया जा सकता है। अध्ययन और अध्यापन के उद्दिष्टों की परिणामकारकता को जानने के लिए मापदंड निर्धारित करके 'सतत सर्वंकष मूल्यांकन पद्धति' का प्रयोग करें। दिव्यांग विद्यार्थियों का मूल्यांकन करते समय योग्य सावधानी बरतना जरूरी है। विद्यार्थियों से कौशलपूर्ण कार्य की अपेक्षा न रखते हुए उन्हें अभिव्यक्त होने और कृतियुक्त सहभाग लेने का अवसर देना अपेक्षित है।

हममें से बहुत-से अध्यापक शैक्षणिक मूल्यों में वृद्धि कराने के लिए अपने-अपने स्कूल में नवीनतम अनुभव दिलानेवाले उपक्रमों का आयोजन करते हैं। उनकी जानकारी देने वाले फोटो, वीडियो पाठ्यपुस्तक मंडल को जरूर भेजें। आपके उपक्रमों, कल्पनाओं और सूचनाओं का सदैव स्वागत है।

पाठ्यपुस्तक में दिए गए उपक्रमों, पूरक उपक्रमों को सफलता के साथ पूर्ण करने के लिए आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ!

खेलें, करें, सीखें
विषय समिति व अध्ययन गुट
पाठ्यपुस्तक मंडल, पुणे

खेलें	करें	सीखें
Learning by Playing	Learning by Doing	Learning by Art

खेलें, करें, सीखें, कक्षा दूसरी, अध्ययन निष्पत्ति/क्षमता विधान

अ.क्र	विषय	घटक/इकाई	अध्ययन निष्पत्ति/क्षमता विधान
१	खेलें	१. स्वास्थ्य	• स्वास्थ्य की अच्छी आदतों को समझकर उनका पालन करता है। • मैदान से संबंधित बातों की जानकारी लेता है।
		२. विविध गतिविधियाँ और योग्य शारीरिक स्थिति	• योग्य शरीर स्थिति रखकर विविध गतिविधियों का अभ्यास करता है।
		३. खेल और प्रतियोगिताएँ	• विविध प्रकार के खेलों में रस लेता है। प्रतियोगिताओं में सहभागी होता है।
		४. कौशल पर आधारित उपक्रम	• कौशल पर आधारित उपक्रमों का अभ्यास करता है।
		५. कसरत	• सभी जोड़ों और माँसपेशियों को उत्तेजित करने के लिए योग्य कसरतें करता है।
२.	करें	१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम • जलसाक्षरता • आपदा प्रबंधन	• कक्षा को सुशोभित करके विशेष दिवस और परिसर में स्थित लघु उद्‌यमों की जानकारी बताता है। • पानी के विविध उपयोग बताता है। पानी के बारे में बालगीत, कहानी, जलसंचय के साधनों के नाम बताता है और चित्र रँगता है। • भूकंप, बाढ़, सुनामी, आगजनी, बिजली का गिरना जैसी आपदाओं के चित्रों को पहचानता है।
		२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	• परिसर में उपलब्ध साधनों का आधुनिकता से समन्वय रखकर अभिरुचि के अनुसार सामग्री तैयार करता है।
		३. कौशल पर आधारित उपक्रम	• आवश्यकता और समस्याओं से संबंधित कौशलपूर्ण समाजोपयोगी सामग्री को तैयार करता है।
		४. ऐच्छिक उपक्रम • भोजन, वस्त्र, आवास	• उत्पादन के लिए आवश्यक प्राथमिक कौशल प्राप्त करके पर्याप्त अर्थोत्पादन करनेवाले उपक्रमों में सहभागी होता है। • भोजन, वस्त्र, आवास से संबंधित उपक्रमों में सहभागी होता है।
		५. तकनीकी क्षेत्र, यातायात सुरक्षा	• कंप्यूटर के विविध पुर्जों को पहचानकर बाह्य अंगों का उपयोग करता है। • यातायात के नियमे समझ लेता है।
		६. अन्य क्षेत्र, पशु-पक्षी संवर्धन	• विविध पालतू प्राणियों और पक्षियों को पहचानता है और उनके उपयोग बताता है। • चित्र द्‌वारा प्राणियों और पक्षियों के अंग बताता है।
३.	सीखें	१. चित्र	• रुचि के अनुसार पेंसिल घुमाता है तथा पेंसिल से घुमाए हुए जगह पर वृत्त, त्रिभुज, चौकोन बनाकर रंग कार्य करता है। योग्य क्रम से बिंदुओं को जोड़कर रँगता है। • रेखाओं के विविध आकारों से आसान आकार बनाता है तथा नक्काशी काम करता है। • छापा कार्य और चिपक काम (कोलाज) करता है। रंगों का परिचय कर लेता है और चित्र रँगता है। सुलेखन के लिए रेखाओं का अभ्यास करता है।
		२. शिल्प	• चिपक काम और मिट्‌टी काम की मदद से विविध वस्तुएँ तैयार करता है।
		३. गायन	• बालगीत और समूहगीत को ताल स्वर में गाता है।
		४. वादन	• विविध वस्तुओं पर आघात करके ध्वनि की निर्मिति करता है। • वाद्‌यों से परिचय कर लेता है। ताल में तालियाँ बजाता है।
		५. नृत्य	• हाथ और पाँव की लयबद्‌ध गतिविधियाँ करता है। बालगीत और समूहगीत पर अभिनय-नृत्य करता है।
		६. नाट्‌य	• दैनिक जीवन की कृतियों की मदद से अभिनय और नाट्‌य का परिचय प्राप्त करता है। आंगिक और वाचिक अभिनय का प्रस्तुतीकरण करता है।

अनुक्रमणिका

खेलें

घटक/इकाई	पृष्ठ
१. आरोग्य/स्वास्थ्य	१
२. विविध गतिविधियाँ और योग्य शारीरिक स्थिति	८
३. खेल और प्रतियोगिताएँ	१४
४. कौशल के उपक्रम	२२
५. कसरत	२६

करें

घटक/इकाई	पृष्ठ
१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम	३१
२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	३९
३. कौशल पर आधारित उपक्रम	४१
४. ऐच्छिक उपक्रम	४३
५. प्रौद्‌योगिकी क्षेत्र	६०

सीखें

घटक/इकाई	पृष्ठ
१. चित्र	६१
२. शिल्प	७१
३. गायन	७४
४. वादन	७७
५. नृत्य	८१
६. नाट्‌य	८५

१. स्वास्थ्य

१.१ मेरा दिनक्रम

सुबह उठना

प्रातःकार्य

दाँत साफ करना/माँजना

स्नान करना

बाल बनाना/सँवारना

भोजन करना

कपड़े पहनना

विद्यालय जाना

पढ़ाई करना

मैदान पर खेलना

घर के काम करना

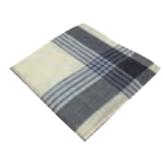
सोना

१.२ हाथों की स्वच्छता

मेरी कृति

निम्न साधनों का उचित उपयोग करो।

साबुन



रूमाल

वॉश बेसिन

लिक्विड सोप

- चित्रों का निरीक्षण करने के लिए कहें और चर्चा करवाएँ। दैनिक स्वास्थकारक आदतों का महत्त्व बताएँ। हाथों की स्वच्छता के विषय में जानकारी दें। भोजन करने से पहले और भोजन के बाद तथा मल-मूत्र विसर्जन के बाद हाथों की स्वच्छता क्यों करें? इसपर चर्चा करवाएँ।

१.३ मेरा भोजन

फल

हरी सब्जियाँ

दाल भात

रोटी/कोंचा

उसल

दूध

कचूमर/रायता

पानी

हमेशा मत पीयो

चाय

कॉफी

ठंडे पेय

हमेशा मत खाओ

वड़ा पाव

बर्गर

पिज्जा

◆ थाली में परोसा पूरा भोजन खाने की आदतों का महत्त्व बताएँ। भोजन में सभी प्रकार की सब्जियाँ खाने का महत्त्व समझा दें। विविध प्रकार के फल खाने के लिए कहें। भरपूर पानी पीने के लिए कहें। भोजन करने से पहले और बाद में हाथ और मुँह स्वच्छ धोने के लिए कहें।

१.४ बुरी आदतों की रोक-थाम

अति उपयोग करने से बचो

मोबाइल

टीवी

वीडियो गेम

१.५ प्राथमिक उपचार

चिपक पट्टी/बैंडेड

पट्टी

प्राथमिक उपचार पेटी

कपास

आयोडीन

बैंडेज

मरहम

मेरी कृति

पढ़ो और उचित चिह्नों का प्रयोग करो ✓ ✗

थाली में परोसे हुए मेरे पसंद तथा नापसंद के सभी पदार्थ खा लेता हूँ।		घर में मैं हमेशा मोबाइल पर खेलता हूँ।	
सभी हरी सब्जियाँ नहीं खाता हूँ।		घर में हमेशा टीवी देखता हूँ।	
नियमित रूप से कसरत करता हूँ।		दिनभर अधिक पानी का सेवन करता हूँ।	

- टीवी, कम्प्यूटर, मोबाइल, वीडियो गेम का अति उपयोग करने से हमारी आँखों पर उसका दुष्परिणाम होता है। इसलिए इन्हें अधिक समय तक न देखें। इसपर खेलने में अपना समय बरबाद न करें। साथ ही विद्यार्थियों को यह भी सूचित करें कि वे नजदीक से टीवी न देखें।
- प्राथमिक उपचार पेटी की जानकारी दें। 'मेरी कृति' करने के पश्चात आवश्यकतानुसार योग्य समुपदेशन करें।

१.६ स्वच्छता

विद्‌यालय के परिसर की स्वच्छता

घर के परिसर की स्वच्छता

शौचालय की स्वच्छता

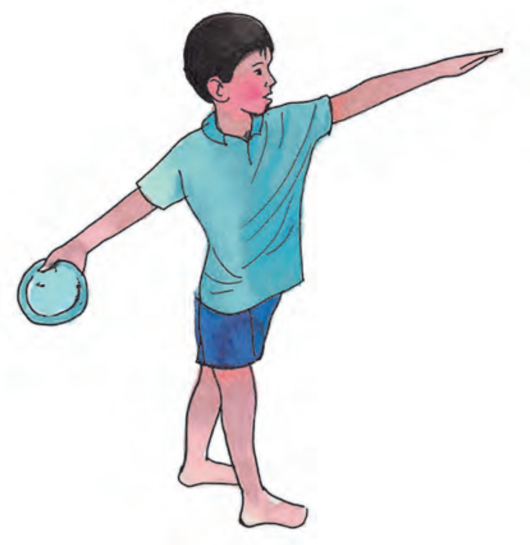
हाथों की स्वच्छता

कूड़ादान

- विद्‌यालय और घर का परिसर स्वच्छ रखने के लिए प्रोत्साहन दें। गीला और सूखा कूड़ा अलग-अलग जमा करें।
- मल-मूत्र को न रोकें। शौचालय का उपयोग करने के बारे में जानकारी दें। मल-मूत्र विसर्जन के बाद भरपूर पानी का उपयोग करें। अंग और हाथ स्वच्छ धोएँ। व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्त्व बताएँ।
- नाखून और बालों के बढ़ने पर उन्हें काटने तथा त्वचा, नाक और आँखों को स्वच्छ करने के लिए कहें।

१.७ शरीर के अंग

निम्न क्रियाओं में किन-किन अंगों का उपयोग हो रहा है, वह बताओ ।



फेंकना

ऊपर रखी वस्तु उठाना

चलना

नीचे रखी वस्तु उठाना

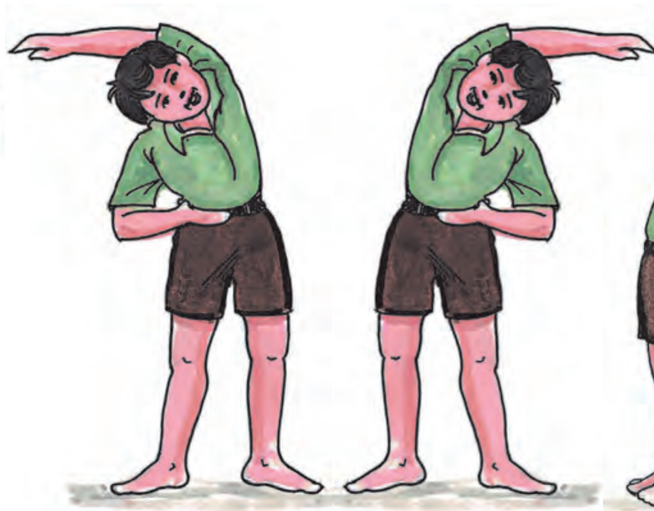
- कौन-सी कृति करते समय किस अंग का उपयोग होता है, इसपर चर्चा करें। संचलन और कृति करते समय जोड़ों और माँसपेशियों की होनेवाली हलचलें अनुभव करने के लिए कहें।
- अंगों के नाम बताकर उनके द्‌वारा होने वाली विविध क्रियाओं के संबंध में पूछें।

QN6U7R

२. विविध हलचलें और योग्य शारीरिक स्थिति

२.१ विविध हलचलें

आगे झुकना



एक ओर झुकना

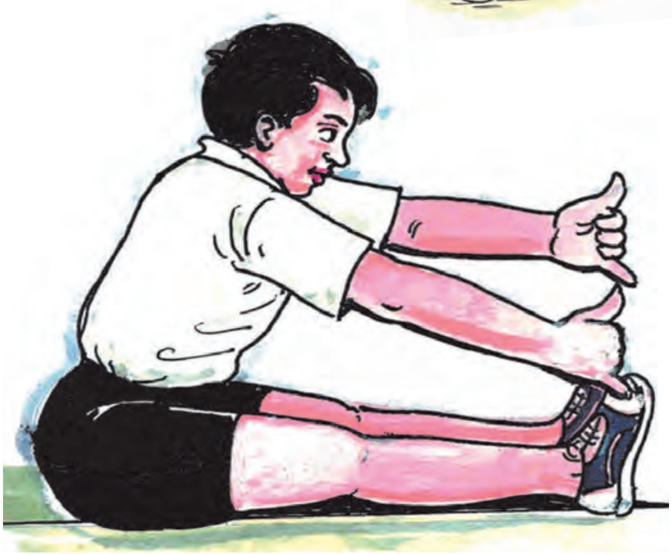
पीछे झुकना

एड़ियों पर गोल घूमना

लहराते चलना

पैर के पंजे पर घूमना

मेरी कृति



- उपर्युक्त हलचलें करवाएँ। इन हलचलों का उपयोग करवा लें। गोलाकार घूमते समय तथा कूदते समय चोट न पहुँचे, इसके बारे में सावधानी बरतें।
- विद्‌यार्थियों से इन हलचलों की मदद से खेल और प्रतियोगिता में सहभागी होने के लिए कहें।

२.२ अनुकरणीय हलचलें (प्राणियों की चालें)

खरगोश की कूद

कंगारु की कूद

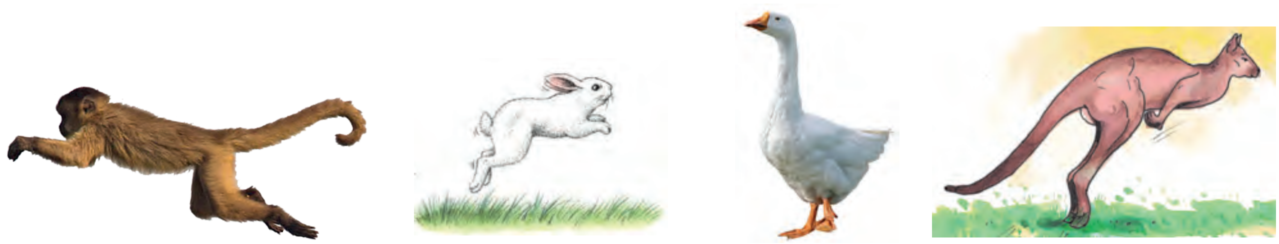
बत्तख की चाल

केकड़े की चाल

बंदर की कूद

मेरी कृति

विविध प्रकार की कूदें लगाओ और चालें चलकर देखो।



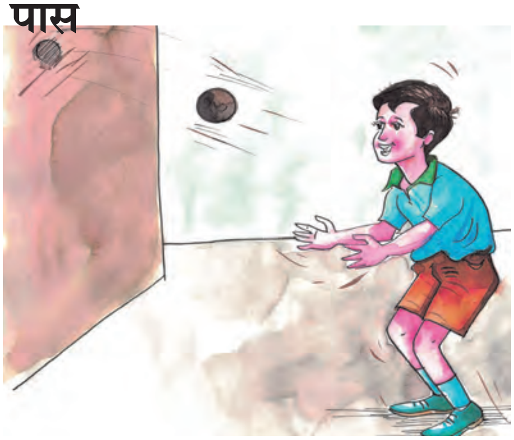
- विविध कूदें और चालों का प्रत्यक्षीकरण कर दिखाएँ। इन चालों और कूदने की व्यक्तिगत और सामूहिक प्रतियोगिता ले सकते हैं।
- योग्य शरीर स्थिति के बारे में सूचना दें।

२.३ सामग्री और सहपाठियों के साथ की जानेवाली हलचलें

गेंद के टप्पे लेना

कदम पास/टप्पा पास

जमीन पर



दीवार पर

गेंद को पाँव से धकेलते हुए ले जाना

लतियाना

- उपयुक्त कृतियाँ करवा लें। सहपाठियों को मदद करने की आदत लगाने का प्रयास करें। अभ्यास द्‌वारा अधिक कौशल प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहन दें। इन हलचलों के आधार पर लघुखेल और प्रतियोगिताओं का आयोजन करें।
- सफलता प्राप्त खिलाड़ियों को तालियाँ बजाकर बधाई दें।

२.४ शरीर की योग्य स्थिति

शरीर की निम्न स्थिति देखो। योग्य के लिए ✓ऐसा चिह्न, अयोग्य के लिए × ऐसा चिह्न लगाओ।

खड़े रहना

पालथी मारकर बैठना

मेरी कृति

शरीर की स्थिति योग्य रखो

लिखना

पढ़ना

सोना

बैंच पर बैठना

◆ शरीर की योग्य स्थिति के संदर्भ में सूचना दें। लिखते, पढ़ते और बैंच पर बैठते समय शरीर की स्थिति योग्य रहे, इसकी ओर ध्यान दें।

२.५ कवायद संचलन

सावधान

सामनेवाली स्थिति

पीछेवाली स्थिति

विश्राम

सामनेवाली स्थिति

पीछेवाली स्थिति

आराम से

- सावधान, विश्राम की स्थिति की बारीकियों को सही ढंग से समझा दें। आराम से स्थिति में शरीर को ढीला छोड़ देने के लिए कहें।
- बायाँ पाँव ही हिला रहा है, इसकी तरफ ध्यान दें। नेतृत्व कुशल उन विद्‌यार्थियों को; जिनमें नेतृत्व गुण है; स्कूल कक्षा के कवायद संचलन के लिए आदेश देकर कवायद करवा लेने के लिए प्रोत्साहन दें।

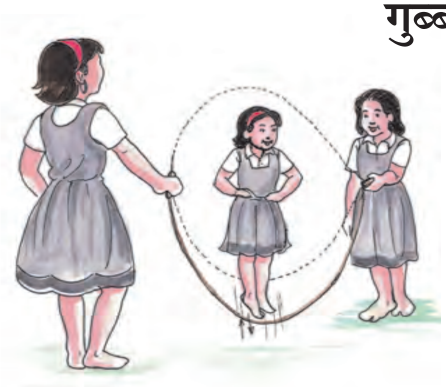
3JSNWM

३. खेल और प्रतियोगिताएँ

३.१ मनोरंजनात्मक खेल

बोरा दौड़

गुब्बारा उड़ाते हुए ले जाना



घूमती रस्सी पर कूदना

लंगड़ी लगाते हुए आउट करना

गेंद से छुआछुऔवल

- उपर्युक्त पद्‌धति से विविध प्रकार के मनोरंजनात्मक खेल खिलवा लें। ध्यान रखें, सभी विद्‌यार्थी कालांश में सक्रिय रहेंगे।
- विद्‌यार्थियों की सुरक्षा की दृष्टि से मैदान, सामग्री और अन्य बातों की ओर ध्यान दें। दिव्यांग और बीमार विद्‌यार्थियों से उनकी क्षमता के अनुसार खेल खिलवा लें।

३.२ बैठकवाले खेल

बालटी में गेंद डालना

पूँछ लगाना

कागजी कपों की मीनार बनाना

चिड़ियाँ फुर्र र्र

वस्तुओं को पहचानना

मेरी कृति

निम्न खेल खेलकर देखो।

लूडो

शतरंज

साँप-सीढ़ी

- जब मैदान पर खेलने की स्थिति न हो, तब बैठकवाले खेलों का आयोजन करें।
- घरेलू/बैठकवाले खेल लेते समय सक्रियता को अधिक महत्त्व दें।

३.३ स्थानीय और पारंपारिक खेल

झिम्मा

टिपरी

लेजिम

- परिसर में प्रचलित स्थानीय और पारंपरिक खेलों का अभ्यास करवा लें।
- सहजता से उपलब्ध होनेवाले साधनों द्‌वारा विविध खेलों की निर्मिति करें।

३.४ विविध खेल

माँसपेशियों को बलिष्ठ बनाने वाले खेल

बार से लटकना

रस्सी को पकड़कर झूलना

लपक डंडा

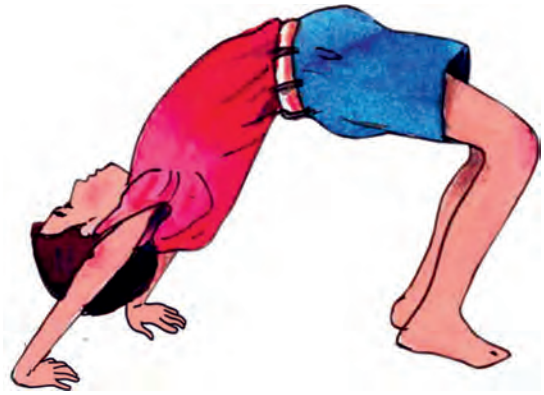
माँसपेशियों को बलिष्ठ बनाने वाले खेल

गेंद फेंकना

लंगड़ी

- उपर्युक्त खेलों से माँसपेशियों का दमखमपन और उनकी शक्ति बढ़ने में मदद मिलती है। खेलते समय सुरक्षा को महत्त्व दें।
- निर्धारित समय में माँसपेशियों के दमखम और शक्ति के नए खेल आपकी उपस्थिति में ही लें।
- विद्यार्थियों में खेल के माध्यम से कसरत करने का संस्कार उत्पन्न करने का प्रयत्न करें।

लचीलापन बढ़ाने वाले खेल



कमान बनाना

पैर तानना अथवा खींचकर फैलाना

समन्वय के खेल

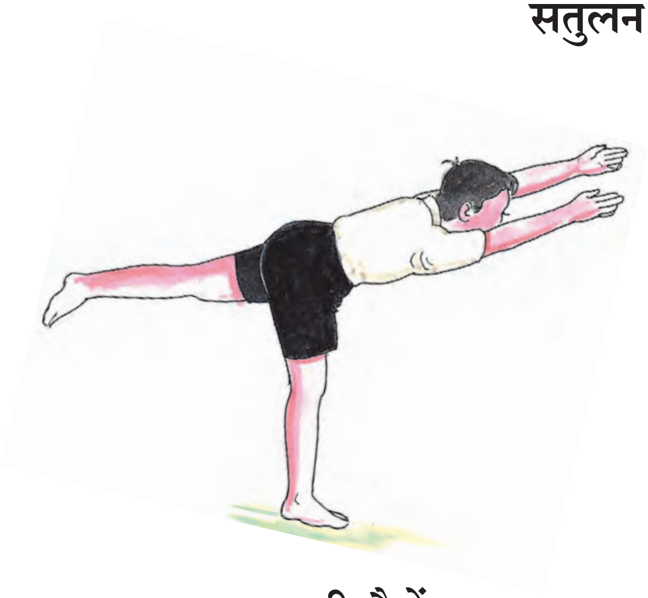
पीछे मुड़कर गेंद देना/लेना

टप्पा देकर गेंद पकड़ना

- एक-दूसरे के साथ समन्वय रखने वाले, सामग्रीवाले और सामग्रीरहित विविध नए खेलों का निर्माण करें जिनसे शरीर का लचीलापन बढ़ेगा। उनका वार्षिक नियोजन करें।

दौड़ने की प्रतियोगिता

संतुलन के खेल



टी बैलेंस

सिर पर नोट बुक रखकर चलना

- उपर्युक्त गति के खेल लेते समय सुनिश्चित करें कि मैदान में किसी प्रकार का गतिरोध न हो।
- यह भी देखें कि मैदान, खेलने की जगह खुली और सुरक्षित है। साथ ही संतुलन के खेल लेते समय यदि संतुलन खोकर गिरने की स्थिति उत्पन्न होती है तो ऐसी स्थिति में क्या सावधानी बरतनी चाहिए, इसकी जानकारी विद्‌यार्थियों को खेल खेलने से पहले दे दें।

३.५ विविध प्रतियोगिताएँ

तेज चलने की प्रतियोगिता

बत्तख चाल की प्रतियोगिता

३.६ छोटे खेल

फुटबॉल

गेंद को धकेलते हुए ले जाना

- गुट विरुद्‌ध गुट और एक विरुद्‌ध एक; ऐसी विविध प्रतियोगिताओं का आयोजन करें। प्रारंभिक और अंतिम रेखा पहले ही निर्धारित करें।
- प्रतियोगिता के समय विद्‌यार्थी नियमों का भंग न करें; इसकी तरफ ध्यान दें। सफलता प्राप्त खिलाड़ी और गुटों को तालियाँ बजाकर और शाब्दिक बधाई दें। हारे हुए खिलाड़ियों का सहभागी होने के लिए अभिनंदन करें।
- विशेष दिव्यांग विद्‌यार्थियों को भी खेल और प्रतियोगिताओं में उनकी क्षमता के अनुसार सहभागी करा लें।

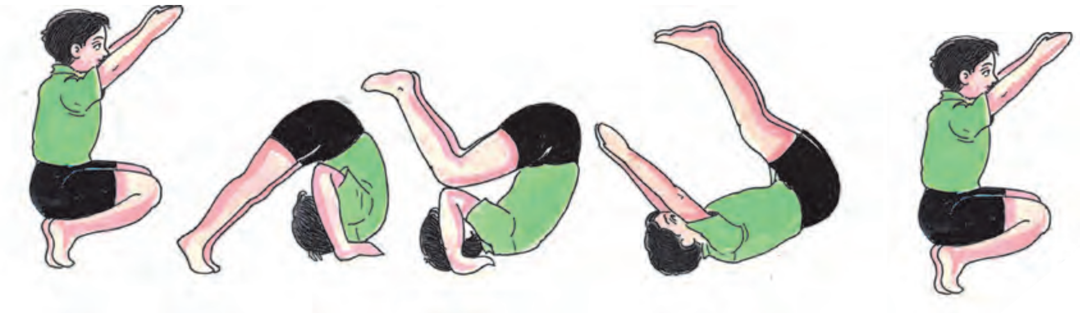
मेरे प्रिय खेल

◆ पसंदीदा खेल की सामग्री के चित्र बनाने के लिए कहें। जैसे-पसंदीदा खेल क्रिकेट के लिए सामग्री-बल्ला, गेंद, स्टंप आदि।

FGEILI

४. कौशल पर आधारित उपक्रम

४.१ जिम्नैस्टिक



आगे कूद लगाना

पीछे कूद लगाना

मेरी कृति

पैरों के बीच में दूरी रखकर सामने कूद लगाना

- उपर्युक्त उपक्रम लेते समय योग्य स्थिति बनाए रखने के लिए सहायता करें। संतुलन बनाए रखने और योग्य पद्धति से हाथ-पाँव की स्थिति लाने के लिए मदद करें। योग्य पद्धति से करने वाले विद्यार्थी को प्रोत्साहन दें।
- उपर्युक्त कृतियाँ सभी विद्यार्थी योग्य पद्धति से करें, इसके लिए उन कृतियों का अभ्यास करवा लें।

४.२ एथलेटिक्स उपक्रम

कूदते हुए आगे बढ़ना

एक ही जगह पर कूदना

पैर पीछे मोड़कर दौड़ना

हाथ फैलाते हुए कूदना

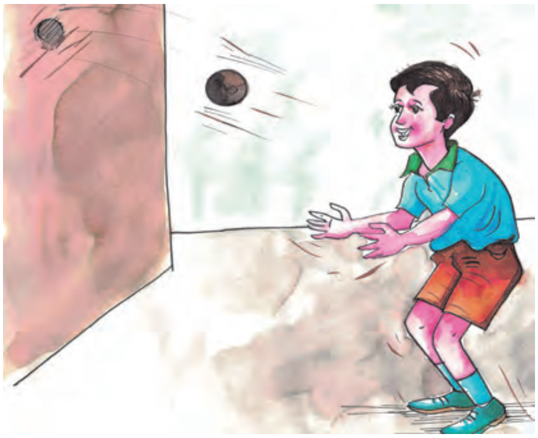
मेरी कृति

अभ्यास करो और ✓ ऐसा चिह्न लगाओ

पैर पीछे मोड़कर दौड़ना	☐	छलाँग लगाकर आगे जाना	☐
हाथ फैलाते हुए कूदना	☐	एक ही जगह पर कूदना	☐

- पैरों की विविध हलचलें करवा लें।
- उपर्युक्त कृतियाँ सभी विद्‌यार्थी सही ढंग से कर पाएँगे; इसका अभ्यास करवाएँ। गति के विविध खेलों का आयोजन करें।

४.३ खेल कौशल



दीवार पर गेंद पटककर लोकना

फेंकी हुई गेंद को लोकना

रिंग लोकना

गेंद फेंकना और लोकना

- गेंद फेंकना, लोकना, रोकना, लतियाना और फटकारना आदि खेल कौशलों को प्रस्तुत करते समय शरीर की स्थिति योग्य होनी चाहिए।
- उपर्युक्त सभी खेल कौशल सभी विद्‌यार्थी सही ढंग से कर पाएँगे, इसका अभ्यास करवा लें।

४.४ मानवी मीनारें

◆ अपनी कल्पनाशीलता से विविध मानवी मीनारों की रचना करें। मीनार के निचले स्तर पर जो बच्चे हैं, वे कितना बोझ सह सकते हैं, उसका ध्यान रखें। अपने सामने अभ्यास करवा लें। मानवी मीनारों का बाजे-गाजे के साथ प्रस्तुतीकरण कर सकते हैं।

ASESBW

५. कसरत

५.१ उत्साहवर्धन करनेवाली कसरतें

गर्दन को सामने–पीछे–बाएँ और दाएँ मोड़ना

कमर में आगे–पीछे–बाएँ और दाएँ झुकना

कमर में मुड़ना

झुककर पैर को स्पर्श करना

कंधे और कलाई को घुमाना

◆ उत्साहवर्धन करनेवाली कसरतें करते समय यह भी देखें कि विद्‌यार्थियों ने उचित कपड़े पहने हैं। आवश्यकता से अधिक तनने की कठोरता न बरतें। विद्‌यार्थियों को यह भी बता दें कि खिंचाव देने से शरीर के अंगों में लचीलापन आता है। कसरत करते समय शरीर की स्थिति योग्य रहे, इसकी तरफ भी ध्यान दें।

५.२ सूर्यनमस्कार

- सूर्यनमस्कार और विविध शारीरिक स्थितियों को सही ढंग से करवाएँ।

५.३ ताल बद्‌ध कसरत

प्रकार १ : गुब्बारा कसरत

मूल स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार २ : गेंद कसरत

मूल स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार ३ : लाठी कसरत

मूल स्थिति १ २ ३ ४

प्रकार ४ : रुमाल कसरत

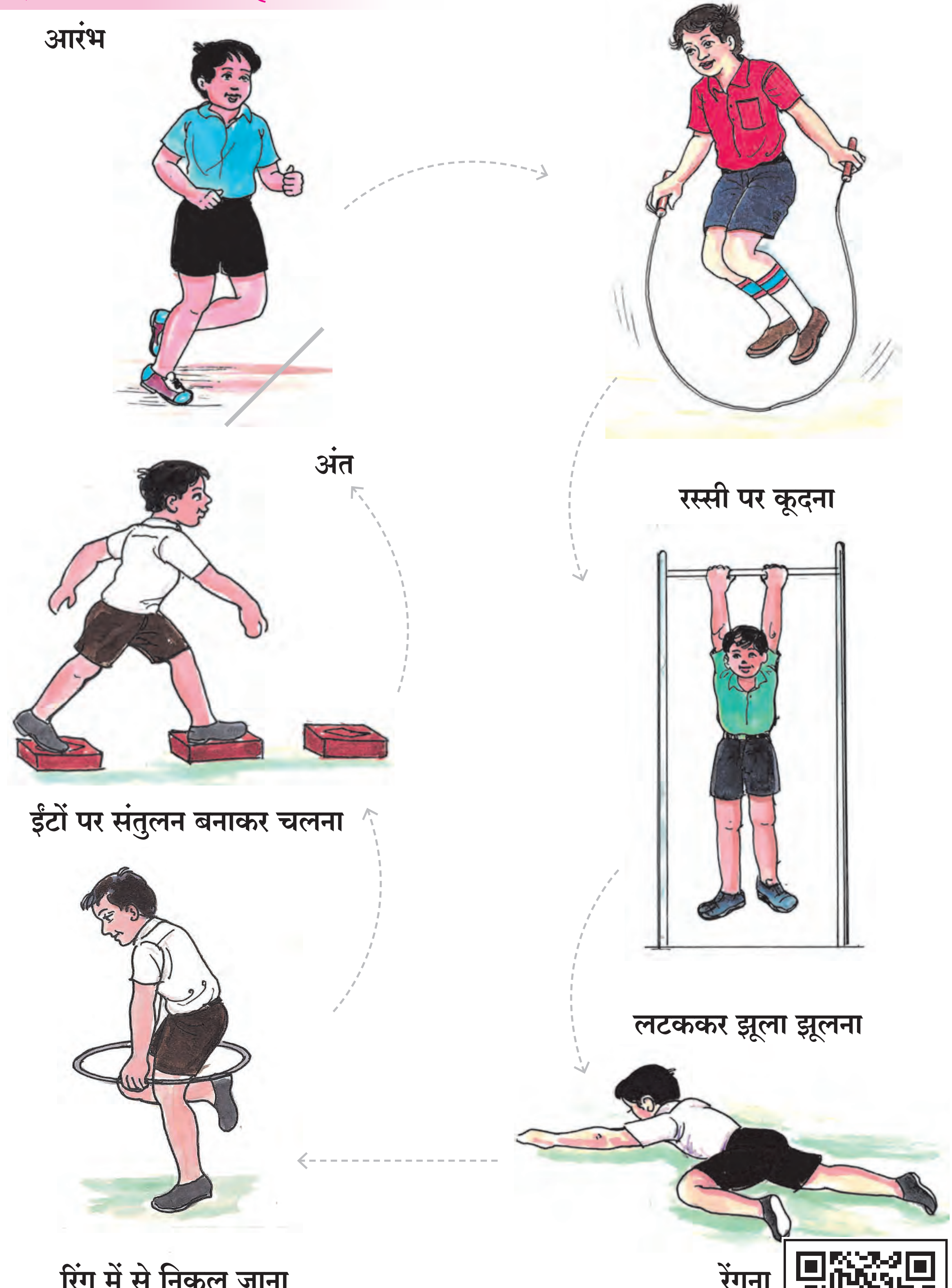
मूल स्थिति १ २ ३ ४

- उपर्युक्त चित्रों में कसरत के कुछ प्रकार दिए गए हैं। अपनी सुविधानुसार ये विविध प्रकार करवाएँ।
- अपनी कल्पनाशीलता का उपयोग करके नए प्रकार सिखाएँ। उसका उपयोग प्रस्तुतीकरण के लिए भी किया जा सकता है।

५.४ शरीर की विविध स्थितियाँ

- योगाभ्यास की पूर्वतैयारी के रूप में शरीर की विविध स्थितियाँ करवा लें। विद्‌यार्थी जितना कर सकेंगे; उतना ही तनने और बल लगाने की सूचना करें।
- योगाभ्यास में निहित विराम नियमों की जानकारी दें।

५.५ गतिरोध धाराप्रवाह



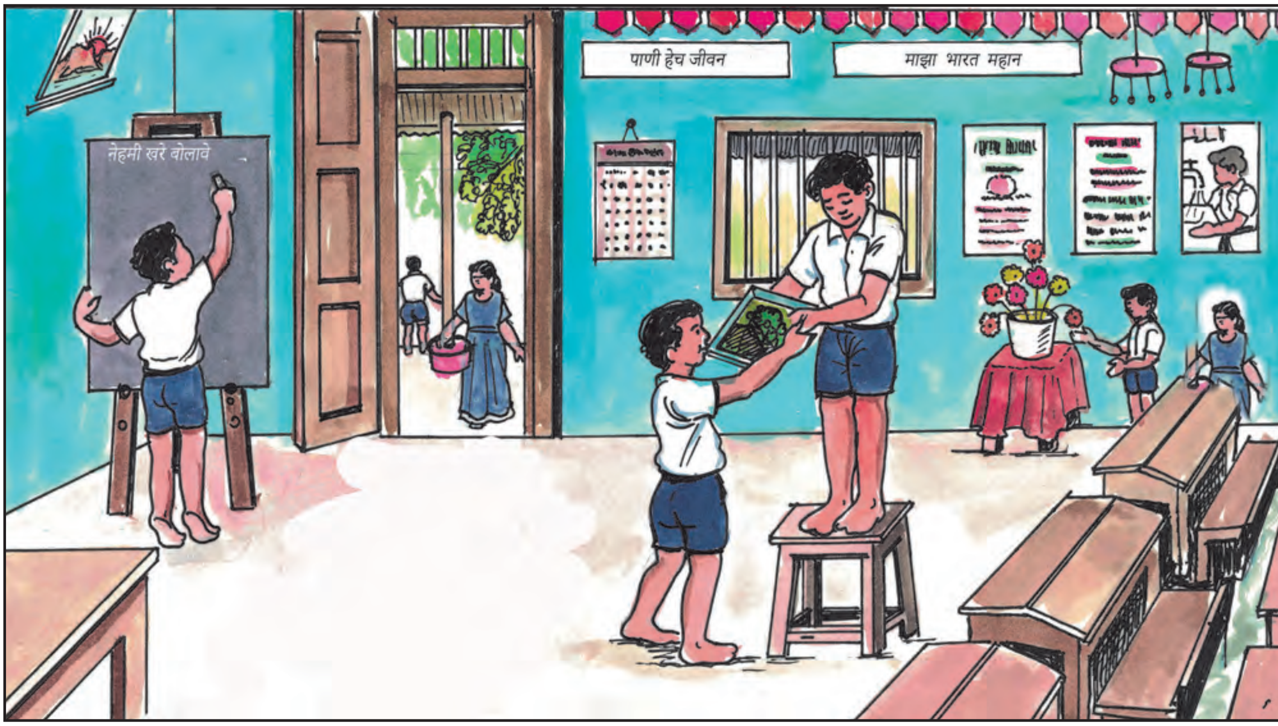
- विविध हलचलों और कौशलों का उपयोग करते हुए गतिरोध श्रृंखला को कल्पकता से तैयार करें।

MP1M1S

१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम

(१) संस्कृति और कार्यजगत की पहचान

१.१ कक्षा का सुशोभन



मेरी कृति

रंगोली

पत्तों की नक्काशी

- गुट बनाकर कार्य का वितरण करें। हर एक को कक्षा सुशोभित करने का अवसर दें।
- रिक्त स्थान पर रंगोली और पत्तों की नक्काशी बनाने के लिए कहें।

१.२ विशेष दिवस

एक, दो, तीन, चार, वृक्ष लगाएँ बहुत-बहुत
पाँच, छह, सात, आठ, धरती को बनाएँ हरित-हरित

मेरी कृति

११ अप्रैल महात्मा फुले जयंती		२ अक्तूबर महात्मा गांधी जयंती	
५ सितंबर शिक्षक दिवस		१४ नवंबर बाल दिवस	

- सामूहिक अथवा कक्षा के स्तर पर विशेष दिवस मनाए जाएँ।
- अपने विद्‌यालय में मनाए जानेवाले विशेष दिवस (नाम) रिक्त चौखट में लिखें।

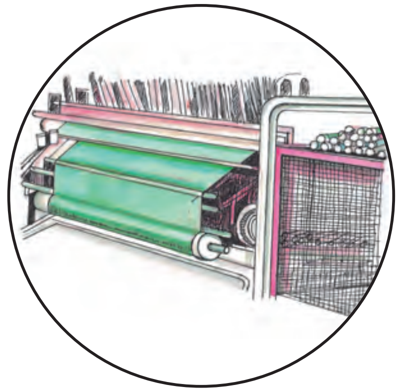
१.३ कार्यजगत

मेरी कृति

उपर्युक्त व्यवसाय के लिए लगने वाली सामग्री के चित्र बनाओ।

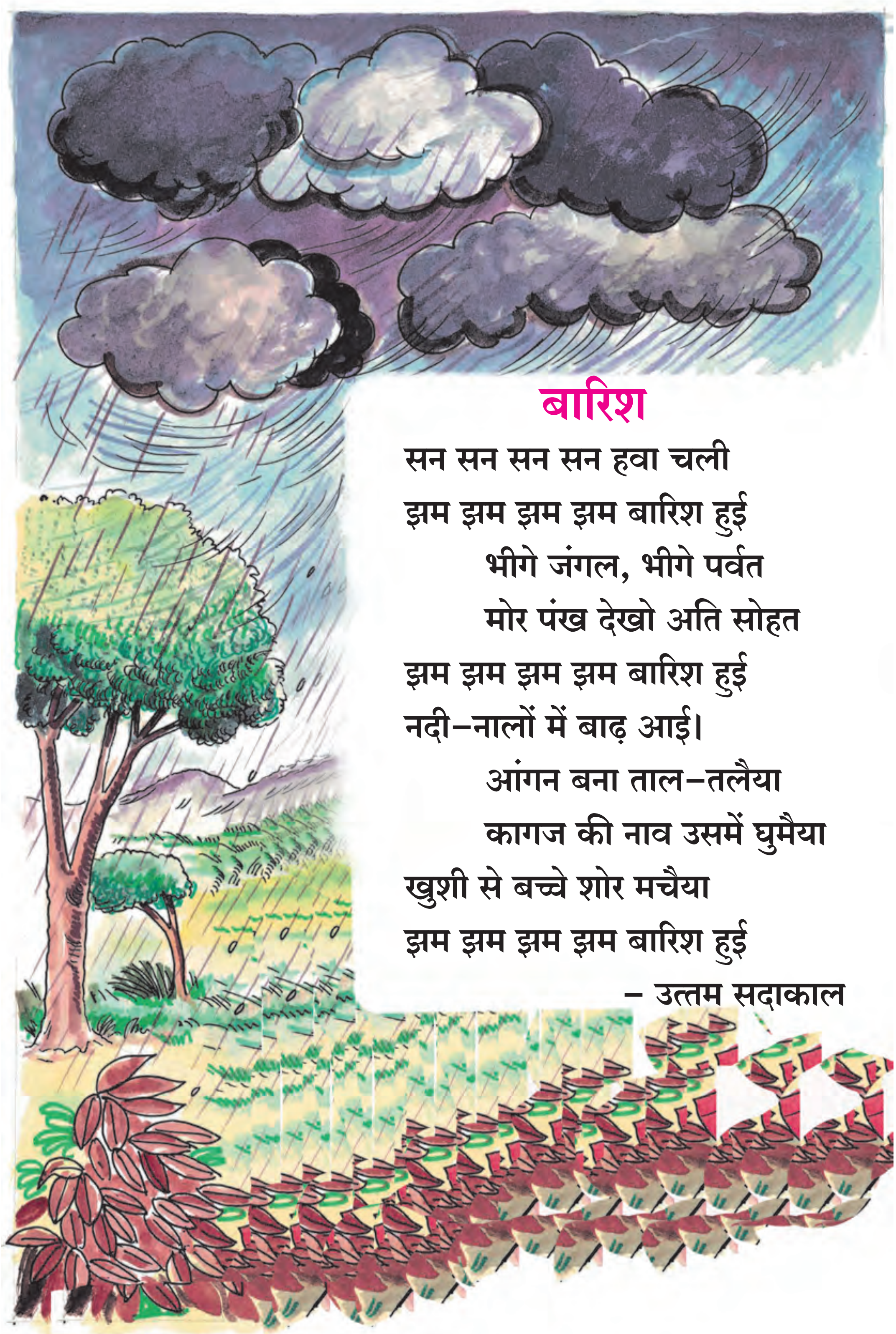
◆ परिसर के लघु उद्योगों की पहचान करवा दें।

१.४ परिसर में चलनेवाले उद्योगों का परिचय



- चित्र में दर्शाए गए उद्योगों की जानकारी दें। जैसे-हथकरघा, बिजली करघा, समाचारपत्र बिक्रेता, फल बिक्रेता, पापड़-अचार का व्यवसाय, फूलमाला बिक्रेता, मिट्टी काम, दर्जी काम, चाभी बनाने वाले आदि।

(२) जल साक्षरता



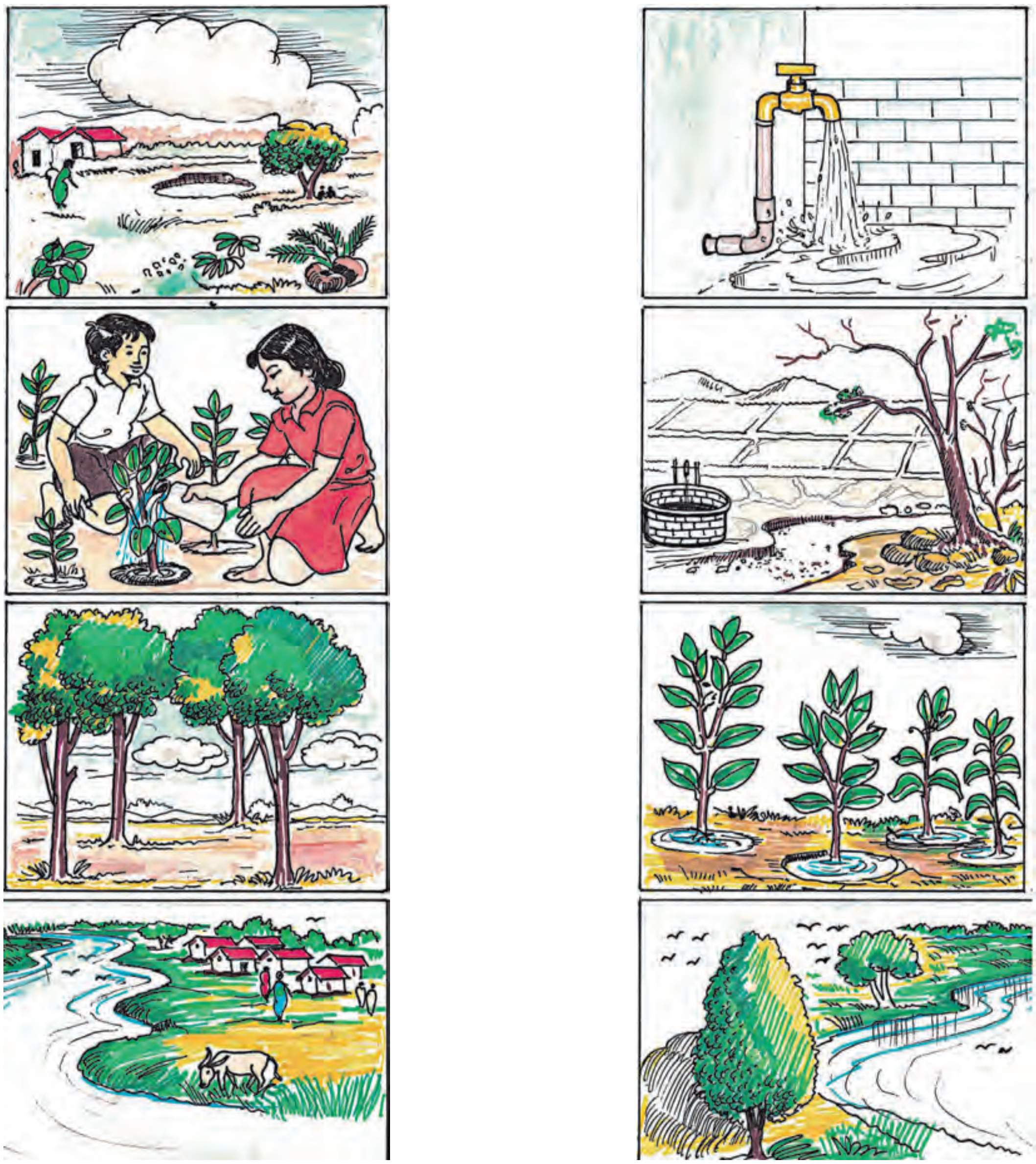
बारिश

सन सन सन सन हवा चली
झम झम झम झम बारिश हुई
भीगे जंगल, भीगे पर्वत
मोर पंख देखो अति सोहत
झम झम झम झम बारिश हुई
नदी–नालों में बाढ़ आई।
आंगन बना ताल–तलैया
कागज की नाव उसमें घुमैया
खुशी से बच्चे शोर मचैया
झम झम झम झम बारिश हुई

– उत्तम सदाकाल

- बारिश के समय कौन-कौन-सी घटनाएँ घटती हैं, इसका निरीक्षण करने के लिए कहें।
- निरीक्षण के अनुसार गीत की पंक्तियाँ बढ़ा सकते हैं।

२.१ चित्रकथा/चित्रवाचन



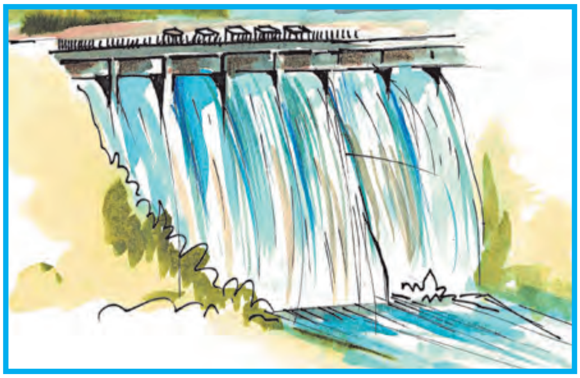
मेरी कृति

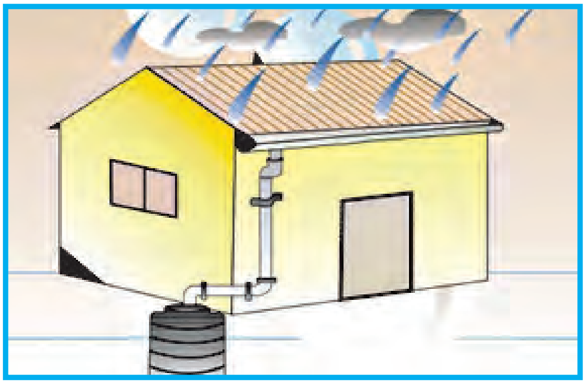
रंग भरो

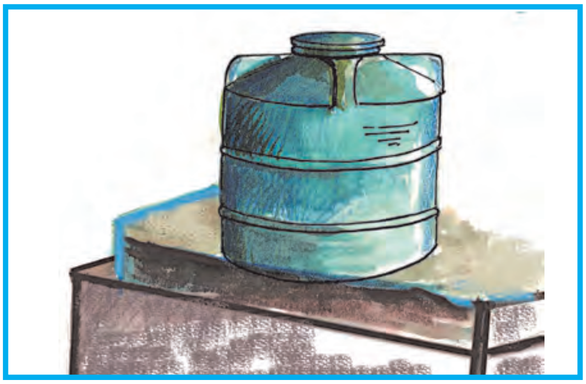
जल ही जीवन

◆ चित्र का वाचन करके पानी और उसके उपयोग के संदर्भ में जानकारी दें। पानी के संदर्भ में कोई कहानी सुनाएँ।

२.२ जल संग्रहण







मेरी कृति

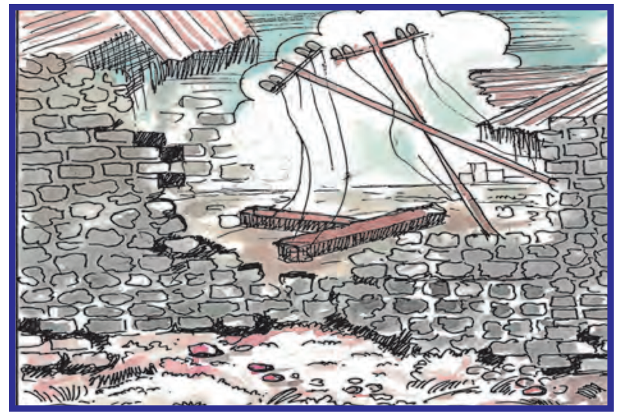
पानी लेने की पद्‌धति

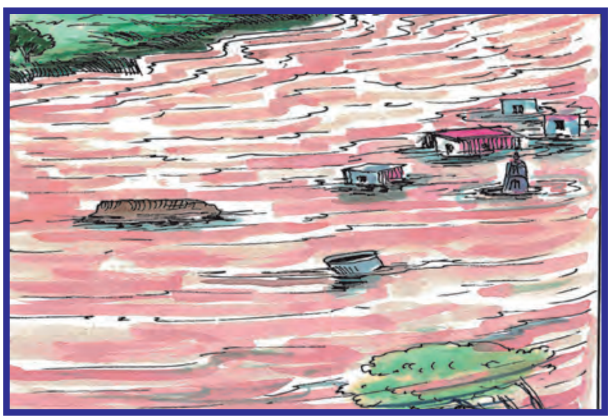
योग्य कृति के लिए ✓ऐसा चिह्न और अयोग्य कृति के लिए ✗ ऐसा चिह्न लगाओ।

- जल संग्रहण किस प्रकार किया जाता है तथा पानी का योग्य उपयोग कैसे करें, इसकी जानकारी दें।

३. आपदा प्रबंधन

प्राकृतिक गतिविधियाँ





मेरी कृति

भूमि, पानी, पर्वत, पेड़, पौधे, पशु–पक्षी, मनुष्य, सूर्य, चंद्रमा, सितारे, आकाश, रेगिस्तान में से किसी एक को चुनकर चित्र बनाओ और रँगो।

◆ प्राकृतिक घटकों और गतिविधियों का परिचय करवा दें।

ZKMGQN

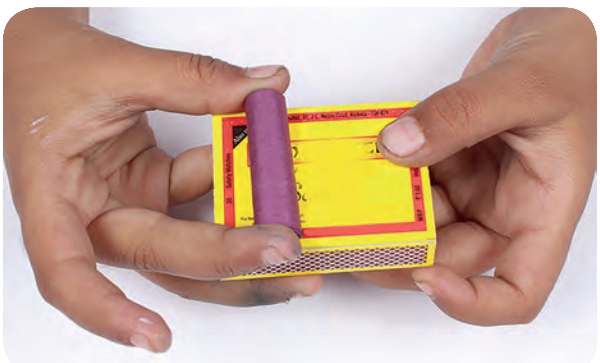
२. अभिरुचिपूरक उपक्रम

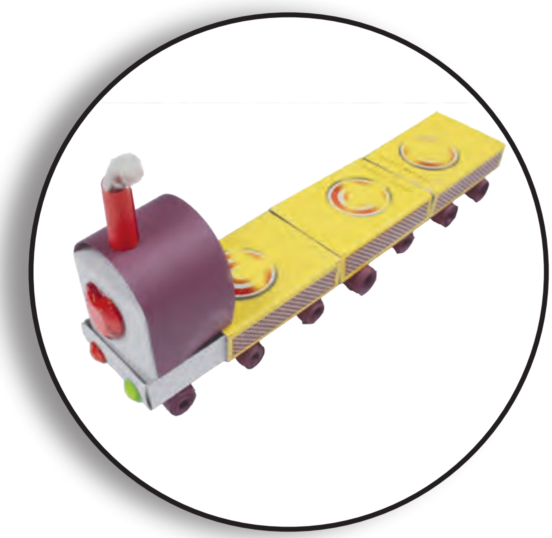
१. सादी राखी

मेरी कृति

- उपलब्ध सामग्री से सादी राखी बनवा लें।
- सामग्री और साधन - कार्डशीट पेपर, रिबन, सजाने की वस्तुएँ आदि।

२ खाली बक्सों से प्रतिकृति



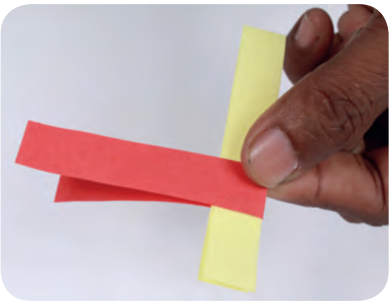


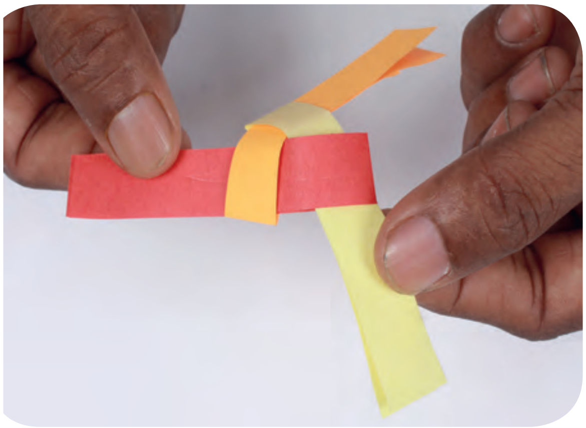
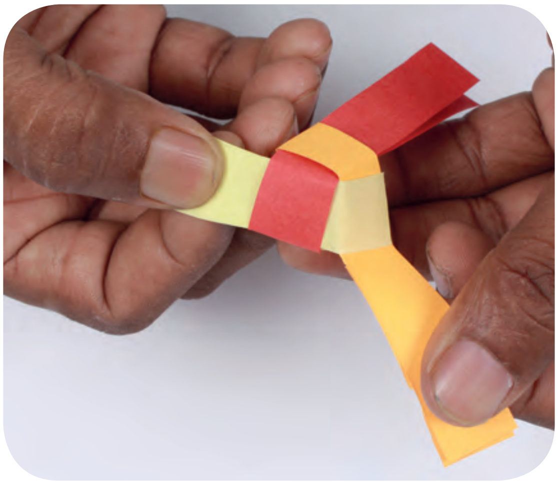
CH9BFJ

- खाली बक्सों से एक वस्तु तैयार करवा लें। सामग्री और साधन – खाली बक्से, कागज की पट्टियाँ, गोंद आदि।

३. कौशल पर आधारित उपक्रम

(अ) कागजी पट्‌टियों की चकरी बनाना



- चकरी तैयार करवा लें। सामग्री और साधन - विविध रंगों की कागजी पट्‌टियाँ, तीली/सींक ।

(ब) मूँगफली के छिलके, बीज, सूखे पत्ते, फूल चिपकाकर बनाई गई सुंदर कृति

◆ विविध वस्तुओं को चिपकाकर सुंदर कृति तैयार करवा लें। सामग्री और साधन – सादा कागज, सूखे पत्ते, फूल, बीज, मूँगफली के छिलके, गोंद आदि।

7T9K5X

४. ऐच्छिक उपक्रम

(अ) उत्पादक क्षेत्र

(१) क्षेत्र : अनाज

१.१ पिछवाड़े में बागबानी

• परिसर में अलग–अलग स्थानों में जाकर वहाँ के पेड़, पौधों का निरीक्षण करना।

मेरी कृति

• परिसर में पौधे लगाना

◆ परिसर में पाए जाने वाले वृक्षों की जानकारी दें। परिसर में पौधे लगवा लें।

१.२ गमलों में रोपाई

विविध आकार के गमलों का परिचय

मिट्‌टी का गमला

लकड़ी का गमला

प्लास्टिक का गमला

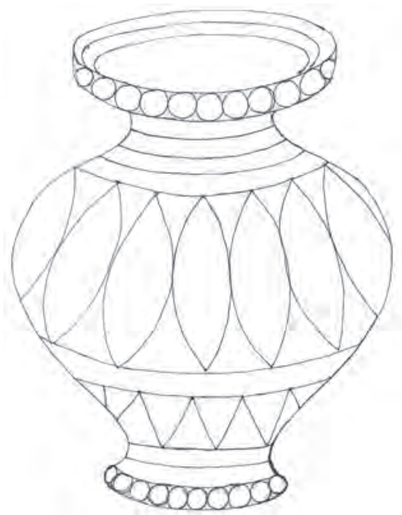
सीमेंट का गमला

चीनी मिट्‌टी का गमला

धातु का गमला

मेरी कृति

रंग भरो



◆ विविध प्रकार के गमलों का परिचय कराएँ।

पौध वाटिका की सैर

मेरी कृति

गमले में पौधा लगाने की कृति क्रमशः बताओ।

- परिसर की किसी पौध वाटिका की सैर करवाएँ। पौधा लगाने के लिए कौन-कौन-सी वस्तुओं का उपयोग किया जाता है; इसकी जानकारी दें।

गमले में पौधा लगाना

मेरी कृति

पौध वाटिका में जो फूल–पत्ते तुम्हें अच्छे लगे; उनके चित्र बनाओ

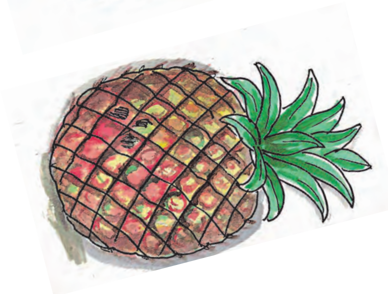
- घर की वस्तुओं से छोटे–छोटे गमले तैयार करके उनमें पौधे किस प्रकार लगाए जाते हैं, इसकी जानकारी दें। जैसे–आइसक्रीम का कप, खाली डिब्बे आदि।

१.३ फल प्रक्रिया

(अ) विविध फल

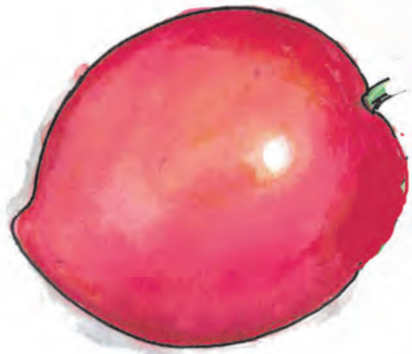
मेरी कृति

फलों का स्वाद बताओ



- चित्र में दिखाई देने वाले फलों के नाम, स्वाद और फलों के उपयोग पूछें।

(ब) फलों का पकना



◆ कच्चे और पके फलों का स्वाद और रंग आदि की जानकारी पूछें।

१.५ मछली व्यवसाय

खारे पानी की मछलियाँ

मीठे (अलवण) पानी की मछलियाँ

खाड़ी के पानी की मछलियाँ

मेरी कृति

मछली बाजार की सैर करके निरीक्षण करने के लिए कहें।

- खारे पानी की मछली के प्रकार - सिंगर, सुरमई आदि।
- मीठे (अलवण) पानी की मछली के प्रकार - कतला, मृगल (मरल), रोहू आदि।
- खाड़ी के पानी की मछली के प्रकार - चनोस, मुलेट आदि। इन मछलियों की जानकारी दें।

(२) क्षेत्र : कपड़ा

२.१ वस्त्र निर्मिति

(अ) संवाद

(दादी कपास साफ कर रही हैं। आर्या, श्वेता, शुभम और संकेत आते हैं।)

श्वेता : दादी! आप यह क्या कर रही हैं? हमें कहानी सुनाइए ना!

दादी : अगर तुम मुझे कपास स्वच्छ करने के लिए मदद करोगे, तभी मैं तुम्हें कहानी सुनाऊँगी।

बच्चे : हाँ! क्या करना है?

दादी : इस कपास में जो बीज, तीलियाँ, सूखे पत्ते हैं, उन्हें अलग करना है, यह लो कपास...

(बच्चे कपास लेकर उसे साफ करते हैं।)

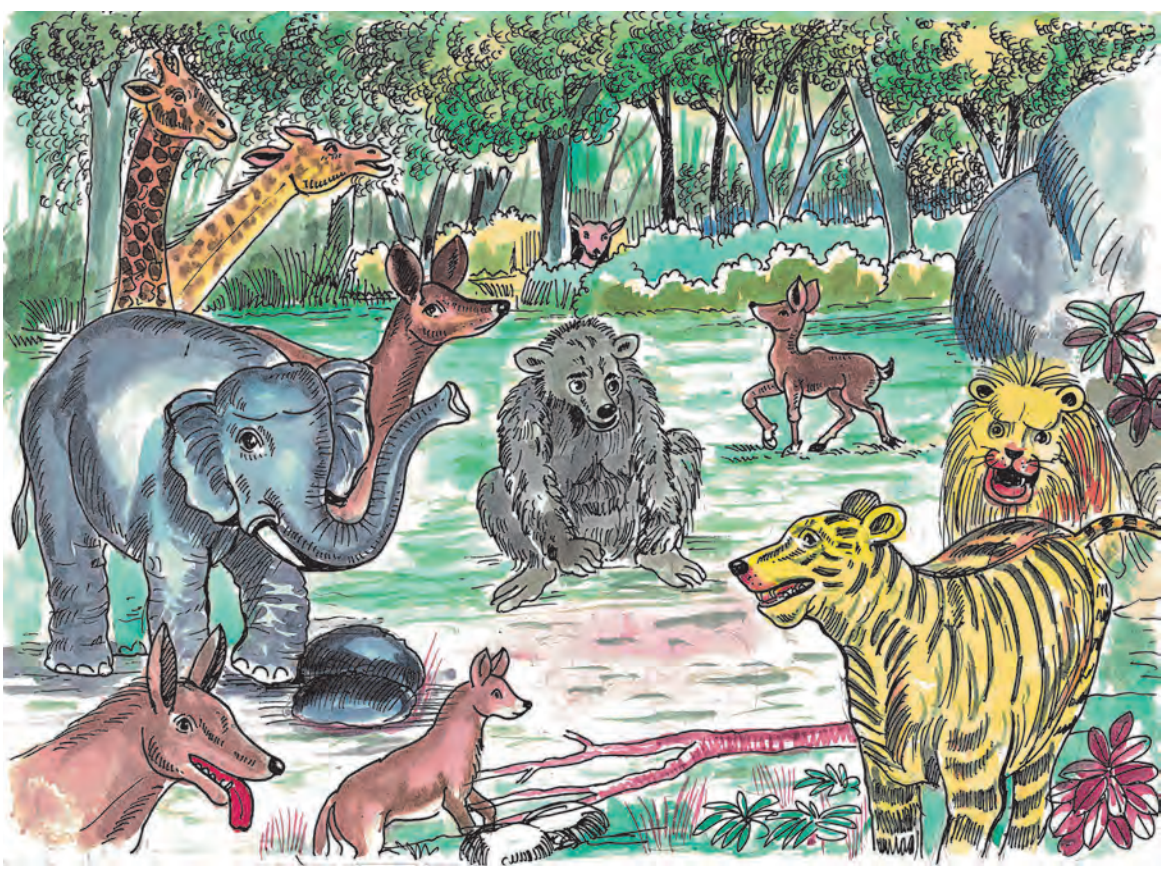
दादी : शाब्बाश बच्चो। चलो, अब मैं तुम्हें एक सुंदर कहानी सुनाती हूँ।

(आ) कथाकथन/कहानी प्रस्तुतीकरण

एक जंगल में विविध प्राणी रहते थे। वे हमेशा एक-दूसरे की मदद करते थे। लोग जंगल के पेड़ काटते थे, इसलिए इन्हें बड़ा डर लगने लगा। ये प्राणी जंगल में एक जगह पर बैठकर सोचने लगे। तभी एक हिरन का शावक दौड़ता हुआ आया। वह बहुत घबराया हुआ था।

उसकी माँ पूछने लगी, ''क्या हुआ?'' शावक ने कहा,''माँ ! आज मैंने ऐसा प्राणी देखा, जिसे आज तक नहीं देखा था। वह इधर-उधर घूम रहा था। कुछ देर बाद उसने अपने शरीर पर से कुछ तो खींचकर निकाला और उसे पेड़ पर लटकाकर वह पेड़ के नीचे सो गया।''

यह सुनकर बंदर ने कहा, ''अरे! यह प्राणी तो मनुष्य है। वह बहुत होशियार है। मनुष्य कपास की फसल उगाता है, उसकी देखभाल करता है। कपास से सूत निकालता है, उससे कपड़ा बनाकर शरीर पर पहनता है। सर्दी, हवा और बारिश से अपनी रक्षा करता है।''



◆ कहानी का संवाद में परिवर्तन करके नाट्यीकरण करवाएँ।

(इ) गाना

माँ की साड़ी लाल लाल
प्यार से पोंछती मुन्ने का गाल ।।
गीली कुरती निकाल लेती
गमछे से शरीर पोंछ लेती ।।
दादी की साड़ी कितनी नरम
गुदड़ी बनाकर सोएँगे हम ।।
सुंदर फ्रॉकें दीदी पहनतीं
गणवेश पहनकर स्कूल में जातीं ।।
धोती पहनते दादा जी
कमीज पतलून पापा जी
भैया का कुर्ता नया-नया
मुझे भी चाहिए कुर्ता नया ।।

मेरी कृति

चित्र बनाओ

कमीज पैंट/पतलून फ्रॉक

- उपर्युक्त गीत लय, ताल के साथ कहलवा लें।

२.२ प्राथमिक सिलाई का काम

१. कपड़े की दुकान में जाना

२. कपड़े के विविध प्रकारों का परिचय

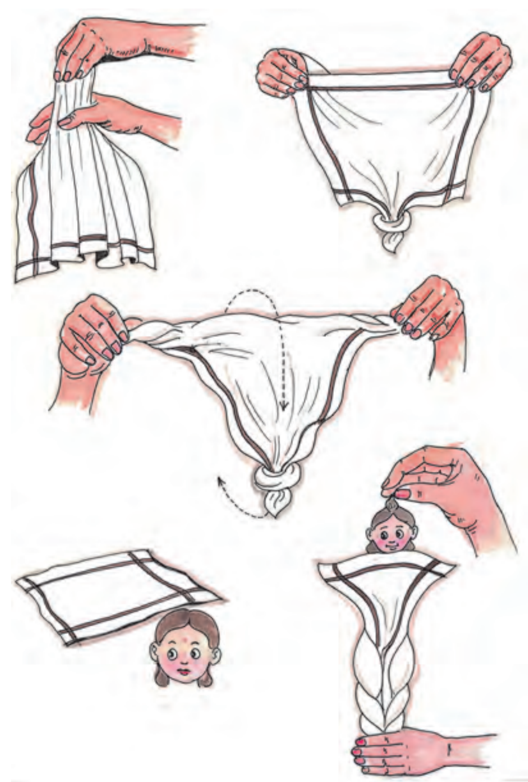
निम्न तालिका का वाचन करके कपड़ों के नमूने चिपकाओ

कपड़े के प्रकार	उपयोग	कपड़े का स्पर्श और गुणवत्ता	नमूना
सूती कपड़ा	धोती, साड़ी, गमछा, वर्दी, छोटे बच्चों के कपड़े, चद्दर टोपी आदि।	मुलायम, गरम पसीना सोखना	
रेशम का कपड़ा, साटिन, मलमल आदि	साड़ी, ड्रेस (लड़कियों की) कमीज, नाटक के कपड़े	चमकदार, मुलायम कोमल	
ऊनी कपड़ा	स्वेटर, शाल, गुलूबंद, कंटोप, मोजे आदि	खुरदरा, मुलायम, गरम	

२.३ गुड़िया काम

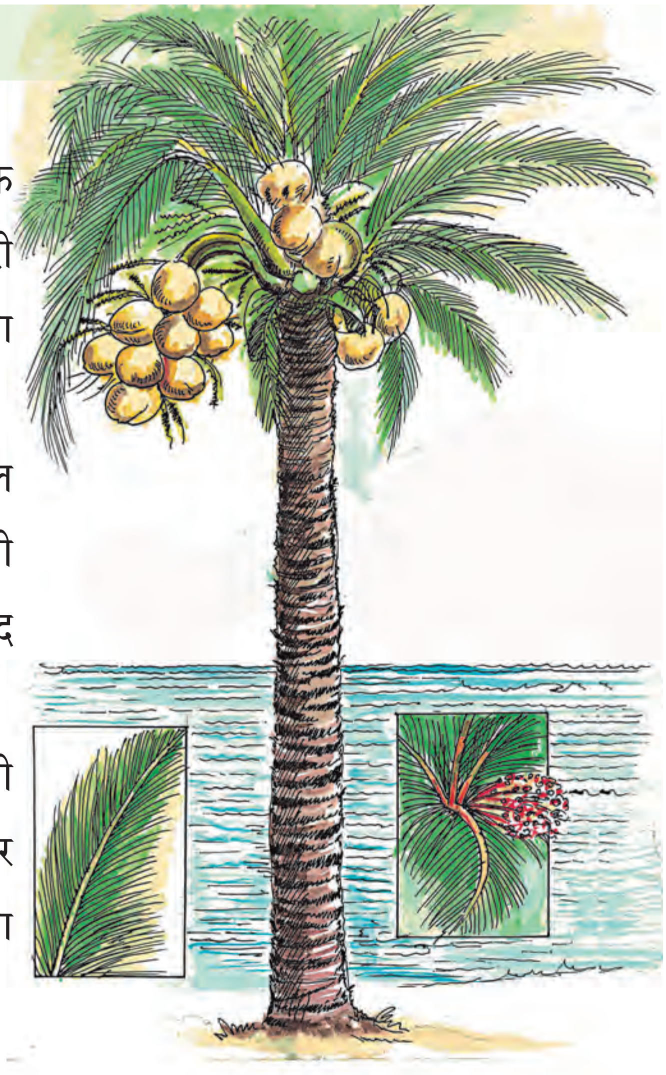
(अ) खेल की गुड़ियों का संग्रह

(ब) हाथरूमाल से गुड़िया बनाना



- खिलौनों की उपयोगी सामग्री का उपयोग करके गुड़ियाँ तैयार करवा लें।
- उपकरण और सामग्री – रूमाल, गेंद, धागा, रंग, सजावट की सामग्री आदि।
- छोटी-सी प्रदर्शनी का आयोजन करें।

२.४ नारियल की जटा-जूट का काम



नारियल का पेड़

नारियल का पेड़ ऊँचा होता है। पेड़ में एक भी टहनी नहीं होती है। इस वृक्ष के ऊपरी सिरे पर लंबी पत्तियों का गुच्छा दिखाई देता है।

इन लंबी पत्तियों के बीच में नारियल लटके रहते हैं। नारियल के वृक्ष को ताड़ भी कहा जाता है। इसका तना गोलाकार, सफेद और भूरे रंग का होता हैं।

पूरे वर्ष में एक वृक्ष से साठ से अस्सी नारियल मिलते हैं। नारियल का फल तैयार होने को १२ से १३ महीनों का समय लगता है।

मेरी कृति

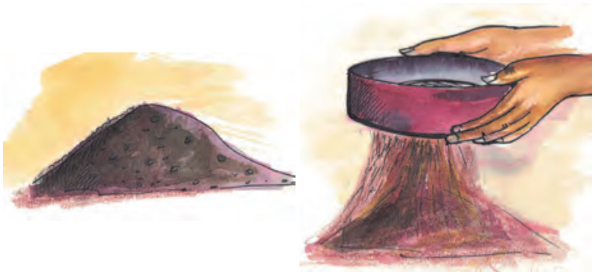
निरीक्षण करो

- संभव हो तो नारियल के बगीचे में जाकर उसके विविध भागों की जानकारी दें।

३. क्षेत्र : आवास

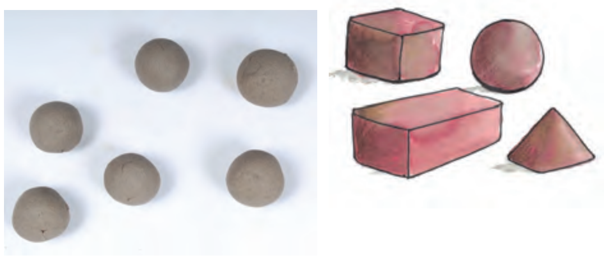
३.१ मिट्टी का काम

(अ) मिट्टी छानना



(ब) मिट्टी भिगोना

(क) मिट्टी के विविध आकार तैयार करना



मेरी कृति

- मिट्टी छानना, भिगोना, मिट्टी के आकार तैयार करना जैसी कृतियों का मार्गदर्शन करें।
- संभव हुआ तो मिट्टी का काम करने वाले कारीगर से मिलकर मिट्टी के काम का प्रत्यक्ष अनुभव दिलवाएँ।

३.२ बाँस काम और बेंत काम

- **बेंत प्रदर्शनी में जाना**

मेरी कृति

बेंत से बनी वस्तुओं के चित्र बनाओ

- चित्र द्‌वारा बेंत के उपयोग समझा दें।

३.३ फूल-पौधों और सजावटी पेड़ों का रोपण

१. सुगंधित और सुगंधरहित फूल

मेरी कृति

- **फूलों की माला अथवा पुष्प गुच्छ बनाओ।**

- विविध फूलों की पंखुड़ियाँ, वृक्षों के पत्ते जमा करके नोटबुक में सूखने के लिए रखें और सूखने के बाद चिपकाने के लिए कहें।
- गुलाब, लाल कटसरैया (अबोली), जपाकुसुम, लिली, गेंदा, मोगरा, सेवंती, रजनीगंधा आदि फूलों के रंग और नाम पहचानने के लिए कहें।

(क) अन्य क्षेत्र

खेती के पूरक व्यवसाय (पशु–पक्षी संरक्षण)
चित्र शब्द पहेली को हल करो।

भैं		■	ब	■	
■	■	■		■	ल
■	ख	■	री		■
हि		न	■	■	■
■	गो	■		■	■
■		■	र्गी	■	■

- चित्र शब्द पहेली किसे कहते हैं, यह विद्‌यार्थियों को समझा दें। प्राणियों की जानकारी देकर पालतू प्राणी और उनके उपयोग बताएँ।
- चित्र दिखाकर विद्‌यार्थियों से प्राणियों के नाम पूछें और उसके अनुसार चित्र शब्द पहेली पूर्ण करवा लें।

JPVEUT

५. प्रौद्योगिकी क्षेत्र

ब) सूचना एवं प्रौद्योगिकी

कम्प्यूटर का परिचय

कम्प्यूटर के अंग :

सी.पी.यू.

मॉनिटर

प्रिंटर

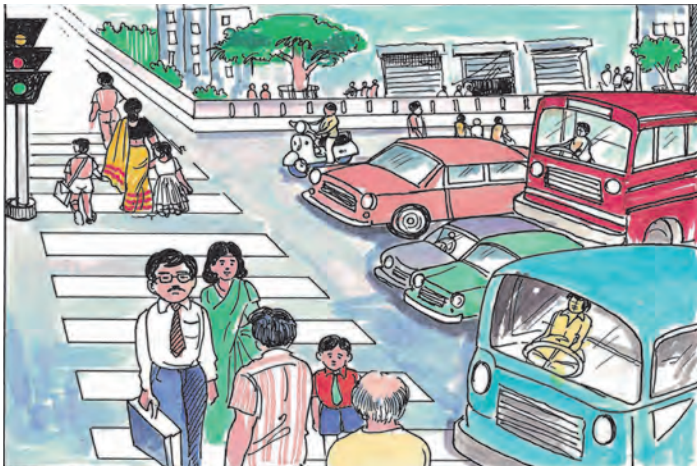
स्पीकर

की–बोर्ड

माउस

यातायात सुरक्षा

जेब्रा क्रॉसिंग



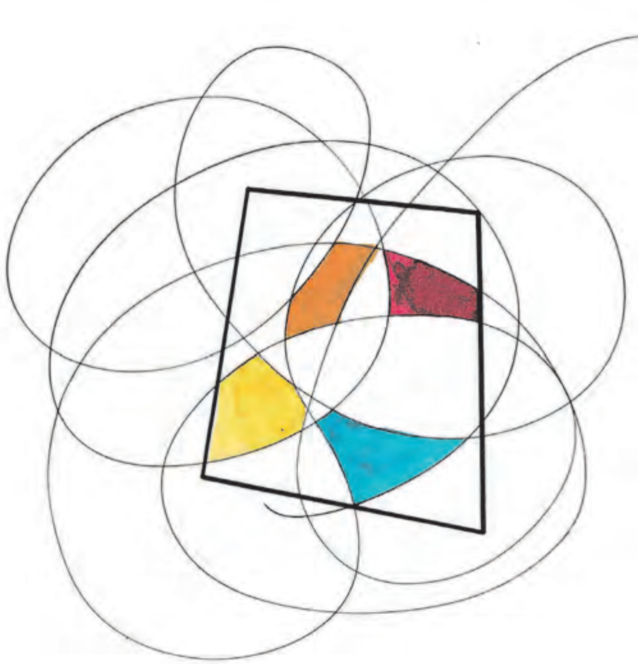
सड़क को पार करते समय जेब्रा क्रॉसिंग का उपयोग करें।

- विद्‍यार्थियों को कम्प्यूटर के मुख्य अंग और बाह्‍य साधनों का परिचय करवाएँ और कम्प्यूटर के विविध अंगों के चित्रों का संग्रह करवाएँ।
- जेब्रा क्रॉसिंग के संदर्भ में प्रत्यक्षीकरण करवा लें।

WLH9JP

१. चित्र

१.१ मनचाही लकीरें खींचना



मनचाही लकीरें खींचेंगे
चित्र बनाना हम सीखेंगे।
हमपर गुस्सा ना करना
चित्र बनाना हमें है सीखना।
खेलें, करें और सीखेंगे सब
आप करेंगे सराहना तब।
मनचाही लकीरें खींचेंगे
चित्र बनाना हम सीखेंगे।

मेरी कृति

◆ विद्यार्थियों की रुचि के अनुसार उनसे मनचाही लकीरें खिंचवाएँ। उन लकीरों पर वृत्त, त्रिकोण, चतुष्कोण बनाने के लिए कहें। उनमें से कुछ आकृतियाँ विद्यार्थियों से उपर्युक्त ढंग से रँगवा लें।

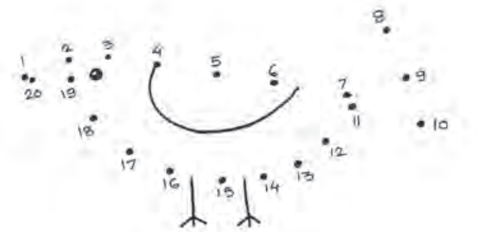
- **पेंसिल घुमाकर विभिन्न आकार बनाना**

- **रंगीन पेंसिल, रंगीन खड़ियाँ, रंगीन पेन, स्केच पेन**

- रुचि के अनुसार पेंसिल घुमाने के लिए कहें। तत्पश्चात उचित स्थान पर अपनी इच्छा से बिंदु बनाकर उपर्युक्त ढंग से नई कृति बनवा लें।
- रंगीन पेंसिल, रंगीन खड़ियाँ, रंगीन पेन, स्केच पेन अथवा अन्य वस्तुओं का उपयोग करके उपर्युक्त ढंग से पेंसिल घुमवा लें।

१.२ बिंदुओं का मजा

अंकों के अनुसार बिंदुओं को जोड़ो।



मनचाहे बिंदु लेकर आकार तैयार करो और रँगो।

मेरी कृति

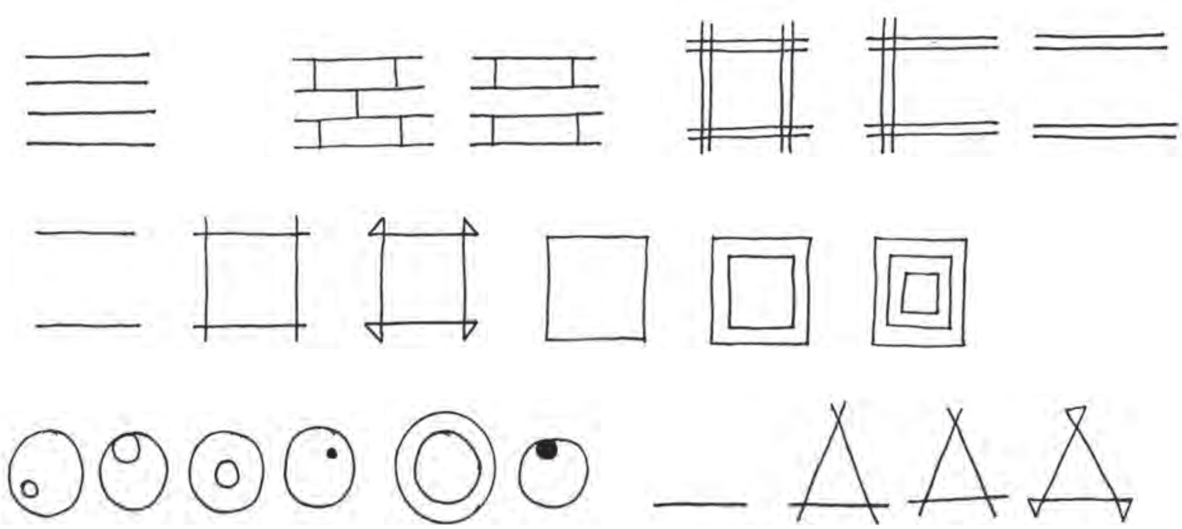
- योग्य क्रमानुसार बिंदुओं को जोड़ने के लिए कहें। अलग चित्र तैयार होगा। उस आकार को पहचानकर उसका नाम बताएँ।
- आवश्यकतानुसार बिंदु बनाकर उन्हें मनचाहे ढंग से जोड़ने के लिए कहें। नया अलग आकार तैयार होगा । उनमें से कुछ आकार रँगने के लिए कहें।

१.३ रेखाओं का मजा

आड़ी रेखा | खड़ी रेखा | तिरछी रेखा | खंडित रेखा | लयबद्ध रेखा

छेदक रेखा | अर्धवृत्ताकार रेखा | वृत्ताकार रेखा | सर्पाकार रेखा

रेखाओं द्‍वारा विविध आकार



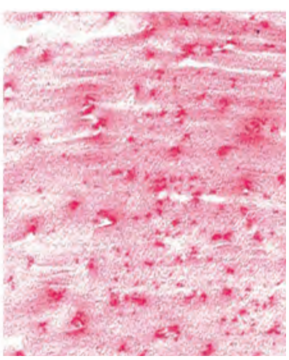
मेरी कृति

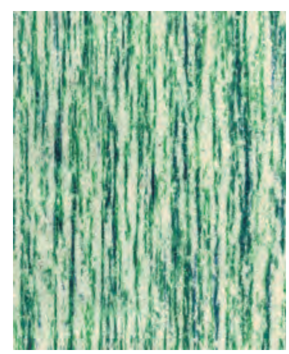
- कुछ रेखाओं के आकार दिए गए हैं। उनके अनुसार रेखाओं का अभ्यास करवा लें। उपर्युक्त रेखाओं से विविध आकारों की निर्मिति कर सकते हैं। इससे अलग-अलग आकार विद्‍यार्थियों से बनवा लें।

१.४ छापा कार्य और चिपक काम

- **पत्तों का छापा कार्य**

- **खुरदरे सतहों की छापें**



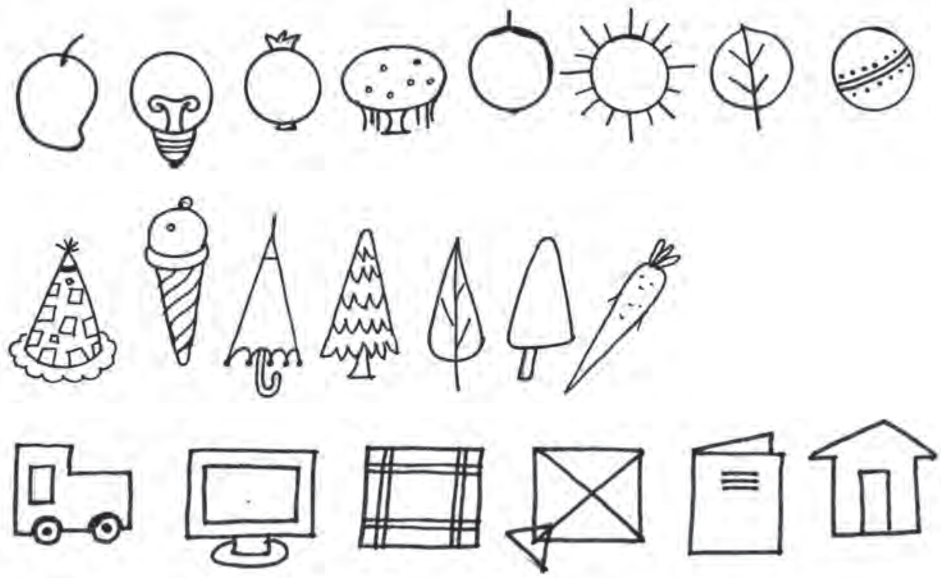


- **चिपक काम (कोलाज)**

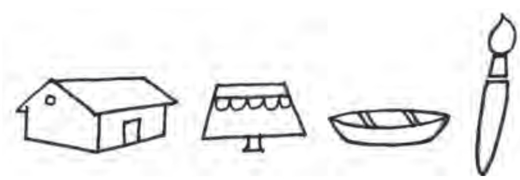
- विविध पत्तों के पिछले हिस्से को रंग लगाकर कागज पर उसकी छाप ले लें।
- सफेद पतले कागज के नीचे खुरदरे पृष्ठभाग पर वस्तु रखें। (टाट, वृक्ष के तने का टुकड़ा आदि) उस आकार पर पेंसिल अथवा तेल खड़िया घिसकर छाप लगाने के लिए कहें।
- फलों अथवा फल सब्जियों के आसान आकार बनाकर रंगीन कागज हाथ से ही फाड़कर चिपक काम (कोलाज) करवा लें।

१.५ आसान आकार

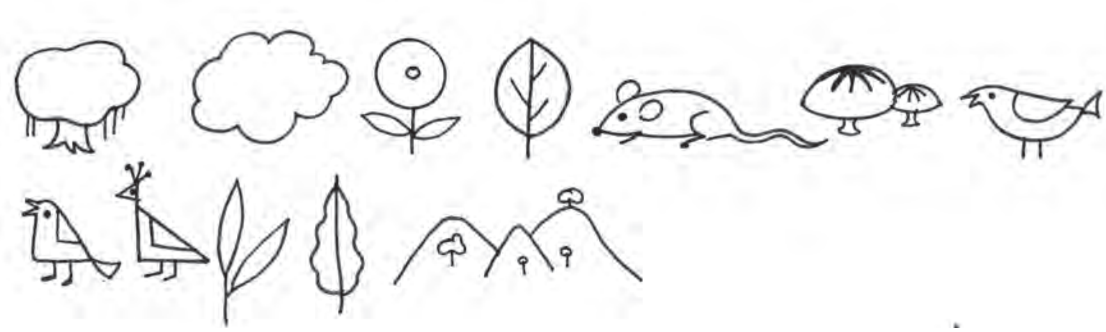
- **वृत्त, त्रिभुज, चौकोन आकारों पर आधारित वस्तुओं के आकार**



- **परिचित वस्तुओं के सरल आकार**



- **प्राकृतिक घटकों के सरल आकार (पत्ते, फूल आदि)**



- उपर्युक्त ढंग से वृत्त, त्रिभुज और चौकोन पर आधारित कुछ वस्तुओं के आकार बनाने के लिए कहें। दिए गए आकारों से भिन्न आकार बनाने के लिए कहें।
- परिचित वस्तुओं के आकारों का अभ्यास करवाएँ। ऊपर दिए हुए आकार बनाने के लिए कहें।
- प्रकृति के कुछ आकारों का निरीक्षण करके वे आकार बनाने के लिए कहें।

मेरी कृति

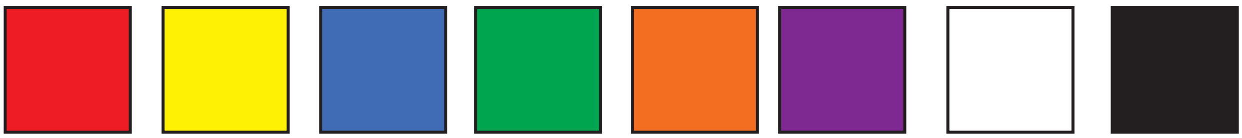
मेरे बनाए हुए सरल आकार।

◆ आकारों का अभ्यास करवा लें और आसान आकार बनाने के लिए कहें।

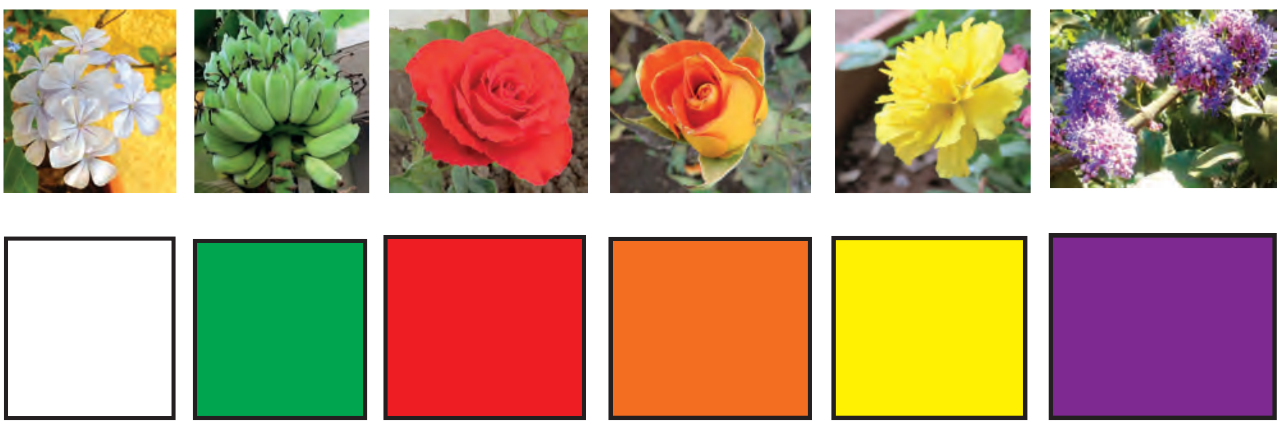
१.७ रंगकाम

• कुछ रंगों का परिचय

लाल पीला नीला हरा नारंगी बैंगनी सफेद काला

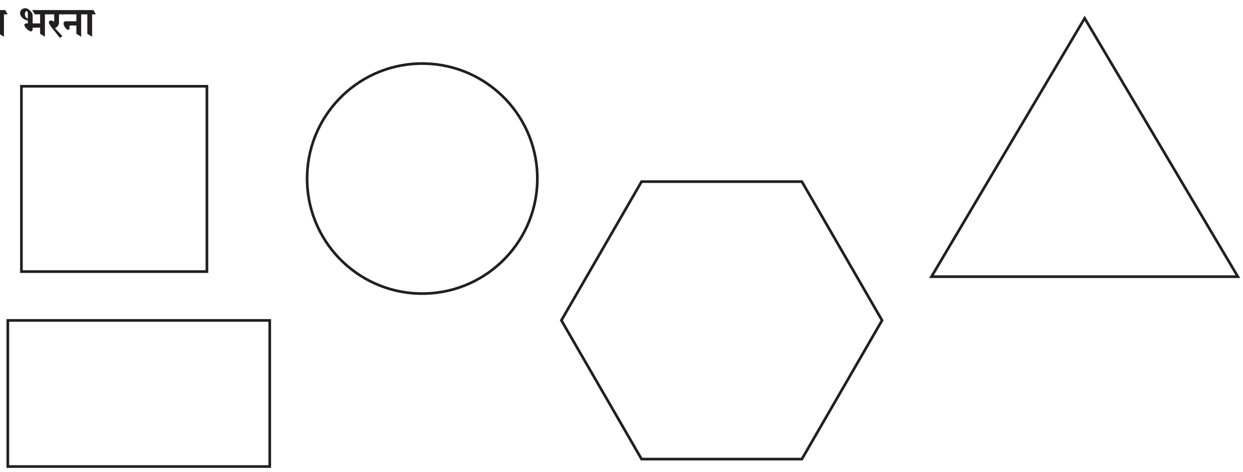


• रंग और फूल-फल की जोड़ियाँ



मेरी कृति

रंग भरना



◆ रंगों के नाम पूछें।
◆ प्रकृति में विविध रंग हैं, उनमें से कुछ रंगों का परिचय हो। इसलिए रंग और वस्तु के रंग का केवल निरीक्षण करना अपेक्षित है।
◆ दिए गए चित्र में अपनी रुचि के अनुसार रंग भरने के लिए कहें।

१.८ सुलेखन

◆ सुंदर लिखावट के लिए बचपन से ही उसका अभ्यास करना आवश्यक है। उपर्युक्त ढंग से कुछ रेखाओं का अभ्यास करवा लें।

१.१० मेरे चित्र

◆ उपर्युक्त स्थान में विद्यार्थियों से उनकी रुचि के अनुसार चित्र बनाने के लिए कहें।

9I449K

२. शिल्प

२.१ कागज का काम

- **नाव तैयार करना**

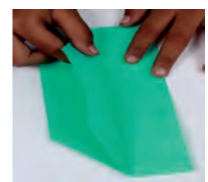
१

२

३

४

५

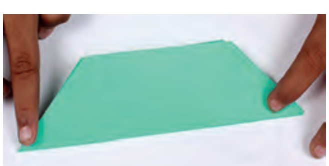


६

७

८

९



१०

११

१२

१३

- कागज से विद्‌यार्थियों का परिचय करवाएँ। जैसे- पतंग का कागज, चमकीला कागज, क्राफ्ट पेपर, टिंटेड पेपर, खाकी कागज आदि।
- कागज का तह काम और चिपक काम उपर्युक्त ढंग से करवाएँ।

• पेन स्टैंड तैयार करना

१

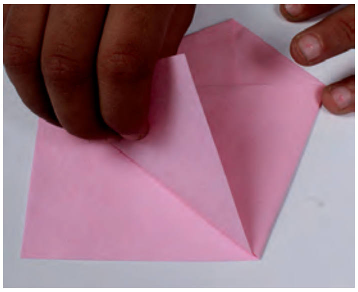
२

३

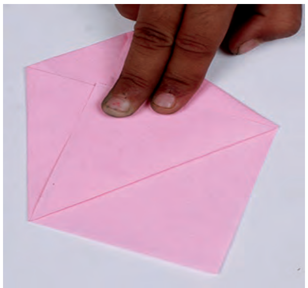
४

५

६

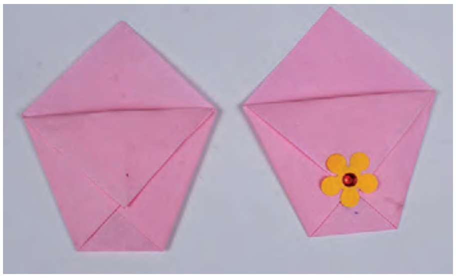


७



८

९



१०

११

- पुराने रंगीन रद्‌दी कागज से पेन स्टैंड तैयार करवाएँ।
- तैयार की गईं वस्तुओं का उपयोग करने के लिए कहें।

२.२. मिट्‌टी का काम

१. गीली मिट्‌टी के गोले तैयार करना और उनसे फूल बनाना।

२. गीली मिट्‌टी से त्रिकोण, चौकोर, गोल आकार बनाओ।

३. चौकोनी लकड़ी के ठीहे पर डिजाइनिंग करना

४. फलों के आसान आकार

- परिसर में आसानी से उपलब्ध होने वाली मिट्‌टी लेकर, उसमें पानी मिलाकर उसे गुँथवा लें और उससे विविध आकार तैयार करने के लिए कहें।
- डिजाइनिंग करने के लिए ऊपर के अनुसार अन्य वस्तुओं का उपयोग कर खुदाई तथा नक्काशी कार्य करवा लें। जैसे-पेन का ढक्कन, रिफील आदि।

LEPXYG

३. गायन

३.१ बालगीत

पशु-पक्षी

बिल्ली और चूहे में हो गई दोस्ती ।
कभी ना छूटेगी, उनकी दोस्ती।।१।।
चूहा और बिल्ली गए घूमने
लाये मीठे फल साथ अपने।।२।।
चिड़िया आई, गिलहरी आई
पूरी मंडली इकट्ठी हो गई।।३।।
फलों को देख लगे मचलने
लिया तरबूजा सबने खाने।।४।।
फल खाकर मजा आया सबको
सभी खुशी से गए घर को।।५।।

◆ बालगीत लय-ताल में कहलवाएँ।

३.२ समूह गीत

आओ पेड़ लगाएँ हम।
परिसर स्वच्छ बनाएँ हम ।
मधुबन हम खिलाएँगे।
सफाई का महत्त्व बताएँगे।
स्वास्थ्य उत्तम बनाएँगे।
परिसर स्वच्छ बनाएँगे हम।।१।।
गीला कूड़ा अलग करेंगे।
सूखा कूड़ा अलग करेंगे।
कूड़ादान में उनको डालेंगे।
परिसर स्वच्छ बनाएँगे हम।।२।।
बहुत–से पेड़ लगाएँगे हम।
उनको सींचेंगे प्रेम से हम।
सुंदर बगीचे खिलाएँगे हम।
परिसर स्वच्छ बनाएँगे हम।।३।।

◆ समूहगीत ताल–सुर में कहलवाएँ।

३.३ सुरों का परिचय

१

सा रे ग म प ध नी सां

सां नी ध प म ग रे सा

२

सासा रेरे गग मम पप धध नीनी सांसां

सांसां नीनी धध पप मम गग रेरे सासा

◆ स्वरगीत को ताल-सुर में कहलवाएँ।

4U4CYY

४. वादन

४.१ ध्वनियों का परिचय

सूखी फलियाँ (गुलमोहर, बबूल, मूँगफली)

परात, थाली, कटोरी आदि

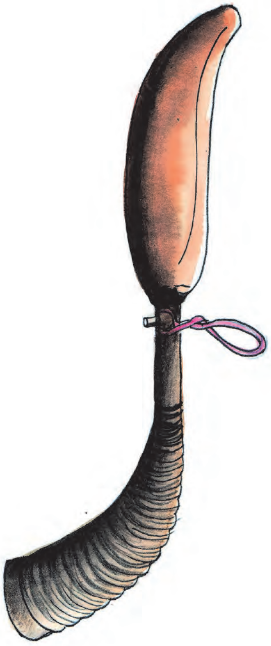
खाली डिब्बा

- वादन के लिए वाद्‌य ही होना चाहिए; यह आवश्यक नहीं है। उपलब्ध किसी भी वस्तु पर जब आघात किया जाता है, तब सहजता से ध्वनि की निर्मिति होती है। इस रूप में वादन भी गायन के लिए संगति कर सकता है।

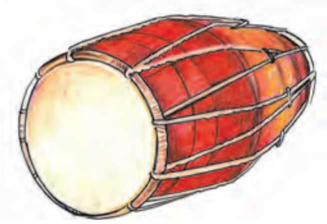
४.२ वाद्यों की पहचान

इकतारा

झाँझ

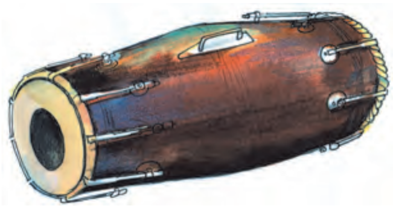


नरसिंघा



ढोलक

डफ



पखावज

मेरी कृति

हाथों की ताली (अभ्यास)

प्रकार १ : १-२, १-२, १-२, १-२

प्रकार २ : १-२, १२३, १-२, १२३

प्रकार ३ : १२३, १-२, १२३, १-२

प्रकार ४ : १२३, १२३, १-२-३

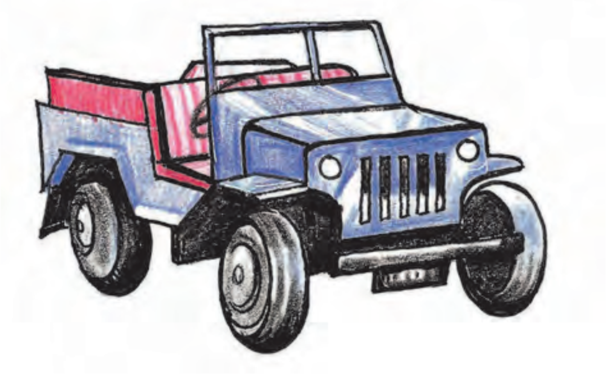
- चित्र में दर्शाए गए वाद्यों का विद्यार्थियों से निरीक्षण करने के लिए कहें और परिसर में सहजता से उपलब्ध होनेवाले वाद्यों का परिचय करवा दें।
- हाथों की तालियों के प्रकार समझाकर बताएँ। प्रत्यक्ष कृति करवा लें।

४.३ अन्य ध्वनियाँ

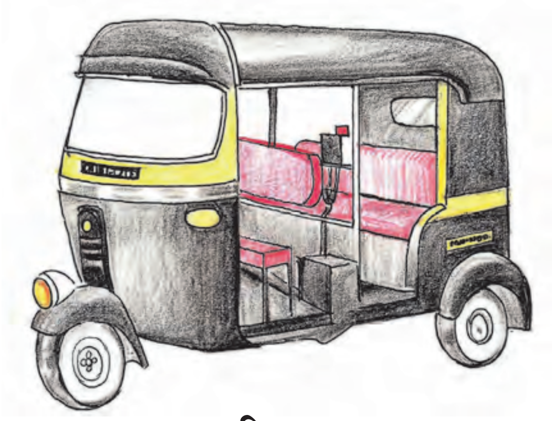
बैलगाड़ी

घोड़ागाड़ी

ट्रक



जीप



रिक्शा

मोटरसाईकिल

- परिसर के विविध वाहनों के हॉर्न की ध्वनियों से परिचय करवा दें और वाहनों की ध्वनियों की नकल करवा लें।

४.४ वाद्यों के चित्र चिपकाओ ।

◆ सहजता से उपलब्ध होनेवाले वाद्यों के चित्र इकट्ठे कर उन्हें चिपकाने लिए कहें और उनके नाम पूछें।

GQQ7NU

५. नृत्य

५.१ विविध हलचलें (हाथ और पाँव की लयबद्ध हलचलें)

छाछ मथना

घड़ी का लोलक

सूँड हिलाना

झूला (गति और लय)

- छाछ मथना, घड़ी का लोलक, झूला, हाथी का सूँड हिलाना आदि हलचलों का निरीक्षण करने के लिए विद्यार्थियों से कहें।
- हाथ और पैरों की लयबद्ध हलचलें करवा लें।

५.२ चलना

घोड़े की चाल

आराम से चलना

सैनिक जैसे चलना

रोबीली चाल

जल्दबाजी में चलना

५.३ नमस्ते

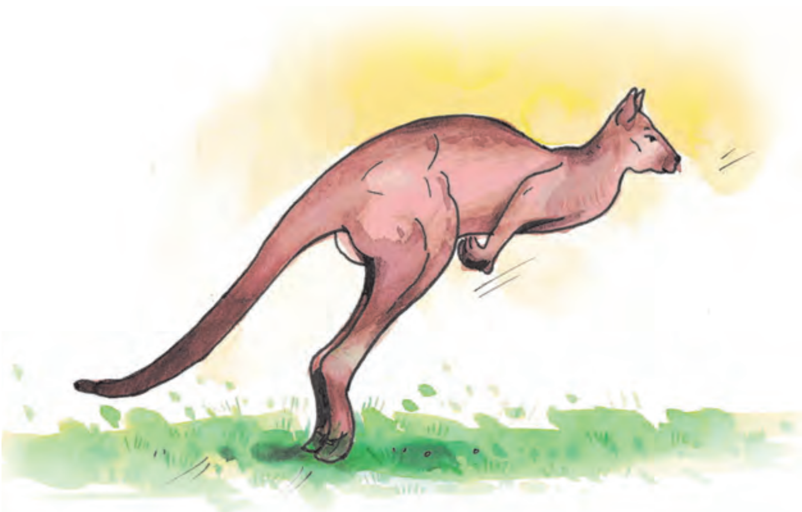
हाथ जोड़ते हुए नमस्कार करना

सिर झुकाकर नमस्कार करना

सैल्यूट मारना

- चलने और नमस्कार करने के विविध प्रकारों का विद्‍यार्थियों से निरीक्षण करने के लिए कहें और उसके अनुसार हलचलें करवा लें।

५.४ कूदना



कंगारु कूद

कंगारु की कूद

पक्षियों की कूदें

एक पैर पर कूदना

- कंगारु की कूद, पक्षियों की कूदें, एक पैर पर कूदना जैसी हलचलों का विद्यार्थियों से निरीक्षण करने के लिए कहें और उनसे लयबद्ध हलचलें करवा लें।

५.५ अभिनय नृत्य

- **बाल गीत पर नृत्य करना**

पक्षियों ने रंग–रूप की
अदला–बदली कर दी
इसके कपड़े उसको देकर
बड़ी धमाल कर दी

बगुले का जामा
कौए ने पहना
सफेद एप्रन में
डॉक्टर बना

मोर का मोर पंख
मुर्गे ने भगाया
बोझ कहाँ से उठता उससे
मिट्टी में पूरा मैला कर दिया।

चिड़िया बेचारी नाराज हुई
उसका किसी से जमता नही
सफेद–भूरे रंग के बिना
चैन उसको मिलता नहीं

◆ बाल गीत पर अभिनय के साथ नृत्य का प्रस्तुतीकरण करवा लें।

TMC2DQ

६. नाट्य

६.१ अभिनय का परिचय

कृतियों का अभिनय करना

सोना

भोजन करना

कोई भी मत रुठो
जाकर कहीं न बैठो
खेलें, करें, सीखें
जल्दी से अब उठो।।

हँसना

रोना

रूठना

◆ दैनिक जीवन की विविध कृतियों के अभिनय द्वारा नाट्य का विद्यार्थियों से प्राथमिक परिचय करवाएँ और कृति करवा लें।

६.२ वाचिक अभिनय

ऊँची आवाज में बोलना

धीमी आवाज में बोलना

मोबाइल पर बोलना

गुड़िया को लाड़-प्यार करना

सब्जीवाले का अभिनय

- उपर्युक्त चित्रों में कुछ वाचिक अभिनय बताए गए हैं, इसी तरह विद्‌यार्थियों से कक्षा में अभिनय करवा लें।

६.३ सहचर के साथ एकत्रित प्रस्तुतीकरण

पशुओं अथवा पक्षियों के बीच संवाद

- पक्षी अथवा पशु एक-दूसरे से क्या बातचीत करते होंगे, इसकी कल्पना करके संवाद तैयार करने के लिए कहें।
- अभिनय द्‌वारा कहानी बताने के लिए प्रोत्साहन दें।

६.४ कक्षा नाट्यगृह

परदा

रंगमंच और दर्शकगृह

६.५ नेपथ्य

मकान

पेड़

- कक्षा के विद्यार्थियों से परदा, रंगमंच और दर्शकगृह की ऊपरी ढंग से संरचना करवा लें।
- परिसर के घटकों का निरीक्षण करके विद्यार्थियों को दृश्य प्रस्तुत करने के लिए कहें।

6IXW3L

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

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिति व अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे – ४११००४.

खेळू करु शिकू इ.२ री (हिंदी माध्यम)

₹ 57.00