खेलें करें सीखें

तीसरी कक्षा

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 महत्त्व 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/(प्र.क्र.४३/१६) एसडी– ४ दिनांक २५.४.२०१६ के अनुसार समन्वय समिति का गठन किया गया । दिनांक ३०.०१.२०२० को हुई इस समिति की बैठक में यह पाठ्यपुस्तक सन २०२०–२१ इस शैक्षणिक साल से निर्धारित करने हेतु मान्यता प्रदान की गई ।

खेलें करें सीखें

(स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव, कला शिक्षा)

तीसरी कक्षा

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे

Z8NS3R

आपके स्मार्टफोन में DIKSHA APP द्वारा पाठ्यपुस्तक के प्रथम पृष्ठ पर QR Code द्वारा डिजिटल पाठ्यपुस्तक और अध्ययन–अध्यापन के लिए उपयुक्त दृक–श्राव्य साहित्य उपलब्ध होगा ।

प्रथमावृत्ति : २०२०
पुनर्मुद्रण : २०२२

© महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४११००४

इस पुस्तक का सर्वाधिकार महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ के अधीन सुरक्षित है । इस पुस्तक का कोई भी भाग महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व 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 राजपूरकर
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' अभ्यासगट

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 पंडीत
१७. श्री अशोक पाटील
१८. श्री सोमेश्वर मल्लिकार्जुन
१९. श्री अश्फाक खान मन्सुरी

मुखपृष्ठ
श्री सुनिल देसाई
श्री रमेश माळगे

चित्र एवं सजावट
श्री श्रीमंत होनराव
श्री राहूल पगारे
श्री प्रशांत त्रिभूवन
श्रीमती प्राजक्ता भिलवडे

संयोजक : **डॉ. अजयकुमार लोळगे**
विशेषाधिकारी कार्यानुभव, प्र. विशेषाधिकारी कला व प्र. विशेषाधिकारी आरोग्य व शारीरिक शिक्षण
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

भाषांतर संयोजन : **डॉ. अलका सुरेंद्र पोतदार** (विशेषाधिकारी, हिंदी)

संयोजन सहायक : **सौ. संध्या वि. उपासनी** (सहायक विशेषाधिकारी, हिंदी)

भाषांतर एवं समीक्षक : **डॉ. प्रमोद शुक्ल**
प्रा. शशि मुरलीधर निघोजकर
सौ. वृंदा कुलकर्णी

विषयतज्ञ : **श्री धन्यकुमार जिनपाल बिराजदार**

अक्षरांकन : पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

निर्मिति : **श्री सच्चितानंद आफळे**
मुख्य निर्मिति अधिकारी
श्री प्रभाकर परब
निर्मिति अधिकारी
श्री शशांक कणिकदळे
सहायक निर्मिति अधिकारी

कागज : ७० जी.एस.एम. क्रीमवोव

मुद्रणादेश :

मुद्रक :

प्रकाशक
विवेक उत्तम गोसावी
नियंत्रक,
पाठ्यपुस्तक निर्मिती 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,

तीसरी कक्षा में तुम सबका स्वागत है । 'खेलें, करें, सीखें' इस पुस्तक का पिछली कक्षा में तुम अध्ययन कर चुके हो । नये वर्ष में 'खेलें, करें, सीखें' तीसरी कक्षा की यह पुस्तक तुम्हारे हाथों में सौंपते हुए बहुत हर्ष हो रहा है ।

तुम्हें नयी वस्तु बनाना, गीत गाना, कहानी सुनना तथा खेलना बहुत अच्छा लगता है । इसी के साथ वाद्‌य बजाना, नृत्य-नाट्‌य करना, चित्र बनाना, चित्र रँगना और चिपकाना, नये-नये खेल ढूँढ़ना भी बहुत पसंद है ना !

तुम्हारी ये सारी बातें 'खेलें, करें, सीखें' पुस्तक से पूर्ण होंगी । विविध शारीरिक गतिविधियाँ करना, नये खेल और स्पर्धाएँ खोजना, तितलियों, बचत पेटी तथा नारियल की नरेली से कलाकृति बनाना, कहानी, संवाद, कविता, पहेलियाँ, रंगकार्य, शिल्प, वाद्‌यों से पहचान यह सब संभव होगा । इन सारे उपक्रमों से तुम मौज करने वाले हो । तैयार की गई नयी वस्तुओं की एक छोटीसी प्रदर्शनी का आयोजन हो पाएगा । कुछ सुंदर वस्तुएँ अन्य लोगों को उपहार स्वरूप देना भी संभव होगा । इसके फलस्वरूप तुम्हें आनंद और प्रशंसा अवश्य ही मिलेगी । संक्षेप में कहा जाए तो जीवन शिक्षा से तुम घनिष्ठ दोस्ती करने वाले हो ।

'समता से समानता' तत्त्व के अनुसार कक्षा के सारे विद्‌यार्थी आधुनिकता का आधार लेकर अध्ययन करने वाले हैं । तुम जैसे गुणवान और कृतिशील विद्‌यार्थियों को अभिव्यक्त होने के लिए यह पुस्तक एक उत्तम साधन सिद्‌ध होगी । चलो, कृतिशील अध्ययन का अनुभव लें । पुस्तक में पसंद आई बातें और अंतर्भूत की जा सकने वाली अन्य अपेक्षित बातें अभिप्राय के रूप में हमें बताना न भूलें !

'खेलें, करें, सीखें' इस पुस्तक के सारे उपक्रम उत्साह और सफलतापूर्वक पूर्ण करने हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ ।

(विवेक गोसावी)
संचालक
महाराष्ट्र राज्य पाठ्‌यपुस्तक निर्मिती व
अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४

पुणे
दिनांक : २१ फरवरी, २०२०
भारतीय सौर : २ फाल्गुन, १९४१

– शिक्षकों के लिए –

स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव और कला शिक्षा इन तीनों विषयों को क्रमश: **खेलें, करें, सीखें'** इस नाम से पाठ्यपुस्तक में पिरोया गया है । शिक्षक सुलभक की भूमिका में दी गई सूचनाओं के अनुसार और व्यक्तिगत कल्पकता से उपक्रम पूर्ण करवा ले । तीनों विषयों का परस्पर एक दूसरे से, उसी के साथ भाषा, गणित तथा परिसर अभ्यास विषयों से समन्वय साधना संभव होगा । सामुदायिक पद्धति से विद्यार्थियों को आनंददायी अनुभव दे पाएँगे । शिक्षा को जीवन से जोड़ पाएँगे और उनके वे अनुभव जीवन भर उपयोगी सिद्ध होंगे, ऐसे उत्तम उपक्रम इस पुस्तक में दिए गए हैं । उपक्रम पूर्ण करवाने के लिए आप उस घटक के तज्ञ, अभिभावक, शिक्षक, खिलाड़ी, उद्योग जगत के कारीगर एवं कलाकार की सहायता लें । इसी के साथ सूचना प्रौद्योगिकी के आधुनिक साधनों का भी उपयोग कर सकेंगे ।

खेलें, करें, सीखें इस पुस्तक में **स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, कार्यानुभव और कला शिक्षा** इन विषयों से संबंधित उपक्रमों का केवल संकलन ही नहीं अपितु विद्यार्थियों को विविध शैक्षणिक अनुभव देने के लिए भरपूर रंगीन चित्र, शिक्षकों के लिए स्पष्ट सूचनाओं का नियोजन भी किया गया है । तीसरी कक्षा के विद्यार्थियों की लेखन, वाचन क्रियाएँ बहुत प्रगत अवस्था में नहीं होंगी । किंतु उन्हें आहिस्ता-आहिस्ता इन क्रियाओं की ओर ले जाने एवं अध्ययन-प्रक्रिया को अधिक मनोरंजक बनाने का यह अच्छा मार्ग है ।

इस पाठ्यपुस्तक में एक दूसरे के लिए पूरक रेखाएँ, आकार, चित्र रेखांकन, अक्षर के घुमाव, मिट्टी के काम, उपलब्ध सामग्री से सौंदर्याकृति का निर्माण, जल साक्षरता, आपदा प्रबंधन से प्राकृतिक गतिविधियों की पहचान, व्यावसायिक शिक्षा की ओर ले जाने वाले उत्पादक उपक्रम, सड़क सुरक्षा, सूचना संप्रेषण प्रौद्योगिकी की पहचान, विविध शारीरिक गतिविधियों के सामान्य व्यायाम, स्वच्छता, खेल, स्पर्धाएँ तथा जीवन से शिक्षा को आजीवन जोड़े रखने वाले उपक्रम दिए गए हैं । यह पाठ्यपुस्तक विद्यार्थियों के लिए होने के कारण इसमें पाठ्यक्रम, उद्देश्य, क्षेत्र और सभी उपक्रम समाविष्ट नहीं किए गए हैं। उन सारे उपक्रमों को समझने के लिए अभ्यासक्रम और पाठ्यपुस्तक मंडळ द्वारा तैयार की गई शिक्षक हस्तपुस्तिका का संदर्भ लेना होगा ।

समावेशित शिक्षा द्वारा विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों को सारे विद्यार्थियों की बराबरी से मुख्य प्रवाह में लाकर उनकी शिक्षा में निरंतरता बनाए रखने का प्रयत्न सभी उपक्रमों के आयोजन के माध्यम से किया जा सकेगा । प्रत्येक घटक का शीर्षक, चित्रमय रचना, शिक्षक-अभिभावकों के लिए मार्गदर्शक सूचना और विद्यार्थियों को अभिव्यक्त होने में 'मेरी कृति' को पुस्तक की विशेषता कहना पड़ेगा । प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी पसंद के अनुसार स्वतंत्र रूप से अभ्यास करके कुशलता संपादित करने और सहभाग का अवसर प्राप्त होगा ।

'खेलें, करें, सीखें' **तीनों विषय यद्यपि एक ही पुस्तक में समाविष्ट किए गए हैं तथापि उनके उपक्रम पाठ्यक्रम और मूल्यांकन निर्धारित कालखंडों के अनुसार स्वतंत्र रूप से आयोजित करें ।** भाषा, गणित, परिसर अभ्यास आदि विषयों के साथ समन्वय साधें । उपक्रमों के आयोजन में लचीलापन लाकर शिक्षा की रचना में परिवर्तन, क्षेत्र निरीक्षण के आयोजन, सूचना प्रौद्योगिकी के साधनों का उपयोग कल्पकता से कर सकेंगे । अध्ययन-अध्यापन के उद्देश्यों की परिणामकारिता जानने के लिए सीमा निर्धारित करके सतत **सर्वंकष मूल्यांकन** प्रणाली का उपयोग करना संभव होगा । विशेष आवश्यकता वाले विद्यार्थियों का मूल्यांकन करते समय उचित सावधानी रखें । विद्यार्थियों से अचूक काम की अपेक्षा न करते हुए उन्हें अभिव्यक्ति तथा कृतियुक्त सहभाग का अवसर देना अपेक्षित है ।.

शैक्षणिक मूल्य मन में गहराई तक रोपने के लिए आप में से अनेक उत्साही शिक्षक अपनी-अपनी पाठशालाओं में नवीनतम अनुभव देने वाले उपक्रम आयोजित करते हैं । इसकी जानकारी देने वाले छायाचित्रों, वीडियो मंडळ के पास भेजना न भूलें । आपके नये-नये उपक्रमपूर्व कल्पक सूचनाओं का स्वागत है । पाठ्यपुस्तक के उपक्रम, पूरक उपक्रम सफलतापूर्वक पूर्ण करने के लिए आप सबको हार्दिक शुभकामनाएँ !

खेलें, करें, सीखें विषय समिति एवं अभ्यास गट,
पाठ्यपुस्तक मंडळ, पुणे

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

खेलें, करें, सीखें तीसरी कक्षा अध्ययन निष्पत्ति

अ.क्र.	विषय	घटक	अध्ययन निष्पत्ति
१	खेलें	१. स्वास्थ्य	• स्वास्थ्य की अच्छी आदतें समझकर उनका पालन करता है । • क्रीडांगण संबंधी बातों की जानकारी प्राप्त करता है ।
		२. विविध गतिविधियाँ	• योग्य शरीर स्थिति रखकर विविध गतिविधियों का अध्ययन करता है ।
		३. खेल और स्पर्धाएँ	• विविध प्रकार के खेलों में रुचि लेता है । स्पर्धाओं में सहभागी होता है ।
		४. कौशलपूर्ण उपक्रम	• कौशलपूर्ण उपक्रमों का अध्ययन करता है ।
		५. व्यायाम	• सभी संधिओं एवं स्नायुओं को प्रेरक करने हेतु योग्य व्यायाम करता है ।
२	करें	१. आवश्यकताधिष्ठित उपक्रम • जल साक्षरता • आपदा प्रबंधन	• कक्षा को सुशोभित करके दिन विशेष एवं परिसर के लघु उद्‌योगों की जानकारी बताता है । • पानी के विविध उपयोग बताता है । पानी से संबंधित बड़बड़गीत, कहानी, पानी संचित करने के माध्यम बताता है एवं चित्र रँगता है । • भूकंप, बाढ़, त्सुनामी, आग लगना, बिजली गिरना आदि आपदाओं के चित्र पहचानता है ।
		२. अभिरुचिपूरक उपक्रम	• परिसर में उपलब्ध सामग्री से आधुनिक रूप से अभिरुचि के अनुसार सामग्री तैयार करता है ।
		३. कौशलाधिष्ठित उपक्रम	• आवश्यकता और समस्या से संबंधित कौशलपूर्ण समाजोपयोगी सामग्री निर्माण करता है ।
		४. ऐच्छिक उपक्रम उत्पादक उपक्रम • अन्न, वस्त्र, आवास	• उत्पादन के लिए आवश्यक प्राथमिक कौशल आत्मसात करके मर्यादित अर्थोपार्जन कर सकने वाले उपक्रम में सहभागी होता है । • अन्न, वस्त्र, आवास से संबंधित उपक्रमों में सहभागी होता है ।
		५. प्रौद्‌योगिकी क्षेत्र, यातायात सुरक्षा	• संगणक के विविध भाग पहचान कर उन्हें सँभालता है । • यातायात के नियम समझाता है ।
		६. अन्य क्षेत्र : पशु-पक्षी संवर्धन	• विविध पालतू प्राणी, पक्षी पहचानता है एवं उनका उपयोग बताता है ।
३	सीखें	१. चित्र	• पसंद के अनुसार वृत्त, त्रिकोण, चौकोन बनाकर रंगकाम करता है । • रेखाओं के विविध आकारों से आसान आकार बनाता है तथा कलाकृति (डिजाइन) बनाता है । • ठप्पा कार्य करता है । रंगों की पहचान बताता है एवं चित्रों को रँगता है । सुलेखन के लिए रेखाओं का अभ्यास करता है ।
		२. शिल्प	• मिट्‌टी के कामों की सहायता से विविध वस्तुएँ तैयार करता है ।
		३. गायन	• बड़बड़गीत, समूहगीत सुर, ताल में गाता है ।
		४. वादन	• वाद्‌यों का परिचय प्राप्त करता है । ताल में तालियाँ बजाता है ।
		५. नृत्य	• हाथों और पैरों की हलचल लयबद्‌ध तरीके से करता है । बड़बड़गीत और समूहगीत पर अभिनय नृत्य करता है ।
		६. नाट्‌य	• विविध कृतियों की सहायता से अभिनय तथा नाटक का परिचय प्राप्त करता है । कायिक और वाचिक अभिनय का प्रस्तुतीकरण करता है ।

अनुक्रमणिका

खेलें

घटक	पृष्ठ
१. स्वास्थ्य	१
२. विविध गतिविधियाँ	७
३. खेल और स्पर्धाएँ	११
४. कौशलपूर्ण उपक्रम	१५
५. व्यायाम	२३

करें

घटक	पृष्ठ
१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम	३१
२. रुचियाँ बढ़ाने वाले उपक्रम	३७
३. कौशल पर आधारित उपक्रम	४०
४. ऐच्छिक उपक्रम	४३
५. प्रौद्योगिकी क्षेत्र	६०

सीखें

घटक	पृष्ठ
१. चित्र	६१
२. शिल्प	७६
३. गायन	७८
४. वादन	८१
५. नृत्य	८३
६. नाट्य	८६

१. स्वास्थ्य

१.१ मेरी दिनचर्या

अनुमानतः लगने वाला समय	दैनंदिन कार्य

१.२ शारीरिक स्वच्छता

मैं सदैव स्वच्छ करता / करती हूँ ।

निम्न तालिका हाँ / नहीं लिखकर पूर्ण करो ।

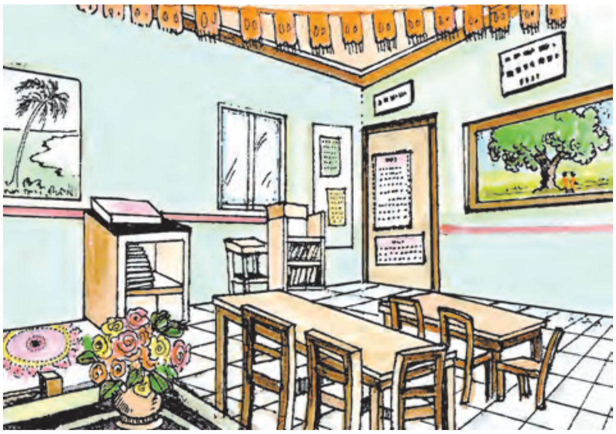
बाल	कंघी, तेल	
नाक	रूमाल	
आँखें	पानी / रूमाल	
दाँत	पेस्ट, ब्रश	
नाखून	नेलकटर	
त्वचा	साबुन, रूमाल	

मेरी कृति

अपने मित्रों का दैनंदिन कार्य समझ लो ।

- अभिभावकों की सहायता से दैनंदिन कार्यों की सूची बनवाएँ । शारीरिक स्वच्छता का महत्त्व समझाएँ । नियमित स्वच्छता रखने की आदत डालने के लिए प्रेरित करें ।

१.३ परिसर स्वच्छता



कक्षा एवं विद्यालय परिसर की स्वच्छता

घर एवं घर के परिसर की स्वच्छता

कृति क्र.	कृति	कभी–कभी	नियमित
१	अपना कमरा व्यवस्थित रखना ।		
२	अपना सामान जगह पर व्यवस्थित रखना ।		
३	सावधानी रखें कि अपना घर स्वच्छ रहे ।		
४	कूड़ा कूड़ेदान में ही डालना ।		
५	परिसर स्वच्छ रखना ।		

◆ घर का परिसर एवं विद्यालय का परिसर स्वच्छ रखने के लिए बताएँ । स्वच्छता का महत्त्व समझाएँ । परिसर सदैव स्वच्छ रहे इस ओर ध्यान दें । उपरोक्त तालिका में कृति के सामने (✓) अथवा (✗) चिह्न लगाने के लिए कहें ।

१.४ आहार

ताजा एवं गरम अन्न का सेवन करें । आहार में पत्तोंवाली सब्जियाँ एवं फलों का समावेश करें । सब्जियाँ एवं फल स्वच्छ धोकर ही लें । इससे पेट में जीवाणु प्रवेश नहीं करते । दिनभर पानी का भरपूर सेवन करें ।

तुम दिनभर कौन–सा आहार लेते हो, सूची बनाओ ।

सुबह (नाश्ता)	दोपहर (भोजन)	शाम (अल्पाहार)	रात (भोजन)

१.५ विश्राम एवं नींद

रात में जल्दी सोना ।
सुबह जल्दी उठना ।
कम–से–कम ७–८ घंटे नींद लेना आवश्यक है ।

◆ दिनभर किए जाने वाले आहार की सूची बनवाएँ । आहार का महत्त्व समझाएँ । दैनंदिन भोजन में घर में जो भोजन बनाया जाता है उसका आनंद लेते हुए सेवन करें । सभी प्रकार की पत्तोंवाली सब्जियाँ खाने की आदत लगें, इस दृष्टि से सूचनाएँ दें ।

१.६ स्वच्छतागृह का प्रयोग

मलमूत्र के आवेग को रोकना नहीं चाहिए ।
मलमूत्र विसर्जन के बाद हाथ–पैर स्वच्छ धोना चाहिए ।

१.७ व्यायाम

नियमित व्यायाम करना चाहिए ।

व्यायाम करने से शरीर स्वस्थ रहता है ।

व्यायाम से शरीर लचीला बनता है ।

ऐसे मैदानी खेल खेलने चाहिए जिनसे बहुत दौड़–धूप हो ।

१.८ बुरी आदतों की रोकथाम

१. बाजार से खरीदे खाद्यपदार्थों का अधिक सेवन करने से स्वास्थ्य पर दुष्परिणाम होते हैं । बाजार से खरीदे पदार्थ और शीतपेय आदि का सेवन हमेशा नहीं करना चाहिए ।

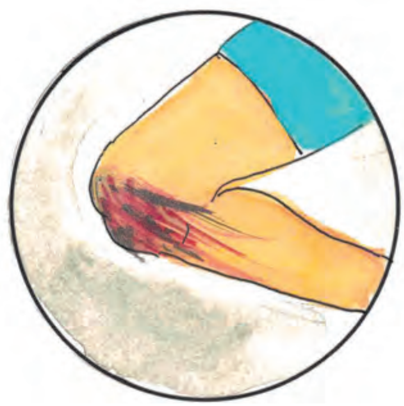
२. टीवी, संगणक, मोबाइल का अधिक उपयोग करने से आँखों को चोट पहुँच सकती है । टीवी बहुत नजदीक बैठकर नहीं देखना चाहिए ।

३. सार्वजनिक स्थलों पर थूकना, कूड़ा फेंकना, मलमूत्र विसर्जन आदि क्रियाएँ नहीं करनी चाहिए ।

◆ अच्छी आदतें और बुरी आदतों के बारे में जानकारी देकर अच्छी आदतों का महत्त्व समझाएँ ।

ध्यान में रखो ।

- मैदान साफ–सुथरा रखें ।
- ढीले–ढाले एवं सूती कपड़े पहनें ।
- खेलते समय कैनवास के बूट पहनें ।
- क्रीडा सामग्री की उचित निगरानी रखें ।
- सड़क पर ना खेलें ।
- अंधेरी और निर्जन जगहों पर जाकर न खेलें ।



१.९ प्रथमोपचार एवं रक्तस्राव

- मैदान पर खेलते समय हमेशा प्रथमोपचार सामग्री अपने साथ रखना ।
- मैदान में गिरने अथवा कुछ चोट लगने पर तुरंत अपने शिक्षकों को बताना चाहिए ।
- प्रथमोपचार पेटी में कौन–सी सामग्री है, इसे पहले ही देखें ।

१.१० पोशाक

शरीर की रक्षा करने के लिए मौसम के अनुसार पोशाक होनी चाहिए । बरसात में छाता, रेनकोट का उपयोग करने से हमारा शरीर गीला नहीं होता है । जाड़े में ऊन की शॉल, स्वेटर, कनटोपी पहनने से ठंड से तकलीफ नहीं होती । गर्मी में धूप से बचने के लिए सिर पर रूमाल, टोपी, गमछा, स्कार्फ बाँधना आवश्यक होता है । आँखों पर काला चष्मा लगाना भी लाभदायी होता है ।

२. विविध गतिविधियाँ

२.१ विविध गतिविधियाँ

अलग–अलग मार्ग पर चलना ।

तेज गति से चलना ।

दौड़ना, पकड़ना, पीछा करना ।

दीवार से सटकर संतुलन सँभालना ।

- विविध गतिविधियाँ करवा लें । चलो और कूदो गतिविधियाँ करवाते समय सुरक्षा की ओर ध्यान दें । इन गतिविधियों की सहायता से खेल तथा स्पर्धाओं में सहभाग लेने के लिए कहें ।

२.२ अनुकरणात्मक गतिविधियाँ (कूद)

आर्च जंप

टक जंप

स्टार जंप

मेरी कृति

पिछली कक्षा में सीखीं विविध कूद और प्राणियों की गतिविधियाँ करके देखो ।

- कूद तथा चाल के उचित प्रात्यक्षिक दिखाएँ । इन चालों और कूदों की व्यक्तिगत अथवा गुट में स्पर्धाएँ ली जा सकती हैं ।
- उचित शरीर अवस्था संबंधी सूचनाएँ दें ।

२.३ सामग्री और सहयोगियों सहित की जाने वाली गतिविधियाँ

रस्सी कूद (व्यक्तिगत)

रस्सी कूद (सामूहिक)

लगोरी

गुल्ली-डंडा

मेरी कृति

तुम अपने मित्रों के साथ कौन-कौन-से खेल खेलते हो तथा उनके लिए कौन-सी सामग्री आवश्यक होती है, उसकी सूची बनाओ ।

◆ अपने सहयोगियों की सहायता करने की आदत डालने का प्रयत्न करें । अभ्यास द्वारा अधिक कौशल प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करें । इन गतिविधियों के द्वारा छोटे-खेल और स्पर्धाओं का आयोजन करें । ◆ विजयी खिलाड़ियों का तालियाँ बजाकर अभिनंदन करें ।

२.४ उचित शरीर–स्थिति

खड़े रहना

चलना

पढ़ना

लिखना

वजन उठाना

भोजन करना

मेरी कृति

चित्रों में दिखाए गए अनुसार कृति करते समय शरीर–स्थिति सही है या गलत देखना और गलत होने पर सुधार करना ।

- उचित शरीर–स्थिति संबंधी सूचनाएँ दें । लिखते, पढ़ते, बेंच पर बैठते समय शरीर–स्थिति उचित रहें इस बात पर ध्यान दें ।

३. खेल और स्पर्धाएँ

३.१ मनोरंजनात्मक खेल

रस्सा कसी

पहाड़ पर आग लगी, दौड़ो-दौड़ो

संगीत कुर्सी

सिर के ऊपर से गेंद देना

रिंग गेंद

पैरों में गेंद पकड़कर चलना

- विविध मनोरंजक खेल खेलवाएँ । कालांश में सभी विद्‌यार्थी सक्रिय रहें, इसका ध्यान रखें ।
- सुरक्षा की दृष्टि से मैदान, खेल सामग्री आदि पर ध्यान दें । दिव्यांग और बीमार विद्‌यार्थियों द्‌वारा खेले जाने वाले खेल भी खेलवाएँ ।

३.२ आंतरिक खेल

शतरंज

कैरम

३.३ स्थानीय और पारंपरिक खेल

छुआछुऔवल

लपक डंडा

- मैदान पर खेलने योग्य स्थिति न होने पर आंतरिक खेलों का आयोजन करें । पर्यायी/वैकल्पिक खेल ढूँढ़कर विद्यार्थियों को विविध खेल खेलने के लिए प्रोत्साहित करें ।
- विद्यार्थियों द्वारा कौन-कौन-से स्थानीय एवं पारंपरिक खेल खेले जाते हैं, उनका अंकन करें ।

३.४ लघु खेल

पैरों के बीच में से गेंद फेंकना

निशाना साधना

गेंद जीतो

रूमाल फेंक

मेरी कृति

साए को छूना, बाघ-बकरी, रप्पा-रप्पी, रिंग पकड़ना जैसे खेलों की जानकारी प्राप्त करके अपने मित्रों के साथ खेलो ।

- खेलों से गति, संतुलन, मांसपेशियों में दम, मांसपेशियों की ताकत, शरीर का लचीलापन आदि का विकास होता है । इन सभी के कारण आगे जाकर किसी खेल में कौशल प्राप्त हो सकता है, यह समझाएँ ।
- छोटे-छोटे खेलों द्‌वारा नियमों का पालन करना सिखाएँ ।

३.५ विविध स्पर्धाएँ

लंगड़ी स्पर्धा

आलू स्पर्धा

चम्मच और नीबू स्पर्धा

लाठी संतुलन स्पर्धा

मेरी कृति

पीछे–पीछे उल्टा दौड़ना, खजाना लूटना जैसी स्पर्धाओं की जानकारी प्राप्त करके अपने मित्रों के साथ खेलो ।

- गुट बनाकर एक गुट के विरुद्ध दूसरा गुट ऐसी विविध स्पर्धाओं का आयोजन करें । प्रारंभिक एवं अंतिम रेखा पहले से निश्चित करें ।
- विद्‌यार्थी स्पर्धा के समय नियमों को तोड़ तो नहीं रहें इस पर बारीकी से ध्यान दें । विजयी खिलाड़ी एवं गुट का तालियाँ बजाकर अभिनंदन करें । पराजित खिलाड़ियों का भी उनकी सहभागिता के लिए अभिनंदन करें ।
- विशेष आवश्यकताओंवाले दिव्यांग विद्‌यार्थियों को भी उनकी क्षमताओं के अनुसार खेल तथा स्पर्धाओं में शामिल करें ।

४. कौशलपूर्ण उपक्रम

४.१ जिम्नॉस्टिक

गोलाकार कूद

४.२ एथलेटिक्स

ऊँची कूद

ध्यान में रखो :

स्वयं की क्षमता को समझते हुए उपरोक्त कौशलों का मार्गदर्शन पाकर अभ्यास करना । प्रत्येक कौशल की विधिवत जानकारी प्राप्त करना । उतावलापन अथवा जल्दबाजी न करना । ऊँची कूद के बारे में केवल जानकारी प्राप्त करना अपेक्षित है । (कम ऊँची कूद लगाने का अभ्यास करना ।)

- ऊपर दिए उपक्रम करने से पहले प्रेरक क्रियाएँ करवाएँ । गुलाटी कूद से पहले विद्यार्थियों को सामने और पीछे की गुलाटी कूद का अभ्यास करने को कहें । हाथ और पैरों की उचित स्थिति की ओर ध्यान दें । लंबी कूद और ऊँची कूद लगाते समय सुरक्षा के बारे में सावधानी रखें ।

४.३ मूलभूत क्रीडा कौशल

कबड्डी (हुतूतू)

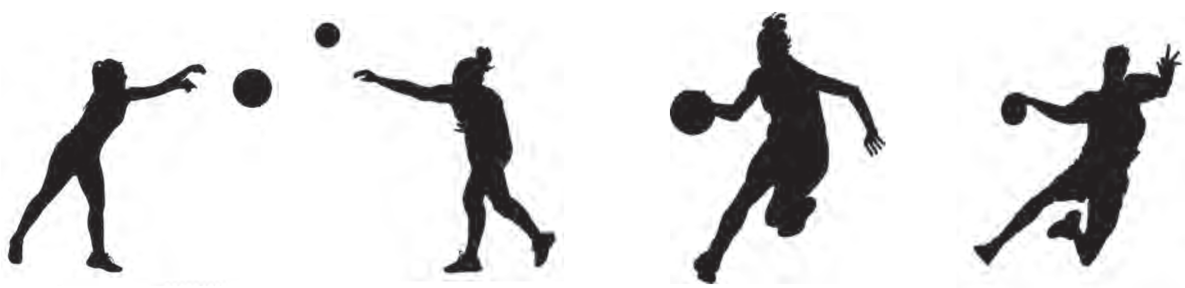
कराटे

मेरी कृति

समाचार पत्र और मासिक पत्रिका में छपे कबड्डी और कराटे खेल संबंधी चित्रों का संग्रह करो ।

- कबड्डी और कराटे खेलों के कौशलों का परिचय कराएँ । जैसे : कबड्डी- दम भरना, हाथ मारना, पैर पकड़ना, कमर पकड़ना, पैर मारना, हाथ पकड़ना आदि । कराटे- बो (वंदन करना), पंच (मुष्टि प्रहार), पैंतरा, कीको (लत्ता प्रहार) ब्लॉक (रोक) आदि ।

हैंडबॉल



मेरी कृति

हैंडबॉल अथवा उसी आकारवाले, हाथ में पकड़े जाने वाले अन्य बॉल से अभ्यास करना ।

- उपरोक्त खेलों के मूलभूत कौशलों की कृति कराएँ । खेल के नियम बताएँ । विद्‌यार्थियों के कौशलों का अनुमान लगाकर अभ्यास कराएँ, जैसे- टप्पे लेना, टप्पे लेते हुए दौड़ना, गेंद पकड़ना, गेंद फेंकना, गोल न करने देना (रोकना) आदि ।

सॉफ्टबॉल

मेरी कृति

सॉफ्टबॉल खेल के मूलभूत कौशलों की अचूक कृति करने का प्रयत्न करो ।

- रबड़ की गेंद से सिखाएँ । अभ्यास करते समय मूलभूत कौशल और क्षमताएँ विकसित हों इस ओर ध्यान दें । उचित शरीर स्थिति तथा सुरक्षा की ओर भी ध्यान दें । बैटिंग, फिल्डिंग, थ्रोइंग, पिचिंग, कैचिंग, बेस रनिंग आदि ।

४.४ मानवी मीनार (पिरामिड)

एक के ऊपर एक की हुई आकर्षक रचना को पिरामिड (मीनार) कहते हैं। यह रचना वस्तुएँ तथा मनुष्यों की बनाई जाती है । मनुष्यों को एक के ऊपर एक खड़ा करके जो मीनार तैयार होती है, उसे 'मानवी मीनार' कहते हैं ।

मेरी कृति

बड़े व्यक्तियों के मार्गदर्शन के अनुसार मीनार की रचना करने का प्रयत्न करो ।

- विद्‌यार्थियों की आयु, क्षमता, इच्छा आदि का विचार करके पिरामिड की रचना करें । पहले चित्र अथवा फोटो दिखाकर पिरामिड के स्तरों की जानकारी दें । उचित स्थिति समझा दें । सुरक्षा की दृष्टि से उचित सावधानी लें ।
- किसी विशेष समारोह के अवसर पर पिरामिड का आवश्यक अभ्यास कराकर प्रस्तुतीकरण करें । संभव हो तो संगीत के ताल पर प्रात्यक्षिक करें जिससे वह आकर्षक बने ।

४.५ प्रसिद्‌ध भारतीय खिलाड़ी

सचिन तेंडुलकर
क्रिकेट

पी.टी.उषा
दौड़

पी. वी. सिंधू
बैडमिंटन

खाशाबा जाधव
कुश्ती (दंगल)

मेरी कृति

अपने परिवेश के खिलाड़ियों की जानकारी प्राप्त करके कक्षा में बताओ । मासिक पत्रिकाओं अथवा समाचार पत्रों में छपे खेल और खिलाड़ियों के चित्रों का संग्रह करो ।

◆ चित्रफीति की सहायता से सिखाएँ । परिचित खिलाड़ियों की जानकारी पूछें । अपरिचित खिलाड़ियों की जानकारी बताएँ ।

४.६ विविध खेलों के मैदान

क्रिकेट

खो खो

टेनिस

वॉलीबॉल

मेरी कृति

विभिन्न खेलों के मैदानों का निरीक्षण करना ।

- विविध खेलों के मैदानों का अंतर समझाएँ । ऊपरी कक्षा के विद्‍यार्थी खेलते समय इन्हें प्रत्यक्ष मैदान पर ले जाएँ ।

मेरी कृति

मेरे पसंदीदा खेल

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

चित्राकृति /फोटो

◆ पसंदीदा खेलों के नाम लिखने और उन खेलों की सामग्री के चित्र बनाने के लिए कहें । ये खेल क्यों पसंद आते हैं, पूछें ।

५. व्यायाम

५.१ प्रेरक व्यायाम

कोई भी खेल खेलने से पूर्व शरीर को खेलने के लिए तैयार करना पड़ता है। खेल में फुर्ती लानी पड़ती है। इसके लिए जो व्यायाम आवश्यक होते हैं; उन्हें उत्तेजक व्यायाम कहते हैं।

कुछ आसान प्रेरक व्यायाम निम्न प्रकार के हैं–

१. मैदान पर आने के बाद कुछ दूरी तक धीरे–धीरे और बाद में कुछ दूरी तक तेज गति से दौड़ना।

२. सीढ़ियाँ गति से चढ़ना–उतरना।

३. विशेष गति से सूर्य नमस्कार करना।

४. गति से लंगड़ी खेलना।

५. विविध प्राणियों की चालों की नकल उतारना।

कुछ प्रेरक व्यायाम

१

२

मेरी कृति

उत्तेजक व्यायाम का अभ्यास करना। जैसे–खींचना, झुकना, मुड़ना, मरोड़ना, जोड़ों को घुमाना आदि।

- व्यायामों का चयन विद्यार्थियों की क्षमता को ध्यान में रखते हुए करें। शरीर थकने तक व्यायाम न करने दें। व्यायामों में रंजकता हो। पिछली कक्षा के प्रेरक व्यायामों का अभ्यास करवाएँ।

५.२ सूर्य नमस्कार

५.३ तालबद्ध व्यायाम

प्रारंभिक स्थिति

प्रकार १ : बैठकर की जानेवाली कसरत

१. जमीन पर पालथी मारकर बैठना । दोनों ओर जमीन पर न टिकाते हुए हाथ थोडे-से ऊपर उठाना ।

२. दोनों हाथ कानों से सटकर सीधे सिर पर ले जाकर हथेलियाँ को मिलाना ।

३. दोनों हाथ जुड़ी हथेलियों की स्थिति में सिर पर टिकाना ।

४. फिर से हाथ सिर के ऊपर लेना । कृति (२) के अनुसार प्रारंभिक स्थिति में (१) आना ।

१

२

३

४

◆ यह बता दें कि प्रत्येक प्रकार की प्रारंभिक स्थिति चित्र/आकृति क्र.१ जैसी ही है । एक के बाद एक को गुट प्रमुख बनाकर व्यायाम के प्रकार करवाएँ ।

प्रकार २ : खड़े होकर की जाने वाली कसरत

प्रारंभिक स्थिति १ २ ३ ४

दोनों हाथों में फूलों, पंखों के रंगीन गुच्छे, रंगीन रूमाल, गेंद देने पर कवायद आकर्षक दिखाई देगी ।

प्रारंभिक स्थिति १ २ ३ ४

- उपरोक्त चित्रों में तालबद्‌ध व्यायाम/कसरत के कुछ नमूने दिए हैं । अपनी सुविधा के अनुसार विविध प्रकार करवाएँ ।
- अपनी कल्पकता का उपयोग करके नये प्रकार सिखाकर उनका उपयोग भी प्रस्तुतीकरण के लिए किया जा सकता है ।

गुब्बारे कसरत

प्रारंभिक स्थिति १ २ ३ ४

लाठी कसरत

प्रारंभिक स्थिति १ २ ३ ४

रूमाल कसरत

प्रारंभिक स्थिति १ २ ३ ४

मेरी कृति

पिछली कक्षा में की हुई कसरतों का अभ्यास करना ।

- उपरोक्त चित्रों में तालबद्ध व्यायाम/कसरतों के कुछ उदाहरण दिए हैं । अपनी सुविधा के अनुसार विविध प्रकार करवाएँ ।
- अपनी कल्पकता का उपयोग करके नये प्रकार सिखाकर उनका उपयोग भी प्रस्तुतीकरण के लिए किया जा सकता है ।

५.४ योग

१. प्राणायाम की पूर्वतैयारी

१.१ छाती फुलाकर साँस लेना और छोड़ना ।

१. सहजता से बैठना ।

२. छाती फुलाते हुए नाक से साँस लेना ।

३. साँस धीरे-धीरे छोड़ना ।

४. एक हाथ छाती पर रखकर फिर से छाती पूर्ववत बनेगी इस ओर ध्यान देना ।

१.२ पेट फुलाकर साँस लेना और छोड़ना ।

१. सहजता से बैठना

२. धीरे-धीरे पेट फुलाकर नाक से साँस लेना ।

३. साँस धीरे-धीरे छोड़ना ।

४. एक हाथ पेट पर रखकर पेट पूर्ववत-सा बनेगा इस ओर ध्यान देना ।

१.३ जोर से फूँकना ।

१. सहजता से बैठना ।

२. साँस लेना ।

३. कम समय में अधिक-से-अधिक फूँक मारना ।

१.४ शांति से बैठना ।

१. सहज स्थिति में बैठना ।

२. आँखें बंद करना ।

३. हमेशा की तरह श्वासोच्छ्वास करते हुए दो-तीन मिनट तक शांति से बैठना ।

२. योगासनों की पूर्वतैयारी

आसन/योगासन अर्थात तरह–तरह की शरीर स्थिति । योगासनों के कारण स्वास्थ्य संपन्न जीवन जी सकते हैं । योगाभ्यास में विविध आसन बताए गए हैं ।

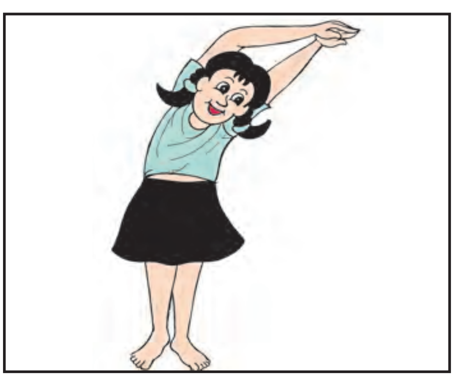
उत्तम पद्धति से योगासन करने के लिए प्रकृति के विभिन्न प्राणी, पक्षी, पेड़ों जैसी गतिविधियाँ करें ।

२.१ तितली जैसी गतिविधियाँ

१. चित्र में दिखाए अनुसार पालथी मारकर जमीन पर बैठना ।
२. दोनों हाथों से पैरों के पंजे पकड़ना ।
३. दोनों घुटने जमीन से ऊपर–नीचे करना ।

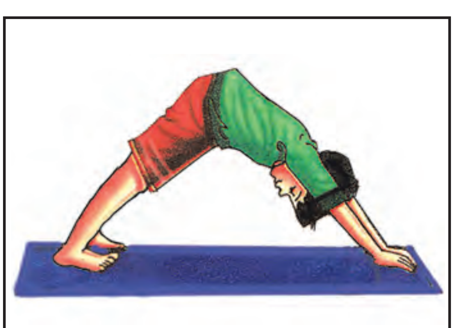
२.२ साँप जैसी शरीर स्थिति

१. पेट पर लेटना ।
२. दोनों हाथों की हथेलियाँ छाती के पास रखना ।
३. कमर से शरीर को थोड़ा ऊपर उठाना, सिर पीछे लेकर सीधे रखना ।



२.३ घास की पत्तियों जैसे हिलना ।

१. खड़े होकर हाथ ऊपर करना ।
२. कमर से लेकर शरीर के ऊपरी हिस्से की ओर हाथों की गतिविधि बाईं दाहिनी ओर करना ।



२.४ पहाड़ जैसी शरीर स्थिति

१. चित्र में दिखाए अनुसार दोनों हाथ जमीन पर टिकाना । हाथों की हथेलियाँ जमीन पर रखना ।
२. कमर को अधिक–से अधिक ऊपर उठाने का प्रयत्न करना ।
३. दोनों हाथों के बीच में से सिर अंदर की ओर लाना ।

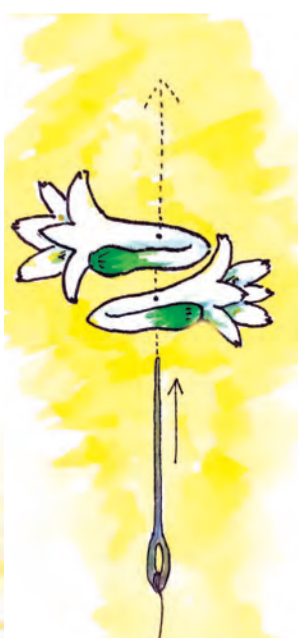
विविध शरीर स्थितियाँ

- ऊपर दिए चित्रों में विविध शरीर स्थितियों के नमूने दिखाएँ हैं । अपनी सुविधा के अनुसार शरीर स्थिति के विविध प्रकार जैसे-खड़े होकर, बैठकर, पीठ पर सोकर तथा पेट पर सोकर कराएँ । विद्‌यार्थियों की शारीरिक क्षमता के अनुसार प्रकार करने के लिए कहें ।

१. आवश्यकता पर आधारित उपक्रम

(१) संस्कृति और कार्यजगत की पहचान

१.१ कक्षा की सजावट



सजावट के लिए सामान्य सामग्री
(फूलों के हार, फूलों के गुच्छे)
फूल-पत्ते इकट्ठे करेंगे । उनके हार बनाएँगे । कक्षा के दरवाजे और खिड़कियों से बाँधेंगे । फूलों के कुछ गुच्छे बनाएँगे और मेज पर रखेंगे । इस प्रकार कक्षा को सजाएँगे ।

हारों को बनाने के लिए कौन-से फूल चाहिए ? गुलदाउदी, गेंदा, मोगरा, गुलाब, रजनीगंधा, तगर जैसे फूलों की मालाएँ बहुत सुंदर लगती हैं और पत्ते कौन-से लेने चाहिए? तो तगर, अशोक, आम के पेड़ों के पत्ते लेने चाहिए ।

लेकिन एक महत्वपूर्ण वस्तु तो रह गई !
वह कौन-सी है ?
सुई और धागा नहीं लगेगा क्या? अरे हाँ ! हारों को बनाने के लिए धागा और सुई तो चाहिए ही । वे ले आएँगे । इसके अलावा टोकरी, रद्दी, कागज, गुच्छे बनाने के लिए सीकें और कैंची की भी आवश्यकता होगी ।

इस प्रकार हार बनाएँगे :

१. सुई में लंबा धागा पिरोएँगे ।
२. रद्दी (पुराने समाचार पत्र) कागज जमीन पर रखकर उनपर फूल और पत्ते फैलाकर रखेंगे । अपनी पसंद के अनुसार अलग-अलग फूल चुनकर उनकी मालाएँ बनाएँगे ।

३. एक विद्‌यार्थी सुई से धागे में फूल पिरोएगा और दूसरा विद्‌यार्थी इन फूलों को धीरे–धीरे धागे के छोर तक ले जाएगा । एक अन्य विद्‌यार्थी उस छोर को पकड़कर जमीन से थोड़ा ऊपर उठाए रखेगा ।

४. इस प्रकार फूल और पत्तों के आकार और संरचना के अनुसार मालाएँ बनाएँगे । माला के बीचोंबीच एक बड़ा–सा फूल पिरो देंगे ।

इसे ध्यान में रखो :

१. मालाएँ बनाते समय हाथ में सुई को चुभने न दें ।

२. कार्य होने के पश्चात कागज अथवा धागे के बंडल में सुई खोंसकर रख दें ।

३. जमीन को छूने से मालाएँ मैली अथवा गंदी न हों; इसका ध्यान रखें ।

मेरी कृति

१. सूखी टहनियाँ, फूल, घास, कागज आदि का उपयोग सजावट कार्य के लिए कैसे करेंगे ?

२. फूलों की मंडी में जाकर अधिक जानकारी प्राप्त करो ।

- आवश्यकतानुसार मार्गदर्शन करें । विद्‌यार्थियों को उनकी कल्पनाओं के अनुसार कृति करने दें ।
- फूल मंडी के बारे में अधिक जानकारी दें ।

(२) जल साक्षरता

२.१ घरेलू पानी का किफायती उपयोग करना ।

पानी के घरेलू उपयोग

घरेलू कार्यों के लिए पानी का निम्न प्रकार से उपयोग किया जाता है ।

कपड़े धोने और बरतनों की सफाई के लिए

पीने के लिए

हाथ धोने के लिए

रसोई बनाने के लिए

बागबानी करने और पेड़-पौधों के लिए

- पानी के उपयोग के संबंध में आवश्यकतानुसार मार्गदर्शन करें ।
- पानी का उपयोग कैसे करें और उसको कैसे बचाया जाए; इसपर चर्चा करवाएँ ।

नीचे दिए चित्रों को देखो । सही और गलत कृतियों को पहचानो । सही कृति के आगे (✓) और गलत कृति के आगे (✗) चिह्न लगाओ ।

चित्र	सही/ गलत	चित्र	सही/ गलत

- पानी के उपयोग को लेकर सही और गलत कृति कौन-सी है यह बताओ ।
- पानी को किस प्रकार बचाया जा सकता है; इसपर चर्चा करवाएँ । घरेलू पानी का हिसाब रखना सिखाएँ ।

२.२ खेती और कारखानों में पानी का उपयोग किफायत से करना ।

(१) खेती के लिए पानी

हमें खेतों से अनाज प्राप्त होता है । खेती के लिए अधिक पानी की आवश्यकता होती है । पानी न मिले तो फसलें सूख जाती हैं । वर्षा पर्याप्त होने पर अनाज की उपज अधिक होती है परंतु कभी–कभी तो बरसात बहुत कम होती है । कुछ स्थानों पर तो बरसात होती ही नहीं है ।

ऐसे समय खेती के लिए कुओं, नदियों और तालाबों का पानी उपयोग में लाया जाता है । यह पानी इकट्ठा किया जाता है । इसलिए यह व्यर्थ न जाए; इसका ध्यान रखना चाहिए ।

- फसलों को उतना ही पानी दें जितना उनके लिए आवश्यक है ।
- कम पानीवाली फसलें उगाएँ ।
- फसलों की जड़ों में पानी दें ।
- फौव्वारा सिंचाई, टपक सिंचाई जैसी सिंचाई प्रणालियों का उपयोग करें ।

टपक सिंचाई

फौव्वारा सिंचाई

मेरी कृति

विद्यालय का बगीचा, घर के पिछवाड़ेवाला बगीचा अथवा गमलों में लगाए हुए पौधों में उनकी आवश्यकतानुसार पानी दो ।

◆ जिन खेतों में अधिक पानी दिया जाता है तथा जिन खेतों में आवश्यक उतना ही पानी दिया जाता है : ऐसे दोनों प्रकार के खेतों में जाएँ । दोनों खेतों में पाए जाने वाले अंतर को समझाएँ । ◆ निकट के किसी कारखाने / लघु उद्योग देखने जाएँ और वहाँ होने वाली पानी की आपूर्ति के विषय में विद्यार्थियों को समझाकर बताएँ ।

(३) आपदा प्रबंधन

प्राकृतिक आपदा (फिल्मों, चित्रों द्‌वारा आपदाओं की पहचान)

आपदा का अर्थ संकट है ।

चित्रवाचन : १

इस चित्र में तुम्हें क्या दिखाई दे रहा है?

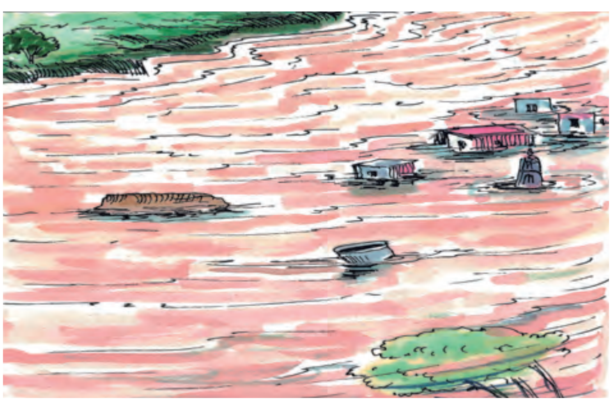
....

....

....

....

चित्रवाचन : २



इस चित्र में तुम क्या देख रहे हो?

....

....

....

....

चित्रवाचन : ३

इस चित्र में आग कहाँ लगी है? इसका परिणाम क्या हुआ है?

....

....

....

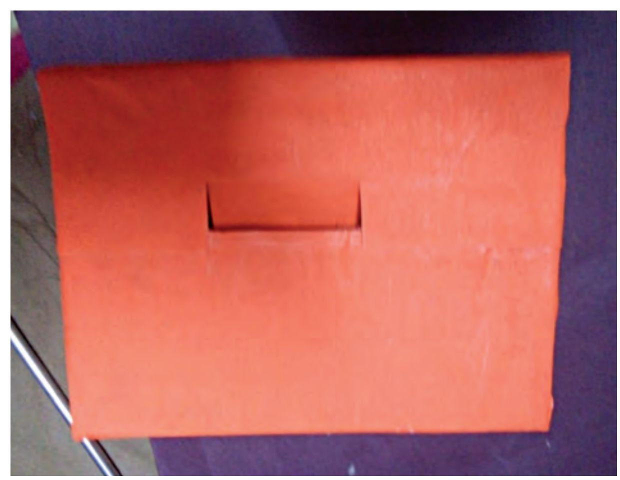
....

जंगल में लगी आग को 'दावानल' कहते हैं ।

- वातावरण में होने वाले परिवर्तन के कारण भूकंप, आंधी, बाढ़, दावानल जैसी आपदाएँ आती हैं और बहुत बड़ी हानि उठानी पड़ती है । ऐसी आपदाओं को प्राकृतिक आपदाएँ कहते हैं; यह विद्‌यार्थियों को समझा दें ।

२. रुचियाँ बढ़ाने वाले उपक्रम (अभिरुचिपूरक उपक्रम)

१. कागज के खोखों/बक्सों से बचतपेटी बनाना



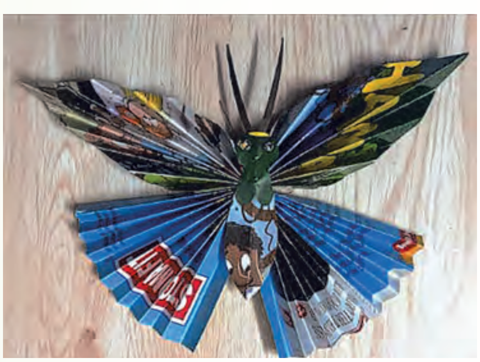
- ऊपर के चित्रों में दर्शाई गई बचतपेटी विद्‌यार्थी द्‌वारा बनाई गई है । विद्‌यार्थियों को उनकी रुचि के अनुसार कार्य करने दें । आवश्यकता के अनुसार मार्गदर्शन करें । खोखे में पैसे डालने के लिए खाँच बना दें ।

२. कागजों की तहे करके मास्क बनाना ।

मेरी कृति

बड़ों की सहायता से कपड़े का मास्क कैसे बनाया जाता है और उसका उपयोग करना क्यों आवश्यक है; यह समझ लो ।

- ऊपर की कृति में साधारण-सा मास्क दिया गया है । मास्क किसे कहते हैं और उसके प्रकारों को संक्षेप में बताएँ । मास्क का उपयोग करने के लाभ समझा दें । ◆ संभव हो तो विभिन्न प्रकार के मास्क के चित्र अथवा प्रत्यक्ष मास्क दिखाएँ ।



३. कागज की तहें बनाकर तितली बनाना ।

करके देखो ।

बगीचे में उड़ने वाली रंग–बिरंगी तितलियाँ सभी को भाती हैं । उन्हें छूने की इच्छा होती है । परंतु वे बहुत कोमल और नाजुक होती हैं । उन्हें पकड़ने पर उनके पंख टूट जाते हैं । इस रंगीन कागजों की तितलियाँ बनाएँगे ।

इस प्रकार करो :

१) समाचार पत्रों और पत्र–पत्रिकाओं में अनेक रंगीन कागज होते हैं । उन्हें एकत्रित करो ।

२) धागा, गोंद, स्केच पेन अपने पास तैयार रखो ।

३) जो रंगीन कागज तुमने एकत्रित किए हैं; उनमें से समान नापवाला एक आयत और एक चौकोन आकार का कागज काट लो ।

४) आकृति में दर्शाए अनुसार दोनों कागजों की पंखे की तरह तहें बनाओ । तहों को दबा रखो ।

५) दोनों तरह की तहों को बीच में दबाकर धागे से इकट्‌ठे बाँध दो ।

६) एक रंगीन मोटे कागज पर तितली के मध्य अंग की आकृति बनाओ और काट लो ।

७) इस आकृति को धागे से बाँधी हुई तहों के बीच हिस्से में चिपका दो ।

८) दोनों प्रकार की तहों को थोड़ा फैला दो । बन गई हमारी तितली ।

मेरी कृति

कक्षा की सजावट के लिए रंगीन कागज प्राप्त करके छोटी–बड़ी तितलियाँ बनाओ ।

- आयत और चौकोन आकार काटने के लिए सहायता करें ।

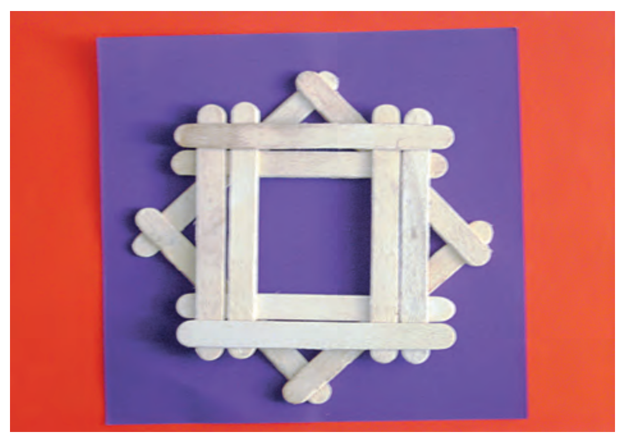
३. कौशल पर आधारित उपक्रम

१. कार्डशीट का आकाश कंदील (कंदील) बनाना ।

मेरी कृति

(१) ऐसे छोटे-छोटे आकाश कंदील बनाओ और सजावट करो ।

(२) निम्न वस्तुओं में से अपनी पसंद की कोई भी एक वस्तु तैयार करो ।



- उनसे पूछें कि प्रत्येक की पसंद की वस्तु कौन-सी है और क्यों अच्छी लगती है ?

२. नारियल की नरेली (करोटी) से वस्तु बनाना ।

माँ ने फोडा नारियल
खोपरा लिया खुरचकर ।
नरेलियों का करना क्या ?
फेंक दीं कचरे में यह सोचकर ।

नरेलियों को आया रोना
क्या कहें इनसान को !
खोपरा सभी निकाल लेते
फेंक देते हैं हमको ।

वहाँ से आए चिंटू-बिल्लू
नरेलियों पर आई दया ।
उन दोनों को रोता देख
झट से उनको उठा लिया ।

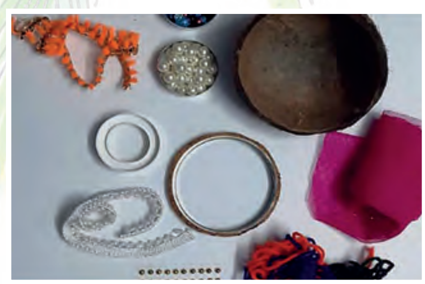
चिंटू बोला, भैया मेरा
कल ही घर आया है ।
इनसे सुंदर चीजें बनाना
शहर से सीखाने हमें आया है ।

भैया बोला, सुनो मेरी
इनसे सुंदर कटोरियाँ बनाएँगे ।
पॉलिश पेपर से इनको
घिसकर-पोंछकर चमकाएँगे ।

सेलोटेप की खाली चकरी
या फिर कोई चूड़ी लेंगे ।
नरेली के निचले भाग में
गोंद से उसको चिपकाएँगे ।

रंगीन कागज, ऊन, टिकुलियाँ
मनके लगाकर सजाईं ।
भीतर-बाहर से झिलमिलाती
नरेलियाँ कितनी सुंदर बनीं ।

होशियार हैं चिंटू-बिल्लू
हँसकर बोलीं नरेलियाँ
चंपत हो गई उनकी रुलाई
कितनी प्यारी लगती कटोरियाँ ।



४. ऐच्छिक उपक्रम

१. क्षेत्र : अनाज

१.१ घर के पिछवाड़े में बागबानी

पिछवाड़ेवाली बाग का खाका किस प्रकार खींचा जाता है; यह समझना ।

पिछवाड़ी बाग :

घर के आसपास और पीछे खाली और खुली जगह होती है और इस खाली जगह में साग-सब्जियाँ उगाई जाती हैं । उसे पिछवाड़ी बाग कहते हैं । इसमें धनिया, मूली, मिर्च, मेथी, बैंगन, तुरई, घियातुरई, करेला, भिंडी, ग्वारफली, अदरक, अजवाइन आदि सब्जियाँ उगाई जाती हैं । उपलब्ध भूमि के अनुसार बाग की रचना की जाती है । इसके लिए क्यारियाँ बनानी पड़ती हैं । जैसे- समतल क्यारी, कूंड क्यारी, उभार क्यारी ।

मेरी कृति

(१) खाली खोखा, नारियल की करोटियाँ, कागज के गिलास आदि में पौधे लगाओ ।

(२) अपनी पसंद की सब्जियों की सूची बनाओ ।

◆ सब्जियाँ उगाने के लिए अलग-अलग प्रकार की क्यारियाँ बनानी पड़ती हैं; इसकी जानकारी दें ।

मेरी कृति

चलो... खेल खेलेंगे ।

इस वर्गपहेली में सब्जियों के नाम हैं; उन्हें ढूँढ़ो ।

ब	श	तु	र	ई
पा	ल	क	ख	लौ
बैं	ग	न	रे	की
च	म	न	गा	ला
आ	लू	ट	ज	से
ट	मा	ट	र	म

....

....

....

....

चित्रवाचन

◆ अपने परिसर में किसी पिछवाड़ी बाग देखने जाएँ और बाग की रचना समझाएँ ।

१.२ गमलों में पौधे लगाना

गमलों में पौधे लगाने की प्राथमिक जानकारी प्राप्त करना ।

गमलों के आकारों के अनुसार पौधों की रोपाई की जाती है । गमलों में लिली, डेलिया, गेंदा, गुलदाउदी, अस्टर, मोगरा जैसे फूलों के पौधों की रोपाई की जा सकती है । इन पौधों की रोपाई करने से पूर्व गमलों में खाद मिली मिट्टी भरनी पड़ती है ।

पौधों को बढ़ने के लिए बारीक अन्नपदार्थों का मिश्रण गमलों में डालना पड़ता है । इस मिश्रण को खाद कहते हैं । खाद के दो प्रकार होते हैं ।

(१) जैविक खाद

(२) रासायनिक खाद

गमलों के पौधों में पानी देना

गमले में पौधा लगाने के बाद तुरंत उसे पानी देना पड़ता है । उसके बाद उस गमले को छाँव में रखना होता है । पौधा हरा-भरा और लहलहाता होने के पश्चात वह गमला सूर्यप्रकाश में रखना पड़ता है ।

अब गमले के पौधे को हजारे से पानी दें । गमले के आकार के अनुसार आवश्यक उतना ही पानी दें । पानी अधिक दिए जाने पर पौधे की जड़ें फूल जाती हैं । गमले की मिट्टी यदि सूख जाती है तो पौधे में पानी दें । पौधा लगाने के लिए मिट्टी, सीमेंट से बने गमलों का उपयोग किया जाता है । मिट्टी से बने गमले पौधों की वृद्धि के लिए उत्तम होते हैं । गमलों के तल में छेद होना आवश्यक होता है । इससे पौधे में यदि पानी अधिक दिया जाता है तो पानी छेद द्वारा बाहर निकल जाता है और पौधे की जड़ों को हवा प्राप्त होती है । वर्ष में एक बार गमलों को बाहर से साफ करना चाहिए ।

◆ अपने परिसर में किसी बगीचे में जाएँ और गमलों की जानकारी दें ।

१.३ फल प्रक्रिया

फल वृक्षों की जानकारी

फलों के वृक्ष अथवा पेड़ छोटे भी होते हैं और बड़े भी होते हैं । आम, कटहल और जामुन जैसे फलों के वृक्ष बड़े होते हैं तो केला, पपीता, चीकू जैसे फलों के पेड़ मँझोले कद के होते हैं । अंगूर की बेलें होती हैं ।

केला

केले के पेड़ का तना फुसफुसा, मृदु और मोटा होता है । तने का रंग हल्का हरा होता है । पत्ते लंबे और चौड़े होते हैं । केलों का घौद अर्थात गुच्छा लगने से पहले केले का फूल निकलता है । उसके पश्चात उस फूल से धीरे–धीरे केले उत्पन्न होते हैं ।

आम

आम का फल सभी को बहुत भाता है । आम के पेड़ का तना मोटा, कठोर और गाढ़े कत्थई रंग का होता है । पत्ते गहरे हरे रंग के होते हैं । निश्चित महीने में ही आम के पेड़ पर बौर लगते हैं । बौर से अँबिया और अँबिया पक जाने पर आम बनता है । आम के फल से विविध प्रकार के खाद्‌य पदार्थ तैयार किए जाते हैं ।

चीकू

चीकू का तना कत्थई रंग का और मजबूत होता है । पत्ते फीके हरे रंग के और मध्यम आकार के होते हैं । चीकू के फूल श्वेत रंग के होते हैं और फल कत्थई रंग का गोल अथवा लंबोतरा होता है । चीकू के अंदर काले रंग के बीज होते हैं । चीकू का उपयोग खाने और कई खाद्‌य पदार्थ तैयार करने के लिए किया जाता है ।

मेरी कृति

आम, केला और चीकू के चित्र बनाओ और उनमें रंग भरो ।

- विद्‌यार्थियों से अपने परिसर में फलों के बगीचे में जाकर विभिन्न फलों के वृक्षों का निरीक्षण करके जानकारी प्राप्त करने के लिए कहें । पके हुए सभी प्रकार के फलों को साफ धोकर खाने के लिए कहें ।

१.४ मछली व्यवसाय

मछली पकड़ने के बारे में प्राथमिक जानकारी प्राप्त करना ।

मछली व्यवसाय किसे कहते हैं?

मनुष्य के पौष्टिक भोजन में मछली का समावेश होता है ।

बड़ी मछलियाँ समुद्र, नदी, जलाशय जैसे स्थानों में पाई जाती हैं; तथा छोटी मछलियाँ तालाब, नहर और झरना जैसे स्थानों में पाई जाती हैं । इनको पकड़ना ही मछली व्यवसाय कहलाता है

मछलियाँ किस प्रकार पकड़ी जाती हैं?

मछलियाँ पकड़ने की अनेक पद्धतियाँ हैं । समुद्र और बड़ी नदियों में बड़े आकार की मछलियाँ होती हैं । इन मछलियों को पकड़ने के लिए यांत्रिक साधनों तथा विभिन्न प्रकार के जालों का उपयोग किया जाता है । उनकी जानकारी हम अगली कक्षा में प्राप्त करेंगे ।

मछली पकड़ने की आसान और प्राथमिक पद्धति की जानकारी हम प्राप्त करेंगे ।

(१) पानी में खड़े होकर मछली पकड़ना

इस पद्धति में उथले पानी में खड़े होकर छोटी-छोटी मछलियाँ पकड़ी जाती हैं । यदि गहरा पानी हो तो कुछ लोग उसमें गोता लगाकर मछलियाँ पकड़ते हैं । छोटी मछलियाँ हाथ से ही पकड़ी जाती हैं ।

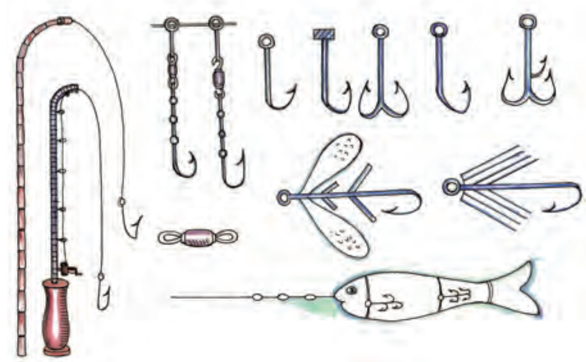
(२) भाले द्‌वारा मछली पकड़ना

हाथ में भाला लेकर मछली को जख्मी किया जाता है ।

(३) काँटा अथवा कँटिया लगाकर मछली पकड़ना

'काँटा' मछली पकड़ने का सीधा-सादा परंतु अत्यंत उपयोगी साधन है । इसका आकार अंग्रेजी 'J' जैसा होता है । उसकी एक नुकीली नोक होती है । उसमें मछली का मनपसंद खाद्‌य बाँधा जाता है । दूसरे छोर में डोर बाँधकर उसके ऊपरी

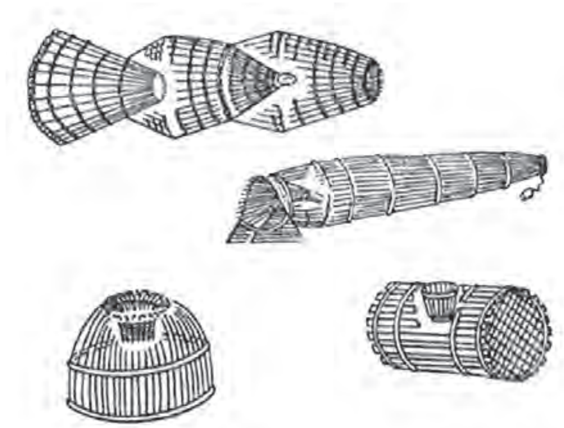
सिरे पर एक तरंड लगाया जाता है । काँटा पानी में डालने के बाद उसके छोर में लगे खाद्‌य को खाने का प्रयास जैसे ही मछली करने लगती है वैसेही ऊपरी सिरे पर लगा तरंड हिलने लगता है । उसी समय काँटा/कँटिया पकड़ा हुआ व्यक्ति झटका देकर बाँस ऊपर उठा लेता है । मछली के मुँह में काँटे की नुकीली नोक फँसी हुई होती है । मछली को नोक से अलग कर टोकरी में रखते हैं । पुन: काँटे में खाद्‌य लगाकर उसे पानी में डाला जाता है । इस प्रकार काँटा/कँटिया से मछली पकड़ी जाती है ।



मछली पकड़ने का काँटा/कंटिया

(४) पिंजरा अथवा झावा की सहायता से मछली पकड़ना

बाँस की पतली कमचियों अथवा पट्‌टियों से यह पिंजरा अथवा झावा बनाया जाता है । इस पिंजरे का आकार किसी मृदंग जैसा होता है । इसके अंदरवाले हिस्से में मछलियों के लिए खाद्‌य रखा जाता है । भीतरवाले हिस्से में ही बाँस की नुकीली नोकें लगी होती हैं । परिणाम यह होता है कि अंदर आई हुई मछलियाँ बाहर नहीं जा पातीं । वे अंदर ही फँस जाती है । इस प्रकार मछलियाँ पकड़ने की ये चार आसान और प्राथमिक पद्‌धतियाँ हैं । नदी किनारे रहनेवाले लोगों को इन पद्‌धतियों की जानकारी होती है ।



बाँस की कमचियों से बना पिंजरा/झावा

मेरी कृति

(१) मछली पकड़ने के काँटे/कँटिये की प्रतिकृति तैयार करो ।
(२) मछली पकड़ने के पिंजरे का चित्र बनाओ ।
(३) संभव हो तो बुजुर्ग व्यक्ति के साथ जाकर प्रत्यक्ष मछली पकड़ने का कार्य देखो ।

◆ विद्‌यार्थियों से अपने परिसर के मछली बाजार में जाकर विभिन्न मछलियों का निरीक्षण कर जानकारी प्राप्त करने के लिए कहें ।

२. क्षेत्र : कपड़ा

२.१ कपड़ा बनाना

घटक – १ : तकली और पूनी का प्रत्यक्ष उपयोग करना

मैं तकली बोल रही हूँ ।

बच्चो ! देखा क्या मुझे ? मैं हूँ तकली । क्या कहते हो? तुम्हें नहीं पता... तकली कैसी होती है? अरे भाई ! इसीलिए मैं अपनी पहचान करा देती हूँ । तो मैं हूँ तकली ।

कपास से कपड़ा बनता है; यह तो तुम जानते ही हो लेकिन कपड़ा बनाने से पहले कपास से सूत कातना पड़ता है । कपास से सूत कातने के कार्य को 'सूतकताई' कहते हैं । इस सूतकताई के कार्य का पहला साधन मैं हूँ अर्थात तकली !

क्या कहा ? यह काम तो यंत्र करते हैं ? तुम्हारी बात सही है परंतु यंत्र का आविष्कार होने से पहले यह काम मेरी मदद से ही किया जाता था । इसके बाद चरखे का आविष्कार हुआ । तकली और चरखे की सहायता से घर–घर में सूतकताई की जाती थी और हथकरघे पर कपड़ा बुना जाता था । आज भी यह काम कुछ घरों में किया जाता है ।

बच्चो! मैं कोई यंत्र नहीं हूँ । मेरी बनावट बहुत ही सीधी–सादी है । डंडी और चकती ये मेरे दो भाग हैं । यह डंडी इस्पात की होती है । वह अगरबत्ती जैसी मोटी होती है और उसकी लंबाई १८ सेंमी होती है । डंडी के ऊपर का छोर चपटा होता है । उसमें दरार होती है । उस दरार को 'नाक' कहते हैं । डंडी के निचले हिस्से से लगभग एक इंच ऊपर पीतल की एक चकती लगी होती है ।

- प्रत्यक्ष तकली अथवा तकली का चित्र दिखाकर निरीक्षण करने के लिए कहें ।
- सूतकताई के विषय में जानकारी बताएँ ।

मेरा निचला सिरा नुकीला होता है । उसे 'अनी' कहते हैं ।

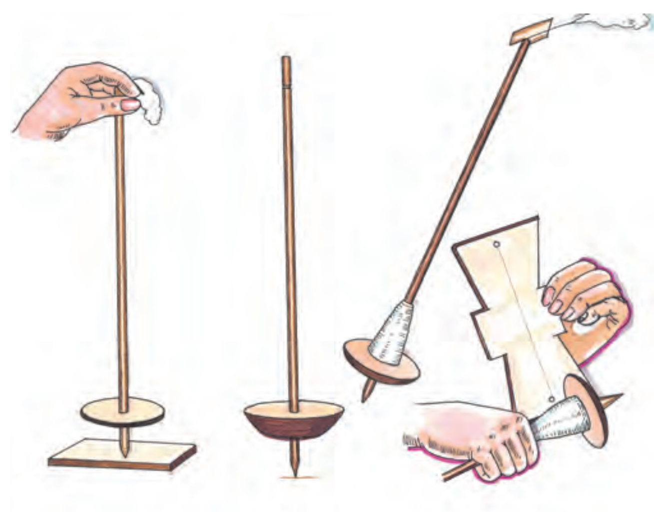
तो इस तरह हूँ मैं तकली !

क्या कहा? सूत कातने के लिए कपास की आवश्यकता होती है । कपास कहाँ है? इसका मतलब तुम बहुत बुद्‌धिमान हो । अरे, पिछली कक्षा में तो तुमने कपास साफ किया था न । उस कपास को धुनकर उसकी ठोस और मोटी बत्ती जैसी ६–७ इंच लंबी नली बताई जाती है । उस नली को 'पूनी' कहते हैं ।

पूनी

पूनी और मैं यानी तकली, हम दोनों मिलकर सूतकताई करते हैं । क्या कहा? तुम हमें छूना चाहते हो? बिलकुल... देखो तो छूकर...

लेकिन देखते समय मेरी लंबाई का मापन करो । यह देखो कि चकती का आकार कितना बड़ा है । यह भी देखो कि पूनी कितनी ठोस है । और हाँ ! मेरी नुकीली 'अनी' किसी को चुभेगी नहीं, इसकी सावधानी रखो ।



मुझे घुमाकर भी देखो ।

सूत कैसे कातना है; इसे हम अगले वर्ष अर्थात चौथी कक्षा में सीखेंगे ।

मेरी कृति

याद करो

(१) गर्र–गर्र घूमे तकली
मजा देखें चलो चलकर ।
घूम–घूमकर सूत कातती
पूनी संग फटाफट ।।

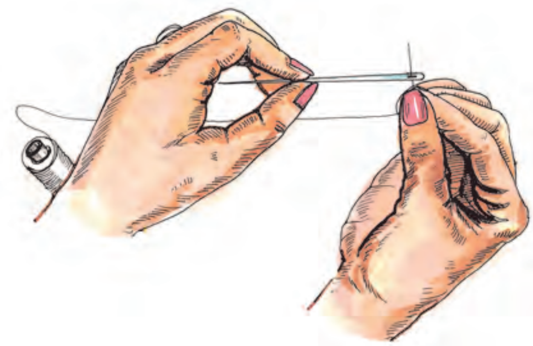
(२) लंबी मोटी गोल तीली और गत्ते की सहायता से तकली की प्रतिकृति तैयार करो ।

- प्रत्यक्ष तकली अथवा तकली का चित्र दिखाकर निरीक्षण करने के लिए कहें ।
- सूतकताई के विषय में जानकारी बताएँ ।

२.२ प्राथमिक सिलाई कार्य

सुई में धागा पिरोना ।

एक खेल खेलेंगे,



खेल खेलने से क्या होता है?

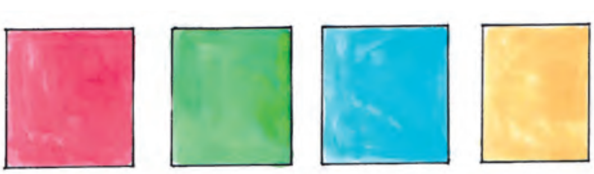
१. आँखों की ज्योति बढ़ती है ।
२. आँखों और हाथों का समन्वय साधा जाता है ।
३. आसानी से सिलने का काम कर सकते हैं ।
४. एक-दूसरे की सहायता से काम किया जा सकता है ।

खेल खेलते समय निम्न सावधानी रखो ।

१. एक-दूसरे को सुई नहीं चुभोनी है ।
२. खेल समाप्त होने के बाद धागा पिरोई हुई सुइयाँ (डिब्बी में अथवा कागज में खोंसकर) व्यवस्थित रखो ।

मेरी कृति

१. दिन में एक बार सुई में धागा पिरोकर देखो ।
२. सिलाई का काम करनेवाले व्यक्ति/दरजी से कपड़ों के नमूने इकट्ठे करो और उन्हें चिपक कॉपी में चिपकाओ ।



◆ सिलाई करने के संबंध में जानकारी ।

२.३ गुड़िया काम

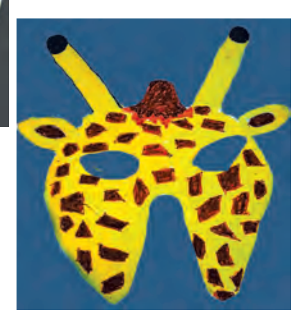
तुम्हें मुखौटे पहनना अच्छा लगता है न !

किसी के जन्मदिन अथवा होली, रंगपंचमी के अवसर पर तुम मुखौटे लगाकर धमाल मचाते हो । ये मुखवटे बाजार में बिकते हैं । अब हम मुखौटे बनाना सीखेंगे ।

सामग्री : बड़े आकार की (तुम्हारे सिर के आकार की) पेपर डिश, मोटी सुई, मोटा धागा, कैंची, लाल और काला स्केच पेन, गोंद, सफेद और पीले रंग का सादा कागज, पशु-पक्षी, फल-फूल आदि के चित्र ।

ऐसे करो :

१. पेपर डिश के बाहरी हिस्से पर लाल और काले रंग के स्केच पेन का उचित उपयोग करते हुए आँखे, नाक, कान, होंठ आदि को रँग दो ।
२. पशु-पक्षी, फल-फूल आदि चित्रों का अपनी पसंद के अनुसार रेखांकन करो । प्रत्येक चित्र में आँखों के आकार को काट लो ।
३. पेपर डिश के दोनों ओर कानों के पास छेद बनाओ । उसमें धागा पिरो दो ।
४. यह धागा उतना लंबा होना चाहिए; जिससे सिर के पीछे तक पहुँच सके और उसमें गाँठ लगाई जा सके ।
५. अब मुखौटे को चेहरे पर लगाकर सिर के पीछे गाँठ लगा दो ।



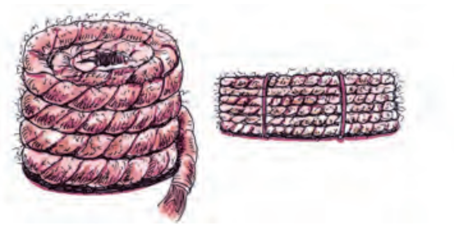
मेरी कृति

विभिन्न आकार के मुखौटे तैयार करो ।

- प्रत्यक्ष एक मुखौटा तैयार कर अथवा मुखौटे का चित्र दिखाकर विद्यार्थियों से मुखौटे तैयार करने के लिए कहें ।
- इस पृष्ठ पर दिए हुए चित्र भी विद्यार्थियों ने प्रत्यक्ष में बनाए हैं ।

२.४ नारियल की रस्सी का बुनाई कार्य

नारियल रस्सी अथवा नारियल से तैयार की गईं वस्तुओं के नाम और उनके उपयोग बताओ ।



चित्र में तुम्हें क्या दिखाई देता है?

....

....

....

उपयोग ....

....

....

....

चित्र में तुम्हें क्या दिखाई देता है?

....

....

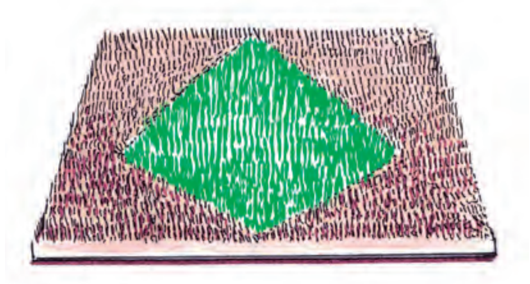
....

उपयोग ....

....

....

....



चित्र में तुम्हें क्या दिखाई देता है?

....

....

....

उपयोग ....

....

....

....

चित्र में तुम्हें क्या दिखाई देता है?

....

....

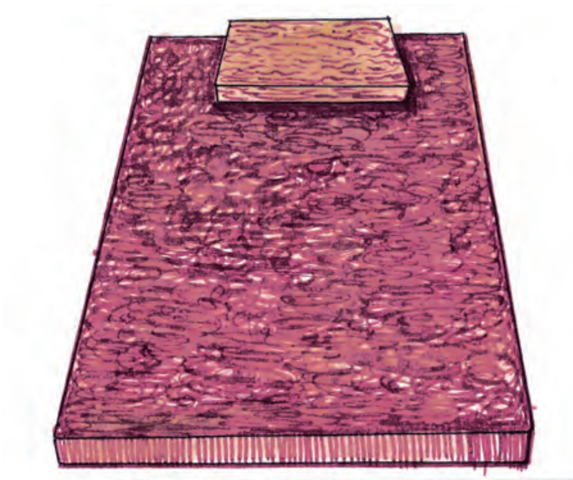
....

उपयोग ....

....

....

....



चित्र में तुम्हें क्या दिखाई देता है ?
....
....
....
उपयोग ....
....
....
....

चित्र में तुम्हें क्या दिखाई देता है ?
....
....
....
उपयोग ....
....
....
....

मेरी कृति

(१) चित्र में दिखाए अनुसार वस्तुओं के उपयोग लिखो ।

(२) नारियल की रस्सी से बनाई हुई घर की किसी एक वस्तु का चित्र बनाओ ।

◆ अपने पास की वस्तुएँ प्रत्यक्ष में दिखाएँ । संभव हो तो नारियल के रस्सी केंद्र में जाने की योजना बनाएँ ।

३. क्षेत्र : आवास

३.१ मिट्टी कार्य

मिट्टी से फल, सब्जियाँ आदि के आकार बनाना ।

मिट्टी, पानी, लकड़ी का पीढ़ा, नुकीली वस्तु, तसला, कपड़ा, झाड़ू आदि ।

कृति :

१. अमरूद :

- अमरूद का निरीक्षण करो । मिट्टी का गोला लो ।
- उसे लंबोतरा आकार दो ।
- डंठल की ओर हल्का–सा गहरा आकार बनाओ । किसी तीली को डंठल बनाकर निचले हिस्से में खोंस दो । अब हाथ गीले कर गीले हाथों से गोले को अमरूद का व्यवस्थित आकार दो ।

२. सेब :

- सेब का निरीक्षण करो । मिट्टी के गोले को गोल बनाओ ।
- दोनों सिरों को थोड़ा सा दबाओ जिससे सिरे हल्के से गहरे हो जाएँगे । तीली या डंठल बनाकर उसे खोंस दो ।

३. लौकी :

- लौकी का निरीक्षण करो । लंबोतरा आकार बनाओ । उसे लौकी का आकार दो । उसमें डंठल लगाओ ।

मेरी कृति

फलों और सब्जियों का निरीक्षण करो और उसके अनुसार फलों और सब्जियों के आकार बनाओ ।

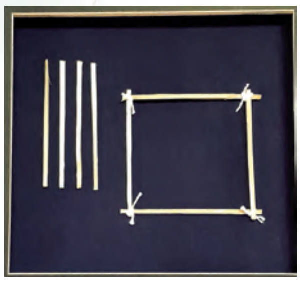
- अपने पास की वस्तुएँ प्रत्यक्ष में बनाएँ । मिट्टी कार्य की बारीकियाँ समझाकर बताएँ । संभव हो तो उन स्थानों की सैर का आयोजन करें ।

३.२ बाँस और बेंत कार्य

बाँस की तीलियों और टहनियों से विभिन्न आकार बनाना ।

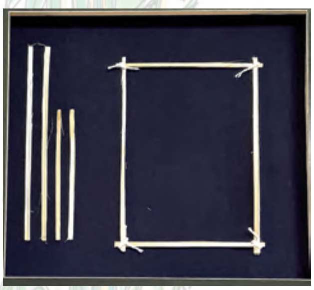
सामग्री और साधन : बाँस की एक ही नाप की तीलियाँ (जैसे : १५ सेंमी और १० सेंमी), पक्का धागा

कृति :



१. बाँस की एक ही नाप की चार तीलियाँ लीं ।
२. उनके सिरे आकृति में जैसा दिखाया गया है; उस तरह एक-दूसरे पर रखीं ।
३. उन सिरों को धागे से पक्का बाँध दिया ।

कौन-सा आकार बना, बताओ तो सही ।



१. बाँस की एक जैसी नाप की दो तीलियाँ लीं ।
२. अब दूसरी समान नाप की दो तीलियाँ लीं ।
३. आकृति में दिखाए अनुसार उन तीलियों को एक-दूसरे पर रखकर धागे से पक्का बाँध दिया ।

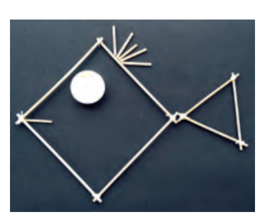
कौन-सा आकार बना, बताओ तो सही ।

१. समान नाप की तीन तीलियाँ लीं ।
२. उनके सिरे आकृति में दिखाए अनुसार एक-दूसरे पर रखीं ।
३. उन सिरों को धागे से पक्का बाँध दिया ।

कौन-सा आकार बना, बताओ तो सही ।

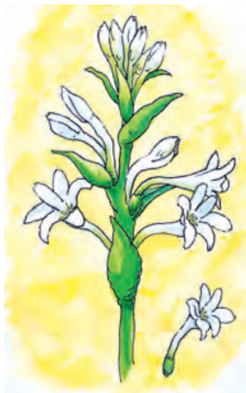
मेरी कृति

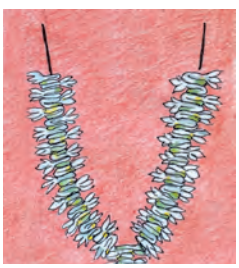
बाँस की विभिन्न नापों की तालियों से विविध आकार तैयार करो ।



◆ विद्यार्थियों की आयु को ध्यान में रखते हुए धारदार हथियारों का उपयोग करने से बचें । आवश्यकता के अनुसार मार्गदर्शन करें ।

३.३ फूलों और शोभायमान पेड़ों को लगाना





गजरे, मालाएँ आदि बनाने के लिए किन फूलों और कलियों का उपयोग किया जाता है; इसकी जानकारी प्राप्त करना ।

गजरे : छोटे आकार के फूलों और उनकी कलियों को सुई धागे में पिरोकर अथवा गूँफकर ६ इंच से १२ इंच लंबे भरी-भरी मालाओं को ही गजरे कहते हैं । इन गजरों को स्त्रियाँ और युवतियों अपने बालों में सजाती हैं ।

बेला (मोगरा), मालती, जूही, लाल कटसरैया, बकुल (मौलश्री) चमेली, रजनीगंधा आदि फूलों का उपयोग गजरे बनाने के लिए किया जाता है । मोगरा, मालती, जूही और चमेली जैसे फूलों की कलियों का खिलना प्रारंभ होते ही उन्हें डंठलसमेत तोड़कर पानी में रखा जाता है । इससे इन फूलों के गजरे बहुत समय तक ताजा रहते हैं और जल्दी कुम्हलाते नहीं हैं ।

मालाएँ : बड़े आकारवाले, गाढ़ी पंखुडियोंवाले फूलों और आम, अशोक, तगर आदि के पत्तों को कलात्मक ढंग से पिरोकर लंबी मालाएँ बनाई जाती है । उनका उपयोग धार्मिक विधियों, स्वागत तथा बिदाई समारोह, प्रतिमाओं, विवाह समारोह जैसे अवसरों पर किया जाता है । माला बनाने के लिए गेंदा, गुलदाउदी (सेवंती), रजनीगंधा, मोकारा, एँस्टर, तगर, लाल कटसरैया जैसे फूलों का उपयोग किया जाता है । ये मालाएँ मोटी और लंबी होती हैं ।

पुष्पगुच्छ/गुलदस्ता : मालाएँ बनाने के लिए जो फूल उपयोग में लाए जाते हैं; उनमें से कुछ फूल-पुष्पगुच्छ बनाने के लिए उपयोग में लाए जाते हैं । उन्हीं फूलों को कलात्मक बनाकर विविध समारोहों और अवसरों पर उपयोग में लाया जाता है ।

मेरी कृति

१. फूलों की दुकान में जाकर गजरे, मालाएँ, तोरण का निरीक्षण करो ।

२. फूलों की छोटी मालाएँ बनाओ ।

अन्य क्षेत्र :

पशु-पक्षी संवर्धन

घटक : मनुष्य के लिए गाय, भैंस, बकरी और मुरगी उपयोगी होती हैं; इसका अध्ययन करना ।

पात्र : गाय, भैंस, बकरी और मुरगी के मुखौटे लगाएँ हुए विद्‌यार्थी

रंगमंच : कक्षा के बीच का स्थान

संवाद

मुरगी दाने चुग रही है । (मुरगी की भूमिका करने वाली लड़की अभिनय करती है ।

गाय (प्रवेश कर) : कहो मुरगी दीदी ! आँगन को कुरेद लिया ?

मुरगी : अरे बहना ! तुम इतनी जल्दी कैसे आ गई ? और वह चरवाहा कहाँ गया ?

गाय : अरी, आज बड़ी मजे की बात हुई । हमारे मालिक-मालकिन सुबह ही पड़ोस के गाँव गए हैं । वे शाम तक तो आने से रहे । फिर हमने चरवाहे से कहा, 'अरे भाई ! आज तू भी आराम कर ले । फिर क्या... वह तो तुरंत रफू-चक्कर हो गया और हम आ गईं घर!

मुरगी : अच्छा! लेकिन क्या तुम जानती हो कि मालिक और मालकिन पड़ोस के गाँव में क्यों गए हैं । हमने जो अंडे दिए हैं; वे बाजार में जाकर बेचेंगे और बहुत-से रुपये लाएँगे ।

गाय : बड़ी अकड़ मत दिखा । हम भी बहुत उपयोगी हैं उनके लिए । हमारा दूध बेचकर उन्हें बहुत-से रुपये मिलते हैं । इसके सिवा दही, मक्खन, घी, खोवा, पनीर से मालिक को बड़ी अच्छी आमदनी होती है ।

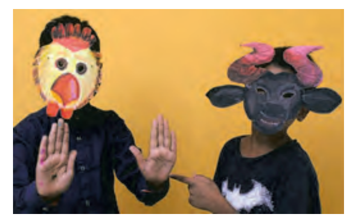
भैंस (प्रवेश करती है) : अरी... ओ बातूनी दीदी । बेकार डींगें मत हाँक । तुमसे ज्यादा दूध तो हम ही देती हैं । वह जल्दी फटता भी नहीं । हमारे दूध से बहुत सारे पदार्थ तैयार किए जाते हैं । उन पदार्थों की बड़ी माँग रहती है । (तभी बकरियाँ कूदती हुई आती हैं)

मुरगी : आ गई क्या... घूम-घामकर बकरी बहना ! क्यों.. री, कहाँ गई थी मटरगश्ती करने ?

बकरी : अरी मुरगी बहना ! तुम्हारी तरह हम कुछ आँगन कुरेदती नहीं रहतीं । हम अपना चारा स्वयं ही ढूँढ़कर खाती हैं । इसके लिए पैसे खर्च नहीं करने पड़ते । लेकिन हम लोगों के बहुत काम आती हैं । दूध, मांस, लेंडी के साथ-साथ हमारा अंग-अंग मनुष्य के काम आता है । हम बहुत-सी आय प्राप्त करा देती हैं ।

गाय : हाँ... यह तो सही है । लेकिन खेती के लिए बैल और दूध के लिए बछिया (कलोर) हम ही देती हैं न!

भैंस : देखो बहनो! तुम कितनी ही बकझक कर लो । हमारे दूध की बराबरी कोई नहीं कर सकता । (यहाँ-वहाँ देखती है ।) अरी माँ! यह मुरगी कहाँ गई? अब घूरे को खुरच रही होगी ।



मुरगी : (आती है ।) यहीं तो थी मैं । आसमान में चील को उड़ते देखा । वह मेरे चूजों को उड़ा ले जाती है । इसलिए मेरे चूजों को दड़बे में जाने के लिए कह आई हूँ । लेकिन हाँ... तुम्हारी बातें सुन ली मैंने ! हमारे कहने का मतलब यह है कि हम सभी मनुष्य के लिए बहुत उपयोगी है और उसे पैसा भी प्राप्त कराते हैं । फिर आपस में झगड़ा किस बात का ?

भैंस : सच है बहना ! यह मुरगी दीखती है छोटी लेकिन बातें करने में तेज है । अब शाम हो गई है, मालिक-मालकिन आते ही होंगे । चलो ! चलते हैं गोठ में... अपनी-अपनी जगह पर ।

(सभी जाती है ।)

मेरी कृति

१. इस बातचीत को कक्षा अथवा विद्‌यालय के समारोह में प्रस्तुत करो ।

२. गाय, भैंस, बकरी और मुरगी के चित्रों का संग्रह बनाओ ।

- पालतू पशुओं और उनके उपयोगों को समझाकर बताएँ । किसी गोठ में जाने का आयोजन करें ।
- उपरोक्त संवाद नमूने के रूप में दिया गया है । उसमें आवश्यकता के अनुसार परिवर्तन किया जा सकता है ।

सूचना एवं तकनीकी विज्ञान

संगणक को सुरक्षित रूप से चलाना और सुरक्षित रूप से बंद करना ।

संगणक बिजली पर चलने वाला एक यंत्र है । अलग-अलग प्रकार के संगणक होते हैं । इसलिए उन्हें चलाने और बंद करने की प्रणाली में अंतर होता है । उसे समझ लेना चाहिए । उसे समझ लेने के लिए नमूने के रूप में निम्न चरण दिए हैं ।

१. संगणक चलाने से पहले उसके सभी जोड़ो (कनेक्शन) (जैसे डेटा और पॉवर सप्लाई वायरों) की जाँच करो ।

२. संगणक को बिजली की आपूर्ति करने वाले मुख्य स्विच को शुरू करो । सी. पी. यू. के ऊपर लगे पॉवर (ON/OFF) का बटन दबाओ ।

३. मॉनिटर के पॉवर की बत्ती जल रही है अथवा नहीं; यह देखो । यदि बत्ती जल नहीं रही है तो बत्ती जलाओ ।

४. बूटिंग की क्रिया चल रही है तो स्क्रीन पर कौन-से परिवर्तन दिखाई देते हैं; यह देखो । प्रारंभ का डेस्कटॉप स्क्रीन पर दिखाई देने तक रुको ।

सड़क सुरक्षा :

मेरी कृति

रंगों की सहायता से यातायात के संकेत बनाओ और अपने मित्रों को उनका अर्थ बताओ ।

- विद्यार्थियों के समूह/गुट करें । विद्यार्थियों को संगणक सुरक्षित रूप से चलाने और बंद करने के चरण समझा दें और उससे उसका प्रत्यक्षीकरण करवाएँ । निरीक्षण करने के लिए भी कहें ।
- उदा. के रूप में कुछ संकेत दिए गए हैं । संकेतों की तालिका बनवाकर कक्षा में लगवाएँ । संकेतों को समझाकर बताएँ ।

१. चित्र

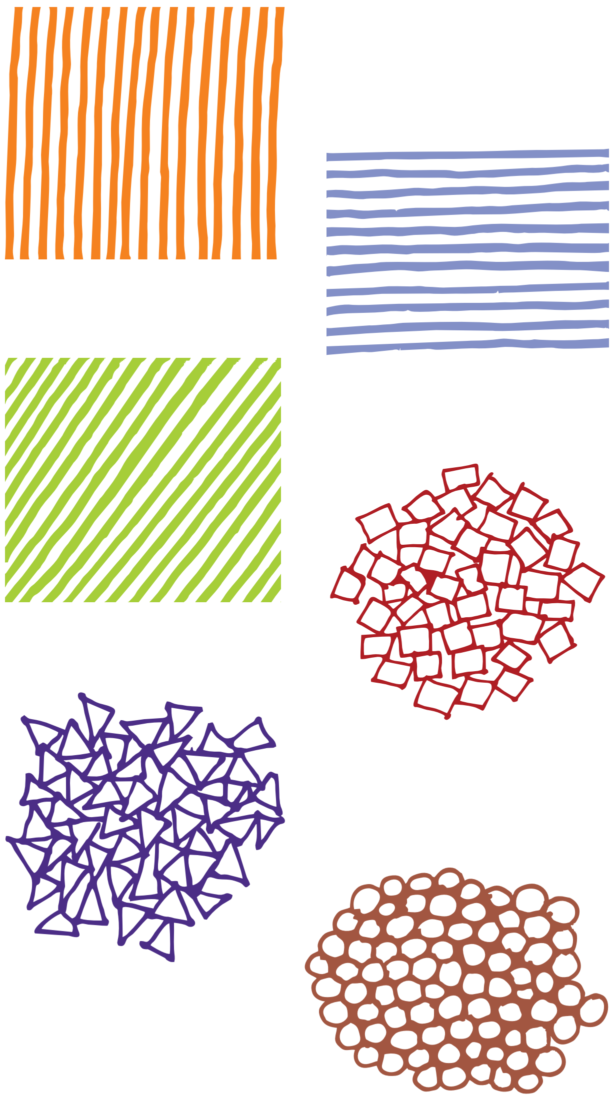
१. चित्र-शिल्प
२. संगीत (गायन, वादन एवं नृत्य)
३. नाट्य

१. चित्र

- हमारे चारों ओर रंग बिरंगे फूल, पत्ते, वृक्ष एवं पक्षी होते हैं । आओ उनकी पहचान कर लें ।

  विविध आकार, रंग ध्यान में रहें इसके लिए आओ वे आकार कागज पर उतारकर देखें । इस कार्य के लिए रंगीन खड़िया, रंगीन पेंसिलें एवं रंगों का उपयोग किया जा सकेगा ।
- विविध रेखाएँ, अलग-अलग आकार बनाएँगे । याद कर-करके चित्र बनाएँगे । पसंद के अनुसार चित्र बनाएँगे और रेखा एवं आकार की सहायता से कलाकृति बनाएँगे । आओ, अक्षर सुंदर होने के लिए रेखाओं और आकारों का अभ्यास कर लें ।

रेखांकन



रेखांकन अर्थात चित्र बनाना ।

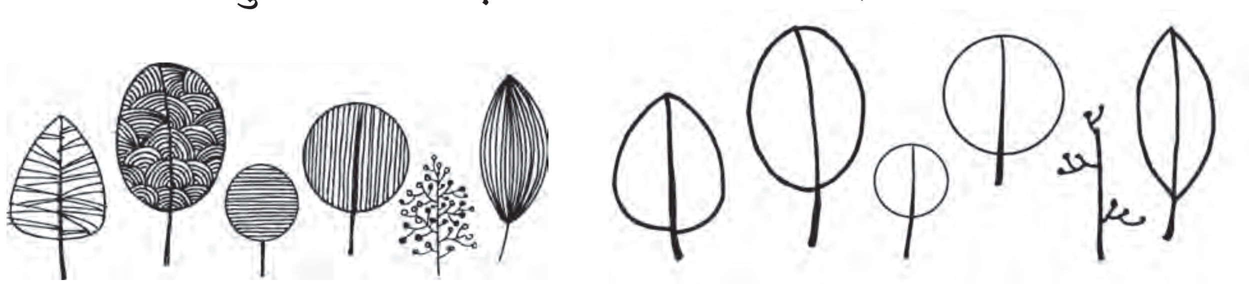
रेखा

खड़ी रेखा, आड़ी रेखा
आओ रेखा खींचे ।
आओ उन रेखाओं से अलग-अलग
आकार बनाएँ ।।

हम अच्छे-अच्छे चित्र बनाएँ ऐसा हमें प्रतीत होता है ना ! तो आओ पहले रेखा खींचना सीखें । जब दूसरी कक्षा में थे तभी हमने रेखा खींचना सीख लिया था । अब उसका अधिक अभ्यास करें । रेखा अच्छी खीचेंगे तो अच्छे चित्र बनाने आएँगे ।

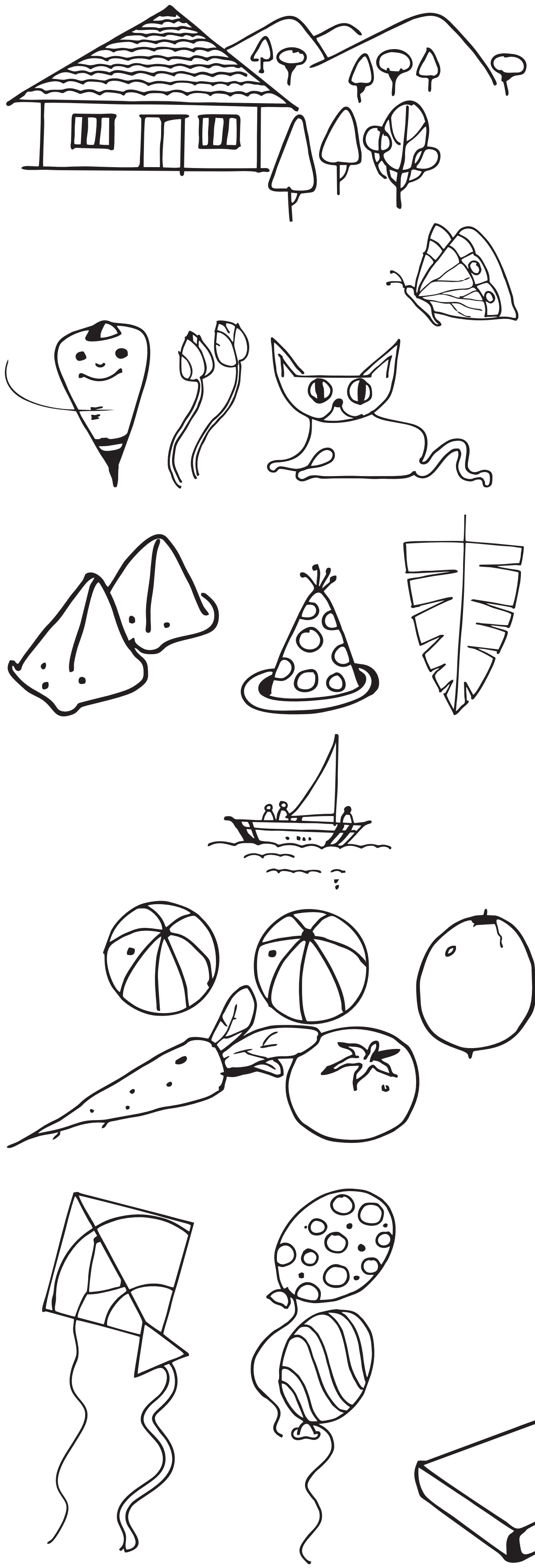
मेरी कृति

उपरोक्त के अनुसार विविध रेखाएँ खींचो और आकार बनाओ ।



- पसंद के अनुसार रेखाएँ एवं आकार बनाने के लिए कहें । रेखाओं के अभ्यास के लिए पेंसिल, स्केचपेन, मार्कर पेन, रंगीन खड़ियाँ, रंगीन पेंसिलों का उपयोग किया जा सकेगा ।

आकार

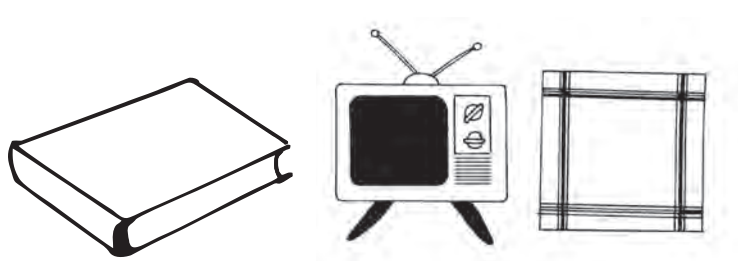


रेखाओं से बनते हैं आकार, आओ हम त्रिकोण, चौकोन एवं गोल आकार बनाएँ।

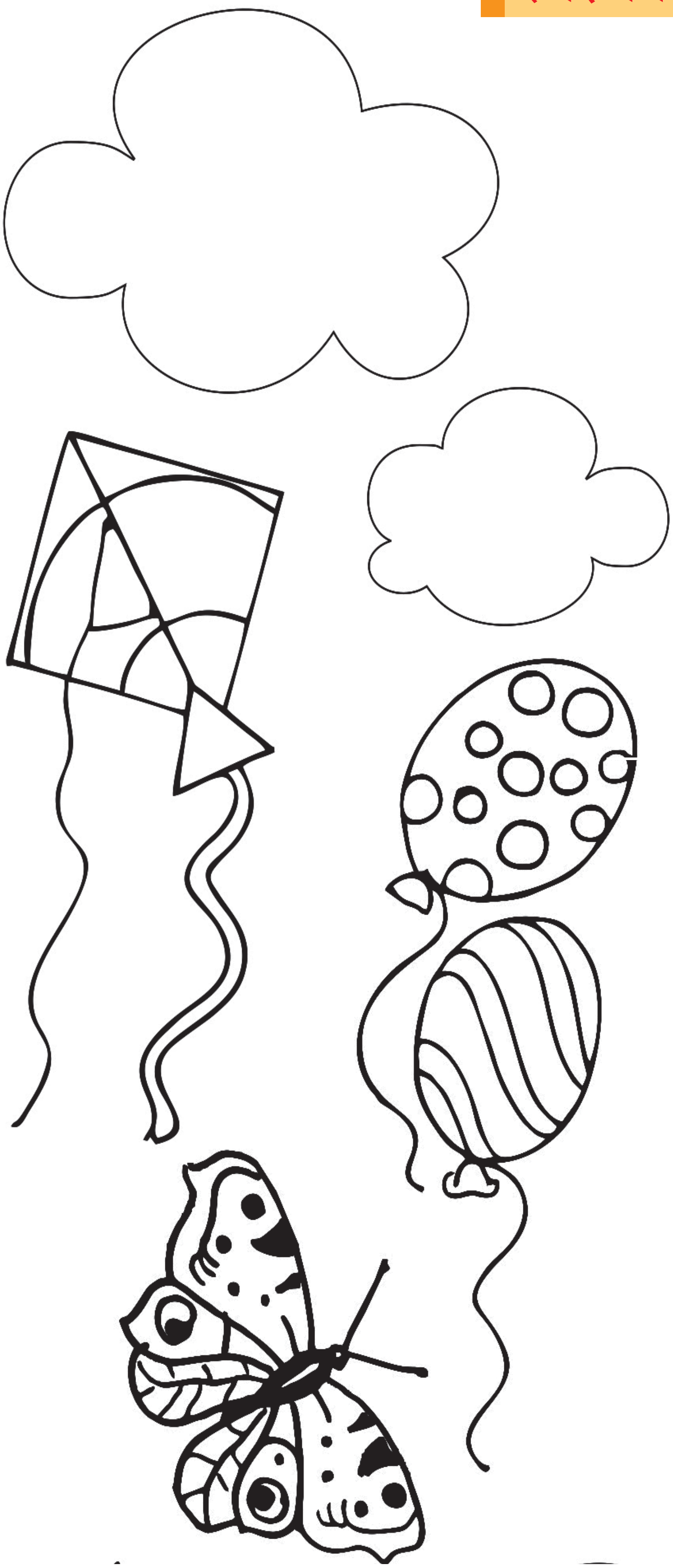
एक रेखा सरल
दो रेखाएँ तिरछी
तब बनता है कौन?
हाँ मैं ही हूँ वह त्रिकोण
पत्तों का आकार त्रिकोणीय
बोलो तो और कितनी
वस्तुओं में छिपा है यह आकार त्रिकोणीय ?

आधी–आधी दो कटोरियाँ
जोड़ के बनता है कौन
हाँ मैं ही हूँ वह गोल
गेंद का आकार गोल
नीबू का आकार गोल
बोलो तो और कितनी
वस्तुओं में छिपा है आकार गोल?

दो रेखाएँ खड़ी
दो रेखाएँ आड़ी
तब बनता है कौन?
हाँ मैं ही हूँ वह चौकोन
रूमाल भी चौकौन
घर का टीवी भी चौकोन
बोलो तो और
कितनी वस्तुओं में छिपा है आकार चौकोन?



स्मरण चित्र



आओ याद करके बनाएँ

वृक्ष, सूर्य, घर, रेलगाड़ी, तितली, पतंग, बादल या पक्षी–प्राणी आदि ।

आओ ध्यान में रखें

१. हमें अच्छे चित्र बनाने आएँगे ।
२. अपना चित्र गलत है ऐसा ना समझें ।
३. चित्र स्वयं उसका अपना होता है ।
४. चित्र बनाते समय बहुत आनंद आएगा ।

◆ स्मरण करते हुए पसंद के अनुसार विद्‌यार्थियों से अलग चित्र बनाने के लिए कहें । बच्चे देखकर चित्र न बनाएँ इसका ध्यान रखें । चित्र में गलतियाँ न निकालें कारण वे चित्र उनके स्वयं के होते हैं । चित्र की भावना को देखें ।

कल्पना चित्र

आओ ! अपनी कल्पना से कोई भी चित्र बनाएँ ! मेरी गुड़िया, परी रानी, चॉकलेट का बंगला, इंद्रधनुष, मेरे जन्मदिन का केक आदि ।

* चित्र देखकर तो सभी चित्र बनाते हैं । चित्र मन से बनाना कभी भी उत्तम होता है ।
* आओ अपने मन से औरों की अपेक्षा कागज पर अलग चित्र बनाएँ ।
* चित्र गलत है ऐसा ना समझें ।
* स्वनिर्मिति का अपना अलग ही आनंद होता है ।

मेरी कृति

कल्पना से कोई भी चित्र बनाओ ।

- कल्पना से इससे भी अलग चित्र बनाने के लिए कहें । कल्पना से क्या तात्पर्य है यह समझाकर बताएँ । कल्पना से तात्पर्य है स्वयं का अपना एक अलग चित्र ।
- चित्र में गलतियाँ न निकालें कारण वे चित्र उनके स्वयं के बनाए होते हैं । चित्र की भावना को समझें । बच्चों की सराहना करें ।

कलाकृति (डिजाइन)

सई : ऋचा तेरे फ्रॉक की कलाकृति कितनी सुंदर है न !

ऋचा : हाँ रे ! मेरी दीदी का चयन है ।

सई : कितनी सुंदर ! इसमें कितने अलग-अलग और सरल आकार हैं ।

दीदी : क्या बात है सई ! कैसी चर्चा चल रही है ।

ऋचा : हम मेरे फ्रॉक की कलाकृति देख रहे थे ।

दीदी : कलाकृति कैसे तैयार की जाती है वह मैं तुम्हें बताती हूँ । वह बड़ा मजेदार होता है ।

ऋचा : कैसा मजेदार दीदी !

दीदी : रूमाल, कपड़े, साड़ी इसकी कलाकृति हम हमेशा देखते हैं । उसके पत्ते, फूल, विविध आकार एवं रंग देखते हैं । तो बस आओ ! ऐसी ही आसान कलाकृति बनाना हम सीखें ।

सई : चलेगा, इसके लिए क्या-क्या सामान लगेगा ?

दीदी : रंगीन कागज, पेंसिल, स्केल पट्टी, कैंची आदि ।

ऋचा : यह सारा सामान तो मेरे पास है । तो चलो शुरू करें ।

दीदी : रंगीन कागज पर त्रिकोण का एक आकार बनाकर कैंची से काटें । ऐसे एक समान अलग-अलग रंगों के पाँच से छह त्रिकोण काट लो । आओ तैयार त्रिकोणों को हम अलग-अलग प्रकार से रखकर देखते हैं ।

सुनिल : दीदी हम तेरी सहायता करते हैं । मैं कुछ त्रिकोण लगाकर देखता हूँ ।

ऋचा : अरे वाह ! बढ़िया ।

सई : आओ विविध प्रकार से हम त्रिकोण रखकर देखते हैं ।

दीदी : देखो कितना सुंदर दिखाई दे रहा है । इसी को कलाकृति कहते हैं ।

ऋचा : बहुत सुंदर कलाकृति !

दीदी : त्रिकोण की तरह हमें गोल, चौकोन जैसे आकार लेकर भी कलाकृति का काम करना है ।

सई : दीदी बहुत मजा आया । कलाकृति कैसे तैयार की जाती है यह भी समझ में आ गया ।

ऋचा : कल हम अपनी कक्षा के सभी को कलाकृति के मजेदार काम दिखाएँगे ।

दीदी : हमने जो सीखा है उसे औरों को भी सिखाना यह अच्छा विचार है ।

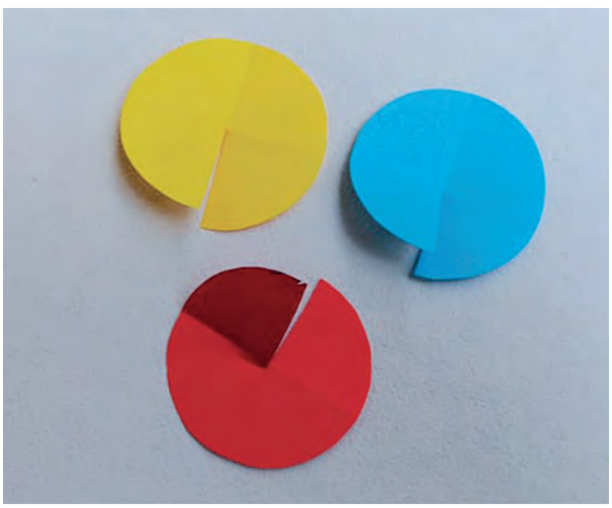
मेरी कृति

विविध आकारों से कलाकृति बनाओ ।

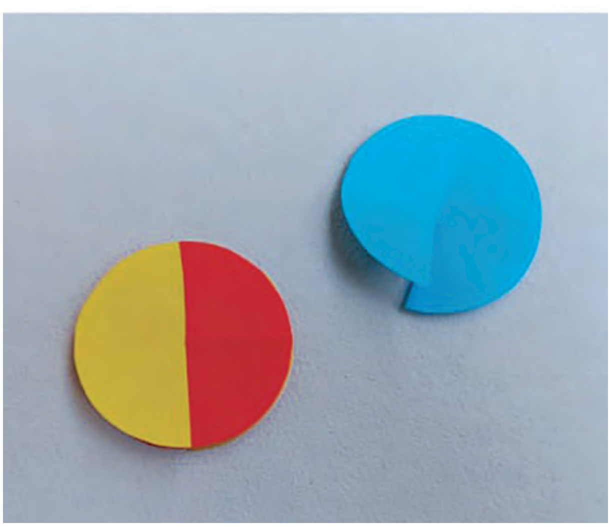
- चित्रों में बताए अनुसार अथवा उससे अलग आकार तैयार करके विविध कलाकृति बनवा लीजिए ।
- जहाँ आवश्यक हो वहीं सहायता करें । गोल आकृति बनाने के लिए चूड़ी, पेन का ढक्कन, कटोरी जैसी किसी गोल सामग्री का उपयोग करें ।

रंगों की पहचान

प्रकृति हमारे लिए विविध रंगों से सजी हुई है । इनमें पत्ते, फूल, वृक्ष, पक्षी, पहाड़, आकाश, बादल, तितलियाँ इनके अनेक रंग हमें देखने को मिलते हैं। उनका निरीक्षण करेंगे तो ही ये रंग देखने को मिलेंगे।



रंगीन कागजों से तीन विविध रंगों के एक जैसे गोल आकार काट लो। तीनों गोल कागजों को एक साथ पकड़कर किनारे से मध्य तक काट लो। ये काटे हुए गोल एक-दूसरे में फँसाकर एवं घुमाकर देखें कितना मजा आता है । करके तो देखो !



प्रकृति में विविध रंग होते हैं उसी तरह कपड़े, वस्तु, खिलौनों के भी विविध रंग होते हैं। चित्र में कुछ गुब्बारे दिए गए हैं। उनके रंग देखो और पहचानो जो तुम्हें मालूम हैं, ऐसे रंगों की सूची बनाओ।

◆ प्रकृति में विविध रंग होते हैं। उसी तरह कपड़े, वस्तु, खिलौनों के भी विविध रंग होते हैं। चित्र में कुछ गुब्बारे दिए गए हैं। उनके रंग देखकर पहचानने के लिए कहें।

ठप्पा कार्य

चलो ठप्पा कार्य करें ।

इरा : रवि ! अरे ये देख मेरे हाथ का रंग दीवार पर लग गया ।

रवि : हाँ ! इसी को तो ठप्पा कहते हैं ।

इरा : अरे हाँ ! और किसी के भी ठप्पे अंकित किए जा सकते हैं ।

रवि : बिलकुल सही । लेकिन हमें जलरंग चाहिए ।

माधव : मुझे भैया ने जन्मदिन के उपहार के रूप में जलरंग का सेट और ब्रश दिया है ।

रवि : मैं बताता हूँ वैसा करो ! एक कागज पर रंग लगाओ । कौन लगाएगा ?

इरा : मैं लगाती हूँ । मुझे ब्रश से रंग देना अच्छे से आता है ।

माधव : रंग देने के बाद क्या करना है ?

रवि : वह रंग सूखने से पहले, माधव तू कागज को मरोड़ । लेकिन रंग गीला ही रहना चाहिए और मरोड़ते समय रंग भीतर ही रहना चाहिए ।

इरा : चलो अब खोलो देखें !

रवि : थोड़ा ठहर तुरंत नहीं खोलते, दस मिनट बाद खोलेंगे ।

माधव : वाह !... कितना सुंदर चित्र बना गया है ।

इरा : हम और भी अलग-अलग चित्र बना सकते हैं ।

दादा : अरे वाह ! बहुत ही सुंदर किया है तुमने... इस कार्य को ही 'ठप्पा कार्य' कहते हैं ।

बच्चे : ऐसा क्या ! यही ठप्पा कार्य है ।

भैया : इसका उपयोग तुम डिजाइन कार्य में कर सकोगे ।

(सारे बच्चे इसका उपयोग डिजाइन कार्य में कहाँ-कहाँ किया जा सकेगा इस विचार में खो गए ।)

थोड़ा खेल

अरे वाह ! कितने सुंदर हैं पेन के ये ढक्कन ! रमा को इसका कोई उपयोग होगा क्या ? अरे हाँ, रमा की पाठशाला में ठप्पा कार्य का एक प्रकल्प दिया है ! उसके लिए इन ढक्कनों का उपयोग किया जा सकेगा। हाँ सच है, रमा से यह करवाएँगे ही । रमा बहुत खुश होगी । इसके लिए सामग्री क्या लगेगी भला ! जलरंग, ब्रश, पानी, कागज और ये ढक्कन, कागज सफेद या रंगीन चलेगा। पेन के प्रत्येक ढक्कन की कोर में ब्रश से रंग लगाकर कागज पर ठप्पे अंकित कर तथा अलग-अलग आकार की अन्य वस्तुओं (उदा. पत्ते, प्याज, भिंडी, धागा आदि) का भी उपयोग करने पर कितनी सुंदर डिजाइन बनेगी । रमा तो खुश होकर उछल जाएगी। इस ठप्पे कार्य का उपयोग डिजाइन के लिए कहाँ-कहाँ होगा इस विचार से तो रमा बिलकुल खो ही जाएगी। उसके उत्कृष्ट ठप्पा चित्र बनेंगे । उसे ऐसे अनेक चित्र बनाने आएँगे। रमा को अपनी कक्षा के विद्‌यार्थियों के विविध चित्र आज देखने को मिलेंगे । यह ठप्पा कार्य करते हुए खूब आनंद आएगा।

- अलग-अलग वस्तुओं के विविध रंगों के ठप्पे लगाने के लिए कहें ।

पैबंद चित्र

साक्षी : अरे ! सर बोल रहे थे कि आज पैबंद चित्र बनाना है ।

राजेश्वरी : पैबंद चित्र का मतलब ?

साक्षी : मुझे भी नहीं समझा ।

पूजा : मुझे मालूम है । मैं बताती हूँ, हम चित्र बनाते हैं और उसे रँगते भी हैं । मुझे बताओ कि रँगते समय किस का उपयोग करते हैं ?

राजेश्वरी : रंगीन खड़िया, स्केच पेन, रंगीन पेंसिल ।

साक्षी : जलरंग का भी उपयोग करते हैं ।

पूजा : हमारे पास रंग न हों तो ! कैसे रँगेंगे ?

अजय : हाँ सच में ।

पूजा : रँग सकेंगे मित्रो, जो चाहिए उस रंग का रंगीन कागज ढूँढ़कर फाड़ें अथवा काटें फिर जहाँ चाहिए वहाँ उचित स्थान पर उसे गोंद से चिपका दें तो चित्र रंगीन दिखेगा न !

राजेश्वरी : हाँ सही है ! यह हमें मालूम ही नहीं था । फिर पैबंद चित्र बनाकर देखें क्या ?

पूजा : हाँ ! और पैबंद चित्र को ही 'कोलाज' कहते हैं भला !

साक्षी : मेरे पास हैं रंगीन कागज, पर हम कौन–कौन से चित्र बना सकते हैं ?

पूजा : तुम्हें जो सहज बनाने आएँ ऐसे अपनी पसंद के अनुसार चित्र बना सकते हो । उदा. बादल, वृक्ष, पतंग, गुब्बारा, तितली, चंद्र, सूर्य, घर, फल सब्जियाँ आदि ।

राजेश्वरी : हम कोई भी चित्र रँग सकते हैं ।

साक्षी : इसके लिए नए रंगीन कागज ही लगेंगे क्या ?

पूजा : ऐसा कुछ नहीं ! रद्‌दी की मासिक पत्रिकाओं अथवा समाचार पत्रों में आने वाले रंगीन विज्ञापन, सूचना पत्रिकाओं का भी हम उपयोग कर सकते हैं ।

राजेश्वरी : अर्थात सस्ते में मजेदार !

अजय : चलो फिर... हर कोई अपना अलग-अलग पैबंद चित्र बनाएँ ।

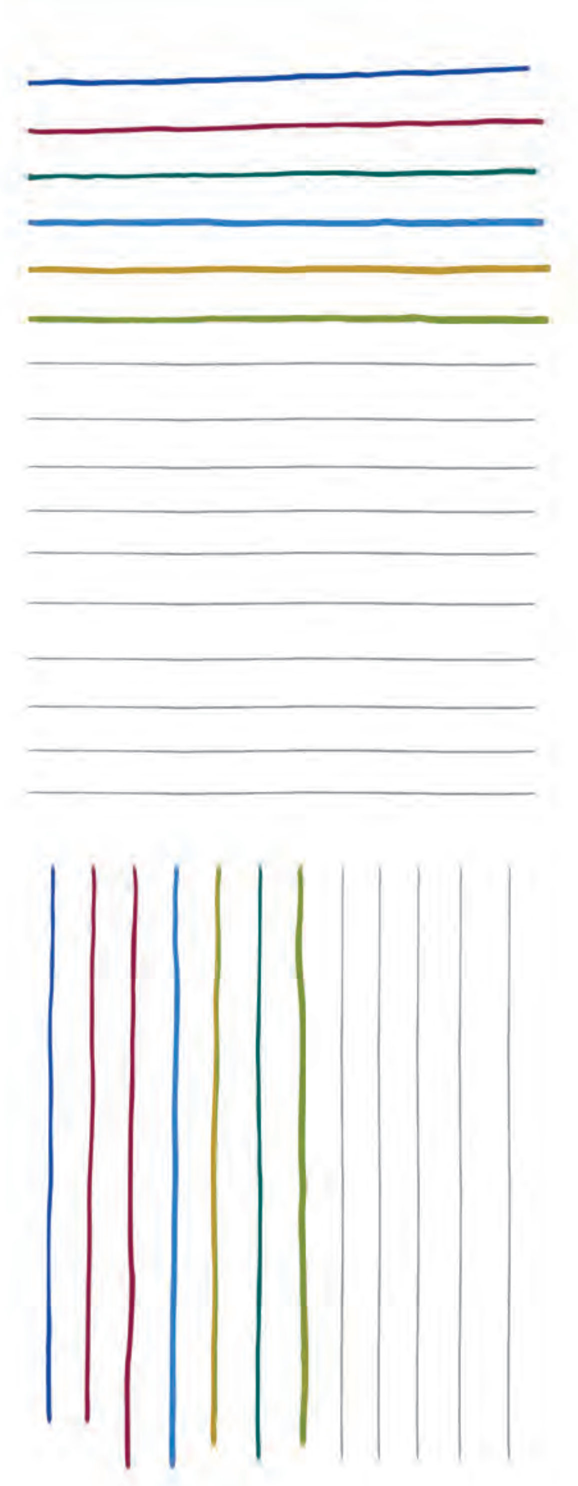
साक्षी : मैं तो सबकी अपेक्षा अलग ही चित्र बनाऊँगी !

मेरी कृति

विभिन्न आकारों के पैबंद चित्र बनाकर चिपकाओ ।

◆ उपरोक्त संवाद विद्‌यार्थियों को समझाएँ तथा उनकी पसंद के अनुसार पैबंद चित्र बनवाइएँ । आसान आकार बनाते हुए रंगीन कागज के टुकड़ों से पैबंद चित्र (कोलाज) बनवाइएँ ।

सुलेखन



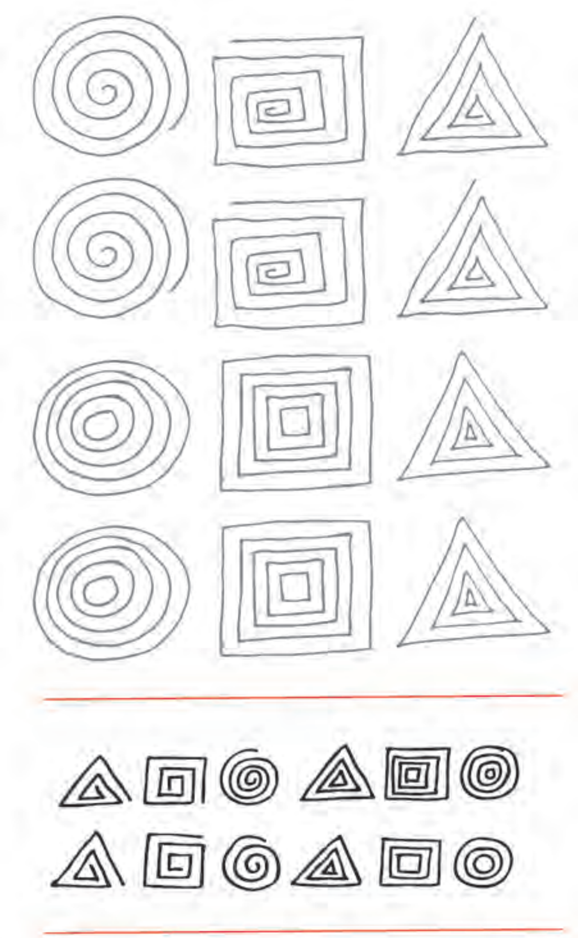
तुम अच्छे दिखो, तुम्हें ऐसा लगता है न? सुंदर कपड़े, जूते, बस्ता इन्हीं की तरह तुम्हारे अक्षर भी अच्छे होने चाहिए।

आओ हम यह सीखें।

- सुलेखन अर्थात सुंदर अक्षर।
- सुंदर अक्षर लिखने के लिए अच्छी रेखा और अच्छे आकार बनाने आना चाहिए।
- रेखा तथा अक्षर लिखते समय साफ–सुथरापन होना चाहिए।

पहले पेंसिल से, आड़ी सरल रेखा स्केल पट्टी की सहायता से खींचेंगे। उसके बाद स्केल पट्टी का उपयोग किए बिना हाथ से ही पेंसिल द्वारा खींची गई रेखा पर स्केच पेन फिराओ। ऊपर के अनुसार खड़ी सरल रेखा और तिरछी रेखा बनाओ। इस रेखा का अधिकाधिक अभ्यास करो जिससे रेखा सुंदर बनेगी और अक्षर भी सुंदर होंगे।

◆ अक्षर सुंदर लिखना आने के लिए बचपन से ही अभ्यास आवश्यक है। ऊपर के अनुसार कुछ रेखाओं का व्यवस्थित अभ्यास करवाएँ।



- कुछ आकार दिए हैं। इन आकारों पर हाथ से ही स्केच पेन फिराओ।
- ऐसे आकार तुम भी बनाने का प्रयत्न करो।
- आकार बनाने के लिए आलेख कागज का उपयोग करो।

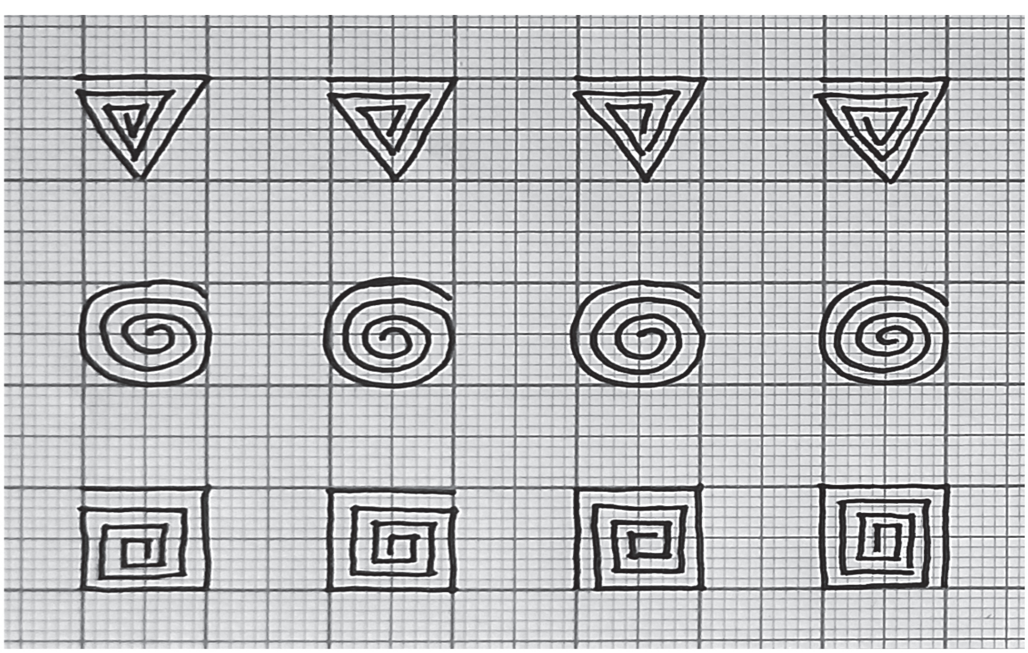
अक्षर अच्छे आने के लिए ध्यान में रखो।

१. अधिकाधिक अभ्यास करके हाथ को उचित घुमाव दो।

२. अक्षर सुंदर लिखने के लिए रेखाओं का तथा आकारों का व्यवस्थित अभ्यास करो।

३. अच्छी नोकवाली पेंसिल का उपयोग करो।

४. अक्षरों का अभ्यास दोहरी रेखा की कापी में करो।



◆ ऊपर के अनुसार और कुछ आकारों का अभ्यास करवा लें।

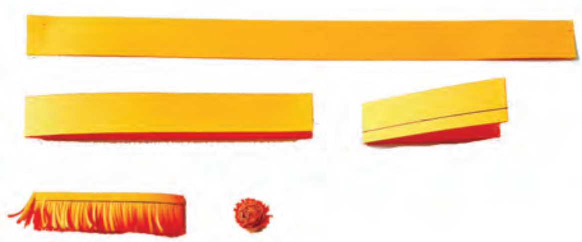
२. शिल्प

कागज के काम :

कागज काटना, फाड़ना, मरोड़ना, तह करना, लपेटना, चिपकाना यह हमें हमेशा ही पसंद आता है !

चलो, फिर हम कागज से अच्छी-अच्छी वस्तुएँ बनाएँ । इसके लिए हमें रंगीन कागज, कैंची, गोंद आदि सामग्री लगेगी ।

कागज के फूल बनाएँ



- कागज की एक पट्टी (२० X २ सेमी) लो ।
- कागज के दो तह करके पेंसिल से रेखा खींचो ।
- पट्टी को नीचे की ओर से रेखा तक कैंची से काट लगाओ । (आकृति देखें)
- अब पट्टी लपेटो और ऊपर से नीचे बाहरी परत को मोड़ो ।
- तैयार हुए फूल को पत्ते और खपची लगाओ ।

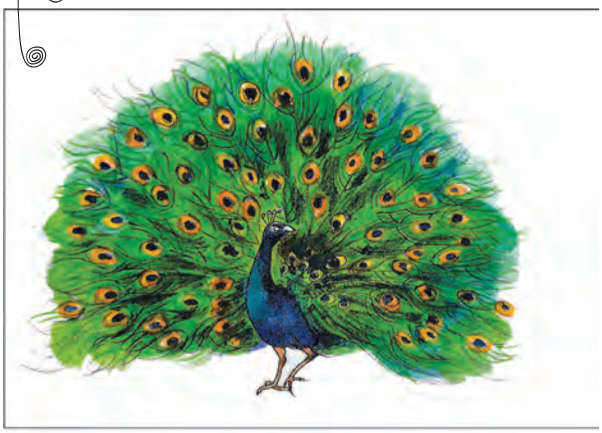
तैयार हुए फूल को भेंटकार्ड पर भी चिपकाया जा सकेगा । ऐसे विविध रंगों के फूल तैयार करो ।

मिट्टी के काम :

मिट्टी में खेलना, मिट्टी एकत्रित करना, छानना, भिगोना, मिट्टी गूँथना हमें हमेशा से ही अच्छा लगता है । चलो फिर हम मिट्टी से अच्छी वस्तुएँ बनाएँ । इसके लिए हमें मिट्टी, चलनी, पानी आदि सामग्री लगेगी ।

◆ उदाहरण के रूप में मिट्टी की वस्तुएँ दी गई हैं । प्लास्टीसिन मिट्टी की कुछ वस्तुएँ नमूने के रूप में दी गई हैं । विद्यार्थियों को उनकी पसंद के अनुसार वस्तु तैयार करने के लिए कहें ।

३. गायन



बड़बड़ गीत

चिउँ चिउँ गौरैया आए
कुहु कुहु कोयल भी गाए
मिठू–मिठू कर तोता आया
काँव–काँव कौआ चिल्लाया
गाएँ डोलें सारे मिलकर
आनंदित हो नाचें जमकर
साँय–साँय कर हवा आ गई
बादल से जलधार बहा गई
सबने मिल आनंद मनाया
मोर ने थुई–थुई नाच दिखाया ।

समूह गीत

म्याऊँ म्याऊँ चिल्लाए कौन
मनी के बिलौट और कौन
भौं–भौं शोर मचाए कौन
मोती कुत्ता और कौन
हूप–हूप अलापे कौन
पेड़ के बंदर और कौन
टर टर टर टर्राए कौन
मेंढ़क भैया और कौन
हंबा–हंबा रंभाए कौन
कपिला गाय और कौन ।

- उपरोक्त बड़बड़ गीत सुर ताल में गवा लें । इस प्रकार के अन्य गीत गवाएँ ।
- गीतों का संग्रह करवाएँ ।

लोकगीत

चक्की की घर्र-घर्र आवाज से मेरी नींद खुल गई । बाहर आकर देखा तो बरामदे में बैठी दादी अनाज पीस रही थी । वह अनाज पीसते-पीसते 'गाना' भी गा रही थी । कितनी मधुर आवाज है दादी की ! मैंने खिड़की से देखा तो अभी सूर्योदय हुआ नहीं था लेकिन पक्षियों की चहचहाहट आरंभ हो चुकी थी । मैंने दादी के पास जाकर पूछा, ''दादी कौन-सा गाना गा रही हो ।'' दादी बोली, ''इसे चक्की की ओवियाँ कहते हैं ।'' और दादी फिर गाने लगी ।

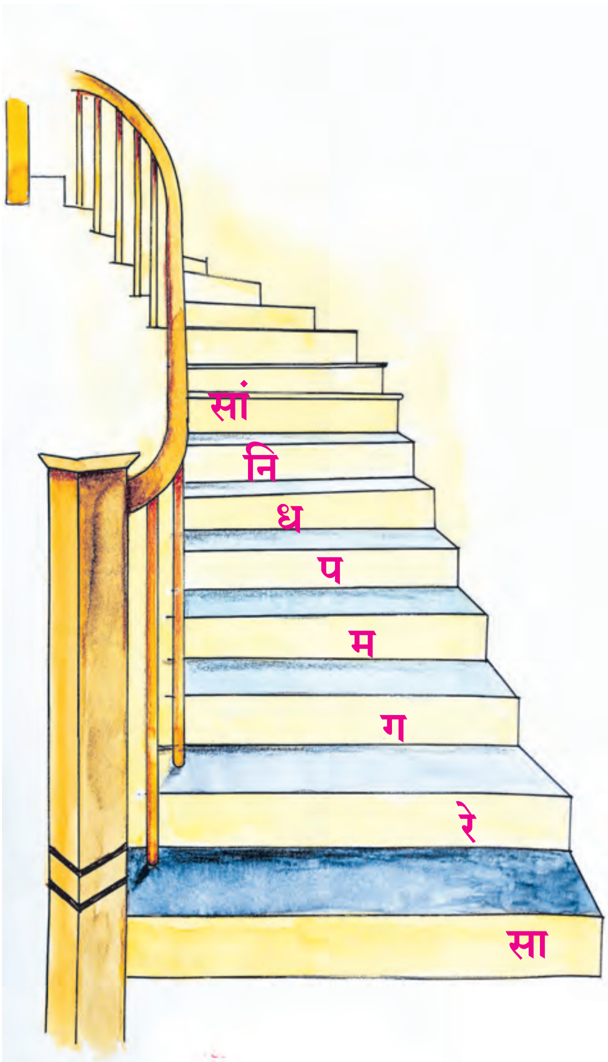
पीसन के बहाने चाकी पर बैठे जाऊँ
मैं उल्लसित मेरे राम के लिए ओवी गाऊँ
सुबह के पहर में वासुदेव के झुंड आएँ
पूछ-पूछ मेरे बाबा का घर ढुँढ़वाएँ
एक ही पोती मिलाती मेरे गले से गला
जनाबाई के साथ पीसे स्वयं विठ्ठल साँवला

सीमा पर खेत गाँव नाले पर उद्‌यान
माईं के बबुआ और मोट एक ही तान
माली की बगिया में कौन शौक से गाए
मेरा सखा पंढरीराया फूल पौधों को पानी पिलाए
पिसाई हो गई, सूप में रह गए गेहूँ के पाँच दाने
ईश्वर ने दिया भाइयों का वरदान
हम बहनें गाएँगी ओवी का गान

''ये ओवियाँ ये गाने कहाँ सीखे दादी?'' ''अरे बाबू ! ये तो अपनी संस्कृति के पारंपरिक लोकगीत हैं । मेरी माँ पीसते हुए, कूटते हुए गाती थी । मैंने उसी से सीखे हैं ।'' दादी ने कहा । ''दादी ! मुझे भी ये लोकगीत बहुत पसंद हैं ।''

हे चाकी के ईश्वर मैं पिसाई कर रही हूँ
इस तरह माँ के दूध को सार्थक कर रही हूँ
ओवी की पहली पंक्ति विठ्ठल को समर्पित
मुट्ठी-मुट्ठी मोती के दाने जनाबाई को अर्पित ।

◆ लोकगीत प्रस्तुत करने का अवसर दें । ओवी के संबंध में अधिक जानकारी दें । अन्य आंचलिक भाषाओं की विविध ओवियाँ सुर ताल में बोलवा लें । ◆ लोकगीतों का संग्रह करवाइए ।



स्वरालंकार

सा रे ग म प ध नि संगीत के ये सात स्वर तो हमें पता ही हैं ।

सा रे ग म प ध नि स्वरों के इस प्रकार चढ़ते क्रम को 'आरोह' कहते हैं ।

तो सां नि ध प म ग रे इस तरह स्वरों के उतरते क्रम को 'अवरोह' कहते हैं ।

(१)

सारेग रेगम गमप मपध पधनि धनिसां

सांनिध निधप धपम पमग मगरे गरेसा

(२)

सारेगम रेगमप गमपध मपधनि पधनिसां

सांनिधप निधपम धपमग पमगरे मगरेसा

(३)

सारेसारेग रेगरेगम गमगमप मपमपध

पधपधनि धनिधनिसां

सांनिसांनिध निधनिधप धपधपम पमपमग

मगमगरे गरेगरेसा

ताल रचना

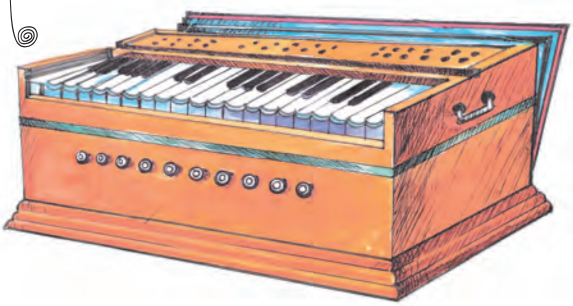
हाथ से ताली देना

१-२-३-४, १-२-३-४

इस प्रकार हाथ से ताली दें और इसी के साथ उपलब्ध वाद्य अथवा वस्तु पर ताल दें ।

- स्वरालंकार सुर ताल में बोलवा लें । १-२-३-४ के अनुसार हाथ से ताली देकर उपलब्ध वाद्य अथवा वस्तु पर ताल देने की प्रत्यक्ष कृति करवाएँ । पिछले वर्ष सीखी तालियों का अभ्यास करवा लें । प्रत्यक्ष कृति करवा लें ।

४. वादन

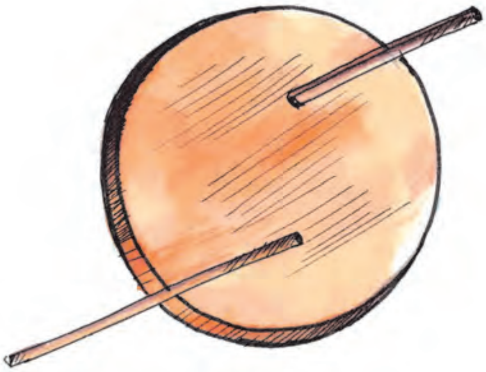


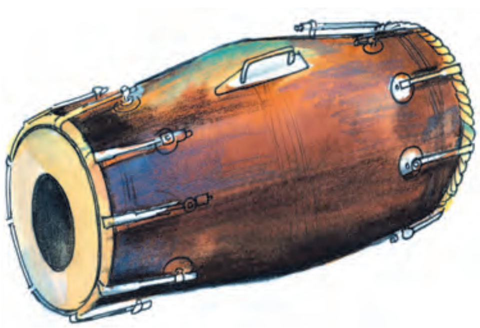
वादन परिचय

गीता मधुर स्वभाव की शांत और गुणवान लड़की थी । किसी के साथ बहुत ज्यादा नहीं बतियाती थी । खेलती भी नहीं थी । निरंतर कुछ विचार करती रहती थी । उसे पत्तों की सरसराहट सुनना बहुत भाता था । पानी के बूँदों की टप-टप हो या कठफोड़वा पक्षी की पेड़ के तने पर टक-टक हो इन आवाजों को वह मन लगाकर सुनती थी । पूजा घर की छोटी-सी घंटी की टुन-टुन और पाठशाला एवं मंदिर के घंटे का बड़ा नाद कैसे निर्माण होता है इस पर वह सोचा करती । विभिन्न वस्तुओं का एक दूसरे पर आघात हो या दो वस्तुएँ एक दूसरे से टकरा जाएँ तो उनमें से एक विशेष प्रकार की आवाज कैसे निर्माण होती है, उसकी समझ में कुछ नहीं आता ।

इसी शंका के साथ वह पाठशाला में संगीत सिखाने वाली शिक्षिका के पास गई । शिक्षिका ने उसे बहुत अच्छे से समझाकर कहा, ‘‘यह देख गीता,

- हवा की सहायता से बजाए जाने वाले वाद्य अर्थात **सुषिर वाद्य** ।
- चमड़े से मढ़े गए वाद्य अर्थात **अवनद्ध वाद्य** ।
- तार वाले वाद्य अर्थात **तंतु वाद्य** ।
- घन वस्तुएँ एक-दूसरे पर आघात करके बजाए जाने वाले वाद्यों को **घन वाद्य** कहते हैं ।





इनमें मंजीरा, झाँझ, करताल, लेजिम, टिपरी, घंटा, ट्रँगल, खँजरी आदि वाद्‌यों का समावेश होता है ।

शांत जल में कंकर डालने पर जैसी तरंगे निर्माण होती हैं ठीक उसी तरह की ध्वनितरंगें इन वाद्‌यों में निर्माण होती हैं । इस कारण इन वाद्‌यों की आवाज हमें आती है । इन वाद्‌यों की विशेषता यह है कि इनमें आघात से आवाज की निर्मिति होती है । इन वाद्‌यों का उपयोग साथ संगत के लिए होता है ।

जानकारी देते-देते संगीत शिक्षिका गीता को संगीत की कक्षा में ले गई । पूरा कमरा वाद्‌यों से भरा हुआ था । वहाँ उसे कई प्रकार के वाद्‌य देखने को मिले । तबला, हारमोनियम, ढोलक, सितार, बाँसुरी, मंजीरा, झाँझ, टिपरियाँ, खँजरी, लेजिम, वायोलिन, तुरही, शंख, शहनाई, सारंगी... बाप रे । इन सभी वाद्‌यों के नाम ध्यान में रहेंगे क्या? मित्रो, चित्र के सभी वाद्‌यों के नाम पहचानो तो ।

◆ चित्र के वाद्‌यों का निरीक्षण करके नाम बताएँ । संभव हो तो विद्‌यार्थियों को वाद्‌यों का उपयोग करने दें । उपलब्ध वाद्‌यों का परिचय दें ।

५. नृत्य

हाथ की उँगलियों का परिचय

१. अँगूठा
२. तर्जनी
३. मध्यमा
४. अनामिका
५. कनिष्ठा

१

हस्तमुद्रा

१. पताका
२. त्रिशूल
३. शिखर
४. अंजली
५. मत्स्य

२

३

४

५

अभिनय गीत

दादी क्या कर रही है?
दादी फल्लीदाने भूँज रही है ।
दीदी क्या कर रही है?
दीदी फलियाँ छील रही है ।
माँ क्या कर रही है?
माँ फल्लीदाने कूट रही है ।
कूट माईं कूट
फल्लीदाने कूट
फल्लीदानों के साथ
गुड़ भी कूट ।।
दाने और गुड़
इकट्ठा मिलाएँगे ।
चलो हम सब
लड्डू बनाएँगे ।।

- हाथ की उँगलियों के नाम पूछिए । हस्तमुद्रा का अभ्यास कराएँ ।
- अभिनय गीत में आँखों के सामने प्रत्यक्ष कृति लाने के लिए कहें । उसके बाद उस कृति का केवल अभिनय करने के लिए कहें ।

प्रकृति पर आधारित साभिनय गीत

आओ सखी आओ, आओ सखी आओ
हरसिंगार के पेड़ के नीचे
फूल चुनें आओ ।।
आओ सखी आओ, आओ सखी आओ
कोयल के सुर के साथ
गाने गाएँ आओ ।।
आओ सखी आओ, आओ सखी आओ
नीले-नीले मोर के साथ
नृत्य करें आओ ।।
आओ सखी आओ, आओ सखी आओ
मेंढ़क और खरगोश के साथ
उछलें कूदें आओ ।।
आओ सखी आओ, आओ सखी आओ
आम के इस पेड़ के नीचे
सो जाएँ आओ ।।

६. नाट्य

मूलभूत गतिविधियाँ

आओ निम्नलिखित कृतियाँ सामग्री के बिना करें
१. तख्ते पर रखा डिब्बा उतारें ।
२. पतंग उड़ाएँ ।
३. फूलों का हार बनाएँ ।

वाचिक अभिनय

हम पाठशाला से घर जा रहे थे । ठंड के दिन थे । अंधेरा हो रहा था । मेरे मित्र अपने अपने घर चले गए । मेरा घर दूर है । मैं अकेला ही जाने लगा । मुझे कूंऽऽ कूंऽऽ आवाज सुनाई दी । मैं इधर-उधर देखने लगा । रास्ते के बगल में एक गड्ढे में कुत्ते का छोटा-सा पिल्ला गिरा था । वह मिट्टी से सन गया था । मुझे उस पर दया आ गई । गड्ढे में झुककर उस पिल्ले को बाहर निकाला । वह भय और ठंड से थरथर काँप रहा था । मैंने उसके शरीर पर लगी मिट्टी झटकी । उस पिल्ले को लेकर मैं घर आ गया । माँ राह देख रही थी । मुझे लगा कि वह गुस्सा होगी । पर वह बोली, ''अरे, कितना छोटा है यह पिल्ला । चल हम इसे दूध देंगे ? पिल्ले को बशी में दूध दिया । झटपट दूध पीकर वह दुम हिलाने लगा । फिर एक खाली खोखा लाया । उसमें पुरानी चादर बिछाई और खोखे में रखते ही वह सो गया ! मुझे खेलने के लिए एक अच्छा मित्र मिल गया ।

- गीत में किए गए वर्णन के अनुसार कृति करवा लें । विविध कृतियों का अभिनय द्वारा प्रस्तुतीकरण करवाएँ । कृतियों का परिचय करवा दें ।
- आशय के अनुसार आवाज में चढ़ाव-उतार करने के लिए कहें । वाचिक अभिनय द्वारा कहानी कहने के लिए प्रोत्साहित करें ।

उपलब्ध सामग्री का उपयोग

अपने परिसर, घर तथा मित्रों के पास से अनेक वस्तु प्राप्त करके हम नाटक, नृत्य तथा गाने के लिए उनका उपयोग कर सकते हैं ।

पेड़ की शाखाएँ, पत्ते–फूल, समाचार पत्र, कार्ड बोर्ड, लाठियाँ आदि । प्रसंग और आशय के अनुसार घर के ज्येष्ठ सदस्य–दादी, दीदी, भैया वगैरह हमें वेशभूषा के लिए सहायता करेंगे । समाचार पत्र की टोपियाँ, कार्ड बोर्ड के मुकुट, तलवार, लाठियों के भाले ऐसी अनेक वस्तुएँ हम तैयार कर सकते हैं । इसी को **नेपथ्य** कहते हैं ।

चलो नाटक करें

प्लास्टिक हटाएँगे ! पर्यावरण बचाएँगे !

(वसंत, राघव और सुमन पाठशाला के मैदान पर गपशप करते बैठे हैं ।)

राघव : क्या विचार कर रहे हो वसंत ?

वसंत : अरे, स्वच्छ पर्यावरण के बिना हम अधिक समय तक रह ही नहीं सकते ।

राघव : सच है तेरा, हमें आजूबाजू में देखने पर क्या दिखता है ?

सुमन : प्लास्टिक की बोतलें, थैलियाँ, कागज... उनमें सबसे अधिक मात्रा चॉकलेट्स और अन्य खाद्‌य पदार्थों के कागजों का ही दिखाई देती है ।

सुमन : हाँ रास्ते के दोनों ओर मैदान के किनारे, बगीचे में सभी तरफ वही प्लास्टिक का कचरा दिखाई देता है ।

- परिसर की वस्तुओं का उपयोग नाटक में कैसे करें इसके संबंध में जानकारी दें । कुछ वस्तुओं के नमूने दिखाएँ ।
- आशयानुसार परिसर की वस्तुओं का उपयोग करके नाटक के दृश्य प्रस्तुत करने के लिए कहें ।

वसंत : इस पर कोई उपाय करना चाहिए ।

सुमन : क्या करें... ?

राघव : इस पर्यावरण में सबसे अधिक प्रदूषण प्लास्टिक के कचरे के कारण ही होता है ऐसा मुझे लगता है ।

सुमन : इसका पुनर्उपयोग किया तो उससे अनेक वस्तुएँ बनाई जा सकती है ।

वसंत : लेकिन वे प्लास्टिक की ही वस्तुएँ तैयार होंगी ना ?

सुमन : मैं तो कहती हूँ इस प्लास्टिक के भस्मासुर को भगाकर ही चैन लेना चाहिए ।

राघव : इसके लिए आओ हम अपने से ही शुरूआत करें ।

सुमन : पहले गीला और सूखा कचरा अलग करें ।

वसंत : अपना परिसर स्वच्छ रखें और कचरा कूड़ेदान में ही डालें ।

राघव : प्लास्टिक की थैलियों के बजाय कपड़े की थैली का उपयोग करें ।

वसंत : पानी के लिए स्टील की बोतल का उपयोग करें और भोजन के लिए स्टील के डिब्बे का उपयोग करें ।

राघव : मित्रो, प्लास्टिक के आवरण वाला कोई भी पदार्थ पाठशाला में लाना नहीं है । तभी यह अभियान सफल होगा ।

सुमन : इस अभियान को सफल बनाने हेतु अपने माता-पिता, शिक्षक एवं सभी मित्रों को भी अपने साथ लेना चाहिए ।

सारे मित्र : चलो फिर पाठशाला और घर को प्लास्टिक मुक्त करें । प्लास्टिक हटाएँगे ! पर्यावरण बचाएँगे !

- नाटक में परिसर की वर्तमान स्थिति पर विद्‌यार्थी विचार कर रहे हैं । यह उदाहरणों से दिखाया है । विद्‌यार्थियों को विषय चयन की स्वतत्रंता दें ।
- आशय के अनुसार नाटक के दृश्य प्रस्तुत करने एवं उसके लिए जहाँ आवश्यक हो वहाँ चित्रों का उपयोग करने के लिए कहें ।

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 तथा अभ्यासक्रम संशोधन मंडल, पुणे.

खेळू, करू, शिकू – इयत्ता तिसरी (हिंदी माध्यम)

₹ 58.00