રમીએ કરીએ શીખીએ

ધોરણ - ત્રીજું

ભારતનું સંવિધાન

ભાગ ૪ ક

નાગરિકોના મૂળભૂત કર્તવ્યો

અનુચ્છેદ ૫૧ ક

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

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

(ખ) સ્વાતંત્ર્ય ચળવળની પ્રેરણા આપનારા આદર્શોનું પાલન કરવું.

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

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

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

(ચ) આપણી સંમિશ્ર સંસ્કૃતિના વારસાનું જતન કરવું.

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

(જ) વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ, માનવતાવાદ અને જિજ્ઞાસાવૃત્તિ કેળવવી.

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

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

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

શાસન નિર્ણય ક્રમાંક : અભ્યાસ - ૨૧૧૬/(પ્ર.ક્ર. ૪૩/૧૬) એસ ડી -૪ દિનાંક ૨૫-૪-૨૦૧૬
અન્વયે સ્થાપન થયેલી સમન્વય સમિતિની તા. ૩૦-૦૧-૨૦૨૦ રોજની બેઠકમાં આ પાઠ્યપુસ્તક
શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૦-૨૧થી નિર્ધારિત કરવાની માન્યતા આપવામાં આવી છે.

રમીએ કરીએ શીખીએ

(આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ, કાર્યાનુભવ, કલા શિક્ષણ)

ધોરણ - ત્રીજું

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે ૪૧૧૦૦૪.

Z9GF8P

તમારા સ્માર્ટફોનમાં DIKSHA App દ્વારા પાઠ્યપુસ્તકમાં પહેલા પાના પરના Q.R. Codeથી ડિજિટલ પાઠ્યપુસ્તક અને દરેક પાઠ સંબંધિત અધ્યયન-અધ્યાપન માટે ઉપયોગી દશ્ય-શ્રાવ્ય સાહિત્ય ઉપલબ્ધ થશે.

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૨૦૨૦
પુનર્મુદ્રણ : ૨૦૨૨

© મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે ૪૧૧૦૦૪
મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ પાસે આ પુસ્તકના બધા હક્ક રહેશે. આ પુસ્તકનો કોઇપણ ભાગ સંચાલક, મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળની લેખિત પરવાનગી વગર છાપી શકાશે નહિ.

'રમીએ, કરીએ, શીખીએ' વિષય સમિતિ

૧. શ્રી. જી.આર.પટવર્ધન, (અધ્યક્ષ)
૨. પ્રા. સરોજ દેશમુખ
૩. શ્રી. પ્રકાશ પારખે
૪. શ્રી. સુનીલ દેસાઈ
૫. શ્રી. મુકુલ દેશપાંડે
૬. શ્રી. સંતોષ થળે
૭. શ્રીમતી રશ્મી રાજપૂરકર
૮. શ્રી. વિદ્યાધર મ્હાત્રે
૯. શ્રી. નાગસેન ભાલેરાવ
૧૦. શ્રીમતી વંદના ફડતરે
૧૧. શ્રી. જ્ઞાનેશ્વર ગાડગે
૧૨. ડૉ. અજયકુમાર લોળગે,(સભ્ય-સંયોજક)

રમીએ, કરીએ, શીખીએ અભ્યાસજૂથ

૧. ડૉ.વિશ્વાસ યેવલે
૨. શ્રી. નિલેશ ઝાડે
૩. શ્રીમતી ઉજ્જવલા નાંદખિલે
૪. શ્રી. શંકર શહાણે
૫. શ્રી. અશ્વિન કિનારકર
૬. શ્રી. અરવિંદ મોઢવે
૭. શ્રી. અમોલ બોધે
૮. શ્રી. પ્રકાશ નેટકે
૯. શ્રી. હિરામણ પાટીલ
૧૦. શ્રી. પ્રવિણ માળી
૧૧. શ્રીમતી નિતાલી હરગુડે
૧૨. શ્રીમતી કિશોરી તાંબોળી
૧૩. શ્રીમતી આસાવરી ખાનઝોડે
૧૪. શ્રીમતી પ્રાજક્તા ઢવળે
૧૫. શ્રી.જ્ઞાની કુલકર્ણી
૧૬. શ્રીમતી સુજાતા પંડિત
૧૭. શ્રી. અશોક પાટીલ
૧૮. શ્રી. સોમેશ્વર મલ્લિકાર્જુન
૧૯. શ્રી. અશફાક ખાન મન્સુરી

ગુજરાતી ભાષાંતર : શ્રીમતી ધર્મિકા દોશી

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

સંયોજક : **ડૉ. અજય કુમાર લોળગે**
વિશેષાધિકારી કાર્યાનુભવ,
કાર્યકારી વિશેષાધિકારી કલા અને
કાર્યકારી વિશેષાધિકારી
આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ
પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે.

મુખપૃષ્ઠ : શ્રી. સુનિલ દેસાઈ
શ્રી. રમેશ માળગે
ચિત્ર અને સજાવટ : શ્રી. શ્રીમંત હોનરાવ
શ્રી. રાહુલ પગારે
શ્રી. પ્રશાંત ત્રિભુવન
શ્રીમતી પ્રાજક્તા ભિલવડે

અક્ષરગૂંથણી : સમર્થ ગ્રાફિક્સ,
૫૨૨, નારાયણ પેઠ, પુણે ૩૦.

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

કાગળ : ૭૦ જી.એસ.એમ.ક્રીમવોવ્હ,

મુદ્રણાદેશ :

મુદ્રક :

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

ભારતનું સંવિધાન

આમુખ

અમે ભારતના લોકો ભારતને એક સાર્વભૌમ સમાજવાદી
બિનસાંપ્રદાયિક લોકતંત્રાત્મક પ્રજાસત્તાક તરીકે સંસ્થાપિત
કરવાનો
તથા તેના સર્વ નાગરિકોને :
સામાજિક, આર્થિક અને રાજકીય ....ન્યાય
વિચાર, અભિવ્યક્તિ, માન્યતા,
ધર્મ અને ઉપાસનાની ....સ્વતંત્રતા
દરજ્જા અને તકની ....સમાનતા
પ્રાપ્ત થાય તેમ કરવાનો
અને તેઓ સર્વમાં
વ્યક્તિનું ગૌરવ અને રાષ્ટ્રની
એકતા અને અખંડતા સુદૃઢ કરે એવી ....બંધુતા
વિકસાવવાનો
ગંભીરતાપૂર્વક સંકલ્પ કરીને

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

રાષ્ટ્રગીત

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

પ્રતિજ્ઞા

ભારત મારો દેશ છે. બધા ભારતીયો મારાં ભાઈબહેન છે.

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

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

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

પ્રસ્તાવના

બાળમિત્રો,

ધોરણ ત્રીજામાં આપ સૌનું સ્વાગત છે. 'રમીએ, કરીએ, શીખીએ' પુસ્તકનો અભ્યાસ તમે પાછલા ધોરણમાં કર્યો જ છે. ધોરણ ત્રીજાનું 'રમીએ, કરીએ, શીખીએ'નું આ પુસ્તક આપના હાથમાં મૂકતા ખૂબ જ આનંદ થાય છે.

તમને નવી નવી વસ્તુઓ બનાવવી, ગીતો ગાવા, વાર્તા સાંભળવી, રમવું ખૂબ જ ગમે છે. સાથે જ તમને વાદ્ય વગાડવું, નૃત્ય-નાટક કરવું, ચિત્રો દોરવા, ચોંટાડવા, રંગ પૂરવા, નવી રમતો શોધવી પણ ખૂબ ગમે છે. ખરું ને ?

આ બધું જ 'રમીએ, કરીએ, શીખીએ' પુસ્તક દ્વારા તમને કરવા મળશે. વિવિધ શારીરિક હલનચલન કરવું, નવી રમતો અને સ્પર્ધાઓ શોધવી, પતંગિયા, બચતપેટી, નાળિયેરની કાચલીમાંથી કલાકૃતિ તૈયાર કરવી, કથા, સંવાદ, કવિતા, ઉખાણા, રંગકામ, શિલ્પ, વાદ્યોની ઓળખ એ બધું જ તમે કરી શકશો. આ બધાં ઉપક્રમો કરતી વખતે તમે આનંદ અનુભવશો. તૈયાર કરેલી વસ્તુઓનું નાનકડું પ્રદર્શન પણ ગોઠવી શકાય. કેટલીક વસ્તુઓ બીજાને ભેટ પણ આપી શકાય. એમ કરીને તમને આનંદ અને શાબાશી મળશે જ. ટૂંકમાં તમે જીવન શિક્ષણ સાથે મૈત્રી કરશો.

'સમતાથી સમાનતા'ના તત્ત્વ અનુસાર તમે આધુનિકતાનો આધાર લઈને અભ્યાસ કરવાના છો. તમારા જેવા ગુણવાન, કૃતિશીલ વિદ્યાર્થીઓને વ્યક્ત થવા માટે આ પુસ્તક એક ઉત્તમ સાધન સિધ્ધ થશે. ચાલો, 'કૃતિયુક્ત અધ્યયનનો' અનુભવ લઈએ !

પુસ્તકમાં તમને ગમતી હોય તે અને વધુ ભાર આપવો અપેક્ષિત હોય તેવી બાબતો, આપનો અભિપ્રાય અમને જણાવવાનું ભૂલશો નહીં.

'રમીએ, કરીએ, શીખીએ' આ પુસ્તકના બધા ઉપક્રમો ઉત્સાહપૂર્વક અને સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવા માટે અંતરની શુભેચ્છા !

(વિવેક ગોસાવી)
સંચાલક
મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ
અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.

પુણે
તારીખ : ૨૧ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૦
ભારતીય સૌર : ૨ ફાગણ, ૧૯૪૧

- શિક્ષકો માટે -

આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ, કાર્યાનુભવ અને કલાશિક્ષણ આ ત્રણેય વિષયોને અનુક્રમે 'રમીએ, કરીએ, શીખીએ' નામથી પાઠ્યપુસ્તકમાં સમાવ્યા છે. શિક્ષકોએ આપેલી સૂચના અનુસાર અને વ્યક્તિગત કલ્પકતા વડે ઉપક્રમો કરાવતી વખતે માર્ગદર્શકની ભૂમિકા ભજવવાની છે. ત્રણેય વિષયોનો પરસ્પર એકબીજા સાથે તથા ભાષા, ગણિત, પરિસર અભ્યાસ જેવા વિષયો સાથે સમન્વય સાધી શકાશે. સમન્વય પદ્ધતિ વડે વિદ્યાર્થીઓને આનંદદાયક અનુભવ આપી શકાશે. તેઓ શિક્ષણને જીવન સાથે જોડી શકે અને આ અનુભવો તેમને જીવનભર ઉપયોગી થાય એવા ઉપક્રમો આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યા છે. ઉપક્રમ પૂર્ણ કરાવવા માટે તમે તે ઘટકના તજજ્ઞ, વાલી, શિક્ષક, ખેલાડી, કારીગર, કલાકારની મદદ લઈ શકશો. સાથે જ માહિતી તંત્રજ્ઞાનના આધુનિક સાધનોનો પણ ઉપયોગ કરી શકશો.

'રમીએ, કરીએ, શીખીએ' પુસ્તકમાં માત્ર **આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ, કાર્યાનુભવ અને કલાશિક્ષણ** વિષયો સંબંધિત ઉપક્રમોનું સંકલન નથી, પરંતુ વિદ્યાર્થીને વિવિધ શૈક્ષણિક અનુભવો આપવા માટે ભરપૂર રંગીન ચિત્રો, શિક્ષકો માટે સ્પષ્ટ સૂચના પણ આપવામાં આવ્યા છે. ધોરણ ત્રીજાના વિદ્યાર્થીઓમાં લેખન અને વાચન ક્રિયા વધુ વિકસિત નહીં હોય, ધીમે ધીમે તે ક્રિયાઓ તરફ વાળવાનો અને અધ્યયન પ્રક્રિયા વધુ આનંદદાયક બનાવવાનો આ સરસ માર્ગ છે.

આ પાઠ્યપુસ્તકમાં રેખા, આકાર, ચિત્ર દોરવા, અક્ષરના વળાંક, માટીકામ, ઉપલબ્ધ સાહિત્યમાંથી સૌંદર્યકૃતિનું નિર્માણ, જલસાક્ષરતા, આપત્તિ વ્યવસ્થાપન દ્વારા નૈસર્ગિક ઘટનાઓનો પરિચય, વ્યાવસાયિક શિક્ષણ તરફ લઈ જતા ઉત્પાદક ઉપક્રમ, માર્ગ સુરક્ષા, માહિતી સંપ્રેષણ તંત્રજ્ઞાનનો પરિચય, વિવિધ શારીરિક હલનચલન, સરળ વ્યાયામ, સ્વચ્છતા, રમત, સ્પર્ધા જેવા શિક્ષણને જીવન સાથે જોડતા ઉપક્રમ આપવામાં આવ્યા છે. આ પાઠ્યપુસ્તક વિદ્યાર્થીઓ માટે હોવાથી તેમાં અભ્યાસક્રમ, ઉદ્દેશો, ક્ષેત્ર અને બધાં જ ઉપક્રમોનો સમાવેશ કરાયો નથી. આ બધાં જ ઉપક્રમો સમજવા માટે પાઠ્યપુસ્તક મંડળે તૈયાર કરેલી **શિક્ષક હસ્તપુસ્તિકાનો** સંદર્ભ લેવાનો રહેશે.

દરેક ઉપક્રમોના આયોજન સમયે સમાવેશિત શિક્ષણ દ્વારા બધાં જ વિદ્યાર્થીઓને સમાન રીતે મુખ્ય પ્રવાહમાં લાવી તેમના શિક્ષણમાં સાતત્ય જાળવવાનો પ્રયત્ન કરી શકાશે. પ્રત્યેક ઘટકનું શિર્ષક, ચિત્રમય માંડણી, શિક્ષક-વાલી માટે માર્ગદર્શક સૂચના અને વિદ્યાર્થીઓની અભિવ્યક્તિ માટે 'મારી કૃતિ' એ આ પુસ્તકની વિશિષ્ટતાઓ કહી શકાય. દરેક વિદ્યાર્થીઓને પોતાની રુચિ અનુસાર, સ્વતંત્ર રીતે મહાવરો કરીને કૌશલ્ય કેળવવાની અને સહભાગની તક મળશે.

'રમીએ, કરીએ, શીખીએ' આ ત્રણેય વિષય એક જ પુસ્તકમાં સમાવિષ્ટ હોવા છતાં તેમના ઉપક્રમ, અભ્યાસક્રમ અને મૂલ્યમાપનનું આયોજન નિર્ધારિત પિરિયડમાં સ્વતંત્ર રીતે કરવું. ભાષા, ગણિત, પરિસર અભ્યાસ, વગેરે વિષયો સાથે સમન્વય સાધવો. ઉપક્રમના આયોજન માટે વર્ગરચનામાં ફેરફાર, ક્ષેત્રમુલાકાતનું આયોજન, માહિતી તંત્રજ્ઞાનના સાધનોનો કલ્પનાત્મક ઉપયોગ કરી શકાશે. અધ્યયન અધ્યાપનના ઉદ્દેશોની પરિણામકારકતા જાણવા માટે નિકષ નક્કી કરીને **સાતત્યપૂર્ણ સર્વંકષ મૂલ્યમાપન** તંત્રનો ઉપયોગ કરી શકાશે. વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓનું મૂલ્યમાપન કરતી વખતે યોગ્ય કાળજી લેવી. વિદ્યાર્થીઓ પાસે ત્રુટિરહિત કામની અપેક્ષા ન રાખતા તેમને અભિવ્યક્તિની અને કૃતિયુક્ત સહભાગની તક આપવી અપેક્ષિત છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં શૈક્ષણિક મૂલ્યો વિકસાવવા માટે તમારામાંથી અનેક ઉત્સાહી શિક્ષકો પોતપોતાની શાળામાં નવીન અનુભવો આપનારા ઉપક્રમોનું આયોજન કરે છે. તેની માહિતી, ફોટોગ્રાફ, વીડિયો મંડળને મોકલવાનું ભૂલશો નહીં. આપના નવીન ઉપક્રમ, કલ્પનાત્મક સૂચનોનું સ્વાગત છે. પાઠ્યપુસ્તકના ઉપક્રમ, પૂરક ઉપક્રમ સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ કરવા માટે આપ સૌને હાર્દિક શુભેચ્છા !

રમીએ, કરીએ, શીખીએ વિષય સમિતિ અને અભ્યાસ જૂથ,
પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે

રમીએ — Learning by Playing

કરીએ — Learning by Doing

શીખીએ — Learning by Art

અ.ક્ર.	વિષય	ઘટક	અધ્યયન નિષ્પત્તિ
૧	રમીએ	૧. આરોગ્ય	• સારી આરોગ્યપ્રદ ટેવો શીખે છે અને તેનું પાલન કરે છે. • ક્રીડાંગણ સંબંધિત માહિતી મેળવે છે.
		૨. વિવિધ હલનચલન	• યોગ્ય શારીરિક સ્થિતિ સાથે વિવિધ હલનચલનનો મહાવરો કરે છે.
		૩. રમત અને સ્પર્ધા	• વિવિધ રમતોમાં રુચિ લે છે. સ્પર્ધાઓમાં સહભાગી થાય છે.
		૪. કૌશલ્ય આધારિત ઉપક્રમ	• કૌશલ્ય આધારિત ઉપક્રમોનો મહાવરો કરે છે.
		૫. વ્યાયામ	• દરેક સાંધા અને સ્નાયુઓને ઉત્તેજિત કરવા માટે યોગ્ય વ્યાયામ કરે છે.
૨	કરીએ	૧. જરૂરિયાત આધારિત ઉપક્રમ • જલ સાક્ષરતા • આપત્તિ વ્યવસ્થાપન	• વર્ગનું સુશોભન કરીને દિનવિશેષ તથા પરિસરમાંના લઘુ ઉદ્યોગ વિશે માહિતી આપે છે. • પાણીના વિવિધ ઉપયોગો જણાવે છે. પાણી વિષયક જોડકણાં, વાર્તા, પાણીના સંગ્રહ માટેના સાધનો કહે છે અને ચિત્રોમાં રંગ પૂરે છે. • ભૂકંપ, પૂર, ત્સુનામી, દાવાનળ, વીજળી પડવી વગેરે આપત્તિના ચિત્રો ઓળખે છે.
		૨. અભિરુચિપૂરક ઉપક્રમ	• પરિસરમાં ઉપલબ્ધ સાહિત્યમાંથી અભિરુચિ અનુસાર સાહિત્ય તૈયાર કરે છે.
		૩. કૌશલ્ય આધારિત ઉપક્રમ	• જરૂરિયાત અનુસાર તેમજ સમસ્યા સંબંધિત કૌશલ્યપૂર્ણ સમાજ ઉપયોગી સાહિત્યનું નિર્માણ કરે છે.
		૪. ઐચ્છિક ઉપક્રમ ઉત્પાદક ઉપક્રમ • અન્ન, વસ્ત્ર, રહેઠાણ	• ઉત્પાદન માટે આવશ્યક પ્રાથમિક કૌશલ્ય કેળવીને મર્યાદિત અર્થોત્પાદન કરી શકાય તેવા ઉપક્રમોમાં સહભાગી થાય છે. • અન્ન, વસ્ત્ર, રહેઠાણ સંબંધિત ઉપક્રમમાં સહભાગી થાય છે.
		૫. તંત્રજ્ઞાન ક્ષેત્ર, પરિવહન સુરક્ષા	• કમ્પ્યૂટરના વિવિધ ભાગો ઓળખે છે, બાહ્ય ભાગોનો પરિચય કેળવે છે. • પરિવહનના નિયમો શીખે છે.
		૬. અન્ય ક્ષેત્ર-પશુપક્ષી સંવર્ધન	• વિવિધ પાળેલા પ્રાણી, પક્ષીઓને ઓળખે છે અને તેમના ઉપયોગ જણાવે છે.
૩	શીખીએ	૧. ચિત્ર	• ચિત્ર દ્વારા પ્રાણી અને પક્ષીના અવયવ જણાવે છે. • ઈચ્છા અનુસાર વર્તુળ, ત્રિકોણ, ચોરસ દોરે છે અને તેમાં રંગ પૂરે છે. • વિવિધ પ્રકારની રેખા વડે સરળ આકાર દોરે છે તેમજ નકશીકામ કરે છે. • આંગળાઓની છાપ પાડે છે. રંગોની ઓળખ વર્ણવે છે અને ચિત્રોમાં રંગ પૂરે છે. સુલેખન માટે રેખાઓને મહાવરો કરે છે.
		૨. શિલ્પ	• માટીકામ દ્વારા વિવિધ વસ્તુઓ તૈયાર કરે છે.
		૩. ગાયન	• જોડકણાં, સમૂહગીત તાલસૂર સાથે ગાય છે.
		૪. વાદન	• વાદ્યોનો પરિચય કેળવે છે. તાલમાં તાળીઓ વગાડે છે.
		૫. નૃત્ય	• હાથ અને પગનું લયબધ્ધ હલનચલન કરે છે. જોડકણાં અને સમૂહગીત પર અભિનય નૃત્ય કરે છે.
		૬. નાટ્ય	• વિવિધ કૃતિઓની મદદથી અભિનય અને નાટકનો પરિચય કેળવે છે. કાયિક અને વાચિક અભિનય પ્રસ્તુત કરે છે.

અનુક્રમણિકા

રમીએ

ઘટક	પૃષ્ઠ ક્ર.
૧. આરોગ્ય	૧
૨. વિવિધ હલનચલન	૭
૩. રમત અને સ્પર્ધા	૧૧
૪. કૌશલ્ય આધારિત ઉપક્રમ	૧૫
૫. વ્યાયામ	૨૩

કરીએ

ઘટક	પૃષ્ઠ ક્ર.
૧. જરૂરિયાત આધારિત ઉપક્રમ	૩૧
૨. અભિરુચિ પૂરક ઉપક્રમ	૩૭
૩. કૌશલ્ય આધારિત ઉપક્રમ	૪૦
૪. ઐચ્છિક ઉપક્રમ	૪૩
૫. માહિતી તંત્રજ્ઞાન ક્ષેત્ર	૬૦

શીખીએ

ઘટક	પૃષ્ઠ ક્ર.
૧. ચિત્ર	૬૧
૨. શિલ્પ	૭૬
૩. ગાયન	૭૮
૪. વાદન	૮૧
૫. નૃત્ય	૮૩
૬. નાટક	૮૭

૧. આરોગ્ય

૧.૧ મારી દિનચર્યા

અંદાજે સમય	દૈનિક કાર્ય

૧.૨ શારીરિક સ્વચ્છતા

હું દરરોજ સ્વચ્છ કરું છું. હા/ ના

હા/ ના લખીને નીચેનું કોષ્ટક પૂર્ણ કરો.

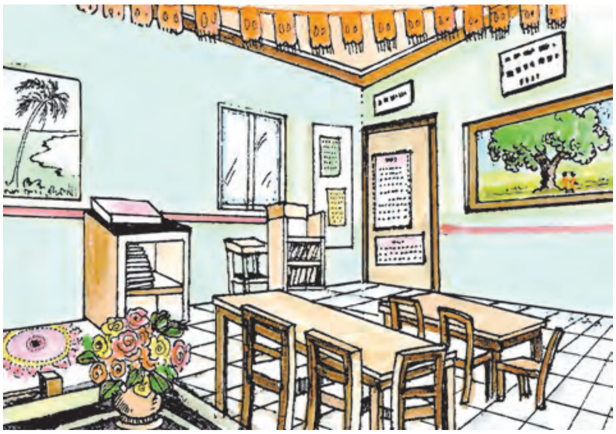
વાળ	કાંસકો, તેલ	
નાક	રૂમાલ	
આંખ	પાણી/ રૂમાલ	
દાંત	પેસ્ટ, બ્રશ	
નખ	નેઈલકટર	
ત્વચા	સાબુ, રૂમાલ	

મારી કૃતિ

તમારા મિત્રની દિનચર્યા જાણો.

◆ વાલીની મદદથી દૈનિક કાર્યોની યાદી તૈયાર કરાવવી, શારીરિક સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ સમજાવવું. નિયમિત સ્વચ્છતા રાખવાની ટેવ કેળવવા પ્રોત્સાહિત કરવા.

૧.૩ પરિસર સ્વચ્છતા



વર્ગ અને શાળા પરિસરની સ્વચ્છતા

ઘર અને ઘર પરિસરની સ્વચ્છતા

કૃતિ ક્ર.	કૃતિ	ક્યારેક	દરરોજ
૧	પોતાનો ઓરડો સ્વચ્છ, સુઘડ રાખવો.		
૨	પોતાની વસ્તુઓ તેની જગ્યાએ વ્યવસ્થિત મૂકવી.		
૩	ઘર સ્વચ્છ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું.		
૪	કચરો કચરાપેટીમાં નાખવો.		
૫	પરિસર સ્વચ્છ રાખવું.		

◆ ઘરનું પરિસર તેમજ શાળાનું પરિસર સ્વચ્છ રાખવા કહેવું. સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ સમજાવવું. પરિસર નિયમિત સ્વચ્છ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું. ઉપરના કોષ્ટકમાં કૃતિની સામે (✓) અથવા (✗) નિશાની કરવા કહેવું.

૧.૪ આહાર

તાજા અને ગરમ અન્નનું સેવન કરવું. આહારમાં પાંદડાંવાળી ભાજી અને ફળોનો સમાવેશ કરવો. ભાજી અને ફળ ધોઈને સ્વચ્છ કરવા. તેથી જંતુનાશકો પેટમાં જતાં નથી. દિવસ દરમિયાન પુષ્કળ પાણી પીવું.

તમે દિવસ દરમિયાન ક્યો આહાર લો છો તેની યાદી તૈયાર કરો.

સવારે (શિરામણ)	બપોરે (ભોજન)	સાંજે (અલ્પાહાર/ નાસ્તો)	રાત્રે (વાળુ)

૧.૫ આરામ અને ઊંઘ

રાત્રે વહેલા સૂવું.

સવારે વહેલા ઊઠવું.

ઓછામાં ઓછી ૭ થી ૮ કલાકની ઊંઘ લેવી.

- આખા દિવસમાં લેવાના આહારની યાદી તૈયાર કરાવવી. આહારનું મહત્ત્વ સમજાવવું. દરરોજ ભોજનમાં ઘરમાં જે રસોઈ બનાવી હોય તેને આનંદથી જમવા તથા દરેક પ્રકારની પાંદડાવાળી ભાજીઓ ખાવાની ટેવ પડે તે સંબંધિત સૂચના આપવી.

૧.૬ સ્વચ્છતાગૃહનો ઉપયોગ

મળમૂત્રના આવેગ રોકવા નહીં.
મળમૂત્રના વિસર્જન પછી હાથપગ ધોઈ સ્વચ્છ કરવા.

૧.૭ વ્યાયામ

નિયમિત વ્યાયામ કરવો.

વ્યાયામથી શરીર નિરોગી રહે છે.

વ્યાયામથી શરીર લવચીક બને છે.

ખૂબ દોડાદોડી થાય એવી મેદાની રમતો રમવી.

૧.૮ ખરાબ આદતો પર પ્રતિબંધ

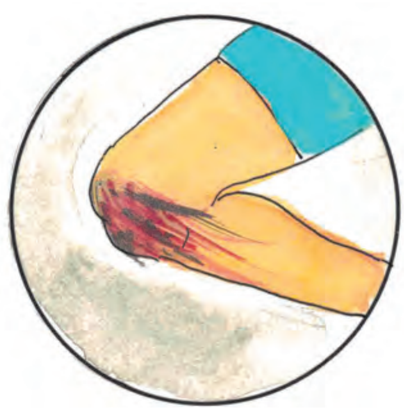
૧. બજારમાં વેચાતા પદાર્થોનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી આરોગ્ય બગડે છે. બહારના પદાર્થો તેમ જ ઠંડાપીણાં જેવા પદાર્થો દરરોજ ન ખાવા.

૨. ટીવી, કમ્પ્યૂટર, મોબાઈલના અતિવપરાશથી આંખોને તકલીફ થઈ શકે છે. ખૂબ નજીક બેસીને ટીવી જોવું નહીં.

૩. સાર્વજનિક સ્થળોએ થૂંકવું, કચરો ફેંકવો, મળમૂત્રનું વિસર્જન કરવું જેવી ક્રિયા કરવી નહીં.

◆ સારી અને ખરાબ આદતો વિશે માહિતી આપીને સારી આદતોનું મહત્ત્વ સમજાવવું.

ધ્યાનમાં રાખો.



- મેદાન સ્વચ્છ રાખવું
- ઢીલા અને સુતરાઉ કપડાં પહેરવા.
- રમતી વખતે કેનવાસના બૂટ પહેરવા.
- ક્રીડા સાહિત્યનું યોગ્ય રીતે ધ્યાન રાખવું.
- રસ્તા પર રમવું નહીં.
- અંધારા સ્થળે, નિર્જન સ્થળે જઈને રમવું નહીં.

૧.૯ પ્રાથમિક ઉપચાર અને રક્તસ્રાવ

- મેદાન પર રમતી વખતે હંમેશા પ્રાથમિક ઉપચાર પેટી પાસે રાખવી.
- મેદાન પર પડી જાઓ અથવા કંઈ ઈજા થાય તો તરત જ પોતાના શિક્ષકને જાણ કરવી.
- પ્રાથમિક ઉપચાર પેટીમાં કઈ કઈ વસ્તુઓ હોય છે તે જોવું.

૧.૧૦ પોશાક

શરીરના રક્ષણ માટે ઋતુ અનુસાર પોશાક પહેરવો જરૂરી છે. ચોમાસામાં છત્રી, રેઈન-કોટનો ઉપયોગ કરવાથી આપણે ભીંજાતા નથી. શિયાળામાં ગરમ, ઊનની શાલ, સ્વેટર, કાનટોપી પહેરવાથી ઠંડી લાગતી નથી. ઉનાળામાં તડકાથી બચવા માટે માથા પર રૂમાલ, સ્કાર્ફ બાંધવો, ટોપી પહેરવી જોઈએ. આંખોના રક્ષણ માટે કાળા ચશ્મા(ગૉગલ્સ) ઉપયોગી થાય છે.

૨. વિવિધ હલનચલન

૨.૧ વિવિધ પ્રકારે હલનચલન

જુદા જુદા માર્ગો પર ચાલવું

કૂદકો મારવો

દોડવું, પકડવું

ભીંતના ટેકે સંતુલન સાધવું

- વિવિધ પ્રકારના હલનચલન કરાવવા. કૂદકા મારતી વખતે અને ગોળ ફરતી વખતે સુરક્ષાનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું. આ હલનચલનનો મહાવરો કરીને રમત તથા સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા પ્રોત્સાહિત કરવા.

૨.૨ હલનચલનનું અનુકરણ (કૂદકા)

આર્ચ જંપ

ટક જંપ

સ્ટાર જંપ

મારી કૃતિ

પાછલા ધોરણમાં શીખેલા જુદા જુદા પ્રકારના કૂદકાનો મહાવરો અને પ્રાણીઓની જેમ હલનચલન કરી જુઓ.

- કૂદકા અને વિવિધ હલનચલન યોગ્ય રીતે પ્રત્યક્ષ કરીને દેખાડવા. આ હલનચલન અને કૂદકાની વ્યક્તિગત તેમજ સમૂહ સ્પર્ધા કરાવી શકાય.
- યોગ્ય શરીરસ્થિતિ વિશે સૂચના આપવી.

૨.૩ સાહિત્ય અને સાથીઓ સાથે કરાતું હલનચલન

દોરડા કૂદવા (વ્યક્તિગત)

દોરડા કૂદવા (સાંઘિક)

લગોરી

ગિલ્લી દંડા

મારી કૃતિ

તમે તમારા મિત્રો સાથે કઈ કઈ રમતો રમો છો અને તેના માટે કયા સાહિત્યની જરૂર પડે છે તેની યાદી તૈયાર કરો.

◆ સાથીઓની મદદ કરવાની આદત પાડવાનો પ્રયત્ન કરો. મહાવરો કરીને વધુ કૌશલ્ય વિકસિત કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા. આ હલનચલનના આધારે રમત અને સ્પર્ધાનું આયોજન કરો. ◆ વિજેતા ખેલાડીને તાળીઓ પાડી અભિનંદન આપો.

૨.૪ યોગ્ય શરીરસ્થિતિ

ઊભા રહેવું

ચાલવું

વાચવું

લખવું

વજન ઊંચકવું

જમવું

મારી કૃતિ

ચિત્રોમાં દર્શાવેલી કૃતિ કરતી વખતે શરીરસ્થિતિ યોગ્ય હોય છે કે નહીં તે જોવું. અયોગ્ય હોય તો સુધારવી.

- યોગ્ય શરીરસ્થિતિ વિશે સૂચના આપવી. લખતી વખતે, વાચતી વખતે, બેન્ચ પર બેસતી વખતે શરીરસ્થિતિ યોગ્ય હોય તેનું ધ્યાન રાખવું.

૩. રમત અને સ્પર્ધા

૩.૧ આનંદદાયક રમતો

દોરડા ખેંચ

દોડો દોડો ડુંગર ઉપર આગ લાગી

સંગીત ખુરશી

માથા પરથી દડો આપવો.

રિંગ દડો

દડો લઈ જવો

- વિવિધ આનંદદાયક રમતો રમાડવી. આખા પિરિયડ દરમિયાન બધા વિદ્યાર્થીઓ સક્રિય રહે તે જોવું.
- સુરક્ષાની દૃષ્ટિએ મેદાન, સાહિત્ય તથા અન્ય બાબતો તરફ ધ્યાન આપવું. દિવ્યાંગ અને બિમાર વિદ્યાર્થીઓ પણ રમી શકે તેવી રમતો રમાડવી.

૩.૨ બેઠી રમતો

ચેસ

કેરમ

૩.૩ સ્થાનિક અને પારંપારિક રમતો

પકડાપકડી

આમલીપીપળી

- મેદાનમાં રમવું શક્ય ન હોય તો બેઠી રમતનું આયોજન કરવું. બીજી રમતો શોધીને વિવિધ રમતો રમવા પ્રોત્સાહિત કરવા.
- વિદ્યાર્થીઓ કઈ કઈ સ્થાનિક તેમજ પારંપારિક રમતો રમે છે તેની નોંધ કરવી.

૩.૪ લઘુ રમતો

પગમાંથી દડો ફેંકવો

નિશાન તાકવું

બૉલ જીતો

રૂમાલ દાવ

મારી કૃતિ

થપ્પો, ભમરડો, નદી ડુંગર, સંતાકૂકડી જેવી રમતો વિશે માહિતી મેળવો અને તમારા મિત્રો સાથે રમો.

- રમતથી વેગ, સંતુલન, સ્નાયુની તાકાત, શરીરની લવચીકતાનો વિકાસ થાય છે. તેથી આગળ જતા રમતનું કૌશલ્ય વિકસે છે.
- લઘુ રમતો દ્વારા નિયમનું પાલન કરતા શીખવવું. વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા દિવ્યાંગ વિદ્યાર્થીઓને પણ તેમની ક્ષમતા અનુસાર રમત તથા સ્પર્ધામાં સહભાગી કરવા.

૩.૫ વિવિધ સ્પર્ધાઓ

લંગડી સ્પર્ધા

બટાટા સ્પર્ધા

લીંબુ ચમચી સ્પર્ધા

દંડ સંતુલન સ્પર્ધા

મારી કૃતિ

પાછળની તરફ (ઊલટા) દોડવું, ખજાનો લૂંટો જેવી સ્પર્ધાઓ વિશે માહિતી મેળવો અને તમારા મિત્રો સાથે રમો.

- જૂથ-જૂથ વચ્ચે તથા એક-એક વિદ્યાર્થી વચ્ચે સ્પર્ધાનું આયોજન કરવું. પ્રારંભ અને અંતિમરેખા પહેલેથી જ નક્કી કરવી.
- સ્પર્ધા દરમિયાન વિદ્યાર્થીઓ નિયમભંગ ન કરે તે ખાસ જોવું. વિજેતા વિદ્યાર્થીઓને તાલી તથા શબ્દોથી અભિનંદન આપવા.
- હારી ગયેલા વિદ્યાર્થીઓને પણ સહભાગી થવા માટે અભિનંદન આપવા.

૪. કૌશલ્ય આધારિત ઉપક્રમ

૪.૧ જિમ્નેસ્ટિક

ચક્રાકાર કૂદકો

૪.૨ ઍથલેટિક્સ

ઊંચો કૂદકો

ધ્યાનમાં રાખો :

પોતાની ક્ષમતા મુજબ શિક્ષકના માર્ગદર્શનમાં ઉપરના કૌશલ્યોનો મહાવરો કરવો. દરેક કૌશલ્યની વિસ્તૃત માહિતી મેળવવી. ઉતાવળ કે ઘાઈ ન કરતા ધીરજથી મહાવરો કરવો. ઊંચા કૂદકા વિશે માત્ર માહિતી મેળવવી અપેક્ષિત છે. (ઓછી ઊંચાઈ પરથી કૂદકો મારવાનો મહાવરો કરવો.)

- ઉપરના ઉપક્રમો કરતાં પહેલાં ઉત્તેજક ક્રિયાઓ (Warm Up) કરાવવી. ગુલાંટી મરાવતા પહેલા વિદ્યાર્થીઓને આગળ/પાછળ ગુલાંટી મારવાનો મહાવરો કરાવવો. હાથ અને પગની યોગ્ય સ્થિતિ તરફ ધ્યાન આપવું. લાંબો અને ઊંચો કૂદકો મરાવતી વખતે સુરક્ષાનું ધ્યાન રાખવું.

૪.૩ મૂળભૂત ક્રીડા કૌશલ્યો

કબડ્ડી (હુતુતુ)

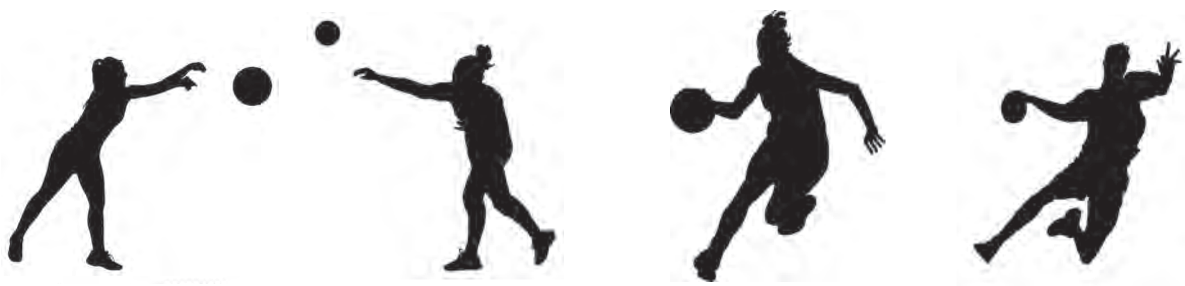
કરાટે

મારી કૃતિ

વર્તમાનપત્ર અને માસિકમાં છપાયેલા કબડ્ડી અને કરાટેની રમતના ચિત્રોનો સંગ્રહ કરો.

- કબડ્ડી અને કરાટે રમતના કૌશલ્યનો પરિચય કરાવવો. દા.ત. કબડ્ડી - શ્વાસ લેવો, હાથેથી પકડવું, પગ પકડવા, કમર પકડવી, પગેથી મારવું, હાથેથી મારવું વગેરે. કરાટે - બૉ (વંદન કરવા), પંચ (મુષ્ટિ પ્રહાર), પવિત્રા, કીકો, બ્લૉક વગેરે.

હેન્ડબૉલ



મારી કૃતિ

હેન્ડબૉલ અથવા તેજ કદનો અને હાથેથી પકડી શકાય તેવા બૉલથી મહાવરો કરવો.

- ઉપરની રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય આધારિત કૃતિ કરાવવી, રમતના નિયમો કહેવા. વિદ્યાર્થીઓના કૌશલ્યનો અંદાજ મેળવી તે પ્રમાણે મહાવરો કરાવવો. દા.ત. ટપ્પી મારવી, ટપ્પી મારતા મારતા દોડવું, દડો ઝીલવો, દડો ફેંકવો, ગોલ અટકાવવો વગેરે.

સૉફ્ટબૉલ

મારી કૃતિ

સૉફ્ટબૉલ રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય આધારિત કૃતિઓ અચૂક રીતે કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

- રબરના દડાથી શીખવવું. મહાવરો કરાવતી વખતે મૂળભૂત કૌશલ્યો અને ક્ષમતા વિકસિત થાય તે તરફ ધ્યાન આપવું. યોગ્ય શરીરસ્થિતિ તેમજ સુરક્ષિતતાનું પણ ધ્યાન રાખવું. બૅટિંગ, ફિલ્ડિંગ, થ્રોઈંગ, પિચિંગ, કૅચિંગ, બેસ રનિંગ વગેરે.

૪.૪ માનવ મિનારો

મિનારો એટલે એક ઉપર એક કરેલી આકર્ષક રચના. આ રચના વસ્તુની તેમ જ માનવની પણ કરવામાં આવે છે. એકની ઉપર એક માણસને ઊભા રાખીને જે મિનારો તૈયાર થાય છે તેને 'માનવ મિનારો' કહેવાય છે.

મારી કૃતિ

મોટી વ્યક્તિના માર્ગદર્શન અનુસાર મિનારાની રચના કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

- વિદ્યાર્થીઓની વય, ક્ષમતા, પસંદને ધ્યાનમાં રાખીને મિનારાની રચના કરવી. પહેલા ચિત્ર અથવા ફોટો દેખાડીને મિનારાના થર વિશે માહિતી આપવી. યોગ્ય સ્થિતિ વિશે સમજાવવું. સુરક્ષા વિષયક યોગ્ય કાળજી લેવી.
- વિશેષ કાર્યક્રમ દરમિયાન મિનારાના પ્રસ્તુતિકરણ માટે આવશ્યક મહાવરો કરાવવો. શક્ય હોય તો સંગીતના તાલ સાથે પ્રસ્તુતિકરણ કરાવવું.

૪.૫ પ્રસિધ્ધ ભારતીય ખેલાડીઓ

સચિન તેંડૂલકર
ક્રિકેટ

પી.ટી.ઊષા
દોડ

પી.વ્હી.સિંધૂ
બૅડમિંટન

ખાશાબા જાધવ
કુસ્તી

મારી કૃતિ

જુદા જુદા ખેલાડીઓ વિશે માહિતી મેળવીને વર્ગમાં રજૂ કરવી. માસિક તથા વર્તમાનપત્રમાં છપાયેલા રમત તથા ખેલાડીના ફોટાઓનો સંગ્રહ કરો.

- વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવા માટે વીડિયો ફિલ્મની મદદ લઈ શકાય. વિદ્યાર્થીઓને પરિચિત ખેલાડીઓ વિશે માહિતી પૂછવી. અપરિચિત ખેલાડીઓ વિશે માહિતી જણાવવી.

૪.૭ વિવિધ મેદાની રમતો

ક્રિકેટ

ખો ખો

ટેનિસ

વૉલીબૉલ

મારી કૃતિ

જુદી જુદી રમત માટેના મેદાનોનું નિરીક્ષણ કરો.

- જુદી જુદી રમત માટેના મેદાનની વિશેષતા/ફરક સમજાવવા. મેદાનમાં મોટા ધોરણના વિદ્યાર્થીઓ રમતા હોય તે જોવા લઈ જવા.

મારી કૃતિ

મને ગમતી રમત

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ચિત્ર/ફોટો

◆ વિદ્યાર્થીઓને ગમતી રમતનું નામ લખવા તથા તે રમત માટે જોઈતા સાહિત્યનું ચિત્ર દોરવા કહેવું. તે રમત ગમવાનું કારણ પૂછવું.

૫. વ્યાયામ

૫.૧ ઉત્તેજક વ્યાયામ

કોઈપણ રમત રમતા પહેલા શરીરને તૈયાર કરવું પડે છે. રમવાનો ઉત્સાહ લાવવો પડે છે. તે માટે જે વ્યાયામ આવશ્યક હોય છે તેમને 'ઉત્તેજક વ્યાયામ' કહેવાય છે.

કેટલાક સરળ ઉત્તેજક વ્યાયામ નીચે મુજબ છે.

૧. મેદાન પર પહેલા થોડી વાર ધીરે ધીરે અને પછી થોડી વાર ઝડપથી દોડવું.

૨. ઝડપથી પગથિયા ચઢવા-ઊતરવા.

૩. સૂર્યનમસ્કાર કરવા.

૪. લંગડી કરીને ઝડપથી દોડવું.

૫. જુદા જુદા પ્રાણીઓની ચાલનું અનુકરણ કરવું.

કેટલાક ઉત્તેજક વ્યાયામ

૧

૨

મારી કૃતિ

ઉત્તેજક વ્યાયામનો મહાવરો કરવો. દા.ત. સાંધા ફેરવવા, વળવું, ખેંચવુ.

- વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક ક્ષમતાને ધ્યાનમાં રાખીને વ્યાયામની પસંદગી કરવી. એકદમ જ થાકી જવાય ત્યાં સુધી વ્યાયામ ન કરાવવો. આનંદપ્રદ રીતે વ્યાયામ કરાવવો. પાછલા ધોરણમાં શીખી ગયેલા ઉત્તેજક વ્યાયામનો મહાવરો કરાવવો.

૫.૨ સૂર્યનમસ્કાર

૫.૩ તાલબધ્ધ વ્યાયામ

મૂળ સ્થિતિ

પ્રકાર ૧ : બેસીને કરાતી કવાયત

૧. જમીન પર પલાઠી વાળીને બેસવું. બંને હાથ બાજુમાં જમીનને ન અડે એ રીતે થોડા ઉપર રાખવા.

૨. બંને હાથ કાનને અડે તે રીતે ઉપર લઈ જઈને જોડવા.

૩. બંને હાથ જોડેલી સ્થિતિમાંજ માથા પર લાવવા.

૪. પાછા હાથ માથા ઉપર લઈ જવા. (૨) મુજબ મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. (૧) મુજબ

૧

૨

૩

૪

◆ દરેક પ્રકારની શરૂઆતની સ્થિતિ ચિત્ર ૧ મુજબ છે તે કહેવું. જૂથનાયક નીમીને પણ વ્યાયામ કરાવી શકાય.

પ્રકાર ૨ : ઊભી કવાયત

મૂળ સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

બંને હાથમાં ફૂલ અથવા પીંછાનો ગુચ્છો, રંગીન રૂમાલ, બૉલ લઈને કવાયત કરવાથી આકર્ષક લાગે છે.

મૂળ સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

- ઉપરના ચિત્રોમાં તાલબધ્ધ વ્યાયામ/કવાયતના કેટલાક પ્રકાર દર્શાવ્યા છે. તમારી સુવિધા અનુસાર વિવિધ પ્રકારો કરાવવા.
- તમારી કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ કરીને નવા પ્રકારો શીખવીને પ્રસ્તુતિકરણ કરાવવું.

ફુગ્ગા કવાયત

મૂળ સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

દંડ કવાયત

મૂળ સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

રૂમાલ કવાયત

મૂળ સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

મારી કૃતિ

પાછલા ધોરણમાં શીખી ગયેલી કવાયતનો મહાવરો કરવો.

- ઉપરના ચિત્રોમાં તાલબધ્ધ વ્યાયામ/કવાયતના કેટલાક પ્રકાર દર્શાવ્યા છે. તમારી સુવિધા અનુસાર વિવિધ પ્રકારો કરાવવા.
- તમારી કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ કરીને નવા પ્રકારો શીખવીને તેનું પ્રસ્તુતિકરણ પણ કરાવી શકાય.

૫.૪ યોગ

૧. પ્રાણાયામની પૂર્વતૈયારી

૧.૧ છાતી ફૂલે તે રીતે શ્વાસ લેવો અને છોડવો.

૧. સહજપણે બેસવું.
૨. છાતી ફૂલે તે રીતે નાકથી શ્વાસ લેવો.
૩. ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવો.
૪. એક હાથ છાતી પર રાખીને ફરીથી છાતી પૂર્વવત થાય છે તે જોવું.

૧.૨ પેટ ફૂલે તે રીતે શ્વાસ લેવો અને છોડવો.

૧. સહજ પણે બેસવું.
૨. ધીરે ધીરે પેટ ફૂલે એ રીતે નાકથી શ્વાસ લેવો.
૩. ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવો.
૪. એક હાથ પેટ પર રાખીને પેટ પૂર્વવત્ થાય છે તે જોવું.

૧.૩ જોરથી ફૂંક મારવી.

૧. સહજ પણે બેસવું.
૨. શ્વાસ લેવો.
૩. ઓછા સમયમાં વધુમાં વધુ વખત જોરથી ફૂંક મારવી.

૧.૪ શાંત બેસવું.

૧. સહજ સ્થિતિમાં બેસવું.
૨. આંખો બંધ કરવી.
૩. સહજપણે શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતા કરતા બે થી ત્રણ મિનિટ સુધી શાંત બેસવું.

૨. આસનની પૂર્વતૈયારી

આસન એટલે જુદી જુદી શરીરસ્થિતિ. આસન દ્વારા આરોગ્ય સંપન્ન જીવન જીવી શકાય છે. યોગાભ્યાસમાં જુદા જુદા આસનો આપવામાં આવ્યા છે.

આસનો સારી રીતે કરી શકાય તે માટે નિસર્ગમાંના પ્રાણી, પક્ષી, ઝાડ જેવું હલનચલન કરવું.

૨.૧ પતંગિયા જેવું હલનચલન

૧. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે જમીન પર બેસવું.

૨. બંને હાથેથી પગના પંજા પકડવા.

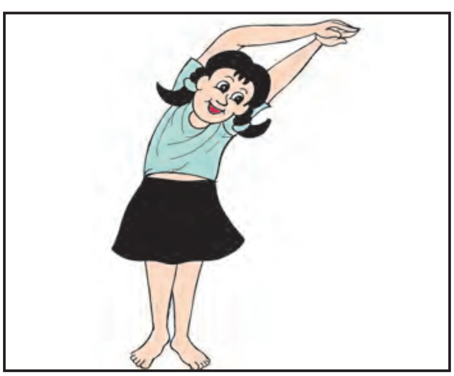
૩. બંને ઘૂંટણ ઉપર નીચે કરવા.

૨.૨ સાપ જેવી શરીરસ્થિતિ

૧. ઊંધા સૂવું.

૨. બંને હાથ છાતી પાસે રાખવા.

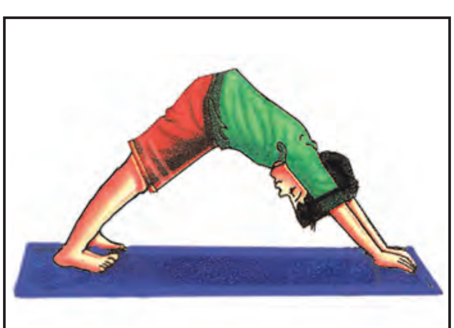
૩. શરીરને કમરથી ઊંચું કરવું. માથું પાછળ બાજુએ રાખવું.



૨.૩ ઘાસની જેમ હલવું

૧. ઊભા રહી હાથ ઉપર કરવા.

૨. કમરેથી ડાબી બાજુ તથા જમણી બાજુ વળવું.



૨.૪ પર્વત જેવી શરીરસ્થિતિ

૧. બંને હાથ જમીન પર ટેકવવા. હાથના પંજા ઊંધા રાખવા. (આકૃતિ જુઓ)

૨. કમર વધુમાં વધુ ઊંચી કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

૩. બંને હાથના પોલાણમાંથી માથું અંદર લેવું.

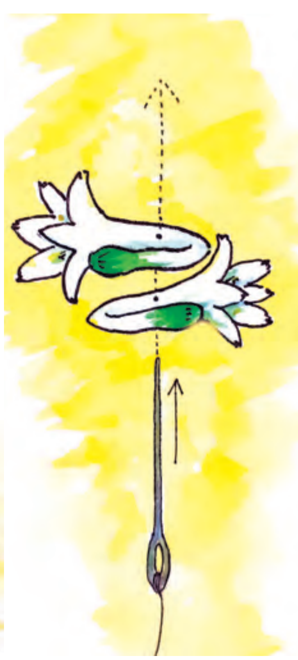
વિવિધ શરીરસ્થિતિ

- ઉપરના ચિત્રોમાં વિવિધ શરીરસ્થિતિના કેટલાક પ્રકારો દર્શાવ્યા છે. તમારી સુવિધા અનુસાર જુદા જુદા પ્રકારો કરાવવા. ઊભા રહેવું, બેસવું, પીઠ પર (સીધા) સૂવું, પેટ પર (ઊંધા) સૂવું જેવા પ્રકારોમાંથી વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક ક્ષમતા મુજબ પ્રકાર કરવા કહેવું.

૧. જરૂરિયાત આધારિત ઉપક્રમ

(૧) સંસ્કૃતિ અને કાર્ય જગતનો પરિચય

૧.૧ વર્ગ સુશોભન



સુશોભન માટેનું સાહિત્ય
(પુષ્પમાળા, ગુચ્છ)
ફૂલ, પાનની મદદથી હાર તૈયાર કરીએ.
વર્ગના દરવાજા, બારી પર હાર લગાવીએ.
કેટલાક પુષ્પગુચ્છ તૈયાર કરીએ અને તેને ટેબલ પર ગોઠવીએ.
આ રીતે વર્ગ સુશોભન કરીએ.

હાર બનાવવા માટે ક્યા ફૂલો જોઈશે ?
સેવંતી, ગલગોટો, મોગરો, ગુલાબ, ચમેલી, જૂઈ, તગરના ફૂલના હાર સરસ બનશે.

અને પાન ક્યા લઈશું ?
તગર, આસોપાલવ અને આંબાના પાન લઈશું.

પણ એક અગત્યની વસ્તુ તો રહી જ ગઈ.
કઈ ?
સોય દોરો નહીં જોઈએ ?
અરે હા ! હાર બનાવવા માટે જે સોય અને દોરો મળે છે તે લઈ આવીશું. એ સિવાય ટોપલી, છાપા, ગુચ્છ બનાવવા માટે સળીઓ, કાતર પણ જોઈશે.

આપણે આ કરીએ :

૧. સોયમાં ઘણો મોટો દોરો પરોવી લઈએ.

૨. છાપા પર ફૂલ અને પાન ગોઠવીએ.

૩. એક જણ સોયમાં ફૂલ પરોવશે અને બીજું તે ફૂલને હળવેથી દોરાના છેડા સુધી લઈ જશે. હારને એક જણ તે છેડો જમીનને ન અડે એ રીતે અધ્ધર પકડી રાખશે.

૪. આ રીતે ફૂલ અને પાન પરોવીને હાર તૈયાર કરીશું. વચ્ચે મોટા ફૂલ પરોવીશું.

ધ્યાનમાં રાખો :

૧. સોય હાથમાં વાગે નહીં તેનું ધ્યાન રાખો.

૨. કામ પૂરું થઈ ગયા પછી સોયને કાગળમાં અથવા દોરાની રીલ(કોકડી)માં ભરાવીને રાખો.

૩. હાર જમીનને અડીને ખરાબ ન થાય તેનું ધ્યાન રાખો.

મારી કૃતિ

૧. સૂકી ડાળખીઓ, ફૂલ, તણખલા, કાગળ વગેરેનો સુશોભન માટે કઈ રીતે ઉપયોગ કરશો?

૨. ફૂલ બજારની મુલાકાત લઈ વધુ માહિતી મેળવો.

- જરૂરિયાત જણાય ત્યાં માર્ગદર્શન કરવું. વિદ્યાર્થીઓને તેમની કલ્પનાશક્તિ અનુસાર કૃતિ કરવા દેવી.
- ફૂલ બજાર વિશે વધુ માહિતી આપવી.

(૨) જલ સાક્ષરતા

૨.૧ ઘરમાં પાણીનો કરકસરપૂર્વક ઉપયોગ કરવો

ઘરમાં પાણીના ઉપયોગ

ઘરમાં પાણીનો નીચે મુજબ ઉપયોગ થાય છે.

કપડાં, વાસણ ધોવા માટે

પીવા માટે

હાથ ધોવા માટે

રસોઈ બનાવવા માટે

ફૂલઝાડને આપવા માટે

- પાણીના ઉપયોગ સંબંધી આવશ્યક માર્ગદર્શન આપવું.
- પાણીના ઉપયોગ અને તેની બચત કેવી રીતે કરી શકાય તે વિશે ચર્ચા કરવી.

નીચેના ચિત્રો જુઓ. સાચી અને ખોટી કૃતિ ઓળખો. સાચી કૃતિ સામે (✓) અને ખોટી કૃતિ સામે (✗) નિશાની કરો.

ચિત્રો	ખોટું / સાચું	ચિત્રો	ખોટું / સાચું

◆ પાણીના વપરાશ સંબંધી યોગ્ય અને અયોગ્ય કૃતિ કઈ તે કહેવું. ◆ પાણીની બચત કેવી રીતે કરી શકાય તે વિશે ચર્ચા કરવી. ઘરમાં પાણીનો ઉપયોગ કરતી વખતે પાણીનો વ્યય ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવા જણાવવું.

૨.૨ ખેતી અને કારખાના માટે પાણીનો ઉપયોગ કરકસરપૂર્વક કરવો

(૧) ખેતી માટે પાણી

આપણને ખેતી દ્વારા અન્નધાન્ય મળે છે. ખેતી માટે પુષ્કળ પાણીની જરૂર પડે છે. પાણી ન મળે તો પાક સુકાઈ જાય. વરસાદ સારો પડે તો ભરપૂર અનાજ મળે છે. પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક વરસાદ ખૂબ ઓછો પડે, કેટલાક સ્થળે ખૂબ વરસાદ પડે, તો કેટલાક સ્થળે બિલકુલ વરસાદ પડતો નથી.

ટપક સિંચન

આવા સમયે કૂવા, નદી, તળાવના પાણીનો ઉપયોગ ખેતી માટે કરવામાં આવે છે. આ સંગ્રહિત પાણી હોવાથી તેનો વ્યય ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

- પાકની જરૂરિયાત પ્રમાણે પાણી આપવું.
- ઓછા પાણીની જરૂર પડે તેવો પાક લેવો.
- પાકના મૂળમાં પાણી આપવું.
- ટપક સિંચન, ફૂવારા સિંચન પધ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો.

ફૂવારા સિંચન

મારી કૃતિ

શાળાના બાગ, ઘરની વાડી અથવા કૂંડાંમાં રોપેલા ઝાડને જરૂરિયાત પ્રમાણે પાણી આપો.

- ક્ષેત્રમુલાકાત માટે પાણીનો છૂટથી ઉપયોગ થતો હોય તેવા તેમજ કરકસરપૂર્વક ઉપયોગ થતો હોય તેવા ખેતરનું ચયન કરવું. બંને વચ્ચેનો ફરક સમજાવવો.
- નજીકના કારખાના/ લઘુઉદ્યોગની મુલાકાત લઈ પાણી પુરવઠા વિશે માહિતી આપવી.

(૩) આપત્તિ વ્યવસ્થાપન

નૈસર્ગિક આપત્તિ (સીડી, ચિત્રો દ્વારા આપત્તિનો પરિચય)

આપત્તિ એટલે સંકટ.

ચિત્રવાચન : ૧

આ ચિત્રમાં તમે શું જોઈ રહ્યા છો ?

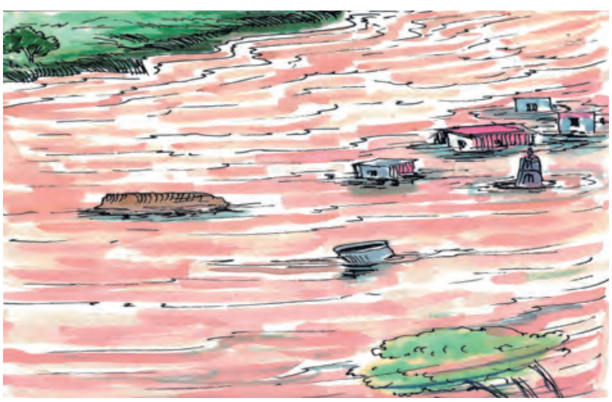
....

....

....

....

ચિત્રવાચન : ૨



આ ચિત્રમાં તમને શું જોવા મળ્યું ?

....

....

....

....

ચિત્રવાચન : ૩

આ ચિત્રમાં ક્યાં આગ લાગી છે ? તેને કારણે શું થયું?

....

....

....

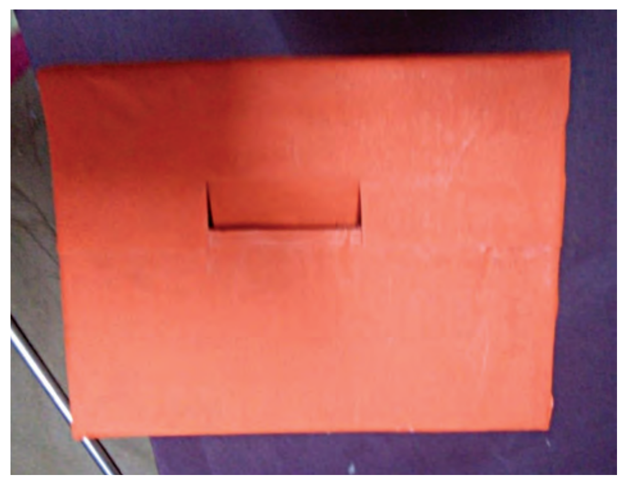
....

જંગલમાં લાગેલી આગને 'દાવાનળ' કહે છે.

◆ વાતાવરણમાં થતા ફેરફારને કારણે ભૂકંપ, વાવાઝોડુ, પૂર, દાવાનળ જેવા સંકટો આવે છે. અને તેમના કારણે ખૂબ જ નુકસાન થાય છે. આ સંકટોને નૈસર્ગિક આપત્તિ કહેવાય છે તે સમજાવવું.

૨. અભિરુચિ પૂરક ઉપક્રમ

૧. કાગળના ખોખામાંથી બચતપેટી તૈયાર કરવી



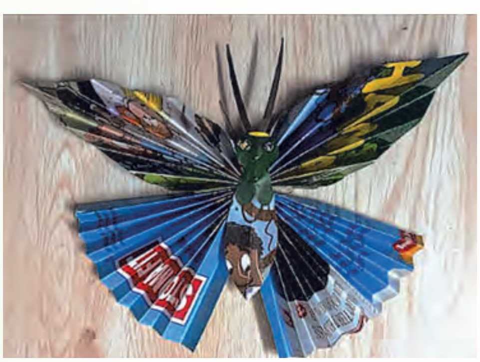
- ઉપરના ફોટામાં દર્શાવેલી બચતપેટી વિદ્યાર્થીઓએ તૈયાર કરી છે. વિદ્યાર્થીઓને ઇચ્છાનુસાર કાર્ય કરવા દેવું. આવશ્યકતા મુજબ માર્ગદર્શન કરવું. ખોખાને કાપા પાડી આપવા.

૨. કાગળની ઘડી વાળીને માસ્ક તૈયાર કરવા

મારી કૃતિ

વડીલો પાસે કાપડના માસ્ક કેવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે તથા તે વાપરવા શા માટે આવશ્યક છે તે સમજો.

- ઉપરની કૃતિમાં સાદો માસ્ક આપ્યો છે. માસ્ક એટલે શું તથા તેના પ્રકારો વિશે ટૂંકમાં જણાવવું. માસ્ક વાપરવાના ફાયદા સમજાવવા. ◆ શક્ય હોય તો જુદા જુદા માસ્ક દેખાડવા અથવા ચિત્રો બતાવવા.



૩. કાગળની ઘડી વાળીને પતંગિયું બનાવવું

કરી જુઓ.

બગીચામાં ઊડતા રંગબેરંગી પતંગિયા દરેકને ખૂબ જ ગમે છે. તેમને પકડવાનું મન થાય છે, પરંતુ તેઓ ખૂબ જ નાજુક હોય છે. તેમને પકડીએ તો તેમની પાંખ તૂટી જાય છે. આપણે રંગીન કાગળમાંથી પતંગિયા બનાવીએ.

આપણે આ કરીએ :

૧) માસિક, વર્તમાનપત્રમાં જે રંગીન કાગળ હોય તે ભેગા કરો.

૨) દોરો, ગુંદર, સ્કેચપેન સાથે રાખો.

૩) તમે ભેગા કરેલા રંગીન કાગળમાંથી એક સમાન માપના લંબચોરસ અને ચોરસ કાગળ કાપી લો.

૪) આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને કાગળની પંખો બનાવવા માટે જે રીતે ઘડી વાળીએ તે રીતે ઘડી વાળો, ઘડીને સરસ રીતે દબાવો.

૫) બંને કાગળની ઘડીઓના વચ્ચેના ભાગને દબાવી દોરો બાંધો.

૬) એક જાડા રંગીન કાગળ પર પતંગિયાના વચ્ચેના ભાગની આકૃતિ દોરી કાપી લો.

૭) આ આકૃતિ બંને ઘડીઓના વચ્ચેના ભાગે બાંધેલા દોરા પર ચોંટાડી દો.

૮) બંને કાગળની ઘડીઓને થોડી થોડી ફેલાવો. તમારું પતંગિયું તૈયાર છે.

મારી કૃતિ

વર્ગ સુશોભન માટે રંગીન કાગળમાંથી નાના મોટા પતંગિયા તૈયાર કરો.

- ચોરસ અને લંબચોરસ કાગળ કાપવામાં મદદ કરવી.

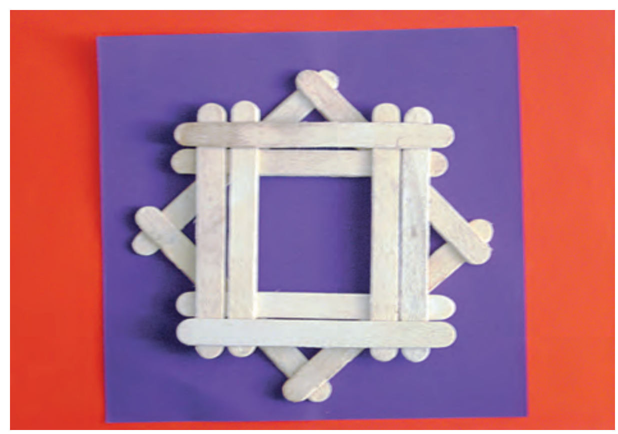
૩. કૌશલ્ય આધારિત ઉપક્રમ

૧. કાર્ડશીટમાંથી કંદીલ તૈયાર કરવું

મારી કૃતિ

(૧) આવા નાના નાના કંદીલ તૈયાર કરીને સુશોભન કરો.

(૨) નીચેની વસ્તુઓમાંથી તમને ગમતી કોઈપણ એક વસ્તુ તૈયાર કરો.



◆ વિદ્યાર્થીઓને ગમતી વસ્તુ કઈ તથા તે ગમવાનું કારણ પૂછવું.

૨. નાળિયેરની કાચલીમાંથી એક વસ્તુ તૈયાર કરવી

માએ વધેર્યું નાળિયેર
ટોપરું લઈ લીધું કાઢી
કાચલીનું કરવું શું ?
કચરાપેટીમાં દીધી નાખી.

કાચલીને આવ્યું રડવું
માણસને તો કહેવું શું ?
ટોપરું બધું કાઢી લે
અમને તો ફેંકી દે.

ત્યાં આવ્યા ચિંટૂ-પિંટૂ
કાચલી કચરાપેટીમાં જોઈ
રડતી હતી જે કાચલી
બંને તેમણે લઈ લીધી.

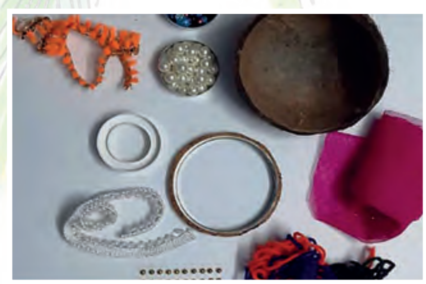
ચિંટૂ બોલ્યો ગઈ કાલે જ
આવ્યા છે મારા ભાઈ
આના વડે સરસ વસ્તુ
બનાવતા શીખવશે તે સહી.

ભાઈ બોલ્યા, સાંભળો મારી વાત
આનાથી સુંદર વાટકી બનાવીએ
પૉલિશ પેપર લઈને પહેલા
ઘસી ઘસી તેમને સાફ કરીએ.

સેલોટેપની નકામી ગોળ રીલ
અથવા પહોળી બંગડી લઈને
કાચલીની નીચેની બાજુએ
ગુંદર વડે આપણે ચોંટાડીએ.

રંગીન કાગળ, ઊન, ટીકી
મોતી લઈને સજાવીએ
અંદર-બહાર ચમકતી
કેવી સુંદર બની છે વાટકી.

હોંશિયાર છે ચિંટૂ-પિંટૂ
હસીને બોલી કાચલી
રડવું તેમનું જતું રહ્યું
કેવી સરસ દેખાય વાટકી.



૪. ઐચ્છિક ઉપક્રમ

૧. ક્ષેત્ર : અન્ન

૧.૧ ઘરની વાડીમાં બાગકામ

વાડીના બીજા કેટલા પ્રકાર છે તે સમજવા.

વાડી :

ઘરની આજુબાજુમાં આવેલી ખુલ્લી જગ્યામાં શાકભાજી ઉગાડવામાં આવે છે. તેને વાડી કહેવાય છે. જેમાં કોથમીર, મૂળા, મરચાં, મેથી, રીંગણાં, કારેલાં, ભીંડા, ગુવાર જેવા શાકભાજી વાવવામાં આવે છે. શાકભાજી વાવવા માટે ઉપલબ્ધ જગ્યા અનુસાર બાગની રચના કરવામાં આવે છે. તેના માટે વાફા (ક્યારા) તૈયાર કરવા પડે છે. જેમ કે સપાટ ક્યારા, ગાદી ક્યારા વગેરે.

મારી કૃતિ

(૧) ખાલી ખોખા, નાળિયેરની કાચલી, કાગળના ગ્લાસમાં રોપ વાવો.

(૨) તમને ભાવતા શાકભાજીની યાદી તૈયાર કરો.

- શાકભાજીની વાવણી માટે જુદા જુદા પ્રકારના વાફા તૈયાર કરવા પડે છે તે વિશે માહિતી આપવી.

મારી કૃતિ

ચાલો રમીએ.

આ શબ્દકોયડામાં છૂપાયેલા શાકભાજીના નામ શોધો.

મે	રીં	ગુ	લી	કો
થી	ગ	વા	લી	થ
ગ	ણાં	ર	ચા	મી
શ	જ	ડી	ચ	ર
ગા	ભેં	તૂ	રી	ચાં
દૂ	ધી	કો	ળું	લ

....

....

....

....

ચિત્રવાચન

- પરિસરમાંની વાડીની મુલાકાત લઈ વાડીની રચના સમજાવવી.

૧.૨ કૂંડાંમાં વાવણી

કૂંડાંમાં વાવણી કરવા વિશે પ્રાથમિક માહિતી મેળવવી.

કૂંડાંમાં કદ પ્રમાણે રોપા વાવવા જોઈએ. કૂંડાંમાં લીલી, સેવંતી, ગુલાબ, ઍસ્ટર, જાસવંતી, મોગરા જેવા ફૂલના છોડ વાવી શકાય છે. ફૂલના છોડ વાવતા પહેલા કૂંડાંમાં ખાતર મિશ્રિત માટી ભરો.

છોડની વૃદ્ધિ માટે સૂક્ષ્મ અન્નદ્રવ્ય પૂરું પાડનાર મિશ્રણ એટલે ખાતર. ખાતરના બે પ્રકાર છે.

(૧) સેન્દ્રિય ખાતર

(૨) રાસાયણિક ખાતર

કૂંડાંમાંના છોડને પાણી આપવું.

કૂંડાંમાં રોપા વાવ્યા પછી તરત જ પાણી આપવું જોઈએ. ત્યાર બાદ તેને છાંયામાં રાખવું જોઈએ. રોપ અંકુરિત થાય પછી જ તેને સૂર્યપ્રકાશમાં મૂકાય.

કૂંડાંમાંના છોડને ઝારી વડે પાણી આપો. કૂંડાંના કદ પ્રમાણે યોગ્ય માત્રામાં પાણી આપો. વધુ પડતું પાણી આપવાથી રોપાના મૂળ ફૂલે છે. કૂંડાંમાંની માટી સૂકાઈ જાય એટલે રોપાને પાણી આપવું.

રોપ વાવવા માટે માટી, સિમેંટમાંથી બનાવેલા કૂંડાં વપરાય છે. માટીમાંથી બનાવેલા કૂંડાંમાં છોડની વૃદ્ધિ વધુ સારી થાય છે. કૂંડાંના તળિયે છિદ્રો હોવા જરૂરી છે. જેથી વધારાનું પાણી નીકળી જાય અને છોડના મૂળને હવા મળી રહે. વર્ષે એકવાર તો કૂંડાંને બહારથી સાફ કરવું જ જોઈએ.

◆ નજીકના બાગની મુલાકાત લઈ કૂંડાં વિશે માહિતી આપવી.

૧.૩ ફળપ્રક્રિયા

ફળના ઝાડ વિશે માહિતી

ફળનાં ઝાડ કદમાં નાનાં મોટાં હોય છે. આંબા, ફણસ, જાંબુનાં ઝાડ મોટાં હોય છે. જ્યારે કેળાં, પપૈયા, ચીકુનાં ઝાડ મધ્યમ કદનાં હોય છે. દ્રાક્ષના વેલા હોય છે.

કેળાં

કેળાંનું થડ બરડ, મૃદુ અને જાડું હોય છે. થડનો રંગ લીલો હોય છે. પાન લાંબાં અને પહોળાં હોય છે. કેળાંની લૂમ થાય તે પહેલા કેળનું ફૂલ આવે છે. પછી ક્રમશઃ ફળ તૈયાર થાય છે.

કેરી

કેરી એ બધાંનું પ્રિય ફળ છે. તેનું થડ જાડું, કડક, તપખીરિયા કાળા રંગનું હોય છે. પાન ઘેરા લીલા રંગના હોય છે. આંબાના ઝાડ પર ચોક્કસ ઋતુમાં મહોર આવે છે. તેમાંથી કેરી આવે છે. કાચી કેરી સમય જતા પાકી જાય છે. કેરીમાંથી અનેક ખાદ્યપદાર્થો બનાવવામાં આવે છે.

ચીકુ

ચીકુનું થડ મજબૂત અને તપખીરિયા રંગનું હોય છે. પાન આછા લીલા રંગના અને મધ્યમ કદના હોય છે. ફૂલ સફેદ રંગના અને ફળ ઘેરા તપખીરિયા રંગના તેમજ ગોળ અથવા લંબગોળ હોય છે. આ ફળ ખાવા માટે તેમજ અનેક ખાદ્ય પદાર્થો બનાવવા માટે વપરાય છે.

મારી કૃતિ

કેરી, કેળાં, ચીકુનું ચિત્ર દોરી રંગ પૂરો.

- પરિસરમાં આવેલા ફળના બાગની મુલાકાત લઈ વિદ્યાર્થીઓને જુદા જુદા ફળનાં ઝાડનું નિરીક્ષણ કરી માહિતી મેળવવા કહેવું.
- ફળોને સરસ રીતે પાક્યા પછી ધોઈને જ ખવાય તે જણાવવું.

૧.૪ મત્સ્ય વ્યવસાય

માછીમારી વિશે પ્રાથમિક માહિતી મેળવવી.

માછીમારી એટલે શું ?

માનવ પૌષ્ટિક અન્ન તરીકે માછલાનો ઉપયોગ કરે છે.

મોટી માછલીઓ સમુદ્ર, નદી, મોટા તળાવ જેવા સ્થળે રહે છે. જ્યારે નાની માછલીઓ નાળા, નહેર, સરોવરમાં રહે છે. તેમને પકડવા એટલે જ માછીમારી કરવી.

માછીમારી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે ?

માછીમારી કરવાની અનેક પધ્ધતિઓ છે. સમુદ્ર અને મોટી નદીઓમાં ખૂબ મોટી માછલીઓ હોય છે. તેમને પકડવા માટે યાંત્રિક સાધનો, તેમ જ વિવિધ પ્રકારની જાળીઓ વાપરવામાં આવે છે. તેની માહિતી આપણે આગળના ધોરણમાં મેળવીશું.

માછીમારીની સરળ અને પ્રાથમિક પધ્ધતિ વિશે માહિતી મેળવીએ.

(૧) પાણીમાં ઊભા રહીને માછલા પકડવા.

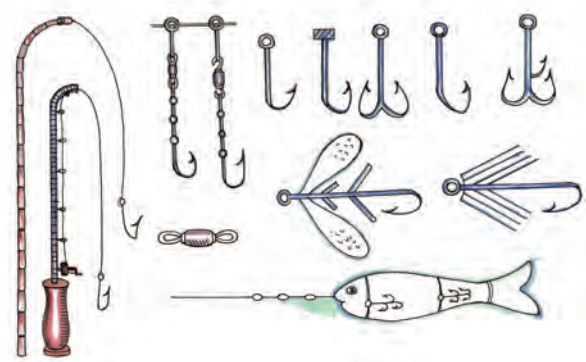
આ પધ્ધતિમાં છીછરા પાણીમાં ઊભા રહીને નાની નાની માછલીઓ પકડવામાં આવે છે. પાણી થોડું ઊંડું હોય તો, તેમાં ડૂબકી મારીને પણ કેટલાક લોકો માછલી પકડે છે. નાની માછલીઓ હાથેથી જ પકડવામાં આવે છે.

(૨) ભાલાં વડે માછીમારી કરવી.

હાથમાં ભાલો લઈને માછલીને જખમી કરવામાં આવે છે.

(૩) માછલા પકડવાના આંકડાની મદદથી માછીમારી કરવી.

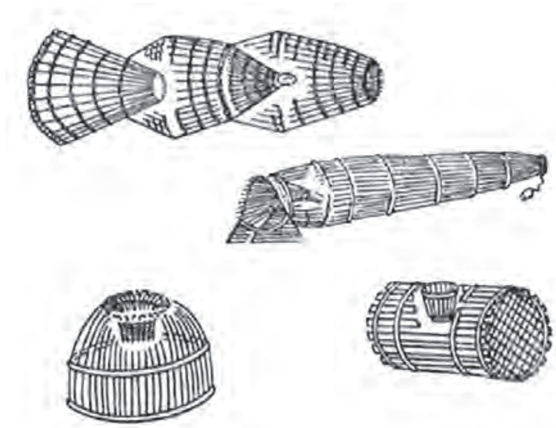
'આંકડો' માછીમારી માટેનું સાદું પણ અતિશય ઉપયોગી સાધન છે. તેનો આકાર અંગ્રેજી અક્ષર 'J' જેવો હોય છે. તેનો એક છેડો અણીદાર હોવાથી તેમાં માછલીને ભાવતો ખાદ્યપદાર્થ ભરાવવામાં આવે છે. બીજા છેડે દોરી બાંધીને તેના ઉપરના ભાગે હાથો લગાડેલો હોય છે. આંકડો પાણીમાં નાખીએ અને માછલી તેમાં ભરાવેલો ખાદ્યપદાર્થ ખાવાની કોશિશ કરે એટલે તે હલે છે. આંકડો પકડીને ઊભેલી વ્યક્તિ ઝાટકા સાથે લાકડી ઉપર ઊંચકે છે. આંકડાનો અણિયાળો ભાગ માછલીના મોઢામાં ફસાઈ ગયો હોય છે. તેને કાઢીને માછલીને ટોપલામાં નાખે છે. ફરીથી આંકડામાં ખાદ્યપદાર્થ ભરાવીને પાણીમાં નાખવામાં આવે છે. આ રીતે આંકડાની મદદથી માછીમારી કરવામાં આવે છે.



માછલા પકડવાના આંકડા

(૪) પિંજરાંની મદદથી માછીમારી કરવી.

બાંબુની પાતળી પટ્ટીઓમાંથી આ પિંજરાં બનાવવામાં આવે છે. તેનો આકાર મૃદંગ જેવો હોય છે. તેના અંદરના ભાગમાં માછલા માટે ખાદ્યપદાર્થ મૂકવામાં આવે છે. તેમાં અંદરની બાજુએ વાંસના ધારદાર કાંટા લગાવવામાં આવે છે. તેથી અંદર આવેલી માછલી બહાર જઈ શકતી નથી. તે અંદર જ ફસાઈ જાય છે. માછીમારીની આ ચાર સાદી અને પ્રાથમિક પધ્ધતિ છે. નદીકાંઠે રહેતા લોકોને તે વિશે માહિતી હોય જ છે.



બાંબુની પાતળી પટ્ટીઓમાંથી બનાવેલા પિંજરાં

મારી કૃતિ

(૧) માછીમારી માટેના આંકડાની પ્રતિકૃતિ તૈયાર કરો.

(૨) માછીમારી માટેના પિંજરાંનું ચિત્ર દોરો.

(૩) શક્ય હોય તો મોટી વ્યક્તિની સાથે જઈને પ્રત્યક્ષ માછીમારી જુઓ.

◆ માછલી બજારની મુલાકાત લઈને વિવિધ માછલાનું નિરીક્ષણ કરીને માહિતી મેળવવા કહેવું.

૨. ક્ષેત્ર : વસ્ત્ર

૨.૧ વસ્ત્રનિર્મિતિ

ઘટક – ૧ : તકલી અને પૂણીનો પ્રત્યક્ષ પરિચય કરવો.

હું તકલી બોલું છું....

બાળકો, જુઓ હું છું તકલી. શું કહ્યું ? તમને નથી ખબર તકલી કેવી હોય તે ? અરે, એટલે જ તો હું મારી ઓળખાણ કરાવું છું.તો હું છું તકલી.

કપાસમાંથી કાપડ તૈયાર થાય છે એ તો તમે જાણો છો. પણ કાપડ તૈયાર કરવા માટે પહેલા કપાસમાંથી સૂતર બનાવવું પડે છે. કપાસમાંથી સૂતર બનાવવાની કૃતિને 'સૂતર કાંતવું' કહેવાય છે. અને આ સૂતર કાંતવા માટેનું સૌ પ્રથમ સાધન એટલે હું તકલી.

શું કહ્યું ? આ કામ તો યંત્ર કરે છે ?

તમારી વાત સાચી છે. પણ યંત્રની શોધ થઈ તે પહેલા આ કામ મારી મદદથી જ કરવામાં આવતું હતું. ત્યાર બાદ ચરખાની શોધ થઈ. તકલી અને ચરખાની મદદથી ઘરે ઘરે સૂતર કાંતવામાં આવતું. પછી હાથશાળ પર કાપડ વણવામાં આવતું. આજે પણ કેટલાંક ઘરોમાં આ કામ કરવામાં આવે છે.

બાળકો, હું કંઈ યંત્ર નથી. મારી રચના તો એકદમ સરળ છે. મારા બે જ ભાગ છે. દાંડી અને ચકતી. મારી દાંડી પોલાદની હોય છે. સામાન્ય રીતે તેની જાડાઈ અગરબત્તી જેટલી હોય છે. તેની લંબાઈ ૧૮ સેન્ટિમીટર હોય છે. દાંડીનો ઉપરનો છેડો ચપટો હોય છે અને તેમાં ખાંચો હોય છે. તે ખાંચાને 'નાક' કહેવાય છે. દાંડીની નીચેની બાજુએ આશરે એક ઈંચ ઊંચે એક પિતળની ચકતી બેસાડેલી હોય છે.

◆ શક્ય હોય તો તકલી દેખાડવી અથવા તકલીનું ચિત્ર બતાવી નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. ◆ 'સૂતર કાંતવું' વિશે માહિતી આપવી.

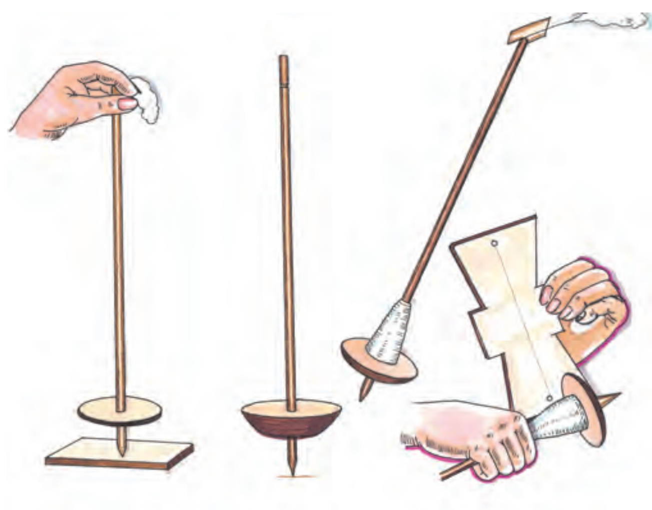
મારો નીચેનો છેડો ધારદાર હોય છે. તેને 'અણી' કહેવાય છે.

પૂણી

તો આવી છું હું તકલી !

શું કહ્યું ? સૂતર કાંતવા માટે કપાસ જોઈએ. તે ક્યાં છે ? શાબાશ. બહુ હોંશિયાર છો તમે બધાં ! ગયા વર્ષે તમે કપાસ સાફ કર્યું હતું ને ? તેને પીંજીને તેની જાડી વાટ જેવી ૬-૭ ઈંચ લાંબી નળી તૈયાર કરવામાં આવે છે. જેને 'પૂણી' કહેવામાં આવે છે.

પૂણી અને હું, એટલે કે તકલી અમે બંને સાથે મળીને સૂતર કાંતીએ છીએ. શું કહો છો? તમે અમને હાથ લગાડી શકો કે નહીં ? અરે ચોક્કસ જુઓ... જોતી વખતે લંબાઈ માપી જુઓ. ચકતીનો આકાર કેવો છે તે જુઓ. પૂણી કેટલી મજબૂત છે તે પણ જુઓ. અને હા, મારી ધારદાર અણી કોઈને વાગે નહીં તેનું ધ્યાન રાખજો.



મને ફેરવી પણ જુઓ.

સૂતર કેવી રીતે કંતાય, તે આપણે આવતા વર્ષે ચોથા ધોરણમાં શીખીશું.

મારી કૃતિ

યાદ કરો.

(૧) ગોળગોળ ફરતી તકતી
ચાલો જોઈએ ગમ્મત
ફરતા ફરતા સૂતર કાઢે
પૂણી સંગે ઝટપટ

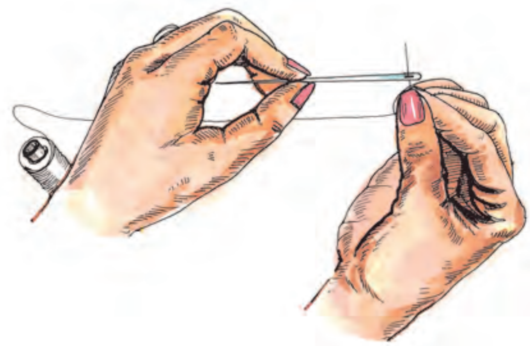
(૨) લાંબી જાડી ગોળ દાંડી અને પૂઠાની મદદથી તકલીની પ્રતિકૃતિ તૈયાર કરો.

◆ શક્ય હોય તો તકલી દેખાડવી અથવા તકલીનું ચિત્ર બતાવી નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. ◆ 'સૂતર કાંતવું' વિશે માહિતી આપવી.

૨.૨ પ્રાથમિક સીવણકામ

સોયમાં દોરો પરોવવો.

ચાલો એક રમત રમીએ.



આ રમતથી શું લાભ થાય ?

૧. આંખોની શક્તિ વધે છે.

૨. આંખ અને હાથનો સમન્વય સાધી શકાય છે.

૩. સરળ સીવણકામ કરતા આવડે છે.

૪. એકબીજાની સહાયતાથી કામ કરતા આવડે છે.

રમત રમતી વખતે નીચેની બાબતોનું ધ્યાન રાખો.

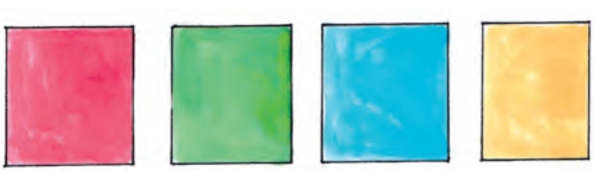
૧. એકબીજાને સોય ન વાગે તેનું ધ્યાન રાખો.

૨. રમત પૂરી થયા પછી દોરો પરોવેલી સોય ડબ્બીમાં અથવા કાગળમાં ભરાવીને સાચવીને મૂકો.

મારી કૃતિ

૧. રોજ એકવાર સોયમાં દોરો પરોવો.

૨. સીવણકામ કરતી વ્યક્તિ પાસેથી કપડાના નમૂના ભેગા કરી નોટબુકમાં ચોંટાડવા.



◆ સીવણકામ વિશે માહિતી આપવી.

૨.૩ ઢીંગલીકામ

તમને મહોરું પહેરવું ગમે છે ને ?

જન્મદિવસ, હોળી, ધૂળેટી જેવા પ્રસંગોએ તમે મહોરું પહેરીને મોજ માણો છો. આ મહોરાંઓ વેચાતા મળે છે. હવે આપણે મહોરું બનાવતા શીખીએ.

સાહિત્ય : મોટા કદની (તમારા મોઢાના કદની) પેપર ડિશ, જાડી સોય, જાડો દોરો, કાતર, લાલ અને કાળી સ્કેચપેન, ગુંદર, સફેદ અને પીળા રંગના સાદા કાગળ, પ્રાણી, પક્ષી, ફૂલ, ફળના ચિત્રો. તો ચાલો શરૂ કરીએ.

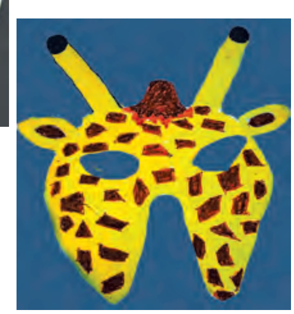
આપણે આ કરીએ :

૧. પેપર ડિશની બહારની બાજુએ લાલ અને કાળી સ્કેચપેન વડે આંખ, નાક, કાન, હોઠ વગેરે દોરો.

૨. પ્રાણી, પક્ષી, ફૂલ, ફળ વગેરેના ચિત્રો દોરો. દરેક ચિત્રોના માત્ર મોઢાનો આકાર કાપી લો.

૩. પેપર ડિશની બંને બાજુ કાનની પાસે છિદ્ર પાડો. તેમાંથી દોરો પરોવો.

૪. માથાની ફરતે વીંટળાઈ શકે અને ગાંઠ મારી શકાય એટલો લાંબો દોરો લેવો.



૫. ચહેરા પર મહોરું પહેરીને માથાની પાછળ ગાંઠ મારવી.

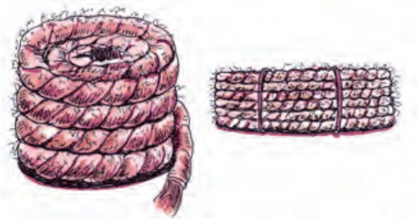
મારી કૃતિ

જુદાજુદા મહોરાં તૈયાર કરો.

- પ્રત્યક્ષ રૂપે એક મહોરું તૈયાર કરીને અથવા મહોરાંનું ચિત્ર દેખાડીને મહોરું તૈયાર કરવા કહેવું.
- ઉપરના ચિત્રોમાં દર્શાવેલા મહોરાં વિદ્યાર્થીઓએ તૈયાર કરેલા છે.

૨.૪ કાથાનું વણાટકામ

કાથામાંથી તેમજ નાળિયેરમાંથી તૈયાર કરેલી વસ્તુના નામ તેમજ તેમના ઉપયોગ લખવા.



ચિત્રમાં શું દેખાય છે ?

....

....

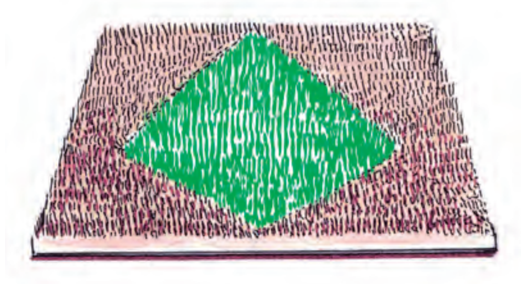
....

ઉપયોગ ....

....

....

....



ચિત્રમાં શું દેખાય છે ?

....

....

....

ઉપયોગ ....

....

....

....

ચિત્રમાં શું દેખાય છે ?

....

....

....

ઉપયોગ ....

....

....

....

ચિત્રમાં શું દેખાય છે ?

....

....

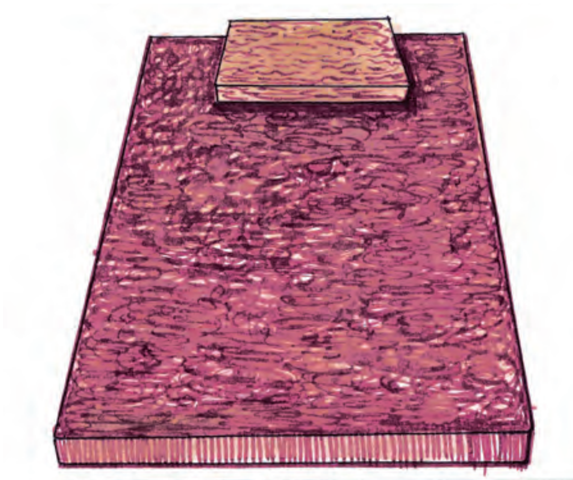
....

ઉપયોગ ....

....

....

....



ચિત્રમાં શું દેખાય છે ?

....
....
....

ઉપયોગ ....
....
....
....

ચિત્રમાં શું દેખાય છે ?

....
....
....

ઉપયોગ ....
....
....
....

મારી કૃતિ

(૧) ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ વસ્તુના ઉપયોગ લખો.

(૨) ઘરમાં રહેલી કાથામાંથી તૈયાર થયેલી એક વસ્તુનું ચિત્ર દોરો.

◆ ઉપલબ્ધ વસ્તુઓ દેખાડવી. શક્ય હોય તો કાથાકેન્દ્રની મુલાકાતનું આયોજન કરવું.

૩. ક્ષેત્ર : આશ્રય

૩.૧ માટીકામ

માટીમાંથી ફળ, શાક વગેરે બનાવવા.

સાહિત્ય : માટી, પાણી, ઘમેલાં, ઝાડું, કપડાંના ટુકડા, લાકડાનું પાટિયું વગેરે.

કૃતિ :

૧. પેરુ :

- પેરુનું નિરીક્ષણ કરો. માટીનો ગોળો લો.
- એક બાજુથી ધીમે ધીમે થોડો સાંકડો આકાર આપો.
- દાંડી લગાડવાની જગ્યાએ પોલાણ તૈયાર કરો. દાંડી બનાવી ત્યાં લગાડો. પાણીવાળો હાથ કરી આકાર વ્યવસ્થિત કરો.

૨. સફરજન :

- સફરજનનું નિરીક્ષણ કરો.
- ઉપરના ભાગમાં પોલાણ તૈયાર કરવા માટે અંગૂઠા વડે સામસામેની બાજુએ દબાવો. દાંડી બનાવીને લગાડો.

૩. દૂધી :

- દૂધીનું નિરીક્ષણ કરો. લાંબો લંબગોળ આકાર બનાવી તેમાંથી દૂધી બનાવો. દાંડી લગાડો.

મારી કૃતિ

બીજા જુદાં જુદાં ફળ અને શાકનું નિરીક્ષણ કરી તે પ્રમાણે ફળ અને શાક તૈયાર કરો.

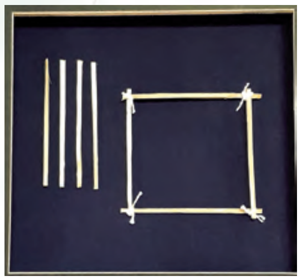
◆ જે વસ્તુઓ ઉપલબ્ધ હોય તે બતાવવી. માટીકામ વિશેની બધી જ વિગતો સમજાવવી. શક્ય હોય તો ક્ષેત્રમુલાકાતનું આયોજન કરવું.

૩.૨ વાંસકામ અને નેતરકામ

વાંસની સળી અને સાંઠામાંથી વિવિધ આકાર બનાવવા.

સાહિત્ય અને સાધનો : વાંસની એક સમાન માપની સળીઓ (ઉદા. ૧૫ સેમી અને ૧૦ સેમી), પાકો દોરો.

કૃતિ :

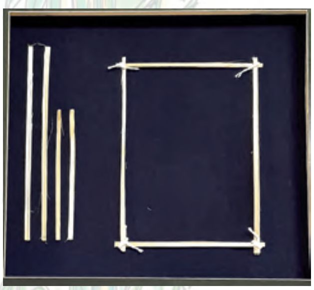


૧. વાંસની એક જ માપની ચાર સળીઓ લો.

૨. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ તેમના છેડા એકબીજા પર મૂકો.

૩. તેને દોરાથી એકદમ સરસ રીતે બાંધી દો.

કહો જોઈએ, ક્યો આકાર તૈયાર થયો !



૧. વાંસની એક જ માપની બે સળી લો.

૨. આ સળીઓ કરતા જુદા માપની બે સમાન સળી લો.

૩. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ તે સળીઓને એકબીજા પર ગોઠવીને દોરી વડે બાંધો.

ક્યો આકાર તૈયાર થયો, કહો જોઈએ !

૧. એક જ માપની ત્રણ સળીઓ લો.

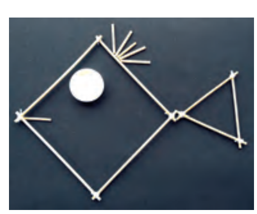
૨. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ તેમના છેડા એકબીજા પર મૂકો.

૩. તેમને દોરા વડે બાંધી દો.

ક્યો આકાર તૈયાર થયો, કહો જોઈએ !

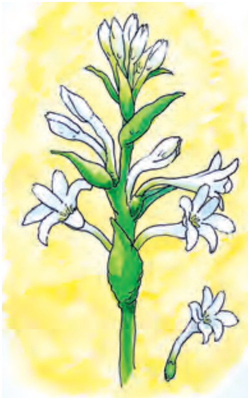
મારી કૃતિ

જુદા જુદા માપની વાંસની સળીઓ લઈ વિવિધ આકાર તૈયાર કરો.



◆ વિદ્યાર્થીઓની વયને ધ્યાનમાં રાખીને ધારદાર વસ્તુઓનો ઉપયોગ ટાળવો. જરૂરિયાત જણાય ત્યાં માર્ગદર્શન આપવું.

૩.૩ ફૂલના છોડ અને સુશોભન માટેના છોડ વાવવા



ગજરો, હાર વગેરે બનાવવા માટે ક્યા ક્યા ફૂલ અને કળીનો ઉપયોગ થાય છે તેની માહિતી મેળવવી.

ગજરા : નાના કદના ફૂલ અને તેની કળીઓ સોય-દોરાથી પરોવી અથવા ગૂંથીને ૬ ઈંચથી ૧૨ ઈંચ લંબાઈનો બનાવેલો હાર એટલે ગજરો, છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ તેને વાળમાં નાખે છે.

મોગરા, જાઈ, જૂઈ, બકુલ, ચમેલીના ફૂલોનો ઉપયોગ ગજરો બનાવવા માટે થાય છે. મોગરો, જાઈ, જૂઈ અને ચમેલીના ફૂલોની કળીઓ ઉઘડવાની (ખીલવાની) શરૂઆત થાય કે તરત તેને દાંડી સહિત તોડીને પાણીમાં રાખવામાં આવે છે, તેથી તેમાંથી બનાવેલા ગજરા લાંબા સમય સુધી તાજા રહે છે.

હાર : મજબૂત પાંખડીઓ ધરાવતા મોટા આકારના ફૂલ, આંબા, આસોપાલવ, તગર વગેરેના પાનને કલાત્મક રીતે પરોવીને લાંબા હાર બનાવવામાં આવે છે. તેમનો ઉપયોગ ધાર્મિક કાર્યોમાં, સ્વાગત-વિદાય સમારંભ, લગ્ન જેવા પ્રસંગોમાં થાય છે. સેવંતી, ગલગોટા, મોગરા, ચમેલી, એસ્ટર, તગર જેવા ફૂલોનો ઉપયોગ હાર બનાવવા માટે થાય છે. આવા હાર જાડા અને લાંબા હોય છે.

પુષ્પગુચ્છ : હાર બનાવવા માટે જે ફૂલોનો ઉપયોગ થાય છે, તે જ ફૂલોનો ઉપયોગ પુષ્પગુચ્છ બનાવવા માટે પણ થાય છે. સુશોભન માટે, ભેટ આપવા માટે પુષ્પગુચ્છનો ઉપયોગ થાય છે. સુંદર કલાત્મક રીતે બનાવેલા પુષ્પગુચ્છ જુદા જુદા સમારંભોમાં તેમજ પ્રસંગોમાં વપરાય છે.

મારી કૃતિ

૧. ફૂલની દુકાને જઈ ગજરા, હાર, માળા, તોરણનું નિરીક્ષણ કરો.

૨. નાનો હાર બનાવો.

અન્ય ક્ષેત્રો :

પશુપક્ષી સંવર્ધન

ઘટક : ગાય, ભેંસ, બકરી અને મરઘીના ઉપયોગનો અભ્યાસ કરવો.

પાત્રો : ગાય, ભેંસ, બકરી, મરઘીના મહોરાં પહેરેલા વિદ્યાર્થીઓ.

રંગમંચ : વર્ગની વચ્ચે જગ્યા કરવી.

સંવાદ

મરઘી દાણા ચણે છે. (મરઘીની ભૂમિકા ભજવનાર વિદ્યાર્થીની અભિનય કરે છે.)

ગાય (પ્રવેશ કરીને) : શું મરઘી બેન ! આંગણું ખોદી લીધું ?

મરઘી : અરે ! તું આજે આટલી વહેલી કેવી રીતે આવી ગઈ ? અને તે ભરવાડ ક્યાં ?

ગાય : અરે ! આજે તો મજા પડી ગઈ. આપણા માલિક તો સવારે બાજુના ગામે ગયા છે ને ! તેઓ તો સાંજ પહેલાં પાછા આવવાના નથી. એટલે અમે જ ભરવાડને કહ્યું, ‘અરે આજે તું આરામ કર. એટલે એ તો તરત જ ભાગ્યો ઘરે અને અમે પણ ઘરે આવ્યા.

મરઘી : એમ ? પણ આપણા માલિક-માલકણ શા માટે ગયા છે તે તને ખબર છે ? અમે આપેલા ઘણાં બધાં ઈંડાં બજારમાં વેચીને થેલી ભરીને પૈસા લઈ આવશે તેઓ.

ગાય : એમાં આટલો ઘમંડ નહીં કર હં ! અમે પણ ઘણાં ઉપયોગી છીએ. અમારું દૂધ વેંચીને ઘણાં બધાં પૈસા મળે છે. એ સિવાય દહીં, છાશ, ઘી, માવો, પનીર દ્વારા પણ ઘણી આવક થાય છે.

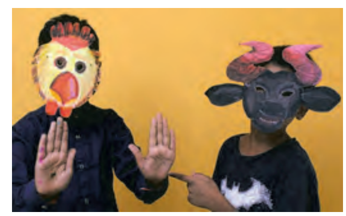
ભેંસ (પ્રવેશ કરે છે) : ઓ ગાયબાઈ ! ખાલી ખોટી બડાઈ ન મારો હં કે ! તમારા કરતા અમારા દૂધનું પ્રમાણ વધારે છે. અમારા દૂધમાંથી પણ ઘણાં બધા પદાર્થો બને છે. જેની માંગ પણ ઘણી છે. (બકરી કૂદકા મારતા મારતા આવે છે.)

મરઘી : ભટકતા બકરીબેન આવ્યા કે ? ક્યાં ગયા હતા ભમવા ?

બકરી : મરઘીબેન ! અમે કંઈ તમારી જેમ વાડો ખોદતા નથી. અમે પોતે શોધીને અમારો ચારો ચરીએ છીએ. તેના માટે ખર્ચ કરવો પડતો નથી. પણ અમારો ઉપયોગ બહુ છે. દૂધ, માંસ, લીંડી એટલું જ નહીં પણ અમારા બધાં જ અવયવ ઉપયોગી છે. જે ઘણી આવક કરાવી આપે છે.

ગાય : તે તો ઠીક છે ! પણ ખેતી માટે બળદ અને દૂધ માટે વાછરડાં તો અમે જ આપીએ છીએ ને !

ભેંસ : જુઓ, તમે ગમે તેટલી બડબડ કરો. અમારા દૂધની બરાબરી કોઈ કરી શકે એમ નથી. (અહીંયા ત્યાં જોતા જોતા) અરે, આ મરઘી ક્યાં ગઈ ? ગઈ હશે ઉકરડો ખૂંદવા.



મરઘી : (આવે છે) હું અહીં જ હતી. આકાશમાં સમડી ઊડતી દેખાણી... તે મારા બચ્ચાંને લઈ જાય તો... એટલે તેમને પાંજરામાં જવા કહી આવી. પણ તમે જે કહ્યું તે મેં સાંભળ્યું. સાચું કહું તો આપણે બધાં જ માણસો માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છીએ અને તેમને ઘણા પૈસા કમાવી આપીએ છીએ. તો પછી ઝઘડો શેનો ?

ભેંસ : સાચી વાત છે. આ મરઘી દેખાય છે નાની પણ બોલે છે સાચું ! ચાલો... સાંજ થવા આવી છે હં ! માલિકના આવવાનો સમય થયો છે. ચાલો ગમાણમાં પોતપોતાની જગ્યાએ.

(બધાં જાય છે.)

મારી કૃતિ

૧. આ સંવાદ વર્ગમાં અથવા શાળાના કાર્યક્રમમાં રજૂ કરો.

૨. ગાય, ભેંસ, બકરી અને મરઘીના ચિત્રો ભેગા કરો.

- પાળેલા પ્રાણીઓ ક્યા અને તેમનો ઉપયોગ વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવા.
- ઉપરનો સંવાદ નમૂનારૂપે આપેલો છે. જરૂર જણાય ત્યાં ફેરફાર કરી શકાશે.

૫. માહિતી તંત્રજ્ઞાન ક્ષેત્ર :

અ) સુરક્ષિત રીતે કમ્પ્યૂટર ચાલુ કરવું તેમજ બંધ કરવું.

કમ્પ્યૂટર એ વીજળીથી ચાલતું યંત્ર છે. કમ્પ્યૂટરના પ્રકાર મુજબ ચાલુ અને બંધ કરવાની રીતમાં ફેર હોય છે. તે સમજી લેવો. નમૂના માટે નીચે ક્રમવાર પગથિયાં આપ્યાં છે.

૧. કમ્પ્યૂટર ચાલુ કરતા પહેલા તેના બધા જોડાણ (ડેટા અને પાવર સપ્લાય) ચકાસવા.

૨. કમ્પ્યૂટરની મેઈન સ્વીચ ચાલુ કરવી. સી.પી.યુ. પર આવેલું પાવર (ON / OFF) બટન દબાવવું.

૩. મોનિટરની પાવર લાઈટ ચાલુ છે કે નહીં તે જોવું. ચાલુ ન હોય તો ચાલુ કરવી.

૪. બૂટિંગની ક્રિયા ચાલુ હોય ત્યારે સ્ક્રીન પર શું ફેરફાર થાય છે તે જુઓ. બૂટિંગ ક્રિયા પૂરી થાય અને ડેસ્કટોપની મુખ્ય સ્ક્રીન આવે ત્યાં સુધી થોભો.

માર્ગ સુરક્ષા :

મારી કૃતિ

રંગ વડે ઉપરના ચિહ્નો દોરો અને પોતાના મિત્રોને તેનો અર્થ જણાવો.

- વિદ્યાર્થીઓના જૂથ પાડીને દરેકને સુરક્ષિત રીતે કમ્પ્યૂટર ચાલુ તથા બંધ કરવાના પગથિયાં સમજાવી તેમને પ્રાયોગિક કરવા દેવું, નિરીક્ષણ કરવા કહેવું.
- ઉપર નમૂના માટે કેટલાક ચિહ્નો આપ્યા છે. ચિહ્નોનું કોષ્ટક તૈયાર કરી વર્ગમાં લગાડો. વિદ્યાર્થીઓને તે ચિહ્નો સમજાવવા.

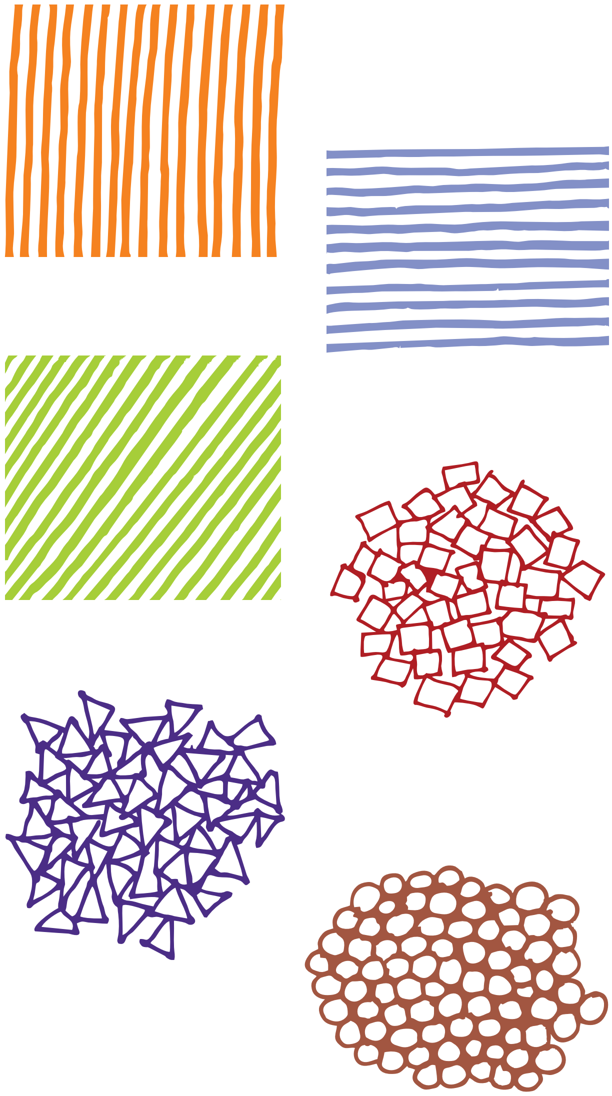
૧. ચિત્ર

૧. ચિત્ર
૨. સંગીત (ગાયન, વાદન અને નૃત્ય)
૩. નાટ્ય

૧. ચિત્ર

- આપણી આસપાસ રંગબેરંગી ફૂલ, પાન, ઝાડ અને પક્ષી હોય છે. તેમનો પરિચય કરીએ.
  જુદા જુદા આકાર, રંગ ધ્યાનમાં રહે તે માટે આપણે તે આકાર કાગળ પર દોરીશું. તે માટે રંગીન પેન્સિલ, રંગીન સ્કેચપેનનો ઉપયોગ કરી શકાય.

- જુદા જુદા પ્રકારની રેખા, જુદા જુદા આકારો દોરીએ. યાદ કરીને ચિત્ર દોરીએ. તમને ગમે તેવા ચિત્ર દોરીશું અને રેખા તેમજ આકારની મદદથી ડિઝાઇન દોરીશું. અક્ષર સુંદર કરવા માટે રેખાઓ અને આકારોનો મહાવરો કરીશું.



રેખાંકન એટલે ચિત્ર દોરવા.

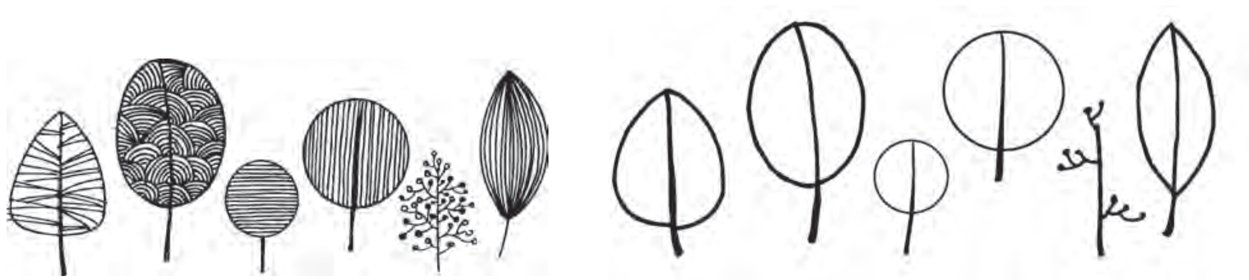
રેખા

ઊભી રેખા, આડી રેખા
રેખા દોરીએ,
તે રેખાથી જુદા જુદા
આકાર દોરીએ.

તમને સરસ ચિત્રો દોરવાનું મન થાય છે ને ? તો પહેલા રેખા દોરતા શીખીએ. રેખાને રેખ પણ કહેવાય છે. બીજા ધોરણમાં આપણે રેખા દોરતા શીખ્યા છીએ. હવે તેનો વધુ મહાવરો કરીશું. સરસ રીતે રેખા દોરતા આવડે એટલે સુંદર ચિત્રો દોરતા આવડશે.

મારી કૃતિ

ઉપર મુજબ જુદી જુદી રેખા દોરો અને આકાર તૈયાર કરો.



- વિદ્યાર્થીઓને ગમે તેવી રેખા અને આકાર દોરવા કહેવું. રેખાના મહાવરા માટે પેન્સિલ, સ્કેચપેન, માર્કર પેન, ક્રેયોન, રંગીન પેન્સિલનો ઉપયોગ કરી શકાશે.

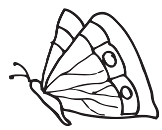
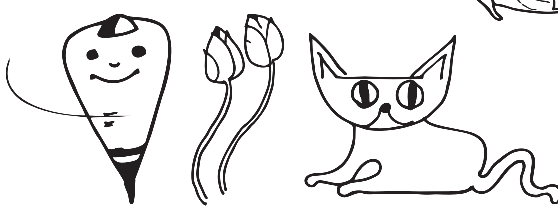
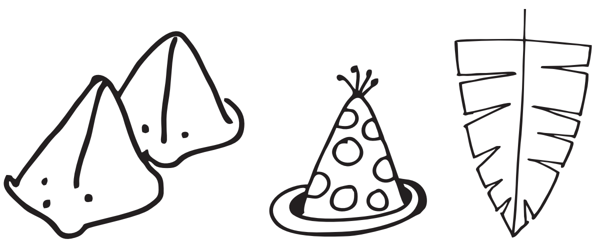
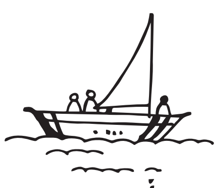
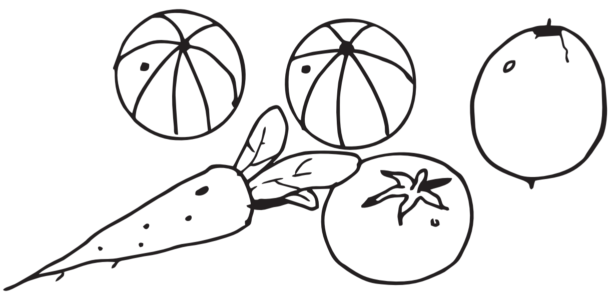
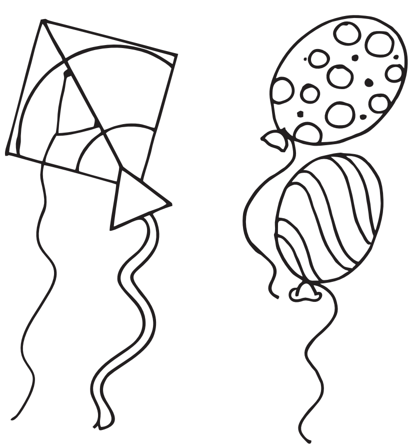
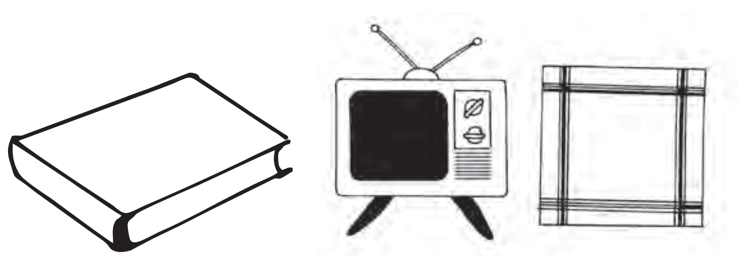
આકાર

રેખાઓ વડે આકાર બને છે. આપણે ત્રિકોણ, ચોરસ અને ગોળ આકાર દોરીએ.

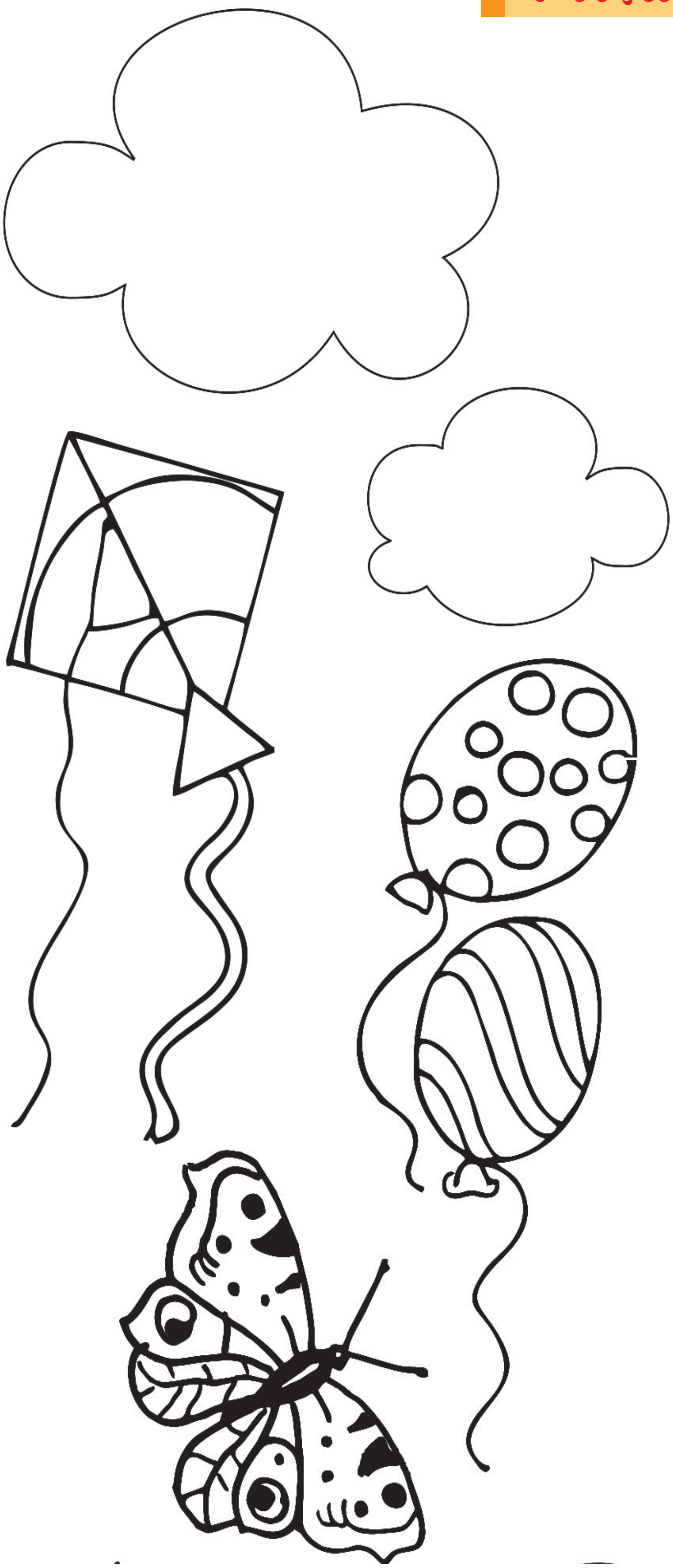
એક રેખા સીધી
બે રેખા ત્રાંસી
ત્યારે બને કોણ ?
હા, હું જ એ **ત્રિકોણ**
પાનનો આકાર ત્રિકોણ
કહો જોઈએ બીજી કઈ કઈ
વસ્તુમાં સમાયેલો છે આકાર ત્રિકોણ ?

અડધી અડધી બે વાટકીઓ
જોડતા બને છે કોણ ?
હા, હું જ એ **ગોળ**
દડાનો આકાર ગોળ
લીંબુનો આકાર ગોળ
કહો જોઈએ બીજી કઈ કઈ
વસ્તુમાં સમાયેલો છે આકાર ગોળ ?

બે રેખા ઊભી
બે રેખા આડી
ત્યારે બને કોણ ?
હા, હું જ એ **ચોરસ**
હાથરૂમાલ પણ ચોરસ
ઘરમાં આવેલું ટીવી ચોરસ
કહો જોઈએ બીજી કઈ કઈ
વસ્તુમાં સમાયેલો છે આકાર ચોરસ ?

સ્મરણચિત્ર



સ્મરણ કરીને ચિત્ર દોરીએ

ઝાડ, સૂર્ય, ઘર, આગગાડી,
પતંગિયું, પતંગ, વાદળા અથવા
પક્ષી, પ્રાણી, વગેરે

ધ્યાનમાં રાખીએ

૧. તમને સરસ ચિત્ર દોરતા આવડશે.
૨. તમારું ચિત્ર બરાબર નથી એવું માનવું નહીં.
૩. તમારું ચિત્ર એ તમારું પોતાનું છે.
૪. ચિત્ર દોરવાની ખૂબ મજા પડશે.

◆ વિદ્યાર્થીઓને પોતાની ઈચ્છા મુજબ અહીં આપેલા ચિત્રો સિવાય બીજા ચિત્ર દોરવા કહેવું. ચિત્રમાં ભૂલ કાઢવી નહીં કારણ કે તે ચિત્ર તેમનું પોતાનું છે. ચિત્રમાં રહેલી તેમની ભાવનાઓ સ્વીકારવી.

કલ્પનાચિત્ર

તમારી પોતાની કલ્પના અનુસાર કોઈ પણ ચિત્ર દોરીએ.

જેમ કે મારી ઢીંગલી, પરીરાણી, ચોકલેટનો બંગલો, મેઘધનુષ્ય, મારા જન્મ દિવસની કેક વગેરે.

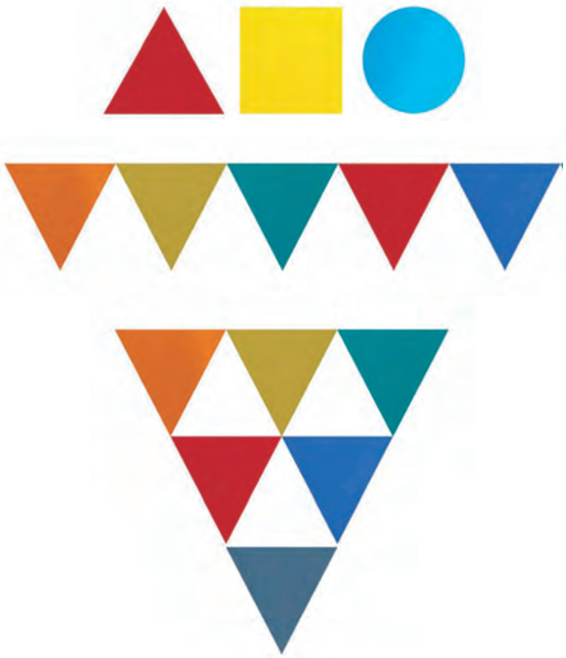
* ચિત્ર જોઈને તો બધા ચિત્રો દોરે.
* પોતાના મનથી, બીજાઓ કરતા જુદું ચિત્ર કાગળ પર દોરીએ.
* ચિત્ર બરાબર નથી એવું માનવું નહીં.
* સ્વસર્જનનો આનંદ જ કંઈક અલગ હોય છે.

મારી કૃતિ

કલ્પના અનુસાર કોઈપણ ચિત્ર દોરો.

◆ અહીં આપેલા છે તે સિવાય પોતાની કલ્પનાથી ચિત્ર દોરવા કહેવું. કલ્પના એટલે શું તે સમજાવવું. કલ્પના એટલે પોતાનું એક અલગ ચિત્ર. ◆ ચિત્રમાં ભૂલ કાઢવી નહીં કારણ કે તે ચિત્ર તેમનું પોતાનું છે. ચિત્ર પાછળની તેમની ભાવના સ્વીકારી વિદ્યાર્થીઓની પ્રશંસા કરવી.

નકશીકામ (ડિઝાઇન દોરવી)



સઈ : રુચા, તારા ફ્રોકની ડિઝાઇન કેટલી સુંદર છે !

રુચા : હા ! મારી બહેનની પસંદગી છે.

સઈ : સરસ ! આની અંદર કેટલા જુદા જુદા અને સહેલા આકાર છે.

બહેન : અરે સઈ ! શેની ચર્ચા ચાલુ છે ?

રુચા : અમે મારા ફ્રોકની ડિઝાઇન જોઈએ છીએ.

બહેન : ડિઝાઇન કેવી રીતે તૈયાર થાય તે હું તમને કહીશ. એમાં ખરેખર મજા આવશે.

રુચા : સાચે મજા આવશે બહેન ?

બહેન : રુમાલ, કપડાં, સાડી પર આપણે હંમેશા જુદી જુદી ડિઝાઇન જોઈએ છીએ. તેમાં પાન, ફૂલ, જુદા જુદા આકાર અને રંગ જોઈએ છીએ. તો આપણે પણ આવી જ એક સહેલી ડિઝાઇન બનાવતા શીખીશું.

સઈ : હા ચોક્કસ ! તેના માટે શું સાહિત્ય જોઈશે ?

બહેન : રંગીન કાગળ, પેન્સિલ, ફૂટપટ્ટી, કાતર વગેરે.

રુચા : આ બધી વસ્તુઓ તો મારી પાસે છે. તો ચાલો શરૂ કરીએ.

બહેન : એક રંગીન કાગળ પર ત્રિકોણ દોરીને તેને કાતર વડે કાપી લઈએ. આવા એક માપના પણ જુદા જુદા રંગના પાંચ-છ ત્રિકોણ લઈએ. તૈયાર થયેલા ત્રિકોણને આપણે જુદી જુદી રીતે ગોઠવીને જોઈએ.

સુનિલ : બહેન, હું પણ તને મદદ કરીશ. હું ત્રિકોણ ગોઠવીને જોઉં છું.

રુચા : અરે વાહ ! સરસ

સઈ : આપણે પણ જુદી જુદી રીતે ત્રિકોણ ગોઠવીને જોઈએ.

બહેન : જુઓ કેટલું સરસ દેખાય છે. આને જ નકશીકામ એટલે કે ડિઝાઇન કહેવાય છે.

રુચા : કેટલી બધી સરસ ડિઝાઇન તૈયાર થઈ !

બહેન : ત્રિકોણની જેમ જ આપણે ગોળ, ચોરસ જેવા આકાર લઈને પણ નકશીકામ કરી શકીએ.

સઈ : બહેન મને તો બહુ મજા આવી. ડિઝાઇન કેવી રીતે તૈયાર થાય છે તે પણ સમજાયું.

રુચા : કાલે આપણે આપણા વર્ગના બધાં વિદ્યાર્થીઓને નકશીકામ દેખાડીશું.

બહેન : આપણે જે શીખીએ તે બીજાને પણ શીખવવું એ ખરેખર સારી વાત છે.

મારી કૃતિ

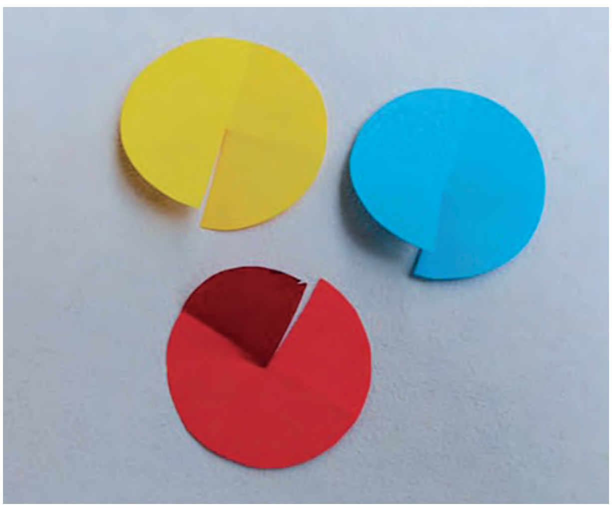
વિવિધ આકાર તૈયાર કરીને ડિઝાઇન બનાવો.

- ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ અથવા તેના કરતાં જુદા આકાર તૈયાર કરીને જુદી જુદી ડિઝાઇન તૈયાર કરાવવી.
- જરૂરિયાત જણાય ત્યાં મદદ કરવી. ગોળ દોરવા માટે બંગડી, વાટકી જેવી ગોળ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો.

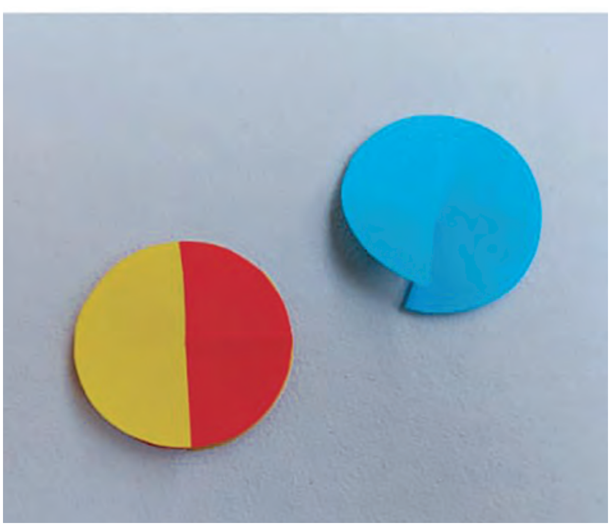
રંગોની ઓળખ

પ્રકૃતિ જુદા જુદા રંગોથી શોભાયમાન છે. જેમાં આપણને પાન, ફૂલ, ઝાડ, પક્ષી, ડુંગર, આકાશ, વાદળા, પતંગિયાંના ઘણાં બધા રંગો જોવા મળે છે. તેનું નિરીક્ષણ કરીએ તો જ આપણને આ રંગો જોવા મળે છે.

એક જ માપના પણ ત્રણ જુદા જુદા રંગના ગોળ આપણે રંગીન કાગળમાંથી કાપી લઈશું.



ત્રણેય ગોળ એક સાથે પકડીને બહારની ધાર પરથી ગોળના મધ્યભાગ સુધી એક કાપો પાડીએ. આ કાપાવાળા ગોળને એકબીજામાં ભરાવી ગોળ ફેરવીને જુઓ કેવી મજા આવે છે તે. તો કરી જુઓ !



જેવી રીતે નિસર્ગમાં વિવિધ રંગો છે તેવી જ રીતે કપડાં, વસ્તુઓ, રમકડાં પણ જુદા જુદા રંગના હોય છે. ફુગ્ગા પણ જુદા જુદા રંગના હોય છે. ચિત્રમાં કેટલાક ફુગ્ગા આપ્યા છે. તેમના રંગ જુઓ અને ઓળખો. તમને ખબર હોય તે રંગોની યાદી તૈયાર કરો.

- નિસર્ગમાં વિવિધ રંગો છે. તેજ રીતે કપડાં, વસ્તુ, રમકડાં પણ જુદા જુદા રંગના હોય છે. ચિત્રમાં કેટલાક ફુગ્ગા આપ્યા છે તેના રંગ ઓળખવા કહેવું.

મુદ્રાચિત્ર (છાપકામ)

ચાલો છાપકામ કરીએ.

ઈરા : રવિ ! અરે આ જોને મારા હાથનો રંગ ભીંતને લાગી ગયો.

રવિ : હા, આને જ છાપ કહેવાય છે.

ઈરા : એ હા ! હજી બીજી કોઈ વસ્તુઓની પણ છાપ પાડી શકાય.

રવિ : એ તો બરાબર ! પણ એના માટે આપણને વૉટરકલર જોઈશે.

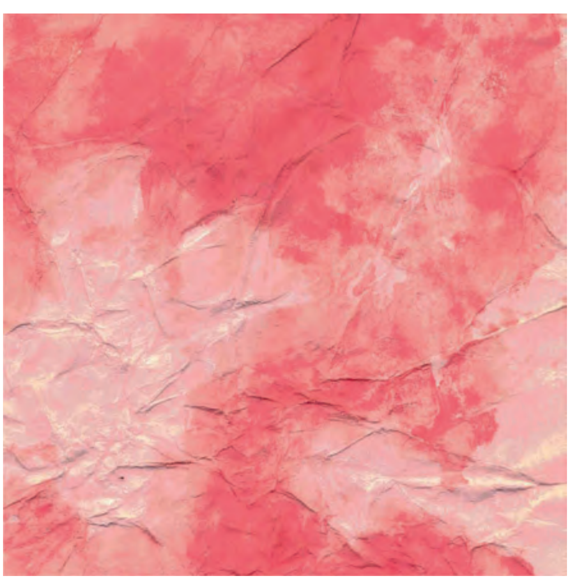
માધવ : મારા જન્મદિવસે મારા મોટાભાઈએ મને વૉટરકલરનો સેટ અને બ્રશ ભેટ આપ્યા છે.

રવિ : હું કહું છું તેમ કરો. એક કાગળ પર રંગ લગાડો. કોણ લગાડશે ?

ઈરા : હું લગાડું છું. મને બ્રશ વડે સરસ રીતે રંગ લગાડતા આવડે છે.

માધવ : રંગ લગાડીને શું કરવાનું ?

રવિ : એ રંગ સૂકાય તે પહેલાં માધવ તું એ કાગળને ચોળીને ગોળો બનાવ. કાગળ ચોળતી વખતે રંગ ભીનો હોવો જોઈએ અને કાગળની અંદરની બાજુએ જ રહેવો જોઈએ.



ઈરા : ચાલ, હવે કાગળ ખોલીને જોઈએ !

રવિ : અરે, થોભો. તરત જ કાગળ ન ખોલાય. દસ મિનિટ પછી ખોલીશું.

માધવ : અરે વાહ ! કેટલું સુંદર ચિત્ર તૈયાર થયું છે.

ઈરા : આપણે હજુ આવા જુદા જુદા ચિત્રો બનાવી શકીએ છીએ.

મોટાભાઈ : અરે વાહ ! તમે ખૂબ જ સરસ કામ કર્યું છે. આને જ 'મુદ્રાચિત્ર' કહેવાય છે.

બાળકો : એમ ! આને જ મુદ્રાચિત્ર કહેવાય કે ?

મોટાભાઈ : હા, આનો ઉપયોગ તમે નકશીકામ (ડિઝાઇન) કરવા માટે પણ કરી શકો છો.

(બધા બાળકો આનો ઉપયોગ નકશીકામમાં કેવી રીતે કરી શકાશે તે વિચારોમાં ખોવાઈ ગયા.)

થોડી ગમ્મત

અરે વાહ ! કેટલા સુંદર બૂચ-ઢાંકણાં છે. આ રમાને કંઈ ઉપયોગી થશે કે ? અરે હા, રમાની શાળામાં છાપકામનો એક પ્રકલ્પ આપ્યો છે. તેના માટે આ બૂચ-ઢાંકણાંઓનો ઉપયોગ કરી શકાશે. ચાલ, રમાને હમણાં જ કરવાનું કહું છું. રમા તો એકદમ ખુશ થઈ જશે. તેના માટે કઈ કઈ વસ્તુઓની જરૂર પડશે ? વૉટરકલર, બ્રશ, પાણી, કાગળ અને આ બૂચ-ઢાંકણાં, કાગળ સફેદ અથવા તો રંગીન પણ ચાલશે. આ દરેક બૂચ-ઢાંકણાની ધારને બ્રશ વડે રંગ લગાડી કાગળ પર છાપ પાડી શકાય. સાથે જ બીજી જુદા જુદા આકારની વસ્તુઓનો (દા.ત. પાન, કાંદા, ભીંડો, દોરો વગેરે) પણ ઉપયોગ કરીશું તો કેટલી સરસ ડિઝાઇન બની જશે. રમા તો એટલી ખુશ થશે કે ઉછળી જ પડશે. આ છાપકામનો ઉપયોગ નકશીકામમાં બીજી કઈ કઈ રીતે કરી શકાય તેના વિચારોમાં રમા તો ખોવાઈ જ જશે. તેનું એક સરસ મુદ્રાચિત્ર તૈયાર થઈ જશે. તે આવા અનેક ચિત્રો બનાવી શકશે. રમાને તેના વર્ગના વિદ્યાર્થીઓએ બનાવેલા આવા જુદા જુદા ચિત્રો જોવા મળશે. આ છાપકામ કરવાની ખૂબ જ મજા આવશે !

◆ જુદી જુદી વસ્તુઓની જુદા જુદા રંગો વડે છાપ પાડવા કહેવું.

કોલાજ ચિત્ર

સાક્ષી	:	સર કહેતા હતા કે આજે કોલાજ ચિત્ર કરવાનું છે.
રાજેશ્વરી	:	કોલાજ ચિત્ર એટલે શું ?
સાક્ષી	:	એ તો મને પણ નથી ખબર.
પૂજા	:	મને ખબર છે. હું કહું. આપણે પહેલા ચિત્ર દોરીએ છીએ પછી તેમાં રંગ પૂરીએ છીએ બરાબર ને ? રંગ પૂરવા માટે આપણે શેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ?
રાજેશ્વરી	:	ક્રેયોન, સ્કેચપેન, રંગીન પેન્સિલ
સાક્ષી	:	અને વૉટરકલર પણ વાપરીએ છીએ.
પૂજા	:	બરાબર, પણ જો આપણી પાસે રંગ ન હોય તો ?
અજય	:	અરે તો શું કરી શકાય ?
પૂજા	:	મિત્રો, રંગ ન હોય તો પણ ચિત્રમાં રંગ પૂરી શકાય. આપણે જે રંગ પૂરવા ઇચ્છતા હોઈએ તે રંગના કાગળને ફાડીને અથવા કાપીને આપણે યોગ્ય જગ્યાએ ગુંદર વડે ચોંટાડી દઈએ તો ચિત્ર રંગાઈ જશેને !
રાજેશ્વરી	:	એકદમ બરાબર. આ તો અમને ખબર જ નહોતી. તો કોલાજ ચિત્ર બનાવી જોઈએ ?
પૂજા	:	હા, તો ચાલો કોલાજ ચિત્ર બનાવીએ.
સાક્ષી	:	મારી પાસે રંગીન કાગળ છે. પણ આપણે કયા કયા ચિત્રો તૈયાર કરી શકીશું?
પૂજા	:	જે તમને દોરતા આવડે અને ગમે તે ચિત્રો બનાવી શકાય. દા.ત.વાદળા, ઝાડ, પતંગ, ફુગ્ગા, પતંગિયું, ચંદ્ર, સૂર્ય, ઘર, ફળ, શાકભાજી વગેરે.
રાજેશ્વરી	:	આપણે કોઈ પણ ચિત્ર રંગી શકીએ

છીએ.

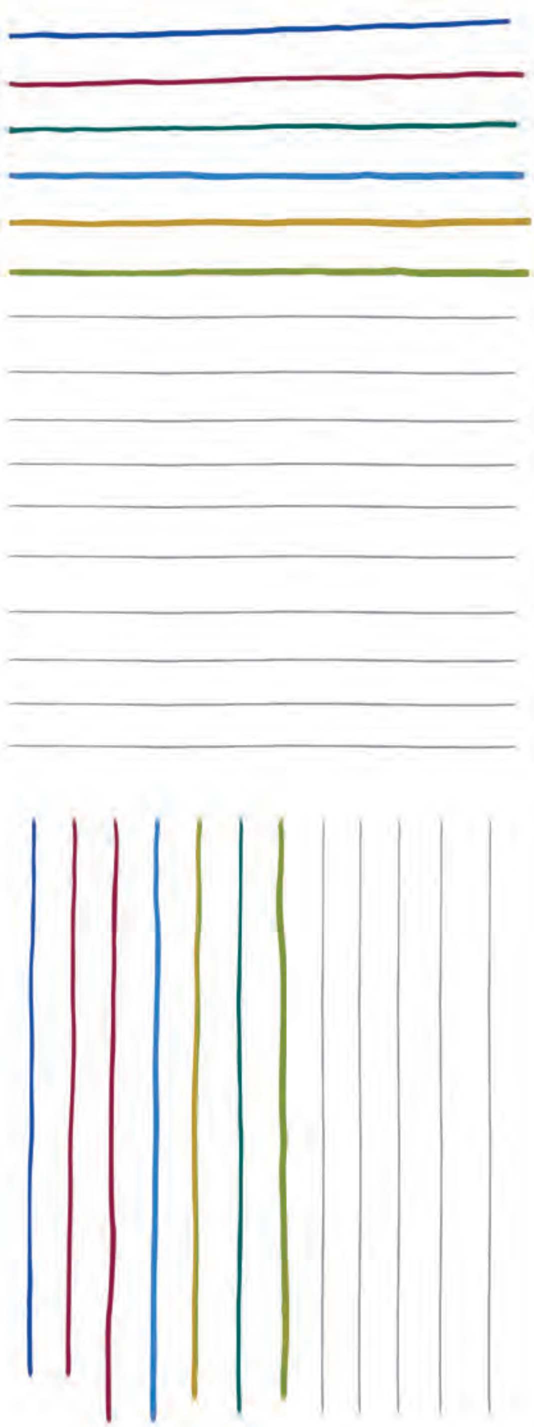
સાક્ષી	:	આના માટે નવા રંગીન પેપર જ જોઈએ કે ?
પૂજા	:	ના, એવું નથી. રદ્દીમાં આપવાના માસિકો અથવા વર્તમાનપત્રમાં આવેલી રંગીન જાહેરખબરો, માહિતીપત્રકોનો પણ આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.
રાજેશ્વરી	:	અરે એ તો સસ્તું અને સુંદર પણ !
અજય	:	તો ચાલો... આપણે બધાં જુદાં જુદાં કોલાજ ચિત્ર તૈયાર કરીએ.
સાક્ષી	:	હું તો બધાં કરતા એકદમ અલગ જ ચિત્ર બનાવીશ.

મારી કૃતિ

જુદા જુદા કોલાજ ચિત્ર ચોંટાડો.

◆ ઉપરનો સંવાદ સમજાવવો. વિદ્યાર્થીઓને ગમે તેવા, તેમની ઈચ્છા મુજબના કોલાજ ચિત્રો તૈયાર કરાવવા. સહેલા આકારો દોરી તેમાં રંગીન કાગળ કાપીને અથવા ફાડીને કોલાજકામ કરાવવું.

સુલેખન



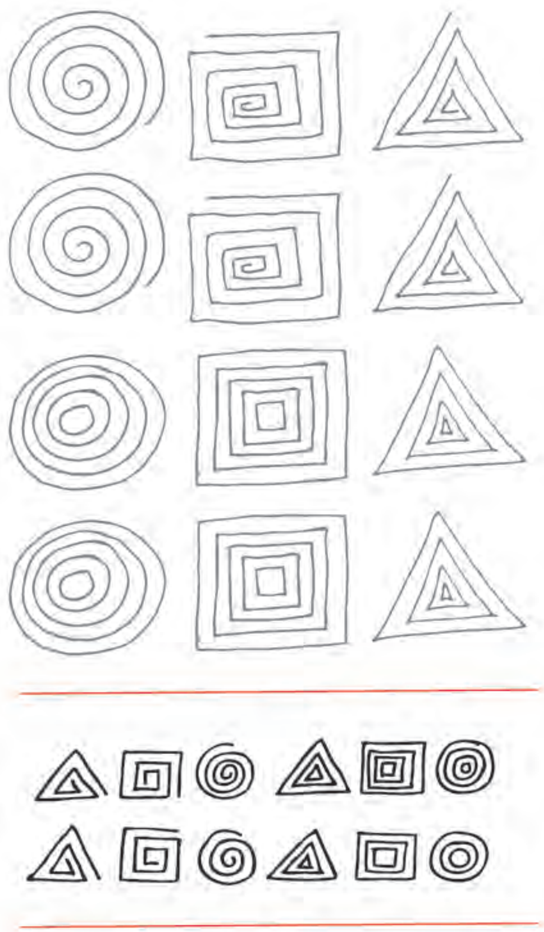
આપણને સરસ દેખાવું ગમે છે ને ? સરસ કપડાં, બૂટ, દફ્તર. એ જ રીતે આપણાં અક્ષર પણ સરસ હોવા જોઈએ.

આપણે આ શીખીશું

- સુલેખન એટલે સુંદર અક્ષર.
- સારા અક્ષર કરવા માટે પહેલા આપણને સારી રેખા અને સારા આકાર દોરતા આવડવા જોઈએ.
- રેખા દોરતી વખતે અને અક્ષર લખતી વખતે સુઘડતા, સ્વચ્છતા હોવી જોઈએ.

પહેલા ફૂટપટ્ટીની મદદથી આડી સીધી રેખા દોરીશું. પછી ફૂટપટ્ટી વાપર્યા વગર હાથેથી જ તે પેન્સિલથી દોરેલી રેખાને સ્કેચપેન વડે ઘૂંટીશું. આ જ રીતે ઊભી સીધી રેખા અને ત્રાંસી રેખા દોરીએ. આ રેખાઓનો વધુ ને વધુ મહાવરો કરીશું એટલે રેખા પણ સુંદર થશે અને અક્ષર પણ સુંદર થશે.

◆ નાનપણથી જ સારા અક્ષરનો મહાવરો કરવો જરૂરી છે. ઉપર મુજબ કેટલીક રેખાઓનો વ્યવસ્થિત મહાવરો કરાવવો.



- અહીં કેટલાક આકારો આપ્યા છે. તે આકારોને સ્કેચપેન વડે ઘૂંટીએ.
- આપણે પણ આ આકારો દોરવાનો પ્રયત્ન કરીએ.
- આ આકારો દોરવા માટે આપણે આલેખ પેપરનો ઉપયોગ કરીશું.

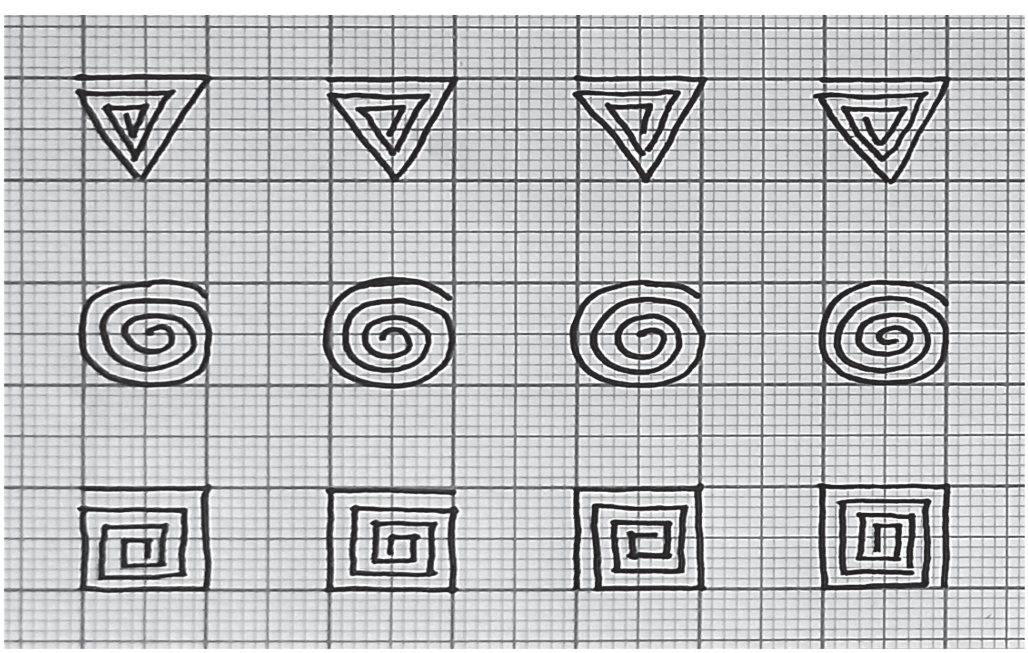
અક્ષર સારા કરવા માટે ધ્યાનમાં રાખીએ.

૧. વધુ મહાવરો કરીને હાથને યોગ્ય વળાંક આપીએ.

૨. અક્ષર સારા કરવા માટે રેખાઓ અને આકારોનો પૂરતો મહાવરો કરીએ.

૩. સરસ અણીવાળી પેન્સિલ વાપરીએ.

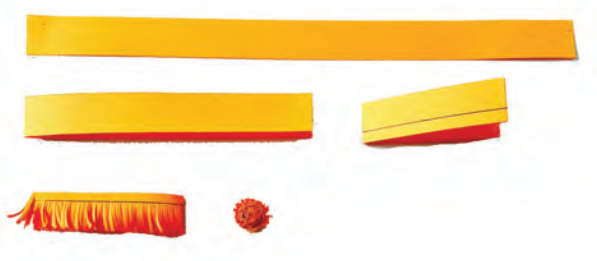
૪. અક્ષરનો મહાવરો ડબલ લાઇન વાળી નોટબુકમાં કરીએ.



◆ ઉપર મુજબ બીજા કેટલાક આકારોનો મહાવરો કરાવો.

૨. શિલ્પ

કાગળકામ :



કાગળ કાપવા, ફાડવા, ચોળી નાખવા, ઘડી વાળવી, ગોળ ગોળા બનાવવા, ચોંટાડવા એ તમને ગમે છે, ખરું ને ?

ચાલો, તો આપણે કાગળમાંથી સરસ સરસ વસ્તુઓ બનાવીએ. તેના માટે આપણને રંગીન કાગળ, કાતર, ગુંદરની જરૂર પડશે.

કાગળના ફૂલ બનાવીએ :

- એક કાગળની પટ્ટી (૨૦ સેમી X ૨ સેમી) લો.
- પટ્ટીની નીચેની બાજુથી રેખા સુધી કાતરથી કાપા પાડો. (આકૃતિ જુઓ.)
- હવે પટ્ટીને ગોળ વીંટાળો અને ઉપરથી નીચેની તરફ બહારની બાજુએ વાળો.
- તૈયાર થયેલા ફૂલને પાન અને દાંડી લગાડો.

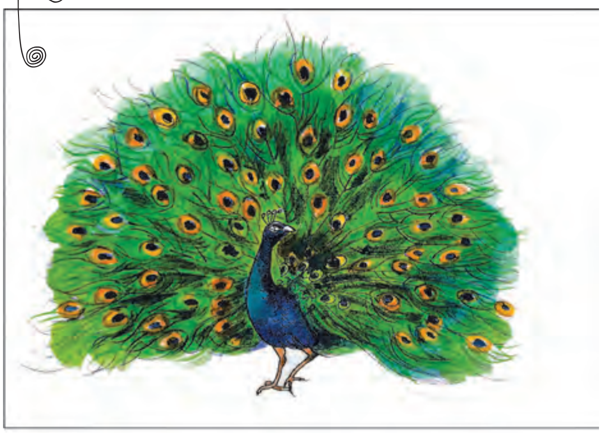
તૈયાર થયેલું આ ફૂલ ભેટકાર્ડ પર પણ ચોંટાડી શકાય. આવી જ રીતે જુદા જુદા રંગના ફૂલ તૈયાર કરો.

માટીકામ :

માટીમાં રમવું, માટી ભરવી, ચાળવી, ભીંજવવી, માટીના ગોળા બનાવવા તમને ગમે છે ને ! તો ચાલો આજે આપણે માટીમાંથી સરસ વસ્તુઓ બનાવીએ. તેના માટે આપણને માટી, ચાળણી, પાણી વગેરેની જરૂર પડશે.

- નમૂના માટે માટીની કેટલીક વસ્તુઓ અહીં આપેલી છે. પ્લાસ્ટીસિન માટીની કેટલીક વસ્તુઓ પણ નમૂનારૂપે આપેલી છે. વિદ્યાર્થીઓને તેમને ગમતી વસ્તુઓ બનાવવા કહેવું.

૩. ગાયન



ગીત

ચીં ચીં કરતી આવી ચકલી,
કોયલ કુહુહુ ગાતી આવી.
મિઠૂ મિઠૂ બોલતો પોપટ આવ્યો,
કાં કાં કરતો કાગડો આવ્યો.
સહુ કોઈ ગાય છે ને ડોલે છે,
આનંદથી નાચે છે.
સૂસવાટા મારતો આવ્યો પવન,
સાથે આવ્યો વરસાદ સર સર સર.
આનંદિત થયા છે સહુ કોઈ,
નાચે છે મોર થઈ થઈ થઈ.

સમૂહગીત

મ્યાઉં મ્યાઉં કરે છે કોણ ?
મિંદડીના બચ્ચાં, બીજું કોણ ?
ભૌ ભૌ કરે છે કોણ ?
ડાઘિયો કૂતરો, બીજું કોણ ?
હૂપ હૂપ કરે છે કોણ ?
ઝાડ પરના વાંદરાં, બીજું કોણ ?
ડ્રાઉં ડ્રાઉં કરે છે કોણ ?
દેડકાભાઈ, બીજું કોણ ?
હંભા હંભા કરે છે કોણ ?
કપિલા ગાય, બીજું કોણ ?

- ઉપર આપેલા ગીતો તાલસૂર સાથે ગવડાવવા. આવા બીજા ગીતો પણ ગવડાવી શકાય.
- ગીતોનો સંગ્રહ કરવો.

લોકગીત

ઘંટીના ઘર ઘર અવાજથી મારી ઊંઘ ઊડી ગઈ. બહાર આવીને જોયું તો ઓસરીમાં દાદીમા ઘંટીમાં અનાજ દળતા હતા. અનાજ દળતા દળતા ગીતો પણ ગાઈ રહ્યાં હતાં. કેટલો મીઠો અવાજ છે દાદીમાનો ! મેં બારીની બહાર જોયું તો હજુ સૂર્યોદય થયો ન હતો. પણ પક્ષીઓનો કલબલાટ શરૂ થઈ ગયો હતો. મેં દાદીમાની પાસે જઈને પૂછ્યું કે તેઓ કયું ગીત ગાય છે. દાદીમા બોલ્યા, ‘‘આને ધાન્ય દળતી વખતે અથવા ખાંડતી વખતે ગવાતા ‘ખાયણાં’ કહેવાય છે’’ અને દાદીમા પાછા ગીત ગાવા લાગ્યા !

પારકી વસ્તુ પથ્થર સમ પરમાણો
આપણી હીરા સમ જાણો
ભલે હોય કોડીની

મારા તે ઘરમાં સોનાનું દાતરડું
ચાંદાનું હાલરડું
કે ગાઉં મારા વીરને

‘‘આ ખાયણાં તમે ક્યાંથી શીખ્યા દાદીમા ?’’

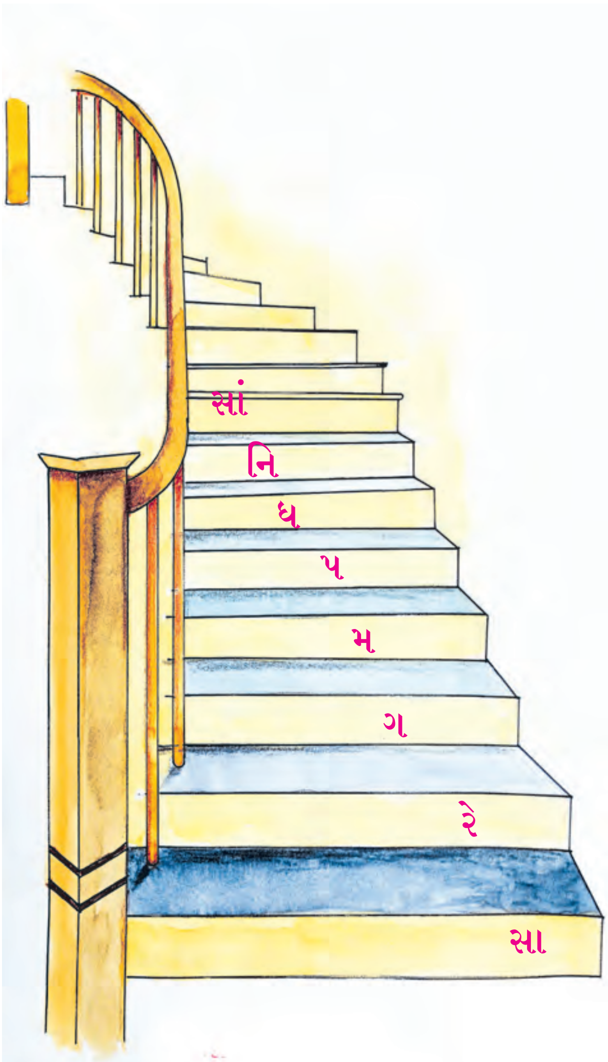
‘‘અરે બેટા, આ તો આપણી સંસ્કૃતિના પારંપારિક લોકગીત છે. મારી મા દળતી વખતે, ખાંડતી વખતે ખાયણાં ગાતી. તેમની પાસેથી જ સાંભળી સાંભળીને હું શીખી. મને તો આ લોકગીતો ખૂબ જ ગમે છે.’’

શેરી વાળીને ટાઢા જળ છાંટું
સાસુને પડે વાંકું
કે વાતવાતમાં

ઝાંઝર પહેરી ઝૂલું હું તો ઝૂલે
અલૂણું ભોજન ચૂલે
કે માડી રાંધતી

- લોકગીત રજૂ કરવાની તક આપવી. ખાયણાં વિશે વધુ માહિતી આપવી. બીજા જુદા જુદા ખાયણાં તાલસૂર સાથે ગવડાવવા.
- લોકગીતોનો સંગ્રહ કરાવવો.

સ્વરાલંકાર



સા રે ગ મ પ ધ નિ એ સંગીતના સાત સ્વર છે તે આપણને ખબર જ છે.

સા રે ગ મ પ ધ નિ એ પ્રમાણે સ્વરના ચઢતા ક્રમને 'આરોહ' કહેવાય.

જ્યારે સાં નિ ધ પ મ ગ રે એ પ્રમાણે સ્વરના ઉતરતા ક્રમને 'અવરોહ' કહેવાય.

(૧)

સારેગ રેગમ ગમપ મપધ પધનિ ધનિસાં
સાંનિધ નિધપ ધપમ પમગ મગરે ગરેસા

(૨)

સારેગમ રેગમપ ગમપધ મપધની પધનિસાં
સાંનિધપ નિધપમ ધપમગ પમગરે મગરેસા

(૩)

સારેસારેગ રેગરેગમ ગમગમપ મપમપધ
પધપધનિ ધનિધનિસાં
સાંનિસાંનિધ નિધનિધપ ધપધપમ પમપમગ
મગમગરે ગરેગરેસા

તાલરચના

હાથેથી તાળી પાડવી.

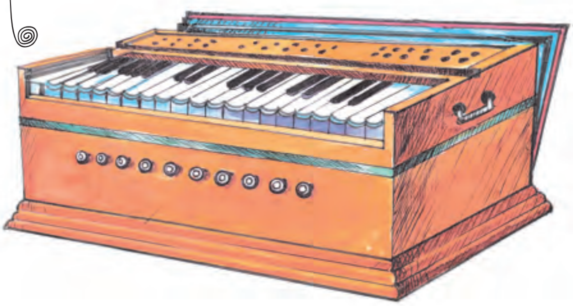
૧-૨-૩-૪ , ૧-૨-૩-૪

આ પ્રમાણે હાથેથી તાળી વગાડીએ અને એની સાથે જ ઉપલબ્ધ વાદ્ય પર અથવા વસ્તુ પર તાલ આપીએ.

- તાલસૂર સાથે સ્વરાલંકાર બોલાવવા. હાથથી ૧-૨-૩-૪ એ પ્રમાણે તાળી વગાડી ઉપલબ્ધ વાદ્ય પર અથવા વસ્તુ પર તાલ આપવાની કૃતિ પ્રત્યક્ષ કરાવવી. પાછલા ધોરણમાં શીખી ગયેલી તાળીઓનો મહાવરો કરાવવો. પ્રત્યક્ષ કૃતિ કરાવવી.

૪. વાદન

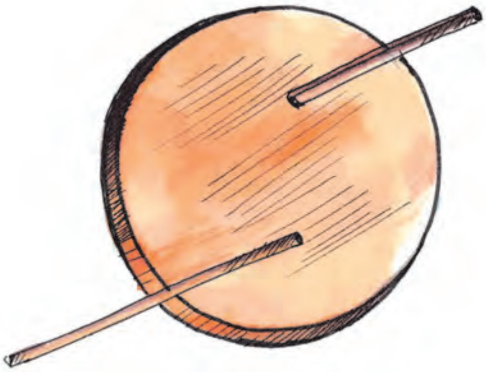
વાદન પરિચય

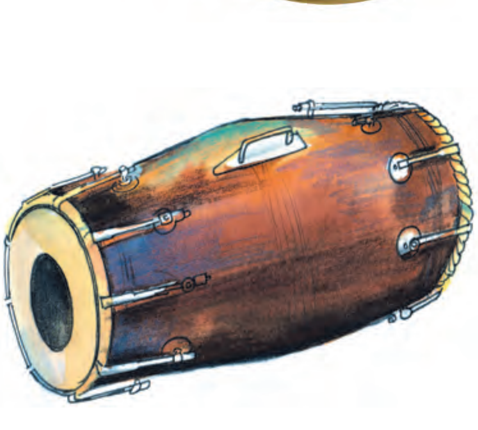


ગીતા એક ડાહી છોકરી, હંમેશા શાંત હોય. કોઈની સાથે બહુ બોલે નહીં. રમે નહીં. તે સતત કંઈ ને કંઈ વિચાર કરતી હોય. તેને પાનના સળવળાટનો અવાજ સાંભળવો ગમતો. પાણીના ટીપાનો ટપટપ અથવા લક્કડખોદ પક્ષી દ્વારા ઝાડના થડ પર કરાતો ટકટક અવાજ એ ધ્યાનથી સાંભળતી. મંદિરની નાની ઘંટડીનો રણકાર અને શાળાના તેમજ મંદિરના ઘંટનો મોટો નાદ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે. તે તેને સમજાતું નહીં. તેનો વિચાર કરતી. જુદી જુદી વસ્તુઓ વડે એકબીજા પર આઘાત કરવામાં આવે અથવા એકબીજા સાથે અથડાવવામાં આવે ત્યારે તેમાંથી એક વિશિષ્ટ અવાજ કઈ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તે તેને સમજાતું નહીં.

આ પ્રશ્નનો ઉત્તર તેણે સંગીતના શિક્ષકને પૂછ્યો. શિક્ષકે તેને સમજાવતા કહ્યું, જો ગીતા,

- હવા ફૂંકીને વગાડાતા વાદ્ય એટલે **સુષિર વાદ્ય**.
- ચામડાથી મઢેલા વાદ્ય એટલે **અવનદ્ધ વાદ્ય**.
- જેમાં તાર હોય તે **તંતુવાદ્ય**.
- ઘન વસ્તુઓ વડે એકબીજા પર આઘાત કરીને વગાડાતા વાદ્યને **ઘન વાદ્ય** કહેવાય છે.





જેમાં ખંજરી, ઝાંજ, મંજીરા, ઘંટ, લેઝીમ, ચિપીયો, પખાજનો સમાવેશ થાય છે.

શાંત પાણીમાં કાંકરો નાખીએ અને તરંગો નિર્માણ થાય છે એવા જ ધ્વનિતરંગો આ વાદ્ય વડે નિર્માણ થાય છે. અને તેથી જ તે વાદ્યનો અવાજ આપણને સંભળાય છે. આ વાદ્યોની વિશિષ્ટતા એ છે કે તેમાં આઘાત દ્વારા અવાજની નિર્મિતિ થાય છે. આ વાદ્યોનો ઉપયોગ સાથસંગત માટે કરવામાં આવે છે.

ગીતાને સમજાવ્યા બાદ શિક્ષક તેને સંગીત વર્ગમાં લઈ ગયા. તે આખા ઓરડામાં વાદ્યો ગોઠવેલા હતા. ત્યાં તેને અનેક પ્રકારના વાદ્યો જોવા મળ્યા. તબલા, હાર્મોનિયમ, ઢોલ, સિતાર, વાંસળી, ઝાંજ, પખાજ, મંજીરા, ખંજરી, લેઝીમ, વાયોલિન, રણશિંગુ, સારંગી...

બાપરે ! આ બધા વાદ્યોના નામો ધ્યાનમાં રહેશે કે ? તો ચાલો મિત્રો, ચિત્રમાં દર્શાવેલા વાદ્યોના નામ ઓળખો જોઈએ.

◆ ચિત્રમાં દર્શાવેલા વાદ્યોનું નિરીક્ષણ કરવા કહેવું. પછી તેમના નામ કહેવા. બીજા જે વાદ્ય ઉપલબ્ધ હોય તેનો પરિચય કરાવવો. શક્ય હોય તો વાદ્યો વિદ્યાર્થીઓને હાથમાં લઈ જોવા, વગાડવા દેવા.

૫. નૃત્ય

હાથની આંગળીઓનો પરિચય

૧. અંગૂઠો
૨. તર્જની
૩. મધ્યમા
૪. અનામિકા
૫. કનિષ્ઠિકા

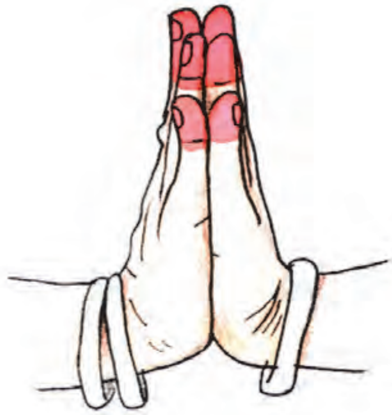
૧

હસ્તમુદ્રા

૧. પતાકા
૨. ત્રિશૂળ
૩. શિખર
૪. અંજલિ
૫. મત્સ્ય

૨

૩



૪

૫

અભિનયગીત

દાદી શું કરે છે ?
દાદી શીંગદાણા શેકે છે.
દીદી શું કરે છે ?
દીદી શીંગ ફોલે છે.
મમ્મી શું કરે છે ?
મમ્મી શીંગદાણા ખાંડે છે ।।
ખાંડો બાઈ ખાંડો,
શીંગદાણા ખાંડો.
શીંગદાણાની સાથે,
ગોળ પણ ખાંડો ।।
શીંગ અને ગોળ,
સાથે ભેળવીએ.
ચાલો, આપણે બધા,
લાડવા વાળીએ ।।

- હાથની આંગળીઓના નામ પૂછવા. હસ્તમુદ્રાઓનો મહાવરો કરાવવો.
- અભિનયગીતમાં વર્ણવેલી કૃતિને નજર સામે લાવવા કહેવું. ત્યાર બાદ તે કૃતિનો ફક્ત અભિનય કરવા કહેવું.

નિસર્ગ પર આધારિત અભિનય ગીત

આવો સહુ આવો, આવો સહુ આવો.
પારિજાતના ઝાડ નીચે
ફૂલ વેચીએ ॥
આવો સહુ આવો, આવો સહુ આવો.
કોકિલાના સૂરો સંગે
ગીતો ગાઈએ ॥
આવો સહુ આવો, આવો સહુ આવો.
નીલા નીલા મોર સંગે
ચાલો સહુ નાચીએ ॥
દેડકા અને સસલા સંગે
ચાલો કૂદકા મારીએ ॥
આવો સહુ આવો, આવો સહુ આવો.
આંબાના ઝાડ નીચે
સૂઈ જઈએ ॥

મૂળભૂત હલનચલન

સાહિત્ય સિવાય નીચેની કૃતિઓ કરીએ.

૧. પાટીયા પરથી ડબ્બો ઉતારવો.

૨. પતંગ ઉડાડવી.

૩. ફૂલનો હાર બનાવવો.

વાચિક અભિનય

અમે શાળામાંથી ઘરે પાછા જઈ રહ્યા હતા. ઠંડીના દિવસો હતા. અંધારું થવા આવ્યું હતું. મારા મિત્રો પોતપોતાના ઘરે જતા રહ્યા. મારું ઘર દૂર છે. હું એકલો જ ચાલતો હતો. મને કૂંઽઽ કૂંઽઽ એવો અવાજ આવવા લાગ્યો. હું અહીંયા ત્યાં જોવા લાગ્યો. રસ્તાની બાજુમાં એક ખાડામાં કૂતરાનું નાનું ગલૂડિયું પડ્યું હતું. તે માટીથી ખરડાઈ ગયું હતું. મને તેની દયા આવી. વાંકા વળીને મેં તે ગલૂડિયાને ખાડામાંથી બહાર કાઢ્યું. તે ડર અને ઠંડીને કારણે થરથર કાંપી રહ્યું હતું. મેં તેના શરીર પરથી માટી ખંખેરી. તે ગલૂડિયાને લઈને હું ઘરે પહોંચ્યો. મમ્મી મારી જ રાહ જોતી ઊભી હતી. મને થયું કે હમણાં મમ્મી ગુસ્સો કરશે. પણ તે બોલી, 'અરે, કેટલું નાનું ગલૂડિયું છે. ચાલ, આપણે તેને દૂધ પીવડાવીએ.' ગલૂડિયાને રકાબીમાં દૂધ આપ્યું. ઝટપટ દૂધ પીને ગલૂડિયું તો પૂંછડી પટપટાવા લાગ્યું. પછી અમે એક ખાલી ખોખું લાવ્યા. તેમાં એક જૂની ચાદર પાથરી અને ખોખામાં મૂકતા વેંત જ ગલૂડિયું તો સૂઈ ગયું! મને તો રમવા માટે એક મિત્ર મળી ગયો.

- ગીતોમાં કરેલા વર્ણન પ્રમાણે કૃતિ કરાવવી. જુદા જુદા કૃતિગીત અભિનય સહિત રજૂ કરાવવા. કૃતિ વિશે માહિતી આપવી.
- આશય અનુસાર અવાજમાં ચઢઉતર કરવા એટલે કે નાનો મોટો અવાજ કરવા કહેવું. વાચિક અભિનય દ્વારા વાર્તા કહેવા પ્રોત્સાહિત કરવા.

૬. નાટક

ઉપલબ્ધ સાહિત્યનો ઉપયોગ

આપણાં પરિસરમાંથી, ઘરમાંથી તેમજ મિત્રો પાસેથી ઘણી વસ્તુઓ મેળવીને આપણે નાટક, નૃત્ય અને ગાયન માટે તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

ઝાડની ડાળીઓ, પાન-ફૂલ, વર્તમાનપત્ર, પુઠાં, લાકડી વગેરે. પ્રસંગ અને આશય અનુસાર ઘરના વડીલો-દાદીમા, બહેન, ભાઈ વગેરે તમને વેશભૂષા કરવામાં મદદ કરશે. વર્તમાનપત્રમાંથી ટોપી, પુઠાંના મુગટ, તલવાર, લાકડીનો ભાલો, એવી તો કેટકેટલી વસ્તુઓ આપણે તૈયાર કરી શકીએ છીએ. તેને જ નેપથ્ય કહેવાય છે.

ચાલો નાટક કરીએ

પ્લાસ્ટિક હટાવીએ ! પર્યાવરણ બચાવીએ !

(વસંત, રાઘવ અને સુમન શાળાના મેદાનમાં બેઠા બેઠા વાતો કરી રહ્યા છે.)

રાઘવ : તું શું વિચાર કરે છે વસંત ?

વસંત : અરે, સ્વચ્છ પર્યાવરણ વગર આપણે લાંબો સમય ટકી નહીં શકીએ.

રાઘવ : તારી વાત એકદમ સાચી છે. આપણે આજુબાજુ નજર નાંખીએ તો શું જોવા મળે છે?

સુમન : પ્લાસ્ટિકની બોટલો, થેલીઓ, કાગળ... અને એમાંય સૌથી વધુ તો ચોકલેટ અને અન્ય ખાદ્યપદાર્થના કાગળ જોવા મળે છે.

સુમન : જુઓ ને... રસ્તાની બંને બાજુએ, મેદાનના કિનારે, બાગમાં બધી જ જગ્યાએ આ પ્લાસ્ટિકનો કચરો જોવા મળે છે.

- નાટક માટે પરિસરમાંની વસ્તુઓનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરવો તે વિશે માહિતી આપવી. કેટલીક વસ્તુઓના નમૂના બતાવવા.
- આશય અનુસાર પરિસરમાંની વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરીને નાટક રજૂ કરવા કહેવું.

વસંત : આનો કંઈક તો ઉપાય કરવો જ જોઈએ.

સુમન : આપણે શું કરી શકીએ ?

રાઘવ : પર્યાવરણમાં સૌથી વધુ પ્રદૂષણ પ્લાસ્ટિકના કચરાને કારણે જ થાય છે એવું મને લાગે છે.

સુમન : એનો પુનર્ઉપયોગ કરીને તેમાંથી ઘણી વસ્તુઓ બનાવી શકાય.

વસંત : પણ એ પણ પ્લાસ્ટિકની જ વસ્તુઓ તૈયાર થશે ને ?

સુમન : હું તો કહું છું કે આ પ્લાસ્ટિકના ભસ્માસુરને ભગાડી જ મૂકવો જોઈએ.

રાઘવ : એની શરૂઆત આપણે આપણાથી જ કરવી જોઈએ.

સુમન : સૌ પ્રથમ તો ભીનો અને સૂકો કચરો જુદો પાડીએ.

વસંત : આપણું પરિસર સ્વચ્છ રાખીએ અને કચરો કચરાપેટીમાં જ નાખીએ.

રાઘવ : પ્લાસ્ટિકની થેલીને બદલે કપડાની થેલી વાપરીએ.

વસંત : પાણી માટે સ્ટીલની બોટલ વાપરીએ અને નાસ્તા માટે સ્ટીલનો ડબ્બો વાપરીએ.

રાઘવ : અને હા મિત્રો, પ્લાસ્ટિકના આવરણવાળી કોઈ પણ વસ્તુ શાળામાં લાવવી નહીં. તો જ આ અભિયાન સફળ થશે.

સુમન : આ અભિયાનને સફળ બનાવવા માટે આપણે આપણા મમ્મીપપ્પા, શિક્ષક અને સૌ મિત્રોને પણ આપણી સાથે લેવા જોઈએ.

બધાં એક સાથે : તો ચાલો, શાળા અને ઘરને પ્લાસ્ટિક મુક્ત કરીએ. પ્લાસ્ટિક હટાવીએ ! પર્યાવરણ બચાવીએ !

◆ વિદ્યાર્થીઓ પરિસરની વર્તમાન પરિસ્થિતિ વિશે વિચાર કરે છે. તેનું એક ઉદાહરણ નાટક દ્વારા આપ્યું છે. વિદ્યાર્થીઓને નાટકનો વિષય પસંદ કરવાની સ્વતંત્રતા આપવી. ◆ આશય અનુસાર નાટકના દૃશ્ય રજૂ કરવા અને તેના માટે આવશ્યક હોય ત્યાં ચિત્રોનો ઉપયોગ કરવા કહેવું.

किशोर किशोर

किशोरची वर्गणी भरा आता ऑनलाइन!

वार्षिक वर्गणी ८० रुपये (दिवाळी अंकासह)

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

किशोर: ज्ञान आणि मनोरंजनाचा अद्भुत खजिना

बालभारतीचे प्रकाशन

महाराष्ट्रातील मुलांचे सर्वांत लोकप्रिय मासिक

४८ वर्षांची अविरत परंपरा

संपर्क : ०२०-२५७१६२४४

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

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

www.ebalbharati.in, www.balbharati.in

ebalbharati

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.

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

₹ 58.00