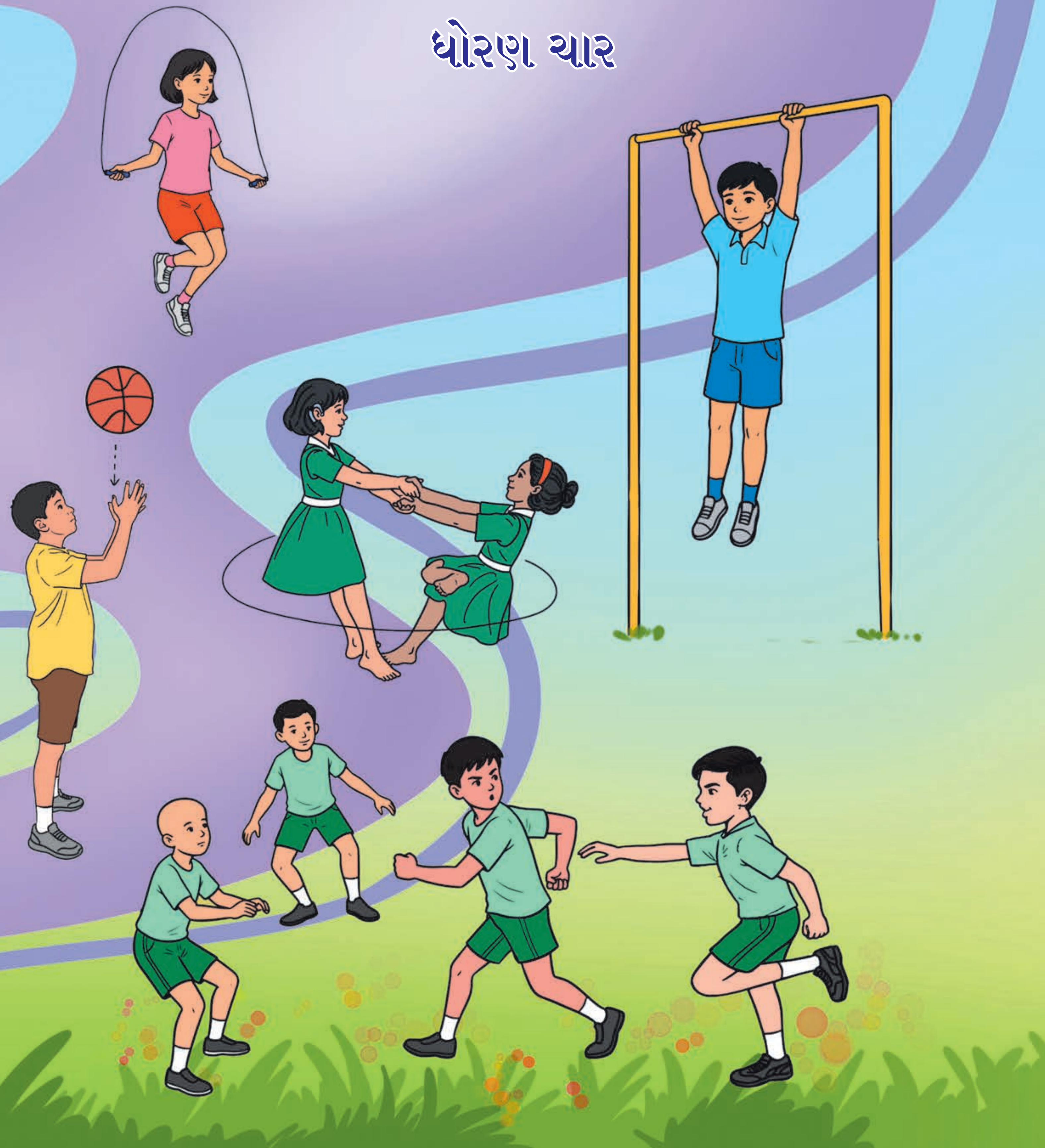
શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા

ધોરણ ચાર



Tele MANAS

National Tele Mental Health Programme

14416

ટેલી-માનસ હેલ્પલાઈન

ટેલી માનસ (આંતરરાજ્ય ટેલી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય અને નેટવર્કિંગ)

(૧૪૪૧૬/૧૮૦૦-૮૯-૧૪૪૧૬)

કેન્દ્ર પુરસ્કૃત યોજના ટેલી માનસ રાષ્ટ્રીય માનસિક આરોગ્ય કાર્યક્રમ અંતર્ગત ઑક્ટોબર ૨૦૨૨થી મહારાષ્ટ્ર રાજ્યમાં પણ અમલમાં મુકવામાં આવી છે. ટેલી માનસ કાર્યક્રમ અંતર્ગત સહાયતા ક્રમાંક (હેલ્પલાઈન નંબર)-૧૪૪૧૬ દ્વારા ૨૪ X ૭ નિઃશુલ્ક એકાત્મિક અને સર્વ સમાવેશક માનસિક આરોગ્ય સેવા પૂરી પાડવામાં આવે છે. જેમાં વિવિધ માનસિક સમસ્યાઓ માટે તજજ્ઞો દ્વારા ઉપચાર અને સમુપદેશન કરવામાં આવે છે. ટેલી માનસ સહાયતા ક્રમાંક પર ફોન કર્યા બાદ તમે આપેલી માહિતી સંપૂર્ણપણે ગોપનીય રાખવામાં આવે છે. જેથી વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ અને શિક્ષકોએ નિઃસંકોચ પોતાની સમસ્યા અને શંકા જણાવી તે વિશે માર્ગદર્શન મેળવવું. બીજા લોકોને પણ આ સુવિધા દ્વારા સહાયતા મેળવવા કહેવું. કેન્દ્ર શાસન દ્વારા શરૂ કરાયેલ ટેલી માનસ ઍપમાં ગુજરાતી ભાષામાં પણ ઉપલબ્ધ છે.

મનોદર્પણ

મનોદર્પણ સહાયતા ક્રમાંક (હેલ્પલાઈન) 8448440632

શિક્ષણ મંત્રાલયના નેજા હેઠળ રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક સંશોધન અને પ્રશિક્ષણ પરિષદ દ્વારા ચાલતા મનોદર્પણ ઉપક્રમના માધ્યમે જુલાઈ ૨૦૨૦થી નિઃશુલ્ક દૂરધ્વનિ સેવા-મનોદર્પણ (૮૪૪૮૪૪૦૬૩૨) વિદ્યાર્થીઓ, વાલીઓ અને શિક્ષકોને માનસ શાસ્ત્રીય માર્ગદર્શન અને સહાયતા પ્રદાન કરવા માટે અઠવાડિયાના સાતે દિવસ સવારે ૮થી સાંજે ૮ વાગ્યા દરમિયાન ઉપલબ્ધ છે. વિદ્યાર્થી, વાલી અને શિક્ષકો આવશ્યક માર્ગદર્શન અને સમુપદેશન મેળવવા માટે આ હેલ્પલાઈન પર સંપર્ક કરી શકે છે.

શાસન નિર્ણય ક્રમાંક અભ્યાસ - ૨૧૧૬/(પ્ર.ક્ર.૪૩/૧૬) એસડી- ૪ તારીખ ૨૫.૪.૨૦૨૬ અનુસાર સ્થાપિત થયેલી સમન્વય સમિતિની તારીખ ૧૯.૦૫.૨૦૨૬ રોજની બેઠકમાં આ પાઠ્યપુસ્તક ૨૦૨૬-૨૭ શૈક્ષણિક વર્ષથી નિર્ધારિત કરવા માટે માન્યતા આપવામાં આવી છે.

શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા

ધોરણ ચાર

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

બાજુના ચોરસમાં આપેલા Q.R. Code ને સ્માર્ટફોન વડે સ્કેન કરતા, ડિજિટલ પાઠ્યપુસ્તક તેમ જ પાઠ્યપુસ્તકના ઘટક સંબંધિત દૃશ્ય, શ્રાવ્ય અને દૃશ્યશ્રાવ્ય સ્વરૂપમાં અધ્યયન-અધ્યાપન સાહિત્ય ઉપલબ્ધ થશે.

પ્રથમાવૃત્તિ ૨૦૨૬ © મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે ૪૧૧ ૦૦૪.

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

આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ વિષય સમિતિ

શ્રી. પ્રમોદ પારસી, અધ્યક્ષ
શ્રી. ભરત કોળી, સદસ્ય
ડૉ. ભારત બંડગર, સદસ્ય
ડૉ. જ્યોત્સના જાધવ, સદસ્ય
શ્રીમતી નીતા જાધવ, સદસ્ય
ડૉ. દીપક શેંડકર, નિમંત્રિત
ડૉ. મહેશ દેશપાંડે, નિમંત્રિત
ડૉ. આનંદ યાદવ, નિમંત્રિત
શ્રી. શૈલેષ નાઈક, નિમંત્રિત
શ્રી. સંજય ધોપાવકર, નિમંત્રિત
શ્રી. મૃદંગ દેસાઈ, નિમંત્રિત
શ્રી. કેદાર દંડગે, નિમંત્રિત
ડૉ. મન્મથ ઘરોટે, નિમંત્રિત
ડૉ. પલ્લવી કવ્હાણે, નિમંત્રિત
ડૉ. મંદાકિની પાનસરે, નિમંત્રિત
ડૉ. ચિત્રા દાભોળકર, નિમંત્રિત
શ્રીમતી મમતા પવાર, પ્રતિનિધિ (મ.રા.શૈ.પ્ર.પ.)
ડૉ. સંધ્યા જિંતૂરકર, સદસ્ય-સચિવ

ગુણવત્તા સમીક્ષક

ડૉ. વિષ્ણુ પેઠકર .... (ગુણવત્તા પરીક્ષક)
ડૉ. શ્રીરામ સાખળકર .... (ગુણવત્તા પરીક્ષક)
એડ્. મનીષ ઉપાધ્યે .... (કાયદાકીય નિષ્ણાત)
પ્રા. કૃતિકા ગંધારે .... (CWSN નિષ્ણાત)

સંયોજન

ડૉ. સંધ્યા જિંતૂરકર
વિશેષાધિકારી આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ (વિ.કા.)
પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે

ભાષાંતર સંયોજન

શ્રીમતી કેતકી જાની
વિશેષાધિકારી, ગુજરાતી વિભાગ
કાર્યકારી વિદ્યાસચિવ ભાષા, પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે

ભાષાંતર

શ્રીમતી હીના સંજય પરમાર

મુખપૃષ્ઠ : શ્રી. શુભમ જિંદે
સજાવટ : શ્રી. શુભમ જિંદે
અક્ષરગુંથણી : પાઠ્યપુસ્તક મંડળ, પુણે

* નિર્મિતિ *

શ્રીમતી મિતાલી શિતપ
કાર્યકારી મુખ્ય નિર્મિતિ અધિકારી
શ્રી. સંદીપ અજગાવકર
નિર્મિતિ અધિકારી

પ્રકાશક

શ્રી. હેમંત બાબર
કાર્યકારી નિયંત્રક
પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ મંડળ, પ્રભાદેવી, મુંબઈ - ૨૫.

ભારતનું સંવિધાન

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 તે સર્વમાં વ્યક્તિનું ગૌરવ
અને રાષ્ટ્રની એકતા અને અખંડતા
સુદૃઢ કરે એવી બંધુતા વિકસાવવાનો
ગંભીરતાપૂર્વક સંકલ્પ કરીને
અમારી સંવિધાન સભામાં
૨૬ નવેમ્બર, ૧૯૪૯ના રોજ
આથી આ સંવિધાન અપનાવી
તેને અધિનિયમિત કરી
અમને પોતાને અર્પિત કરીએ છીએ.

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 વયજૂથના બાળકોને તેમના વાલીએ શિક્ષણની તક પૂરી પાડવી.

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 જય ગાથા,
જનગણમંગલદાયક જય હે,
ભારત ભાગ્ય વિધાતા.
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 મારાં 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

રાષ્ટ્રીય શૈક્ષણિક નીતિ ૨૦૨૦ અનુસાર વર્ષ ૨૦૨૩માં શાલેય શિક્ષણ માટેની રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ રૂપરેખા પ્રસિદ્ધ થઇ.

આ રૂપરેખા અને કેન્દ્ર સરકારે તૈયાર કરેલા અભ્યાસક્રમને ધ્યાનમાં રાખીને, મહારાષ્ટ્ર રાજ્યની જરૂરિયાતો, વિશેષતાઓ અને પરંપરાઓનો વિચાર કરીને મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય માટેની શાલેય શિક્ષણ રૂપરેખા શાલેય શિક્ષણ ૨૦૨૪ (SCF-SE) તૈયાર કરવામાં આવી.

આ શાસનમાન્ય અભ્યાસક્રમ પર આધારિત શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા વિષયના પાઠ્યપુસ્તકોની નવીન શ્રેણી પાઠ્યપુસ્તક મંડળ પ્રકાશિત કરી રહ્યું છે. આ શ્રેણીમાં શારીરિક શિક્ષણ અને નિરાયમતા ધોરણ ચોથાનું પાઠ્યપુસ્તક આપના હાથમાં આપતા અમને વિશેષ આનંદ થઈ રહ્યો છે.

અધ્યયન-અધ્યાપન પ્રક્રિયા બાળકેન્દ્રિત બની રહે, કૃતિપ્રધાનતા અને જ્ઞાનરચનાવાદ પર ભાર મૂકવામાં આવે, પ્રાથમિક શિક્ષણના અંત સુધીમાં વિદ્યાર્થીઓ નિરામય જીવન માટે આવશ્યક શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક, આધ્યાત્મિક અને સામાજિક ક્ષમતાઓ પ્રાપ્ત કરે, તેમજ શિક્ષણની પ્રક્રિયા રંજક અને આનંદદાયક બની રહે, તે દૃષ્ટિકોણને નજર સામે રાખીને આ પાઠ્યપુસ્તકની રચના કરવામાં આવી છે.

પાઠ્યપુસ્તકમાં વિષયવસ્તુની આકર્ષક રજૂઆત અને ચિત્રો બાળકોને હંમેશા આકર્ષિત કરે છે. ભરપૂર ચિત્રકૃતિઓના આધારે શારીરિક શિક્ષણના વિવિધ ઉપક્રમો વિદ્યાર્થીઓ આનંદપૂર્વક કરશે. વિદ્યાર્થીઓની વયજૂથને ધ્યાનમાં લેતા તેમની સર્વ શારીરિક ક્ષમતાઓનો વિકાસ થયેલો હોતો નથી. તેમનામાં કુદરતી રહેલી રમવાની રુચિ અને સતત કૃતિશીલ રહેવાની બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને, તેમની કૃતિશીલતાને તક આપનાર, સરળતાથી સમજાય તેવા ચિત્રો સહિત કૃતિઓ સ્પષ્ટ થનાર આ પાઠ્યપુસ્તક છે.

વિદ્યાર્થીઓના નિરામય જીવન આવશ્યક એવી સર્વ ક્ષમતાઓ વિકસિત થાય તે માટે વિવિધ શ્રેણીબદ્ધ કસરતો, વિવિધ મનોરંજક અને નવીનતાસભર ઉપક્રમો આ પાઠ્યપુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યા અને સૂચવવામાં આવ્યા છે. આ પાઠ્યપુસ્તક વધુમાં વધુ નિર્દોષ અને ગુણવત્તાયુક્ત બને તે હેતુથી મહારાષ્ટ્રના સર્વ ભાગોમાંથી પસંદ કરેલા શિક્ષક તેમજ કેટલાંક શિક્ષણનિષ્ણાતો અને વિષય નિષ્ણાતો પાસે આ પાઠ્યપુસ્તકનું સમીક્ષણ કરવામાં આવ્યું છે. સમીક્ષણ બેઠકમાં આવેલા સૂચનો અને અભિપ્રાયોનો આરોગ્ય અને શારીરિક શિક્ષણ સમિતિએ યોગ્ય વિચાર કર્યા પછી આ પાઠ્યપુસ્તકને અંતિમ સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું છે. સમીક્ષણમા બધાએ આપેલાં સહકાર બદલ મંડળ તેમનું આભારી છે.

મંડળની ધોરણવાર વિષય સમિતિ, નિમંત્રિત નિષ્ણાતો અને ચિત્રકારની અતિશય નિષ્ઠાપૂર્વકના, પરિશ્રમથી આ પાઠ્યપુસ્તક તૈયાર થયું છે. વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને વાલીઓ આ પાઠ્યપુસ્તકનું સ્વાગત કરશે, તેવી આશા છે.

(અનુરાધા ઓક)
સંચાલક
મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને
અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે. ૪

પુણે
તારીખ ૦૯/૦૫/૨૦૨૬
ભારતીય સૌર તારીખ
વૈશાખ વદ ૭ , શકે ૧૯૪૮

શિક્ષકો માટે

તાસ લેતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

૧ શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા તાસિકાને ક્યારેય પીટીનો તાસ ન કહેવું.

૨ શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતા આ વિષયનો સમયગાળો વિદ્યાર્થીઓની શારીરિક ક્ષમતા વિકસાવવા માટે જ વાપરવો, અન્ય વિષયો કે કામો માટે તેનો ઉપયોગ ન કરવો.

૩ બંને સત્રમાં દરેક વિદ્યાર્થીઓની વૈદ્યકીય તપાસ કરવી આવશ્યક છે.

૪ વિદ્યાર્થીઓ મેદાન પર જતા આવતા શિસ્ત જાળવવી.

૫ વિદ્યાર્થીઓનું જૂથ વિભાજન કરતી વખતે જૂથો સમાન બને તે માટે તેમની ક્ષમતા, ઉંમર, વજન અને ઊંચાઈનો વિચાર કરવો.

૬ શિક્ષકોએ મેદાનમાં વિદ્યાર્થીઓએ સજાગ રહીને અન્ય વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતાઓનું ધ્યાન રાખવા બાબતે સૂચનાઓ આપવી.

૭ રમતગમતના મેદાન પર ડૉક્ટર, એમ્બ્યુલન્સ વગેરેના મહત્વના ફોન નંબર હોવા જોઈએ. મેદાન નજીક પ્રથમોપચારની પેટી હોવી જોઈએ.

૮ હવામાનના કારણે જ્યારે મેદાન પર શારીરિક શિક્ષણની તાસિકા લેવો શક્ય ન હોય, ત્યારે વર્ગખંડમાં અથવા હોલમાં શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમો લેવા. આ પુસ્તિકામાં બંધ જગ્યામાં કરી શકાય તેવી ઘણી પ્રવૃત્તિઓ આપેલી છે, ઉદાહરણ તરીકે ગતિરોધ શ્રેણી, વ્યાયામ શ્રેણી, મૂળભૂત હલનચલન, યોગ પરિચય, આરોગ્ય શિક્ષણ વગેરે.

૯ રોજની તાસિકાની એક રૂપરેખા તૈયાર કરવી અને તે મુજબ મેદાન પર પૂર્વતૈયારી કરવી, જેથી મેદાન પર અડચણો ન આવે.

૧૦ પાઠનું નિયોજન કરતી વખતે દરેક વિદ્યાર્થી દરેક પ્રવૃત્તિ, કૌશલ્ય અને રમતગમતના સાધનોનો ઉપયોગ કરી શકે તેની કાળજી લેવી.

૧૧ તાસિકા દરમિયાન પ્રવૃત્તિ બદલતી વખતે કે સાધનોની વહેંચણી કરતી વખતે સમય બગાડવો નહીં.

૧૨ મેદાન, સાધનો વગેરેની અસુવિધા કે અછત હોય તો ઉપલબ્ધ બાબતોનો કલ્પકતાથી ઉપયોગ કરવો અને શારીરિક શિક્ષણ વિષયને પૂર્ણ ન્યાય આપવાનો વધુમાં વધુ પ્રયત્ન કરવો.

૧૩ શારીરિક ઇજા પહોંચેલી હોય કે બીમારીમાંથી હમણાં જ સાજા થયેલા વિદ્યાર્થીઓને તરત જ ભારે વ્યાયામ આપવો નહીં, તેમજ તેમને સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેવડાવવો નહીં.

૧૪ વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ તરફ શિક્ષકોએ વિશેષ ધ્યાન આપવું. તેમને જે શક્ય હોય તેવી હલનચલન અને વ્યાયામના પ્રકારો કરાવવા. આ વિદ્યાર્થીઓને શારીરિક શિક્ષણથી વંચિત ન રાખતા તેમની ક્ષમતાનો વિચાર કરીને યોગ્ય પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવું.

૧૫ શારીરિક શિક્ષણ, યોગાભ્યાસ અને આરોગ્યના ઉપક્રમો શીખવતી વખતે યોગ્ય સમયે જીવનકૌશલ્યો વિશે વિદ્યાર્થીઓને માહિતી આપવી અને તે કૌશલ્યો તેઓ આત્મસાત કરે તે માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહેવું.

૧૬ શિક્ષકોએ પોતાના વિષયનું જ્ઞાન હંમેશાં અદ્યતન રાખવું અને શિક્ષણમાં આધુનિક ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવો.

૧૭ શાળાની વાલી સભામાં શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકે વાલીઓને આ વિષયનું મહત્વ જણાવવું. વિદ્યાર્થીઓના સુદ્રઢ સ્વાસ્થ્ય માટે રમતગમત, વ્યાયામ, કૃતિશીલતા, આહાર વગેરેનું મહત્વ સમજાવીને તેનાથી વિકસતા ગુણોની માહિતી આપવી. તેમને વધુ માહિતી જોઈતી હોય તો શારીરિક શિક્ષણ અને નિરામયતાના પાઠ્યપુસ્તકનો સંદર્ભ આપવો અને વાલીઓને જાગૃત કરવા.

૧૮ પાઠ્યપુસ્તકની ઘણી કૃતિ, વ્યાયામના પ્રકારો માટે અંગ્રેજી શબ્દો છે, પરંતુ તે પ્રચલિત હોવાથી તેનું ગુજરાતી કરતા કૃતિનું આકલન થશે એવું નથી.

અભ્યાસક્રમ ધ્યેય, અભ્યાસક્રમ ક્ષમતા અને અધ્યયન નિષ્પત્તિ

અભ્યાસક્રમના ધ્યેય : CG-1 વિવિધ શારીરિક હલનચલન/કૃતિઓ, રમત/ક્રીડામાં સહભાગી થવા માટે મૂળભૂત કૌશલ્યોનો ઉપયોગ દર્શાવવો. ઉદા. દોડવું, કૂદકો મારવો, પકડવું, ફેંકવું.

ક્ષમતા (C)	અધ્યયન નિષ્પત્તિ (LO)	પૃષ્ઠ ક્રમાંક
C-1.1 શારીરિક હલનચલન, કાર્યકારી કૌશલ્ય, સંચાલન કૌશલ્યનો એક સાથે અભ્યાસ કરે છે. જેમ કે. પકડવું, ફેંકવું, લાત મારવી, લક્ષ્ય તરફ દડો મારવો.(જેવા લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે દૃશ્ય સંકેતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.)	૧. વિવિધ શારીરિક હલનચલન કૌશલ્યપૂર્વક અને સમન્વય સાથે કરી શકે છે. ૨. વિવિધ સાહિત્યો સાથે હલનચલન કરી શકે છે. ૩. કાર્યકારી કૌશલ્યોનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરે છે અને પ્રગતિ માટે તેનો મહાવરો કરે છે. ૪. પૂરક, પરિવર્તિત, પારંપારિક અને મનોરંજનાત્મક રમતો રમતી વખતે, આવશ્યક કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરે છે. ૫. સૂર્યનમસ્કાર , વિવિધ આસનો યોગ્ય ક્રમમાં અને યોગ્ય શારીરિક સ્થિતિ સાથે કરે છે. ૬. દોડવું, ફેંકવું, કૂદકો મારવો આ સંબંધિત કૃતિઓ કરે છે. ૭. સ્વરક્ષણાત્મક કૃતિઓ અને સાહિત્યનો ઉપયોગ વિશેની માહિતી તેમજ કૌશલ્યો શીખે છે. ૮. ભારતીય વ્યાયામના પ્રકારો શીખે છે.	૧-૬૪ ૩ ૪૭-૬૪ ૪૨,૭૦-૭૩ ૧-૪૦ ૬૪ ૪૧,૪૨
C-1.2 શરીરની સજાગતા સાથે લયબદ્ધ, તાલબદ્ધ અને સંગીતબદ્ધ હલનચલન કરે છે.	૧. સંગીતના તાલ પર હલનચલન કરે છે. ૨. કવાયત અને સ-સાહિત્ય સાથેની કવાયત લયબદ્ધ રીતે કરે છે. ૩. ઉત્સાહ અને આનંદ દર્શાવે છે. ૪. કવાયત સંચલનમાની કૃતિઓ યોગ્ય પદ્ધતિથી કરે છે.	૩૦-૪૦ ૩૦-૩૯ ૪૩-૪૬
C-1.3 વસ્તુઓ અને સાથીદારો સાથે સમન્વય સાધવાની ક્ષમતા રાખે છે. (જેમ કે ત્રણ પગની રેસમાં સાથીદાર સાથે તાલમેલ સાધીને આગળ વધવું, દડો ફેંકતી વખતે આંખ અને હાથ વચ્ચે તાલમેલ સાધવો.)	૧.સાહિત્ય અને સહકારી સાથે રમતી વખતે સમન્વય સાધે છે. ૨.મૂળભૂત કૌશલ્યો, ક્રીડા કૌશલ્યો શીખતી વખતે તેમજ તેનો મહાવરો કરતી વખતે આનંદ મેળવે છે. ૩.રમતી વખતે હલનચલન સમજીને તેમાં ભાગ લે છે અને સહકારી પ્રતિસ્પર્ધી સાથે મૈત્રીભાવ રાખે છે. ૪.ક્રીડા કૌશલ્યો શીખતી વખતે અને તેનો મહાવરો કરતી વખતે આનંદી અને ઉત્સાહી રહે છે. ૫.નિયમો અને શિસ્તનું પાલન કરે છે.	૧૫-૪૦ ૪૭-૬૪ ૪૭-૫૯ ૪૭-૬૪ ૧-૭૪
C-1.4 શરીરની તાકાત અને લવચીકતા વધારવા માટે મૂળભૂત ઉત્તેજક વ્યાયામ અને શરીર ખેંચવાના કેટલાક વ્યાયામ કરે છે.	૧.શરીરની શક્તિ વધારવા માટે વિવિધ વ્યાયામ પ્રકાર, શારીરિક હલનચલન અને કૃતિ કરે છે. લવચીકતાના વ્યાયામ કરે છે.	૧-૪૨ ૪૭-૬૪ ૬૮-૭૦
CG-2 પોતાના અને અન્ય લોકો પ્રત્યે વ્યક્તિગત અને સામાજિક વર્તણૂક પ્રત્યે સંવેદનશીલતા નિર્માણ કરવી.		
C-2.1 સંઘ ભાવના, સહકાર, વ્યક્તિગત જવાબદારી અને વિચારોની આપ-લે વગેરે બાબતોની જરૂર હોય તેવી કૃતિઓ અને રમતો રમવાની ક્ષમતા દર્શાવે છે.	૧.વિવિધ રમતો રમતી વખતે સહકારી સાથે સંઘ ભાવના રાખે છે. ૨.વ્યક્તિગત જવાબદારી સમજીને તે મુજબ વર્તન કરે છે. ૩.સહકારી સાથે વિચારોની આપ-લે કરીને સહકાર અને સંવેદનશીલતા સાથે રમવાની ક્ષમતા વિકસિત કરે છે.	૪૭-૬૪ ૧-૬૫ ૪૭-૬૫
C-2.2 રમત રમતા પહેલા સંઘના નિયમો અને માપદંડ તૈયાર કરે છે અને સમયાંતર તેની સમીક્ષા કરે છે.	૧.રમત રમતી વખતે સંઘનું નેતૃત્વ સ્વીકારે છે.	૫૩-૫૯
C-2.3 એકાદ ખેલાડીને ઈજા થઈ હોય અથવા તેને ભાવનાત્મક તણાવમાં હોય, સારું ન લાગતું હોય, ત્યારે તેની વેદના પ્રત્યે સંવેદનશીલ રહે છે.	૧.બીમાર કે ઈજાગ્રસ્ત સાથી પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવીને તેની મદદ કરે છે.	૮૧

C-2.4 રમતનું મેદાન, સાહિત્ય અને સુવિધાઓ વિશે કાળજી રાખે છે અને જવાબદારીની ભાવના રાખે છે.	૧. મેદાનની સ્વચ્છતા માટે જવાબદારીપૂર્વક ભાગ લે છે. ૨. ક્રીડાસાહિત્ય અને પર્યાયી સાહિત્યનો કાળજીપૂર્વક ઉપયોગ કરે છે.	
C-2.5 રમત , શારીરિક કૃતિ કરતી વખતે સારા અને ખરાબ સ્પર્શને ઓળખીને જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં મોટેથી જણાવે છે.	૧. સુરક્ષિત અને અસુરક્ષિત સ્પર્શ વચ્ચેનો તફાવત જાણે છે. ૨. હેતુપૂર્વક કરવામાં આવેલા અયોગ્ય સ્પર્શની ફરિયાદ યોગ્ય વ્યક્તિને કરે છે. ૩. રમત રમતી વખતે અયોગ્ય સ્પર્શ ન થાય તેની કાળજી રાખે છે.	૬૬
CG-3 શારીરિક કૃતિઓમાં અને રમતોમાં મનથી એકરૂપ થવું.		
C-3.1 કેટલીક રમતોની સંજ્ઞાઓ, મૂળભૂત સ્થિતિ, નિયમો અને હલનચલન સ્પષ્ટ કરે છે.	૧. રમતમાની સંજ્ઞા, મૂળભૂત સ્થિતિ અને નિયમ સમજી લે છે	
C-3.2 રમત દરમિયાન તેમની વિચારસરણી અને ભાવનાત્મક સ્થિતિ પ્રદર્શિત કરે છે.	૧. શારીરિક સુદૃઢતા અને કાર્યક્ષમતાની વૈયક્તિક માપદંડ જાણે છે ૨.વિવિધ રમતો, વ્યાયામ ઉપક્રમ વગેરે માટે દૈનિક મહાવરા માટે નક્કી કરીને સમય આપે છે.	૮૨
CG-4 પોતાની પ્રગતિ અને સ્વ-મૂલ્યમાપન કરવાની જરૂરિયાત વિશે સમજ નિર્માણ કરવી.		
C-4.1 સાદા, સરળ, વ્યક્તિગત ઉદ્દિષ્ટો રાખીને પ્રગતિની સમીક્ષા કરે છે. (જેમ કે પહેલાં ૨૫ મીટર પર, ૩૦ મીટર પર, પછી ૪૦ મીટર પર દડો ફેંકવો, ઊંચો અથવા લાંબો કૂદકો મારવો.)	૧.યોગ્ય આહારની આદત સમજીને તેને અપનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ૨.યોગ્ય આદતો વિકસાવે છે.	૭૬

- વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે અધ્યયન-અધ્યાપન પ્રક્રિયા કરતી વખતે સાંકેતિક ભાષા (Sign Language) તેમજ અન્ય પૂરક અધ્યાપન શાસ્ત્રીય પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો.
- વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને જે પદ્ધતિથી શક્ય હોય, તે પદ્ધતિથી વ્યક્ત કરવાની તક આપવી.
- ફક્ત મૌખિક સૂચનાઓ ન આપતાં, હાવભાવ અને દ્રશ્ય સંકેતો વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।धृ।।

भिती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाऱ्या नभा
अस्मानाच्या सुलतानीला जबाब देती जिभा
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो शिव शंभू राजा
दरी दरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।१।।

काळ्या छातीवरी कोरली, अभिमानाची लेणी
पोलादी मनगटे खेळती, खेळ जीवघेणी
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला
निढळाच्या घामाने भिजला
देश गौरवासाठी झिजला
दिल्लीचे ही तख्त राखितो, महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा ।।२।।

અનુક્રમણિકા

વિભાગ ૧ : મૂળભૂત હલનચલન ૧

૧.૧ જગ્યા પર કરવાનું હલનચલન ૧

૧.૨ સ્થાન બદલીને કરવાનું હલનચલન ૨

૧.૩ સાધન અને સહકારી સાથે કરવાનું હલનચલન ૩

૧.૪ હલનચલનમાં યોગ્ય શરીરસ્થિતિ અને અવકાશની જાણ ૫

૨) વિભાગ ૨ : વિવિધ વ્યાયામ ૬

૨.૧ સામાન્ય વ્યાયામ ૬

૨.૨ વિશેષ વ્યાયામ ૭

- એ.બી.સી. ડ્રીલ્સ ૭
- દિશાભિમુખતા મહાવરો ૯
- ઍથલેટિક્સની પૂર્વતૈયારી ૧૨

૨.૩ ગતિરોધ માલિકા ૧૫

૨.૪ વ્યાયામ માલિકા ૨૦

૨.૫ સાહસિક વ્યાયામ ૨૬

- જાળી પર ચઢવું-ઊતરવું ૨૬
- માનવ મિનારા ૨૭

૨.૬ તાલબદ્ધ વ્યાયામ........ ૩૦

- એરોબિકસ........ ૩૦
- સાધન વિના કવાયત ૩૨
- સાધનો સાથે કવાયત........ ૩૫
- ડાન્સરસાઈઝ........ ૪૦

૨.૭ ભારતીય વ્યાયામ ૪૧

- ફુદરડી ૪૧
- ઝિમ્મા ૪૧

૨.૮ સૂર્ય નમસ્કાર ૪૨

વિભાગ ૩ : કવાયત સંચાલન........ ૪૩

૩.૧ દાહિને મુડ........ ૪૩

૩.૨ બાયેં મુડ ૪૩

૩.૩ પીછે મુડ........ ૪૪

૩.૪ દૌડકે ચલ........ ૪૪

૩.૫ દૌડકે ચલ મેં થમ ૪૫

૩.૬ દૌડકે ચલ મેં દાહિને મુડ ૪૫

૩.૭ દૌડકે ચલ મેં બાયેં મુડ ૪૫

૩.૮ દૌડકે ચલ મેં પીછે મુડ ૪૬

વિભાગ ૪ : વિવિધ રમત, સ્પર્ધાઓ અને દ્વંદ્વ ૪૭

૪.૧ લઘુ રમત ૪૭

૪.૨ સ્પર્ધાઓ ૫૩

૪.૩ પૂરક રમતો ૫૯

૪.૪ દ્વંદ્વ ૬૪

૪.૫ પાણી સાથે સમાયોજન ૬૫

વિભાગ ૫ : સ્પર્શની સમજ અને સ્વરક્ષણ ૬૬

વિભાગ ૬ : યોગાભ્યાસ : ૬૮

૬.૧ અષ્ટાંગયોગ : યમ ૬૮

૬.૨ યોગાભ્યાસ પ્રાર્થના ૬૯

૬.૩ યોગાસને ૭૦

૬.૪ શ્વસન સ્તર : પ્રાણાયામની પૂર્વતૈયારી ૭૪

વિભાગ ૭ : નિરામયતા : ૭૫

૭.૧ નિરામયતાના ઘટકો ૭૫

૭.૨ આરોગ્ય ૭૬

- વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા....... ૭૬
- આહાર ૭૬
- વ્યાયામ ૭૭
- વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ ૭૭
- ખરાબ ટેવો પર પ્રતિબંધ ૭૮

વિભાગ ૮ : ક્રીડાંગણ વિષયક ૭૯

૮.૧ ક્રીડાંગણ વિષયક ટેવો અને સ્વચ્છતા ૭૯

૮.૨ રમત માટેના પોશાક ૮૦

૮.૩ ક્રીડા સાહિત્ય ૮૦

૮.૪ ક્રીડાંગણ પરની સુરક્ષા ૮૧

૮.૫ પ્રથામોપચાર ૮૧

વિભાગ ૯ સ્વયં મૂલ્યમાપન ૮૨

સ્વયં મૂલ્યમાપન કોષ્ટક ૮૨

વિભાગ ૧૦ પરિશિષ્ટ ૮૫

૧૦.૧ વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે ૮૫

૧૦.૨ આયોજન ૮૭

સ્વચ્છતા : આપણી જવાબદારી!

હું આજથી હંમેશા મારું ઘર, શાળા અને આસપાસનું પરિસર સ્વચ્છ રાખીશ.

દિવસમાં બે વાર દાંત બ્રશ કરવા.

હાથ ધોવા અને નખ કાપવા.

વાળ કાપવા.

સ્વચ્છ ગણવેશ પહેરવો.

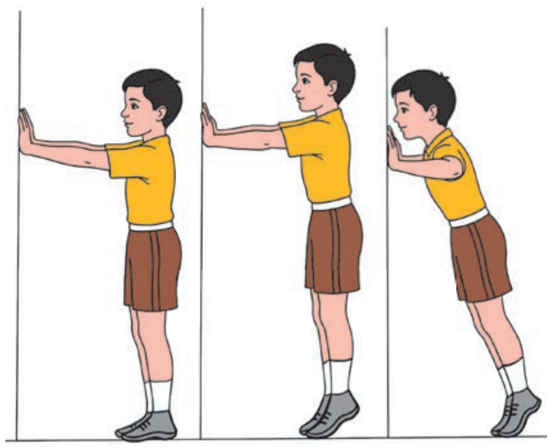
આનંદિત રહેવું.

પુષ્કળ પાણી પીવું.

વિભાગ ૧ : મૂળભૂત હલનચલન

૧.૧ જગ્યા પર કરવાનું હલનચલન

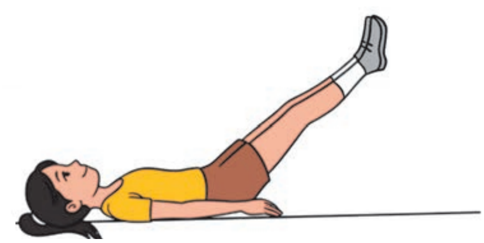
વળવું, વળાંક લેવો અને ફરવું, જેવા વિવિધ હલનચલન જુઓ અને કરો.



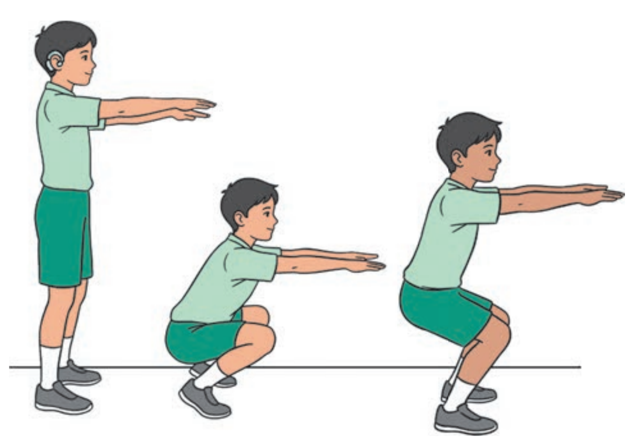
વૉલ પુશ અપ્સ

મૉડિફાઈડ પુશ અપ્સ

પેટ પર સંતુલન જાળવવું



પીઠ પર સુઈને બંને પગ ઉપર કરવા

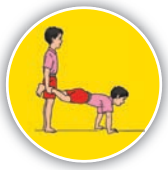


સ્કવૉટ સ્થિતિ

ઊઠીને ઊંચો કુદકો મારવો

વિદ્યાર્થીઓ માટે

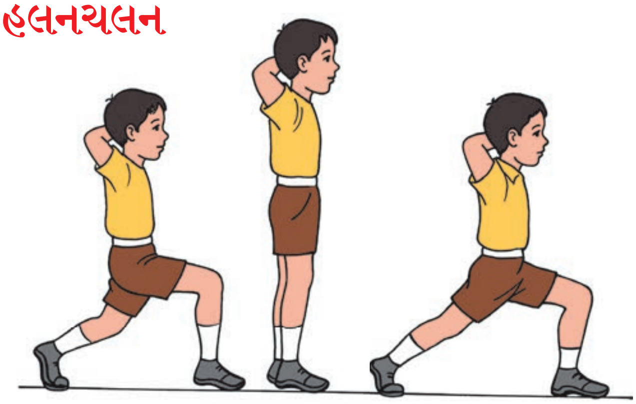
- આમાંથી કયું હલનચલન તમને સહેલું લાગ્યું તે લખો. --------------------
- આમાંથી કયું હલનચલન તમને અઘરું લાગ્યું તે લખો. --------------------
- આ સિવાય આ પ્રકારનું અન્ય કોઈ હલનચલન તમે કરી શકો છો? જો કરી શકતા હોય તો શિક્ષકને કરી બતાવો.



૧.૨ સ્થાન બદલીને કરવાનું હલનચલન

પગના પંજા પર ચાલવું

એડી પર ચાલવું



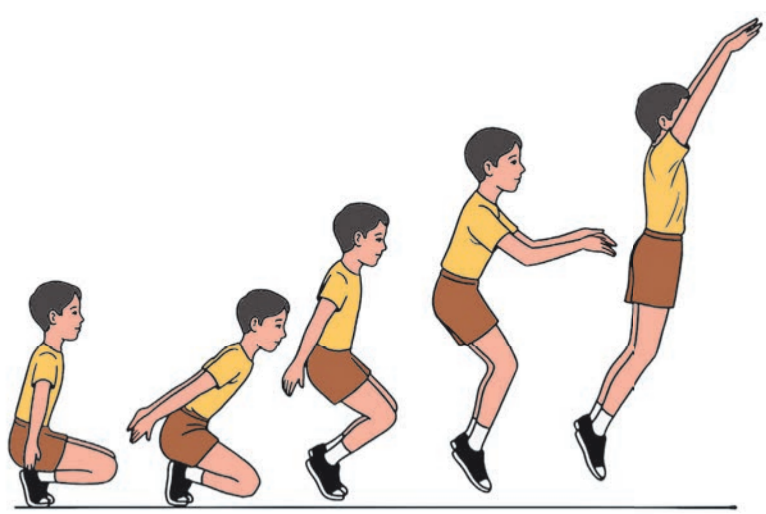
લંજીસ કરતા ચાલવું

કેમલ વૉક

ડકવૉક

કાંગારું કૂદકો

પંજા પર બેસી ઊંચો અને લાંબો કૂદકો મારવો.



વિદ્યાર્થીઓ માટે

- ક્યા હલનચલનમાં તમારે સૌથી વધુ સંતુલન જાળવવું પડ્યું, તે લખો.
- કેમલ વૉક અને હેન્ડકાર્ટ હેન્ડ, આ બેમાંથી કઈ કૃતિ કરતી વખતે હાથ પર વધુ ખેંચાણ આવ્યું તે લખો.

વિવિધ આકારમાં દોરડા કૂદવા. દા.ત. દોરડી વડે વિવિધ આકારમાં કૂદકા મારવા, ગોળ, ચોરસ, સર્પાકાર.

૧.૩ સાધન અને સહકારી સાથે કરવાનું હલનચલન

- સાધન સાથે કરવાનું હલનચલન

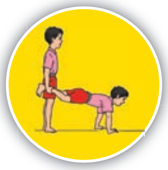
બાસ્કેટ બૉલ ડ્રિબલ કરવો.

ફૂટબૉલ ડ્રિબલ કરતા આગળ વધવું.

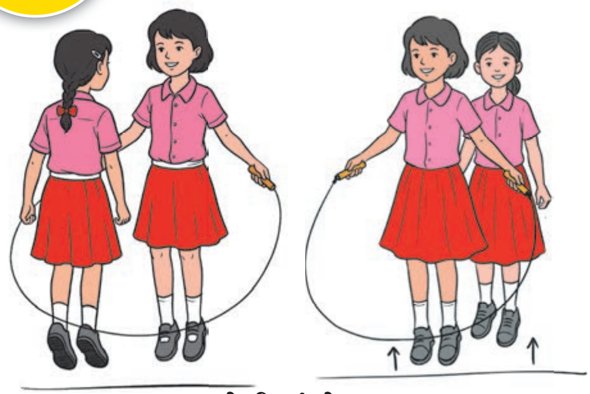
લાકડી વડે દડાને ધક્કો મારતા આગળ વધવું.

ફ્રિસબી ફેંકવી અને ઝીલવી.

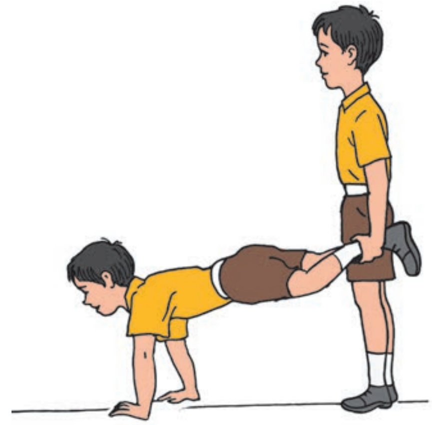
ટેનિક્વાઈટની રિંગ ફેકવી.



• સહકારી સાથે કરવાનું હલનચલન

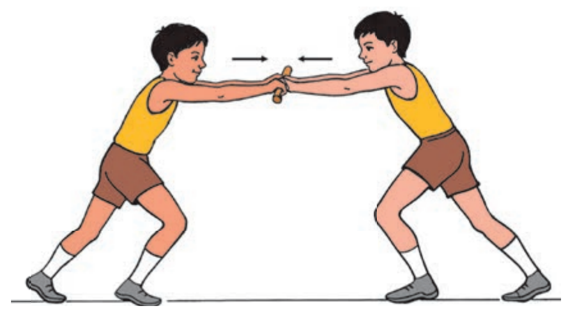


જોડીમાં દોરડા કૂદવા

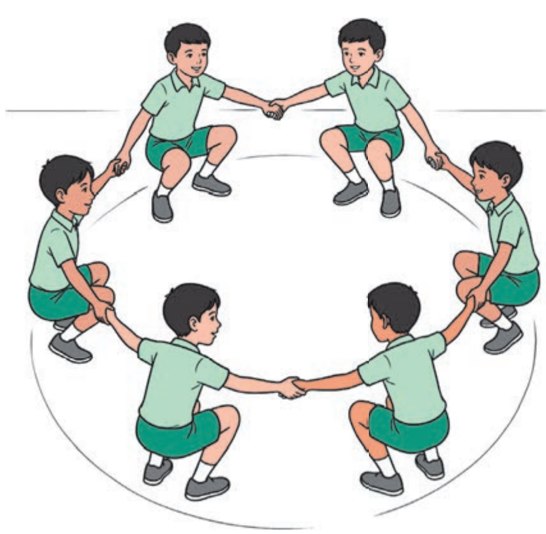


હેન્ડ કાર્ટ

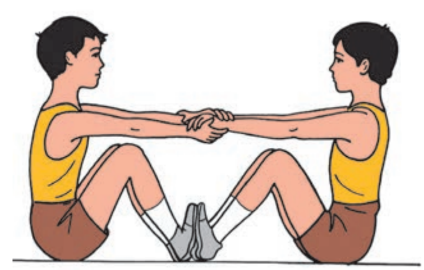
સહકારીની મદદથી સ્કવૉટસ્



સામસામે ઊભા રહી
એકબાજીને ધક્કો મારવો.



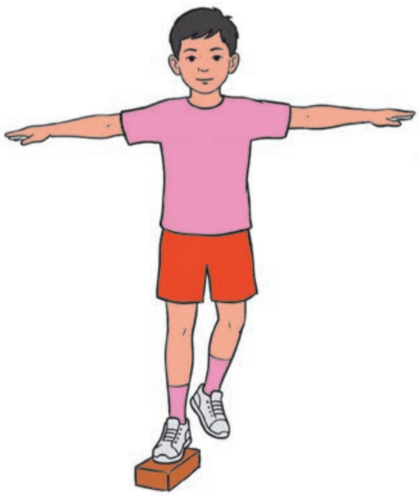
સહકારીઓની મદદથી સ્કવૉટસ્



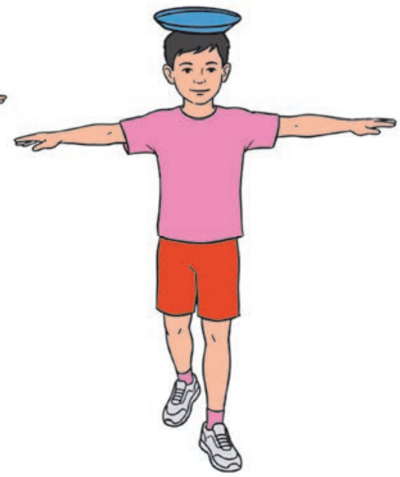
સામસામે બેસી
એકબીજાને ખેંચવા

સહકારીને પીઠ પર લઈ
જવો

૧.૪ હલનચલનમાં યોગ્ય શરીરસ્થિતિ અને અવકાશની જાણ



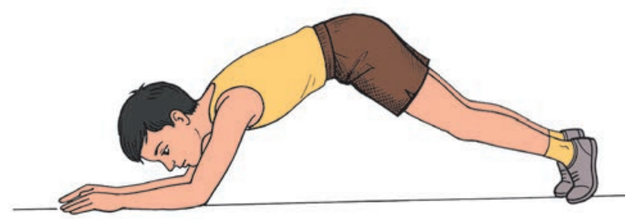
ઈંટ પર સંતુલન જાળવવું



માથા પર વસ્તુ રાખી ચાલવું.
ઉદા. ડિશ, શંકુ, રિંગ વગેરે

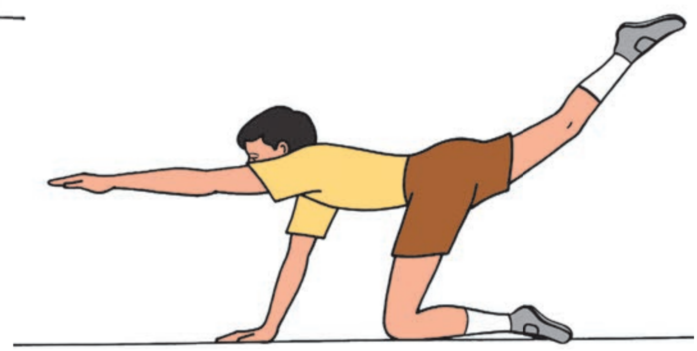
રીંછ ચાલ

વી-અપ સ્થિતિ



કોણીના આધારે ડિશ સ્થિતિ

કૉફી ગ્રાઇન્ડર



ઘૂંટણ પર સંતુલન

વિદ્યાર્થીઓ માટે

- કૉફી ગ્રાઇન્ડર ડાબા ને જમણા હાથે તથા રીંછચાલ ડાબા અને જમણા પગે કરો.
- કયા હાથે કૉફી ગ્રાઇન્ડર કરવું સરળ અને સહેલું લાગ્યું તે લખો. -----

વિદ્યાર્થીઓ માટે

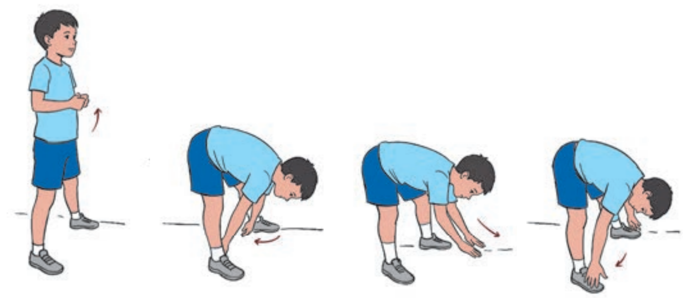
- નીચેનામાંથી કઈ સ્થિતિમાં તમને વધુ ખેંચાણ અનુભવાયું તેના પર ✓ નિશાની કરો.
- કોણીના આધારે ડિશ સ્થિતિ. ☐
- ઘૂંટણ પર સંતુલન ☐
- વી અપ સ્થિતિ ☐

વિભાગ ૨ : વિવિધ વ્યાયામ

૨.૧ સામાન્ય વ્યાયામ

કોઈપણ શારીરિક કૃતિ કરતી વખતે શરૂઆતમાં કેટલુક શારીરિક હલનચલન કરવામાં આવે છે, તેને સામાન્ય વ્યાયામ કહે છે. આપણે તે વ્યાયામ કરી જોઈએ.

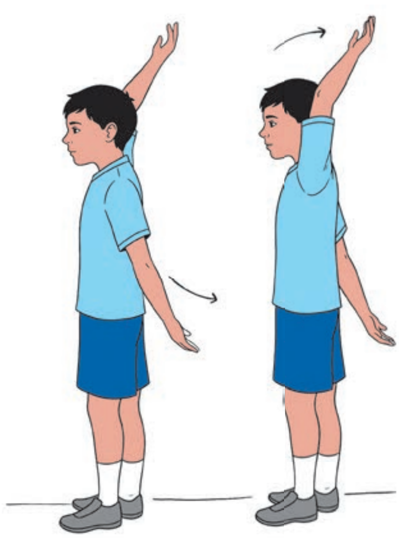
હાઈ ની



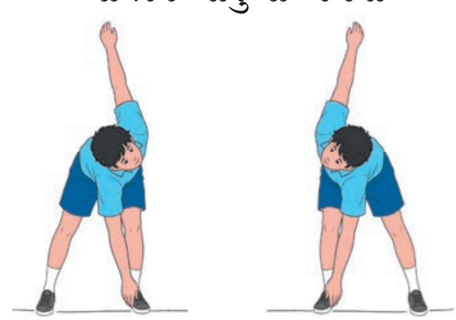
બે પગ વચ્ચે અંતર રાખી બંને હાથ આગળ-પાછળ લઈ જવા.

હાથને વીંઝતા ઉપર-નીચે કરવા
વીંઝીને બાજુમાં ખેંચવા

બંને હાથ એકબીજામાં ભેરવીને માથાની ઉપર ખેંચવા.



હાથને ઉપર-નીચે વીંઝવા.



બંને પગ વચ્ચે અંતર રાખીને વારાફરતી એક હાથેથી વિરુદ્ધ પગને સ્પર્શ કરવો.

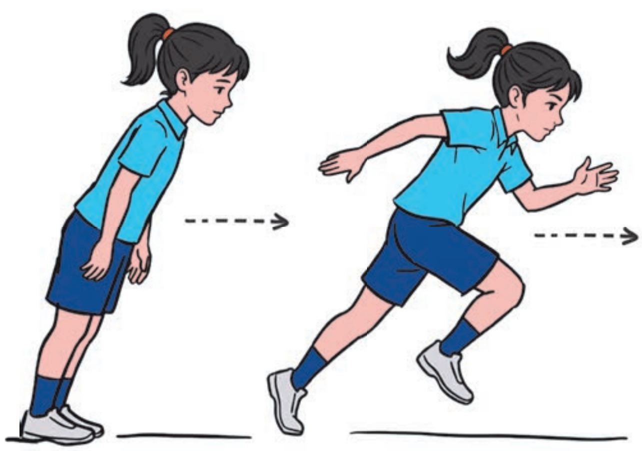
વિદ્યાર્થીઓ માટે

- ઉપરના બધા વ્યાયામના પ્રકારોમાંથી કયા વ્યાયામો ચાલતા અને કયા વ્યાયામો દોડતા કરી શકાશે તે લખો. --------------------

૨.૨ વિશેષ વ્યાયામ
• એ.બી.સી. ડ્રિલ્સ

(૧) ભીંતના આધારે ઘૂંટણ ઉપર ઊંચકવા.

આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે શરીરને આગળની તરફ ઝુકાવીને બંને હાથની હથેળીઓ દિવાલ પર તમારા ખભાને સમાંતર રાખી ઊભા રહો. ત્યાર પછી ડાબો પગ ઘૂંટણથી વાળી કમર સુધી ઉપર ઊંચકવો. પાછો નીચે લેવો. ત્યાર બાદ આ જ કૃતિ જમણા પગથી કરવી.



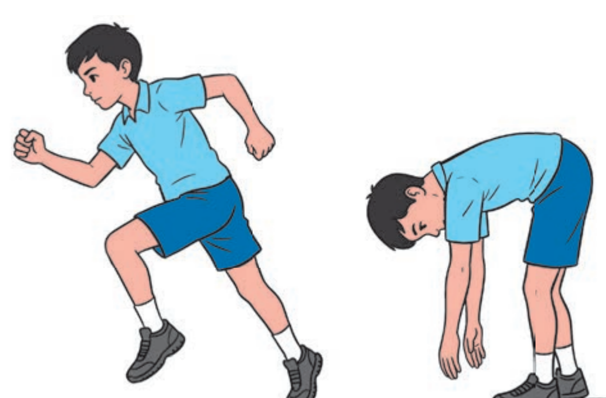
(૨) ફૉલિંગ સ્ટાર્ટ

બે પદ્ધતિ

• **ઊભા રહીને** • આગળ ઝુકીને

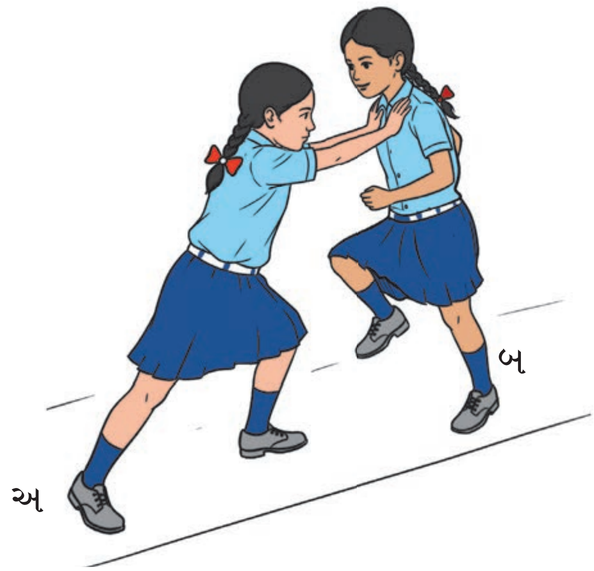
• **ઊભા રહીને :** બંને પગ વચ્ચે ખભા જેટલું અંતર રાખીને ઊભા રહેવું. શરીરનું સંતુલન આગળની તરફ લઈ જવું, જે ક્ષણે એવું લાગે કે હવે આગળ પડી જવાશે, તે જ ક્ષણે દોડવાની શરૂઆત કરવી. અંદાજે ૧૫થી ૨૦ મીટર સુધી પૂર્ણ ક્ષમતાથી દોડવું.

• **આગળ ઝૂકીને :** કમરથી આગળની તરફ ઝૂકીને બંને પગ વચ્ચે ખભા જેટલું અંતર રાખીને ઊભા રહેવું. શરીરનું સંતુલન આગળ-આગળ લઈ જવું, જે ક્ષણે સંતુલન ગુમાવવાનો અનુભવ થાય તે જ ક્ષણે એક પગ આગળ કરી દોડવાની શરૂઆત કરવી. અંદાજે ૧૫થી ૨૦ મીટર સુધી પૂર્ણ ક્ષમતાથી દોડવું



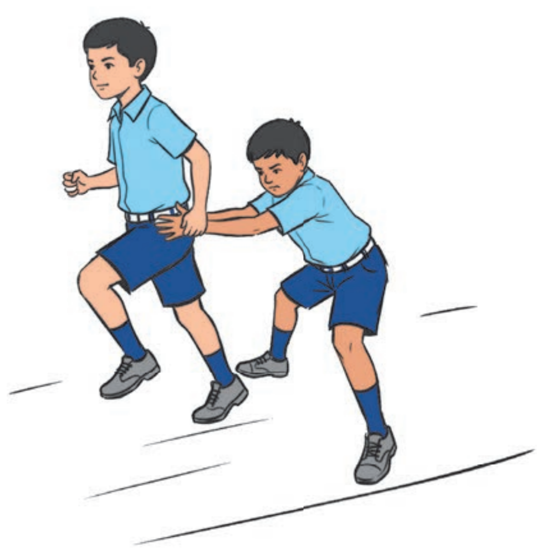
(૩) હાઈ ની ઍક્શન : સામેની બાજુથી પ્રતિરોધ

આ વ્યાયામ જોડીદાર સાથે કરાય છે. બંને જોડીદારે એકબીજા સામે મોં રાખી ઊભા રહેવું. 'અ' એ 'બ' ના ખભા ઉપર હાથ મુકીને પ્રતિરોધ કરવો. 'બ' એ ઘૂંટણ ઊંચકીને દોડવું, તે સમયે 'અ' એ તેનો પ્રતિરોધ કરવો.



(૪) હાઈ ની ઍક્શન : પાછળથી પ્રતિરોધ

આ વ્યાયામ જોડીદાર સાથે કરાય છે. બંને જોડીદારે એક જ દિશામાં મોં રાખીને, એકની પાછળ એક ઊભા રહેવું. પાછળના વિદ્યાર્થીએ આગળના વિદ્યાર્થીને કમરથી પકડવો. આગળના વિદ્યાર્થીએ હાઈ ની કરીને આગળ દોડવું અને પાછળના વિદ્યાર્થીએ તેને આગળ વધવા દેવો નહિ.



વિદ્યાર્થીઓ માટે

- 'અ' અને 'બ' બંને ખેલાડીઓએ સ્થાન બદલીને એકવાર હાઈ ની અને એકવાર પ્રતિરોધ કરવો.
- હાઈ ની ઍક્શન કરતી વખતે પ્રતિરોધ આગળથી કરવો સરળ જણાયો કે પાછળથી તે લખો. ----------------

(૫) એ સ્કિપ : આ વ્યાયામમાં વારાફરતી એક -એક પગે ડબલ જમ્પ કરવા. આ સમયે ઘૂંટણ કમરથી ઉપર સુધી ઊંચો ઉપાડવો. અને હાથને દોડતી વખતે હલાવીએ તેમ હલાવવા.

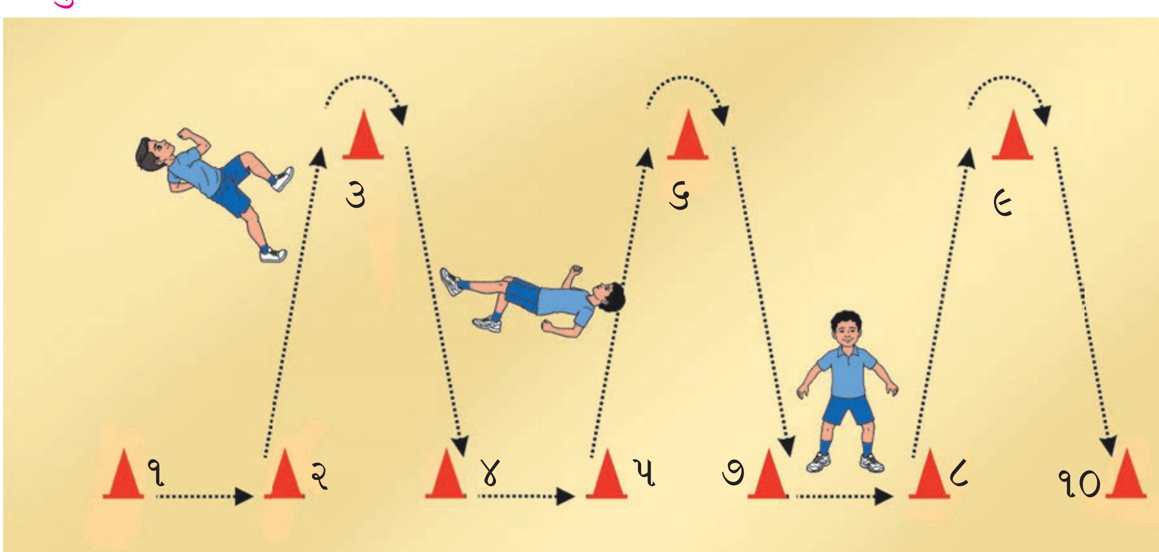
(૬) બી સ્કિપ : વારાફરતી એક-એક પગ પર ડબલ જમ્પ કર-વા આ વખતે એક પગને સીધો સામે લઇ જઈને નીચે જમીન પર ટેકવતી વખતે પંજો જમીન પર પાછળની તરફ ખેંચવો અને તે જ સમયે બીજો પગ ઉપાડીને આ જ કૃતિ ફરી કરવી.

(૭) સી સ્કિપ : એક પગેથી સતત ડબલ જમ્પ કરવા રહેવું. તે સમયે બીજો પગ ઘૂંટણથી ૯૦° વાળીને સામે કમરથી ઉપર સુધી ઊંચકવો અને પંજા પર નીચે ટેકવવો. ફરીથી તરત જ તે જ પગ ઊંચકીને જમણી બાજુએ ઉપર ઊંચકવો અને નીચે ટેકવવો.

• દિશાભિમુખતા મહાવરો

ધોરણ ત્રીજામાં આપણે દિશાભિમુખતાને અભ્યાસ કર્યો હતો. હવે આ ક્ષમતા વધારવા માટે વધુ મહાવરો થાય એ હેતુથી બીજા કેટલાક પ્રકાર આપ્યા છે.

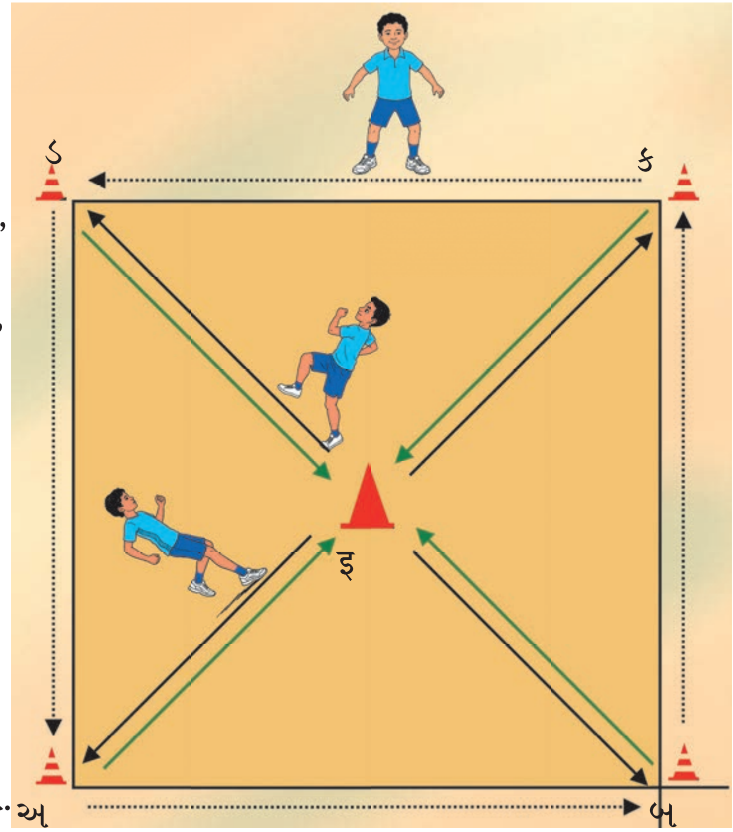
દિશાભિમુખતા મહાવરો પ્રકાર - ૧



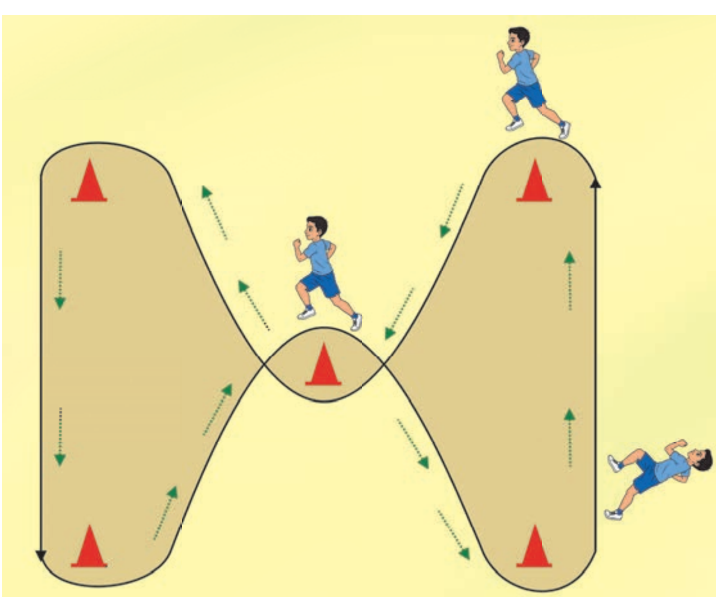
● શંકુ ૧થી શંકુ ૨ - બાજુમાં દોડવું. ● શંકુ ૨થી શંકુ ૩ - સીધું દોડવું. ● શંકુ ૩થી શંકુ ૪ - ઊંધા દોડવું. ● શંકુ ૪થી શંકુ ૫ - બાજુમાં દોડવું. ● શંકુ ૪થી શંકુ ૫ - સીધા દોડવું. ● શંકુ ૬થી શંકુ ૭ - ઊંધા દોડવું. ● શંકુ ૭થી શંકુ ૮ - બાજુમાં દોડવું. ● શંકુ ૮થી શંકુ ૯ - સીધું દોડવું. ● શંકુ ૯થી શંકુ ૧૦ - ઊંધા દોડવું.

દિશાભિમુખતા મહાવરો પ્રકાર-૨

- ચોરસ તરફ મોં કરીને શંકુ 'અ'થી શંકુ 'બ' સુધી બાજુએથી દોડતા જાઓ.
- શંકુ 'બ' પાસેથી વળાંક લઈને શંકુ 'ઇ' સુધી સીધા દોડતા જાઓ.
- શંકુ 'ઇ' આગળથી વળાંક લઈને શંકુ 'બ' સુધી ઊંધા દોડો.
- શંકુ 'બ' આગળથી વળાંક લઈને શંકુ 'ક' સુધી ચોરસ સામે મોં કરીને બાજુએથી દોડતા જાઓ.
- શંકુ 'ક' થી 'ઇ' સુધી સીધા દોડતા જાઓ.
- શંકુ 'ઇ'થી 'ક' સુધી ઊંધા દોડતા જાઓ.
- ચોરસ સામે મોં કરીને 'ક'થી 'ડ' સુધી બાજુએથી દોડતા જાઓ.
- 'ડ' થી 'ઇ' સુધી સીધા દોડતા જાઓ.
- શંકુ 'ઇ' થી 'ડ' સુધી ઊંધા દોડતા જાઓ.
- ચોરસ સામે મોં રાખીને 'ડ' થી 'અ' શંકુ સુધી ચોરસ તરફ મોં રાખીને બાજુએથી દોડતા જાઓ.



દિશાભિમુખતા મહાવરો પ્રકાર-૩

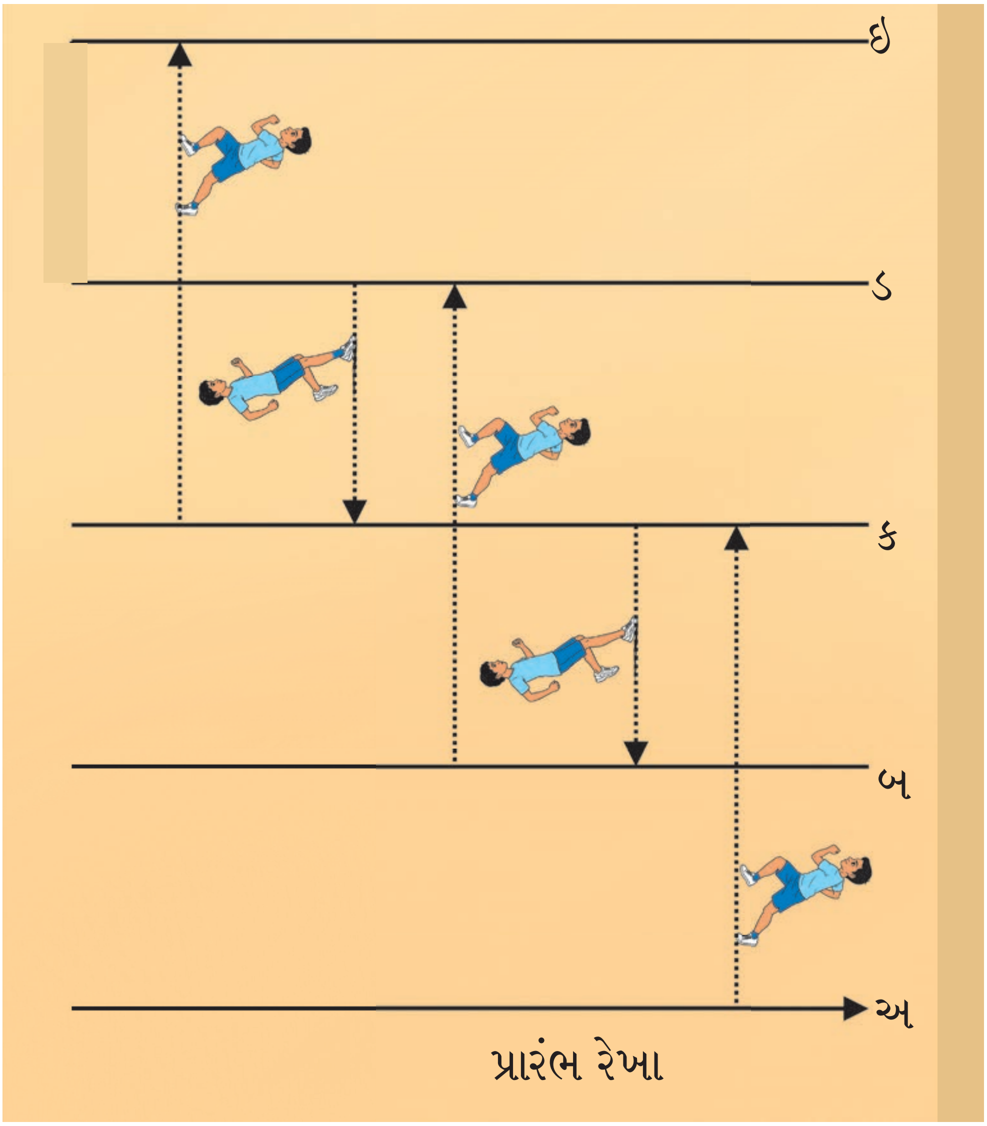


આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે અંગ્રેજીના ૮ ના આકારમાં દોડો.

વિદ્યાર્થીઓ માટે

પહેલો વિદ્યાર્થી પહેલા શંકુ પાસે પહોંચે કે તરત જ બીજા વિદ્યાર્થીએ શરૂઆત કરવી. બીજો વિદ્યાર્થી પહેલા શંકુ પાસે પહોંચે કે તરત જ ત્રીજા વિદ્યાર્થીએ શરૂઆત કરવી. આ રીતે વર્ગના બધા વિદ્યાર્થીઓએ દોડવું.

દિશાભિમુખતા મહાવરો પ્રકાર-૪



- 'અ'થી 'ક' સીધા દોડતા જવું.
- 'ઈ'થી 'બ' ઊંધા દોડતા જવું.
- 'બ'થી 'ડ' સુધી સીધા દોડતા જવું.
- 'ડ' થી 'ક' ઊંધા દોડતા જવું.
- 'ક'થી 'ઇ' સુધી સીધા દોડતા જવું.

વિવિધતા

- જતી વખતે સીધા દોડતા જવું, આવતી વખતે ઊંધા દોડતા આવવું.
- જતી વખતે સીધા દોડતા જવું, આવતી વખતે બાજુમાંથી દોડતા આવવું.

વિદ્યાર્થીઓ માટે

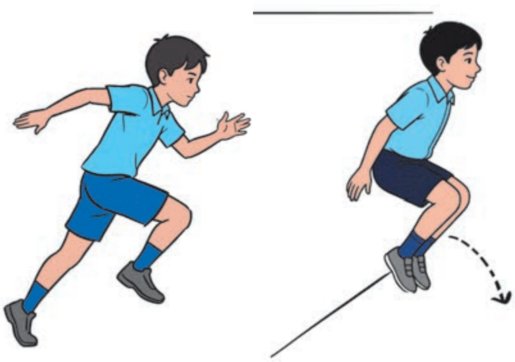
- ઊંધા દોડવાને બદલે દરેક જગ્યાએ સીધા દોડવું.
- વિરુદ્ધ કૃતિ કરવી એટલે કે બાજુએથી દોડવાને બદલે સીધા દોડવું અને સીધા દોડવાને બદલે બાજુએથી દોડવું અને ઊંધા દોડવાને બદલે સીધા દોડવું.

• ઍથલેટિક્સની પૂર્વતૈયારી

(૧) દોડવું : સીધી રેખામાં દોડો, ધીમેથી પાછળની તરફ દોડવાનો પ્રયત્ન કરવો. જમણી બાજુએ, ડાબી બાજુએ (સાઈડવેજ્) દોડવું, દિશા બદલીને ગોળાકાર દોડવું, શટલ રન (નિયમિત દોડ),પોતાની આસપાસ સર્પાકાર ફરવું.

(૨) કૂદકો મારવો : જગ્યા પર જ બંને પગે કૂદકા મારો. કૂદકાની ઊંચાઈ વધારવી. બંને પગે કૂદતા-કૂદતા આગળ વધો.

(૩) જગ્યા પરથી લાંબો કૂદકો : પોતાની જગ્યા પરથી લાંબો કૂદકો મારીને બંને પગે નીચે ઉતરવું.



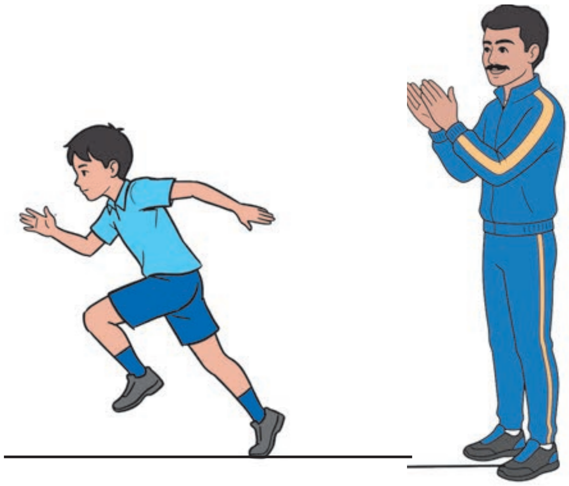
(૪) દોડતા આવીને લાંબો કૂદકો : બે-ત્રણ ડગલાં દોડતા આવીને બંને પગ પર નીચે ઉતરાણ કરવું.

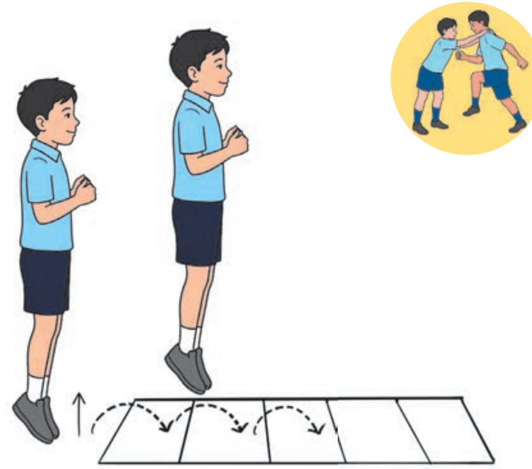
(૫) દડો ફેંકવો : બંને હાથેથી મોટો દડો છાતી પાસે પકડવો અને સામે ફેંકવો. ફેંકતી વખતે કમરમાંથી થોડા પાછળ વળવું અને પૂરી તાકાતથી દડો સામે ફેંકવો.

(૬) માથા પરથી દડો ફેંકવો : આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવું. દડો બંને હાથથી માથાની ઉપર પકડવો. ત્યારબાદ એક પગ આગળ રાખીને દડો સામે ફેંકવો.

વિદ્યાર્થીઓ માટે

- ઉપર જણાવેલા બધા પ્રકાર તમને કરતા આવડ્યા? તે ✓ દ્વારા દર્શાવો. હા ☐ ના ☐
- ઉપર જણાવેલા પ્રકારમાંથી, જે પ્રકાર ન આવડ્યા હોય, તો શિક્ષકને જણાવો.

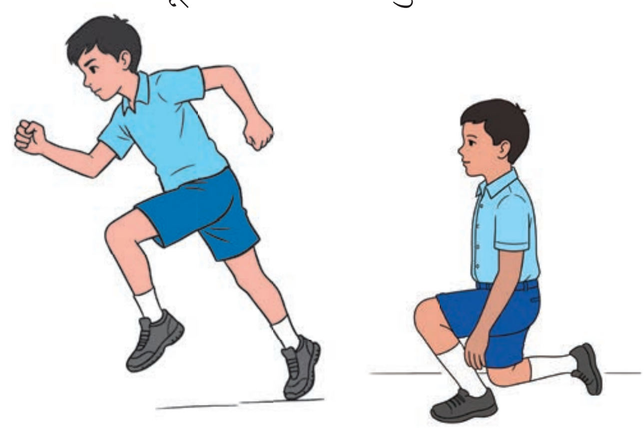




(૭) સંકેત મળતા દોડવું : આરંભ રેખાની પાછળ આંખો બંધ કરીને ઊભા રહેવું. શિક્ષક સંકેત કરે ત્યારે આંખો ખોલવી અને આગળની તરફ દોડવું.

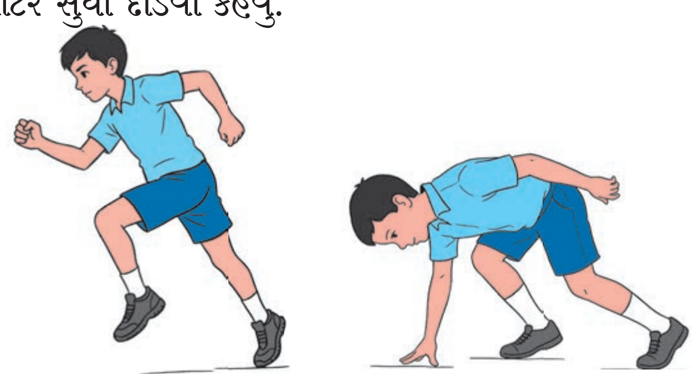
(૮) ચોરસમાં કૂદકો મારવો : દોરેલા ચોરસની પાછળ ઊભા રહેવું. સંકેત મળતા જ દરેક ચોરસમાં બંને પગે કૂદતા કૂદતા આગળ વધવું.

(૯) રિએક્શન ડ્રિલ ૧ : વિદ્યાર્થીઓએ એક પગનો ઘૂંટણ જમીન પર રાખી બેસવું, બીજા પગનો ઘૂંટણ ૯૦°ના ખૂણે હોવો જોઈએ. આદેશ મળતા જ/સીટી વાગતા જ/તાળી વાગતા જ ઝડપથી દોડવાની શરૂઆત કરવી. વધુમાં વધુ ૨૦ મી. સુધી દોડવા માટે કહેવું.



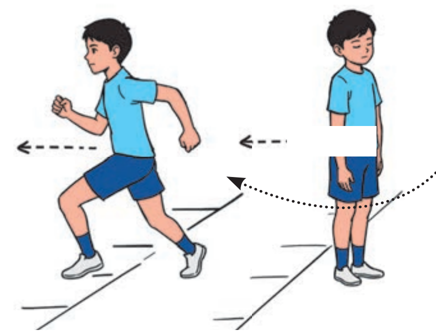
(૧૦)) રિએક્શન ડ્રિલ ૨ : જમણો પગ આગળ અને ડાબો પગ પાછળ રાખી જમણો હાથ જમીન પર ટેકવો. સંકેત મળતા જ જમણી તરફ વળીને દોડવું. ત્યારબાદ આ જ કૃતિ ડાબો પગ આગળ રાખીને કરવી. વધુમાં વધુ ૨૦ મીટર સુધી દોડવા કહેવું.

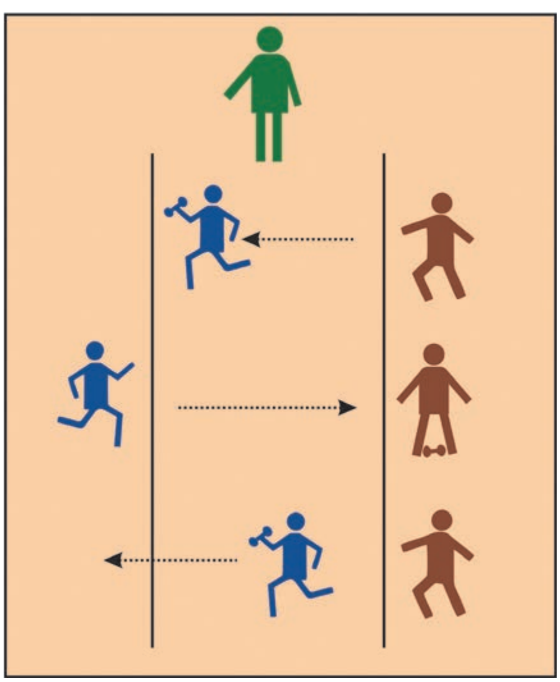
(૧૧) રિએક્શન ડ્રિલ ૩ : બંને હાથ અને એક ઘૂંટણ જમીન પર ટેકવીને બેસવું. સંકેત મળતા જ સામેની બાજુએ દોડવાની શરૂઆત કરવી.



(૧૨) રિઍક્શન ડ્રિલ ૪ : દરેક વિદ્યાર્થીએ એક સીધી રેખામાં, એક જ દિશામાં મોં રાખીને ઊભા રહેવું. શિક્ષકે તેમની પાછળ ઊભા રહેવું. અવાજના સંકેત મળતા જ વિદ્યાર્થીઓએ ૧૫થી ૨૦ મીટર સુધી સામેની દિશામાં ઝડપથી દોડવું. આ પ્રકારે દરેક વિદ્યાર્થીઓને તક મળવી જોઈએ.

(૧૩) રિઍક્શન ડ્રિલ ૫ : બંને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખીને ઊભા રહેવું . શિક્ષક સંકેત કરે ત્યારે પાછળ ફરીને દોડવાની શરૂઆત કરવી. ૧૫થી ૨૦ મીટર સામેની દિશામાં ઝડપથી દોડવું.





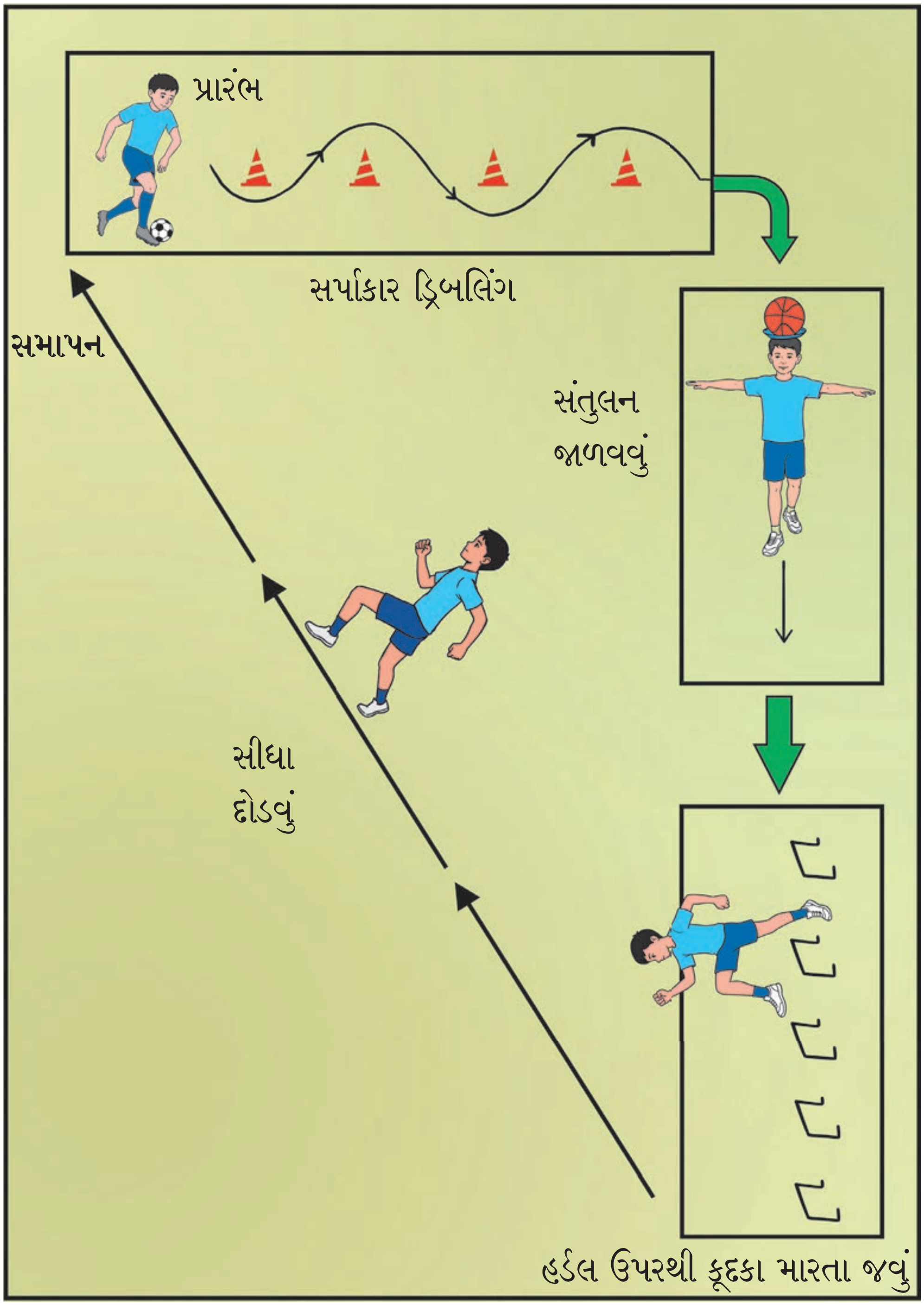
(૧૪) શંકુ ઉપાડીને દોડવું : મેદાન પર ૨૦ મીટરના અંતરે એકબીજાની પાછળ એમ બે વિદ્યાર્થીઓને ઊભા રાખવા. આગળ ઊભેલા વિદ્યાર્થીએ પોતાના બંને પગ વચ્ચે શંકુ, દડો, બૅટન, ડંબેલ જેવું કોઈ સાધન રાખવું. શિક્ષકનો આદેશ મળતા (ઉદા. અવાજ દ્વારા, તાળી વગાડીને, સીટી વગાડીને વગેરે) પાછળ ઊભેલા વિદ્યાર્થીએ આગળ ઊભેલા વિદ્યાર્થીના પગ વચ્ચેથી શંકુ ઉપાડીને વિરુદ્ધ દિશામાં ઝડપથી દોડવાનું શરૂ કરવું. જે ક્ષણે પાછળનો વિદ્યાર્થી આગળના વિદ્યાર્થીના પગ વચ્ચેથી શંકુ લઈને વિરુદ્ધ દિશામાં દોડવાનું શરૂ કરે, ત્યારે આગળ ઊભેલા વિદ્યાર્થીએ તેનો પીછો કરીને તેને પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ જ કૃતિ ફરીથી બીજા વિદ્યાર્થીઓએ કરવી.

વિદ્યાર્થીઓ માટે

- તમે રિઍક્શન ડ્રિલના કેટલા પ્રકાર કરી શક્યા? આપેલા ચોરસમાં સંખ્યા જણાવો. ☐
- જે પ્રકાર ન કરી શક્યા તેની જાણ શિક્ષકને કરો.

૨.૩ ગતિરોધ માલિકા

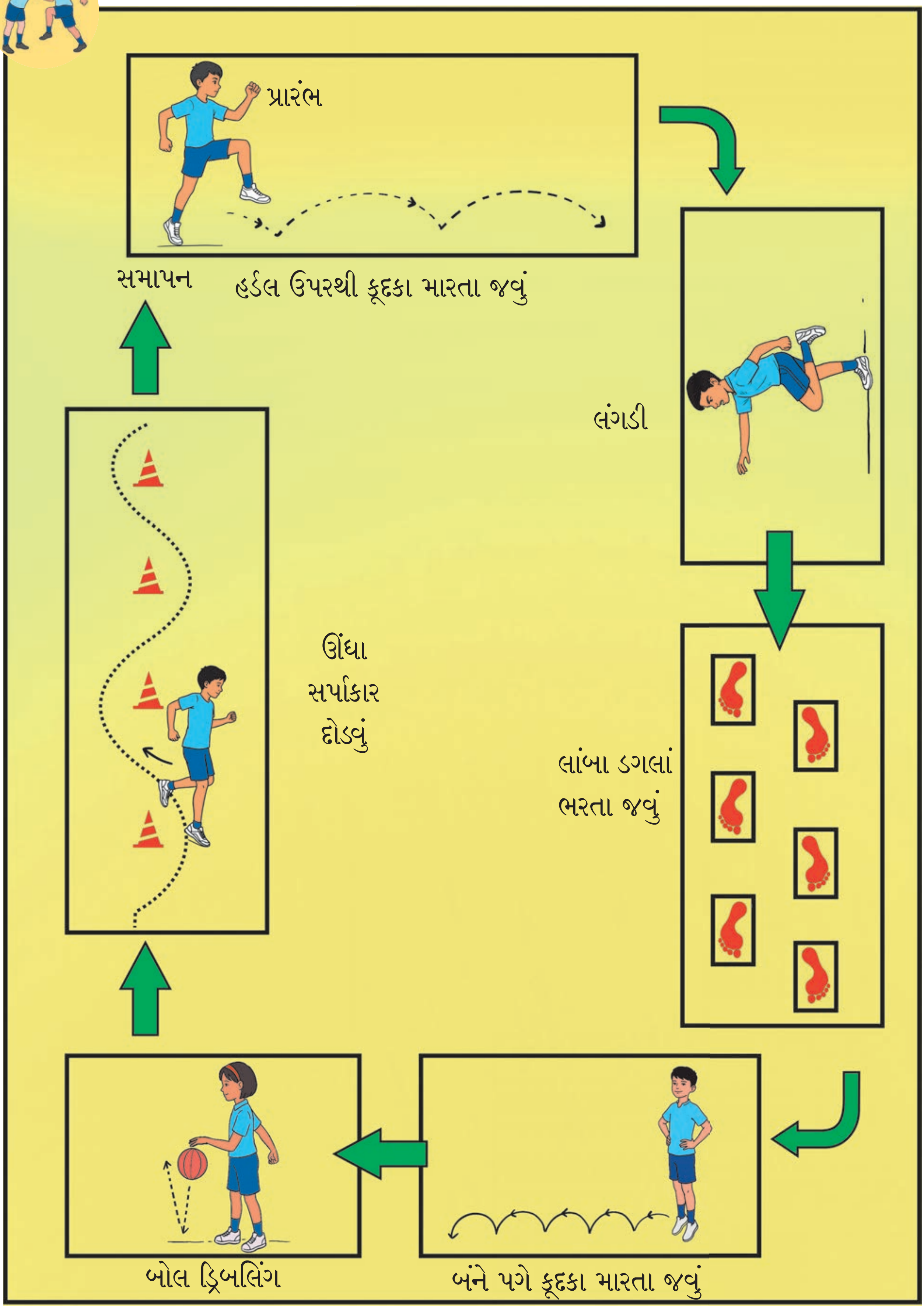
ગતિરોધ માલિકા ૧



શિક્ષકો માટે

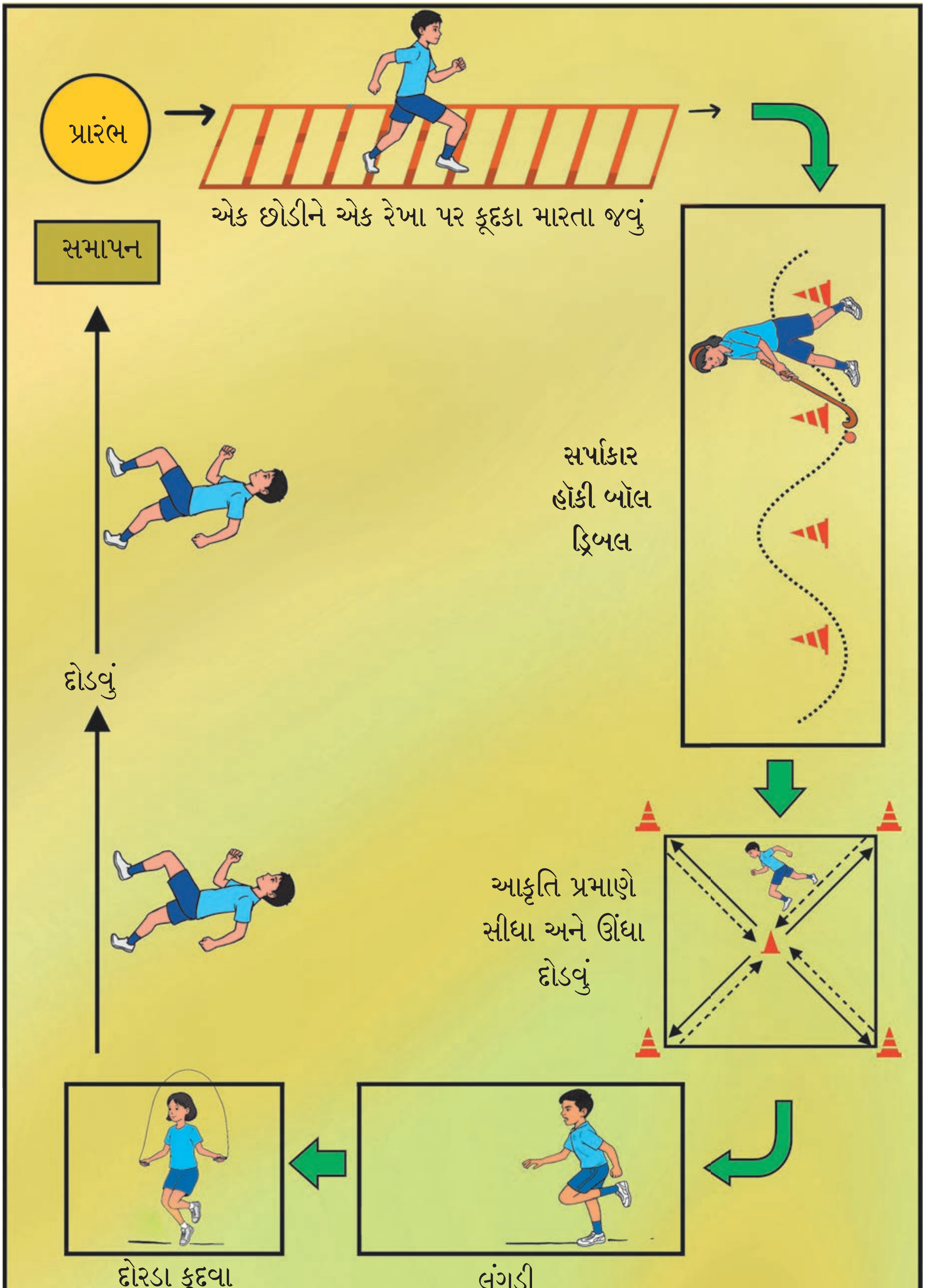
- દરેક ગતિરોધ માલિકા કરતી વખતે પહેલો વિદ્યાર્થી ત્રીજી કૃતિ તરફ આગળ વધે, ત્યારે બીજા વિદ્યાર્થીને પહેલી કૃતિ માટે મોકલવો. બધા વિદ્યાર્થીઓને તે જ ક્રમમાં મોકલવા.
- દરેક વિદ્યાર્થીઓને તક મળે તે જોવું.
- વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને સરળતાથી ફાવે તેવી કૃતિઓમાં સહભાગી કરવા.

ગતિરોધ માલિકા ૨



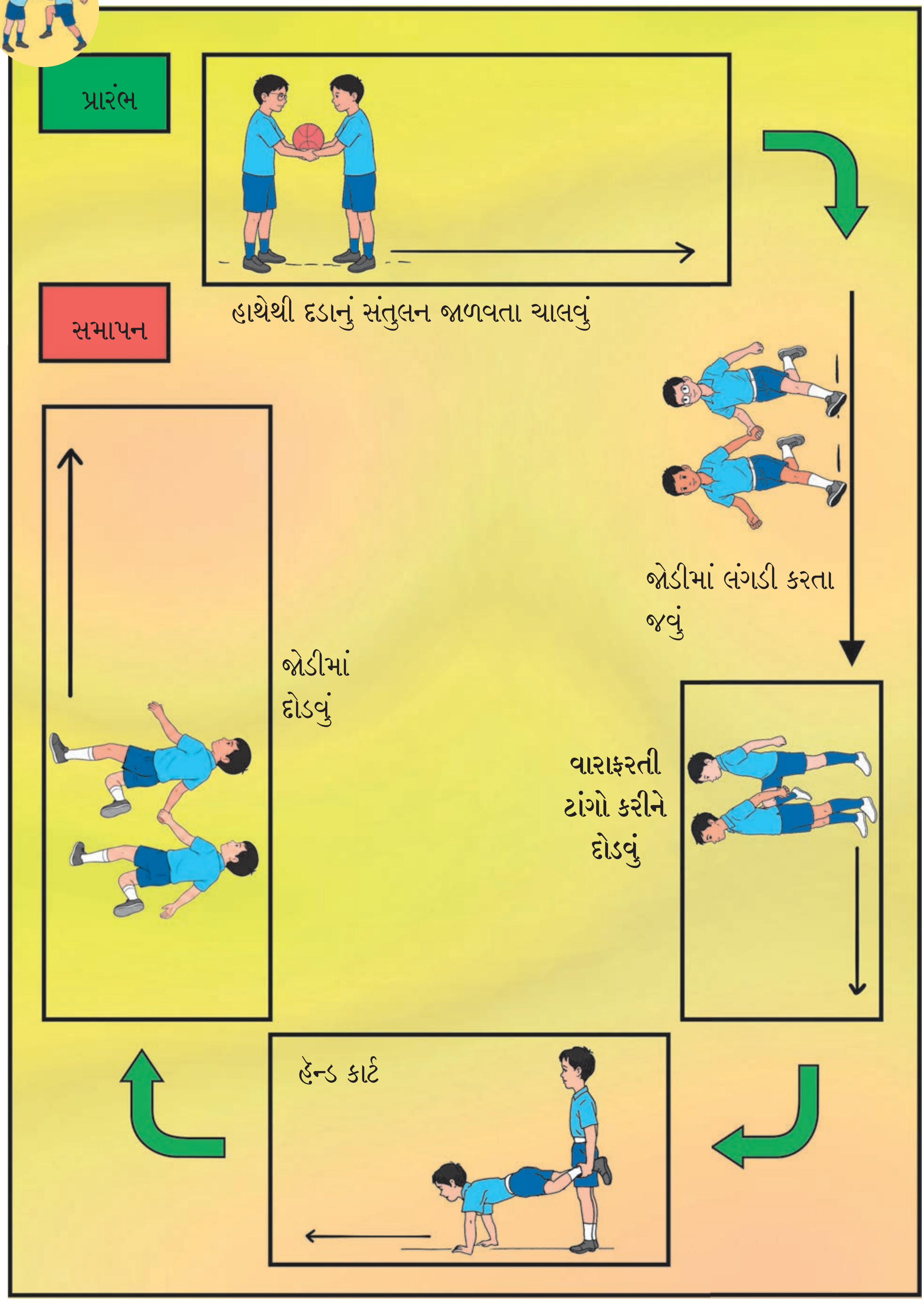
પ્રારંભ
હર્ડલ ઉપરથી કૂદકા મારતા જવું
લંગડી
લાંબા ડગલાં ભરતા જવું
બંને પગે કૂદકા મારતા જવું
બોલ ડ્રિબલિંગ
ઊંધા સર્પાકાર દોડવું
સમાપન

ગતિરોધ માલિકા ૩



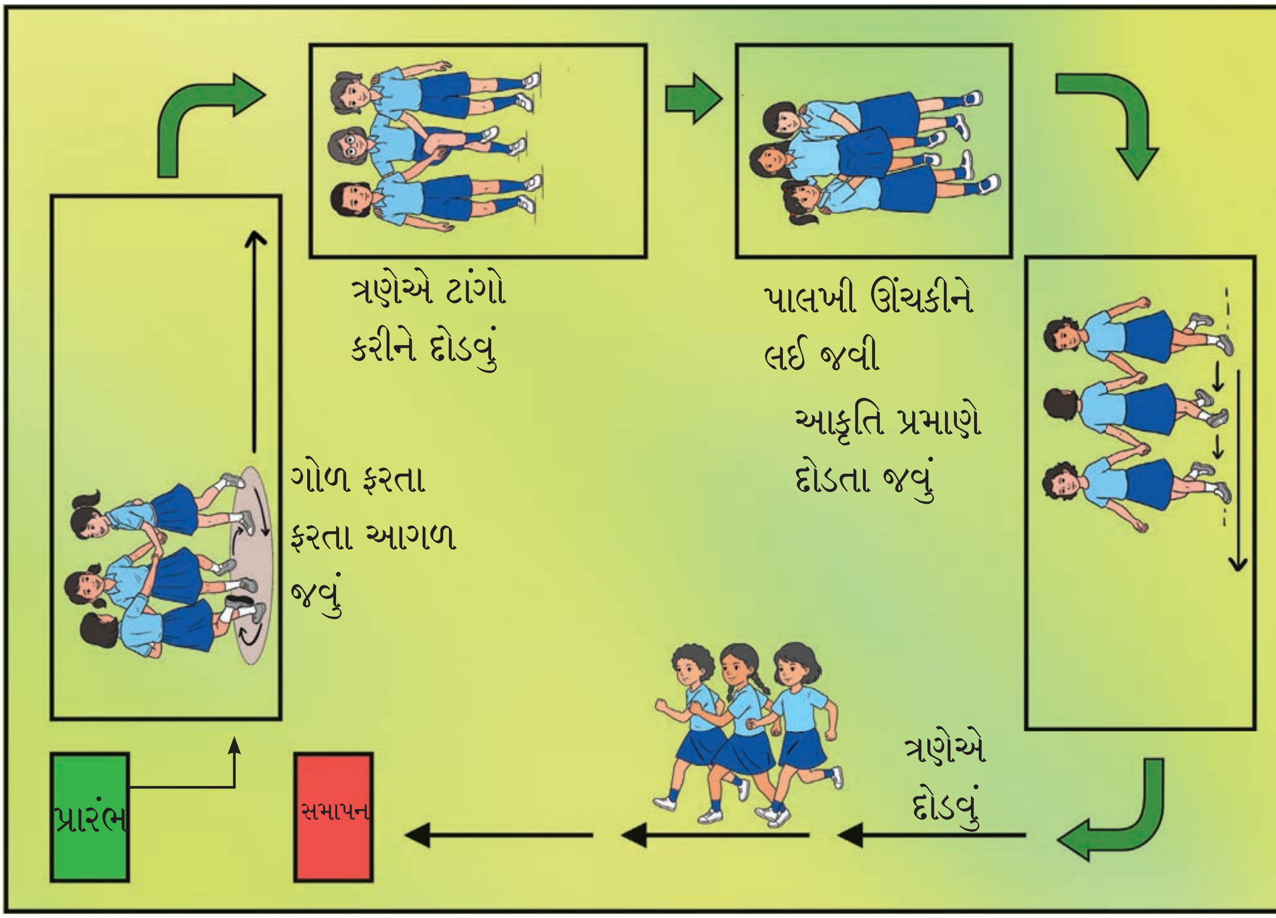
પ્રારંભ
એક છોડીને એક રેખા પર કૂદકા મારતા જવું
સમાપન
સર્પાકાર
હૉકી બૉલ
ડ્રિબલ
દોડવું
આકૃતિ પ્રમાણે
સીધા અને ઊંધા
દોડવું
દોરડા કૂદવા
લંગડી

ગતિરોધ માલિકા ૪



પ્રારંભ
હાથેથી દડાનું સંતુલન જાળવતા ચાલવું
જોડીમાં લંગડી કરતા જવું
વારાફરતી ટાંગો કરીને દોડવું
હેન્ડ કાર્ટ
જોડીમાં દોડવું
સમાપન

ગતિરોધ માલિકા ૫



વિદ્યાર્થીઓ માટે

- ગતિરોધ માલિકાની કૃતિ કરતી વખતે તમને કેવો અનુભવ થયો તે ✓ કરી દર્શાવો.

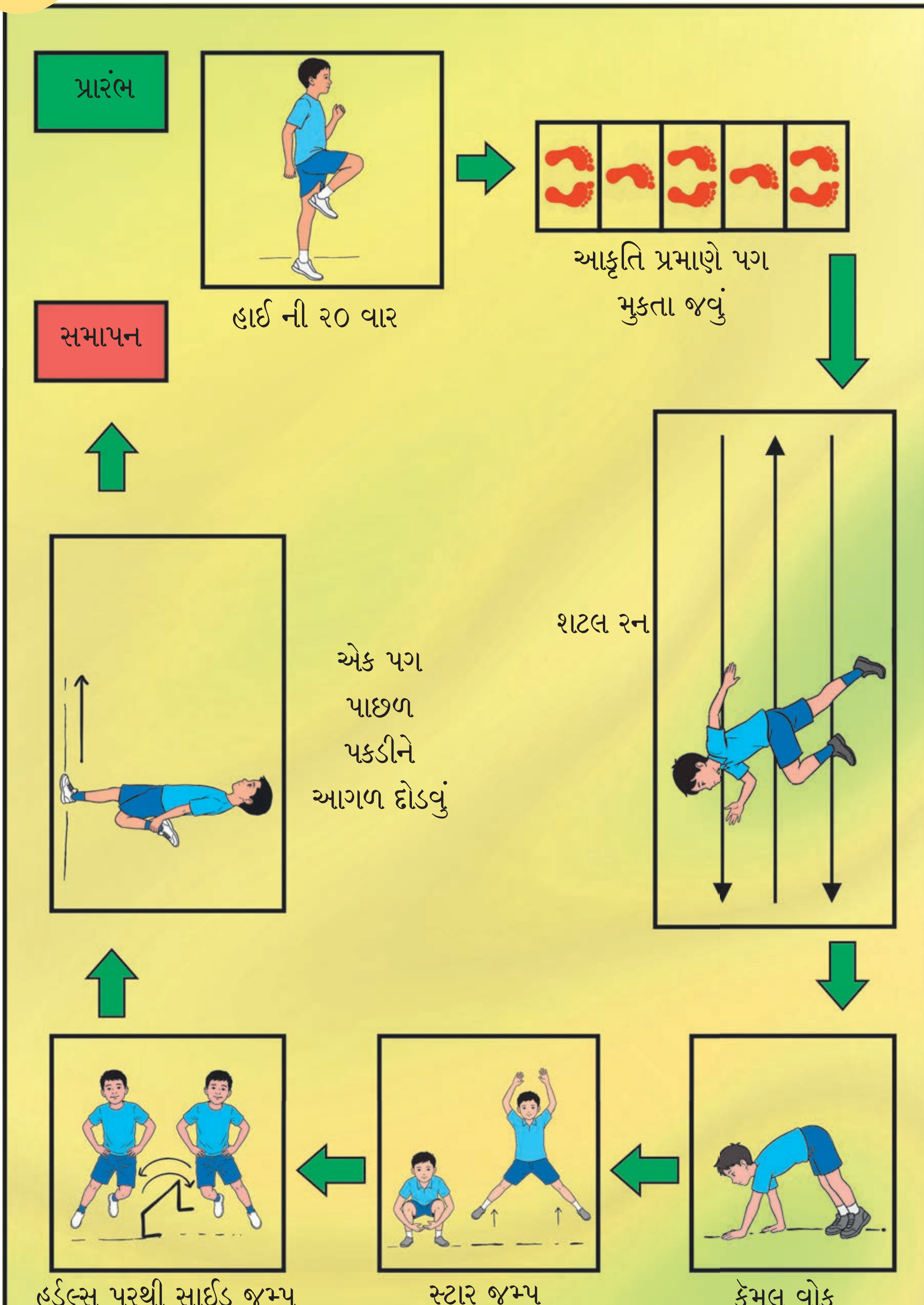
મજા આવી. ☐

કૃતિ અઘરી લાગી. ☐

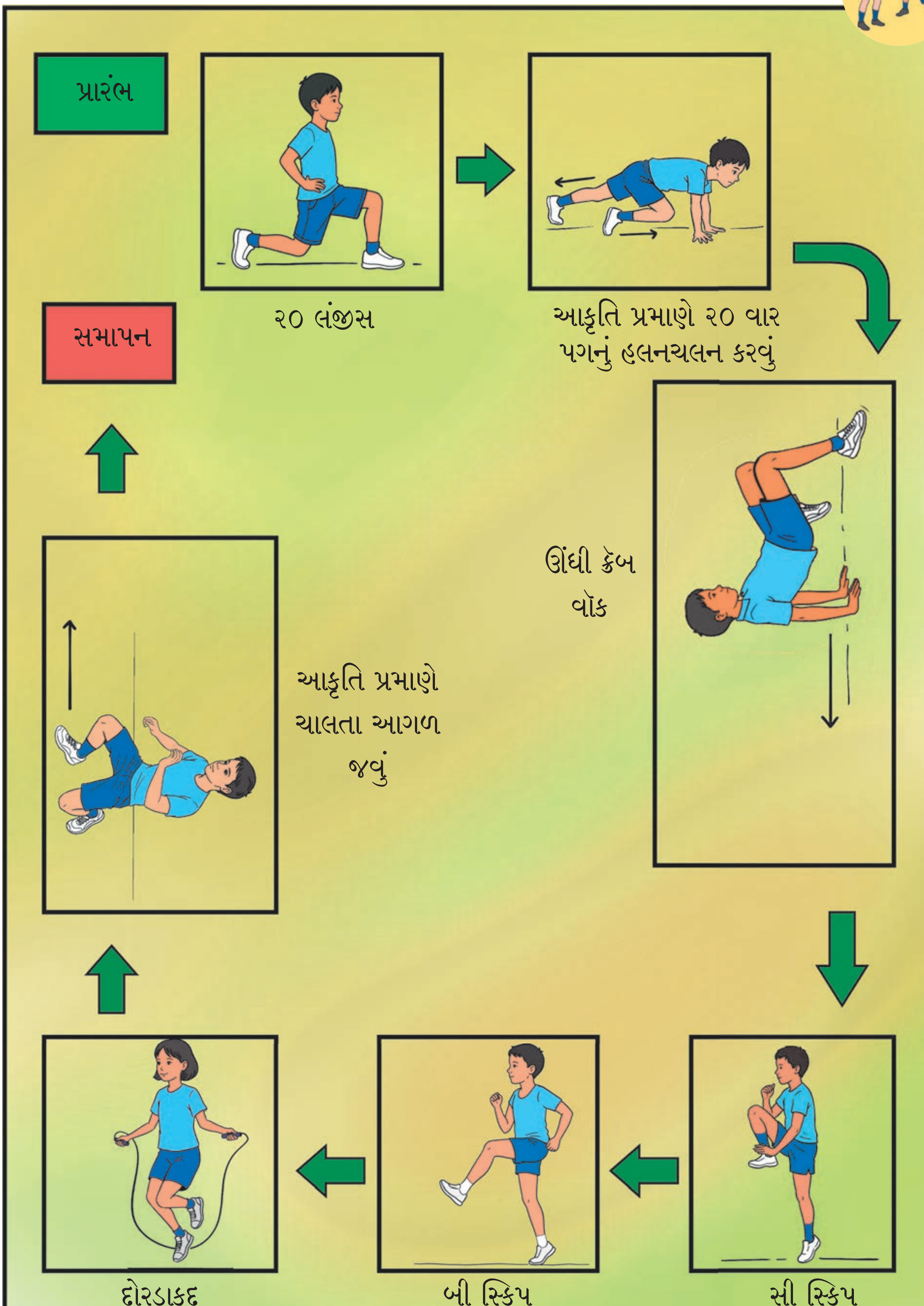
- કઈ ગતિરોધ માલિકા ન ગમી તે કારણ સહિત જણાવો.------------

૨.૪ વ્યાયામ માલિકા

વ્યાયામ માલિકા ૧

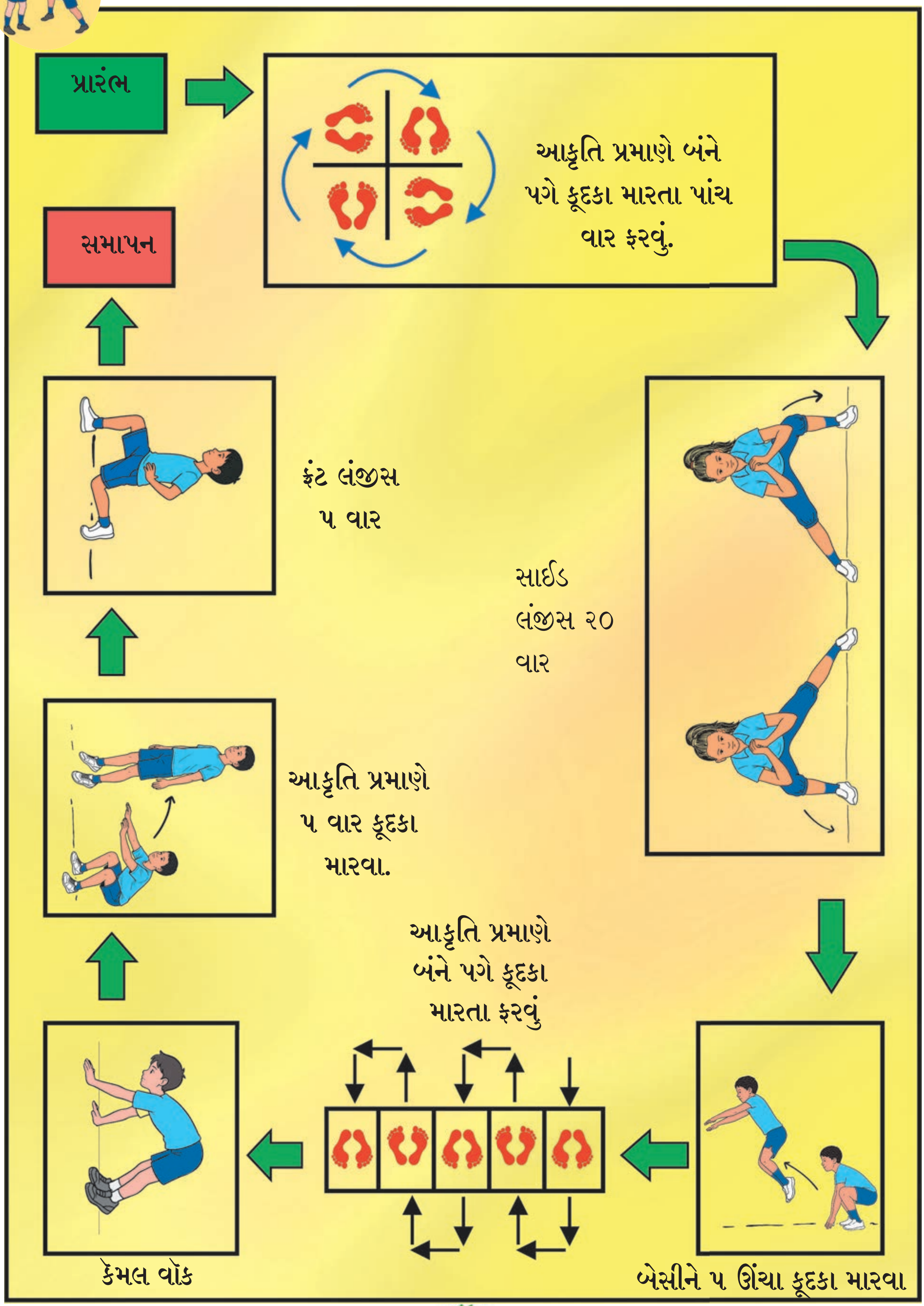


વ્યાયામ માલિકા ૨



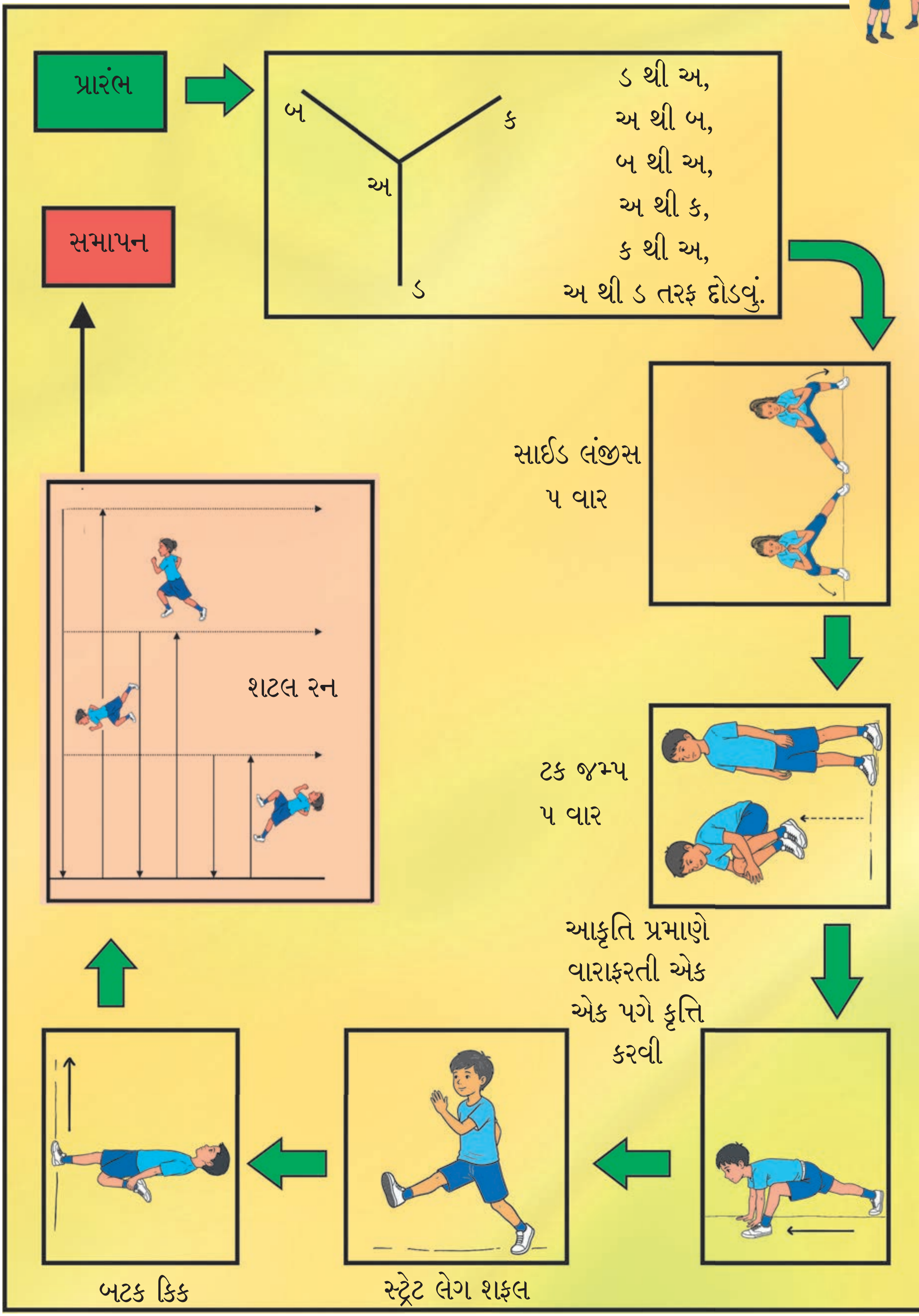
પ્રારંભ
૨૦ લંજીસ
આકૃતિ પ્રમાણે ૨૦ વાર પગનું હલનચલન કરવું
ઊંધી ક્રેબ વૉક
સી સ્કિપ
બી સ્કિપ
દોરડાકૂદ
આકૃતિ પ્રમાણે ચાલતા આગળ જવું
સમાપન

વ્યાયામ માલિકા ૩



પ્રારંભ
આકૃતિ પ્રમાણે બંને પગે કૂદકા મારતા પાંચ વાર ફરવું.
સાઈડ લંજીસ ૨૦ વાર
બેસીને ૫ ઊંચા કૂદકા મારવા
આકૃતિ પ્રમાણે બંને પગે કૂદકા મારતા ફરવું
કેમલ વૉક
આકૃતિ પ્રમાણે ૫ વાર કૂદકા મારવા.
ફ્રંટ લંજીસ ૫ વાર
સમાપન

વ્યાયામ માલિકા ૪



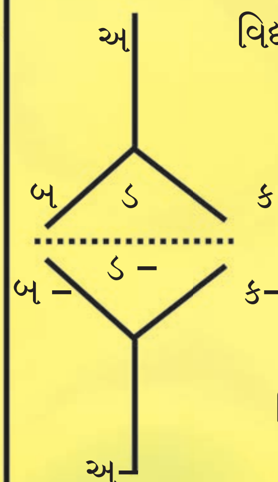
પ્રારંભ
બ
ક
અ
ડ
ડ થી અ,
અ થી બ,
બ થી અ,
અ થી ક,
ક થી અ,
અ થી ડ તરફ દોડવું.
સાઈડ લંજીસ
૫ વાર
ટક જમ્પ
૫ વાર
આકૃતિ પ્રમાણે
વારાફરતી એક
એક પગે કૃત્તિ
કરવી
સ્ટ્રેટ લેગ શફલ
બટક કિક
શટલ રન
સમાપન

જોડીદાર સાથે કરવાના

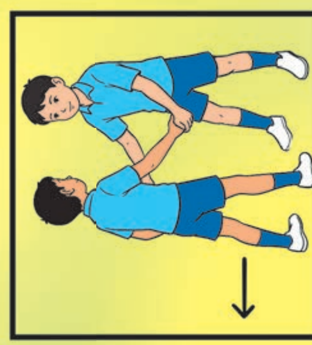
વ્યાયામ માલિકા ૫

પ્રારંભ

પ્રતિરોધ વિરુદ્ધ હાઈ ની

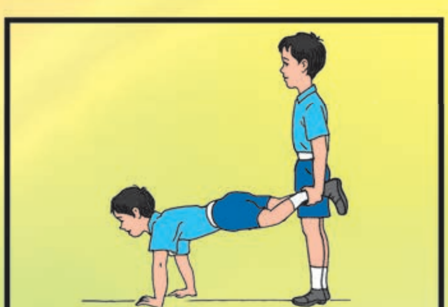


આકૃતિ પ્રમાણે વિદ્યાર્થી ૧ જેવી જ કૃતિ વિદ્યાર્થી ૨ એ કરવી.



જોડીમાં સાઈડ શફલ

પાછળથી પ્રતિરોધ સહિત હાઈ ની



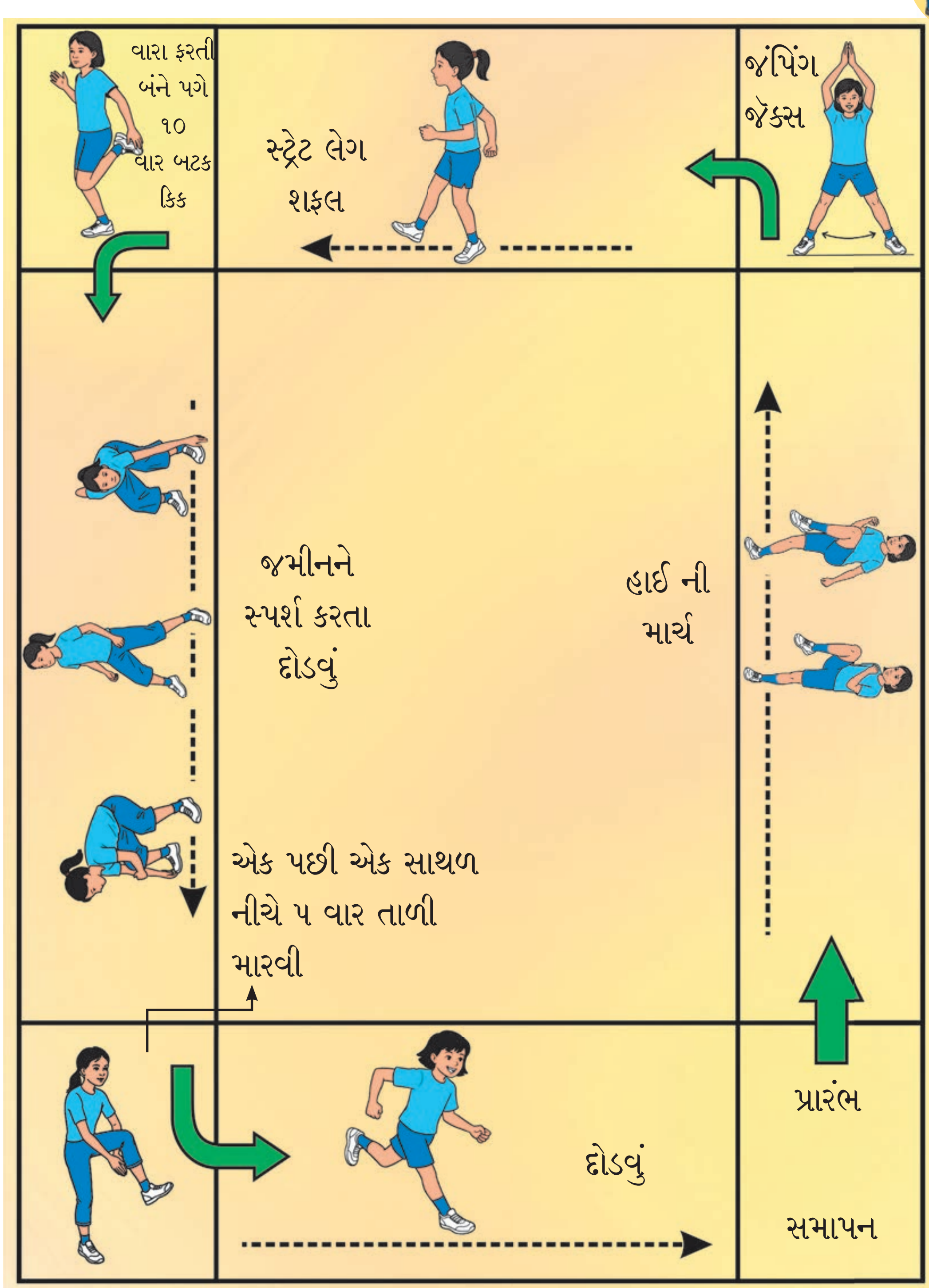
હેન્ડ કાર્ટ

એકબીજા સામે ફરીને દડો આપવો

બંનેએ પીઠ પરથી પાંચ કૂદકા મારવા.

સમાપન

વ્યાયામ માલિકા ૬

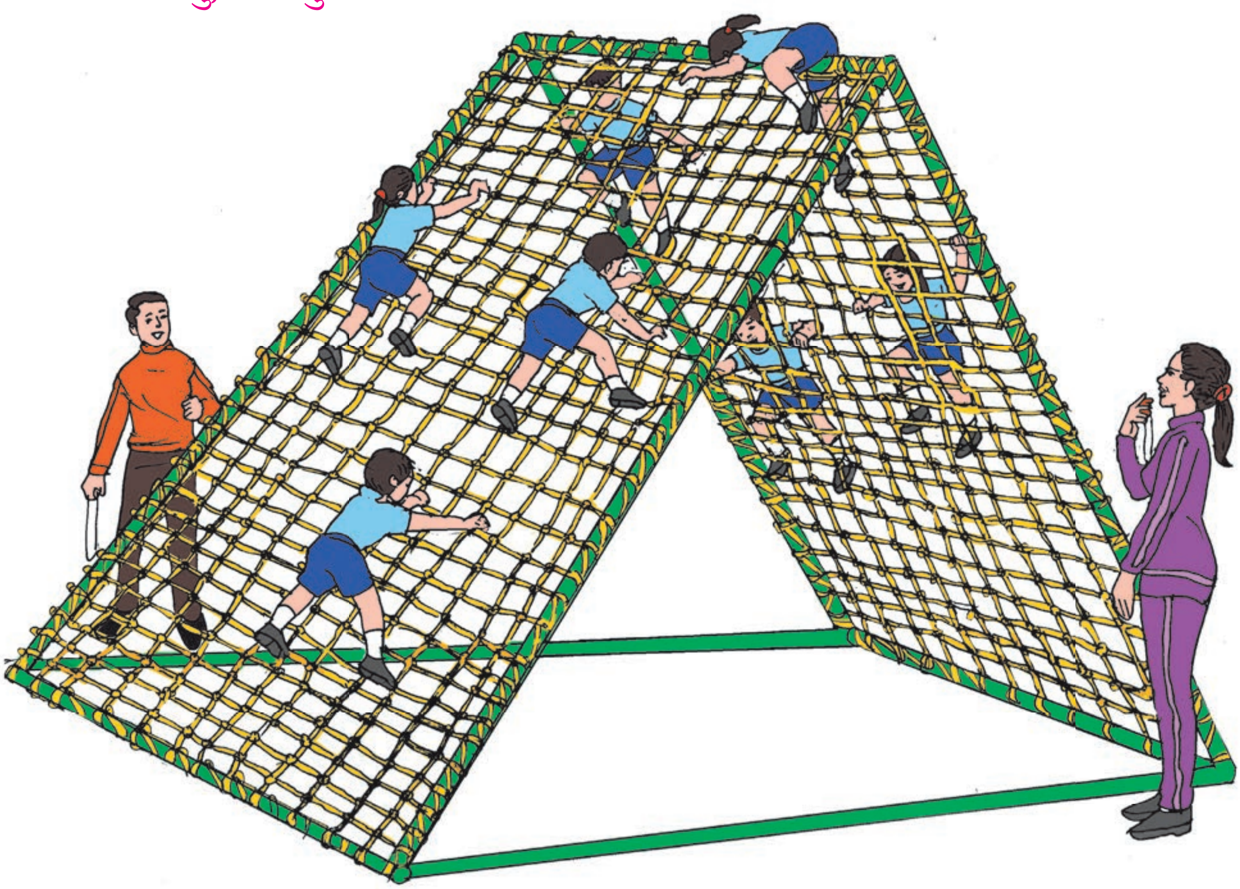


વિદ્યાર્થીઓ માટે

- ગતિરોધ માલિકા અને વ્યાયામ માલિકામાં તમને કયો તફાવત જણાયો તે શિક્ષકને કહો.
- બંને માલિકામાં બીજા કયા વ્યાયામ કરી શકાય એવું તમને લાગે છે , તે વ્યાયામ તમે પહેલા કરી જુઓ અને પછી શિક્ષકોને જણાવો.

૨.૫ સાહસિક વ્યાયામ

• જાળી પર ચઢવું, ઊતરવું.



શિક્ષકો માટે

• વિદ્યાર્થીઓને મદદરૂપ થવા શિક્ષકોએ સતત તેમની આસપાસ રહેવું.

• જાળી પર ચઢતી વખતે એક સમયે એક જ હાથ અથવા એક જ પગ વડે હલનચલન કરવા જણાવવું. ઉદા. એક હાથેથી જાળી પકડી રાખી હોય, તો તે જ સમયે બીજો હાથ અને બંને પગ હલાવવા નહિ.

વિદ્યાર્થીઓ માટે

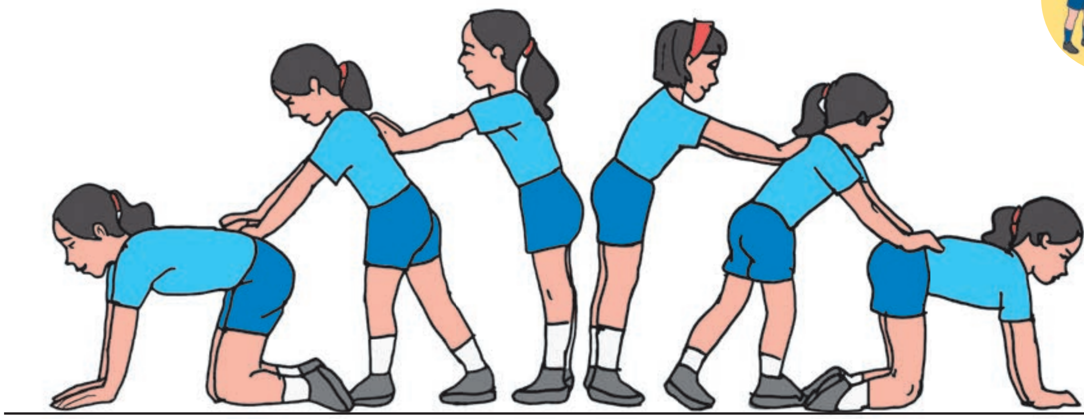
જાળી પર ચઢતી ઉતરતી વખતે તમને કેવો અનુભવ થયો એ ✓ નિશાની વડે દર્શાવો.

સહેલું જણાયું ☐

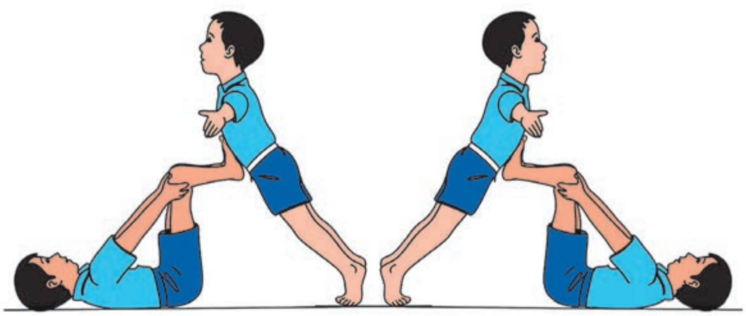
મજા આવી ☐

ડર લાગ્યો ☐

• માનવ મિનારા

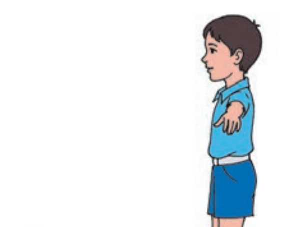


૧

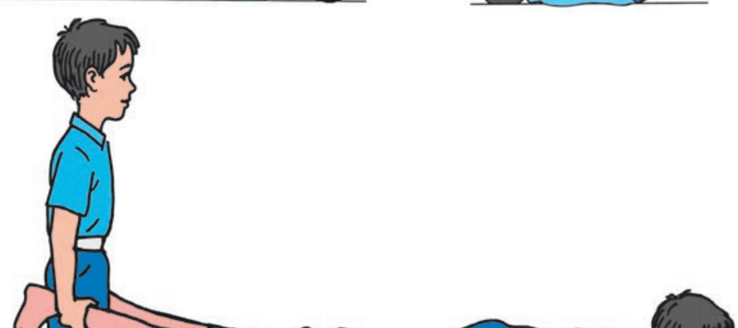


૨

૩



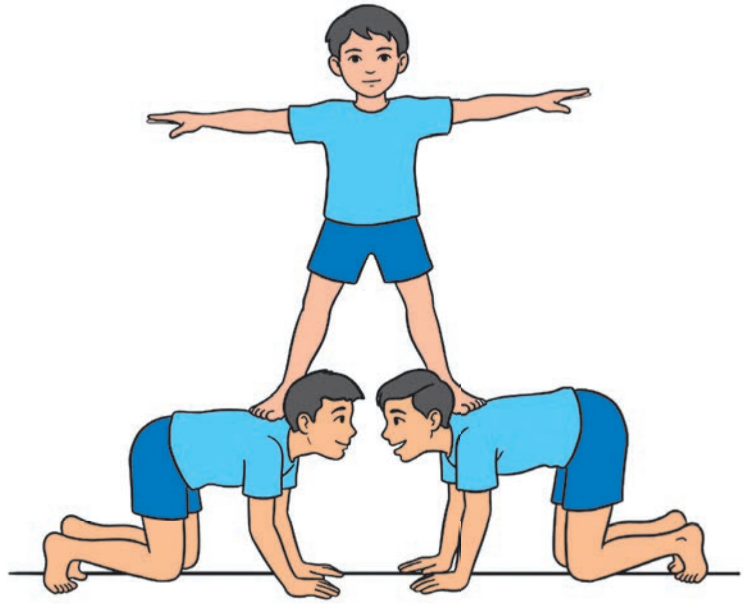
૪



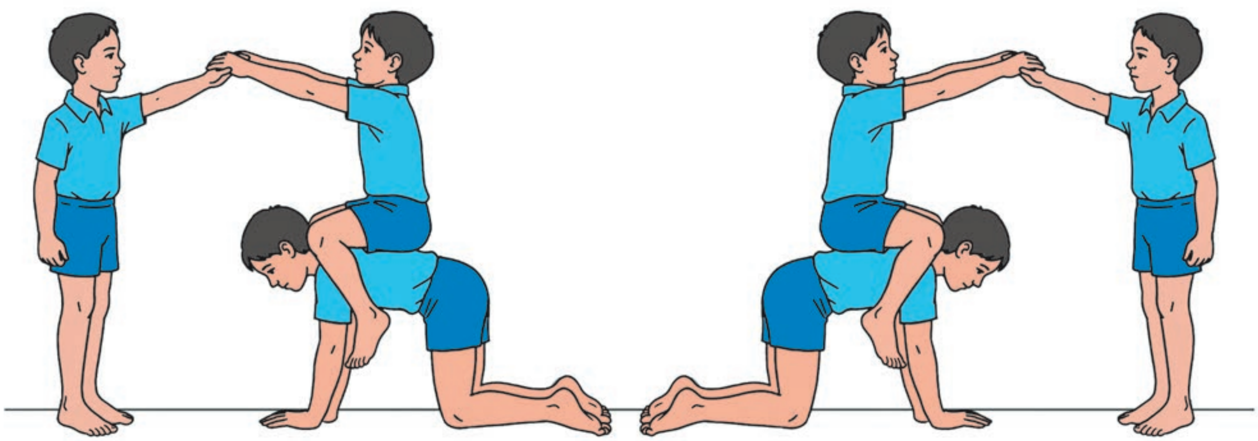
૫

વિદ્યાર્થીઓ માટે

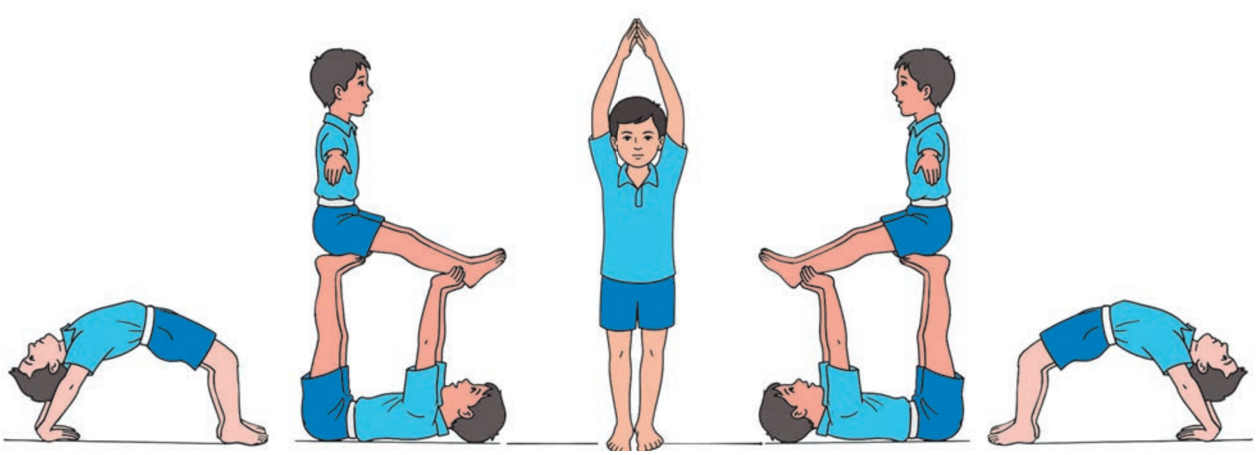
- માનવ મિનારા બનાવતી વખતે વિદ્યાર્થીઓની ક્ષમતા ધ્યાનમાં રાખીને મિનારામાં તેમનું સ્થાન નક્કી કરવું.
- વિદ્યાર્થીઓની સુરક્ષા માટે સાવચેતીના ભાગરૂપે વ્યાયામની ગાદી પર જ માનવ મિનારાની રચના કરાવવી.
- વિદ્યાર્થીઓ વધારે પડતું સાહસ કરતા હોય, તો તેમના પર નિયંત્રણ રાખવું .
- જરૂર જણાય ત્યાં વિદ્યાર્થીઓને મદદરૂપ થવું.
- વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને સરળતાથી ફાવે તેવી રીતે મિનારામાં સ્થાન આપવું.



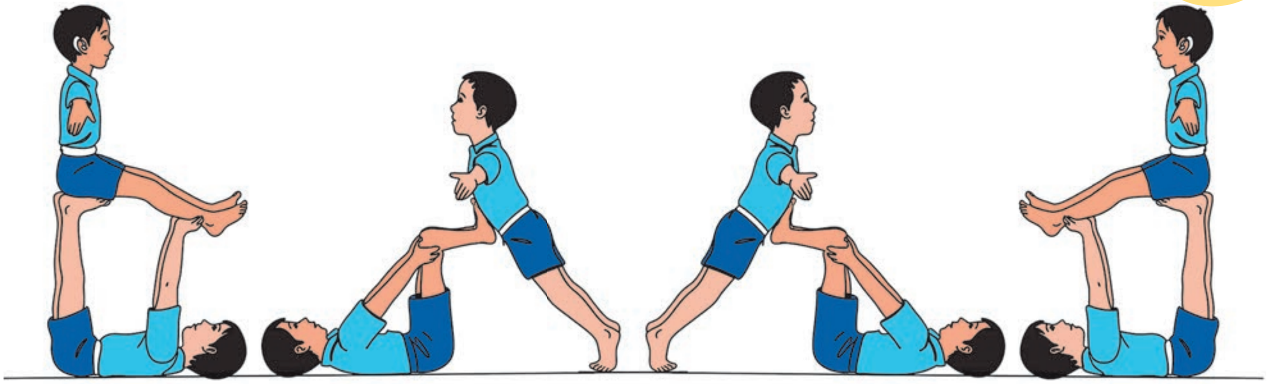
६



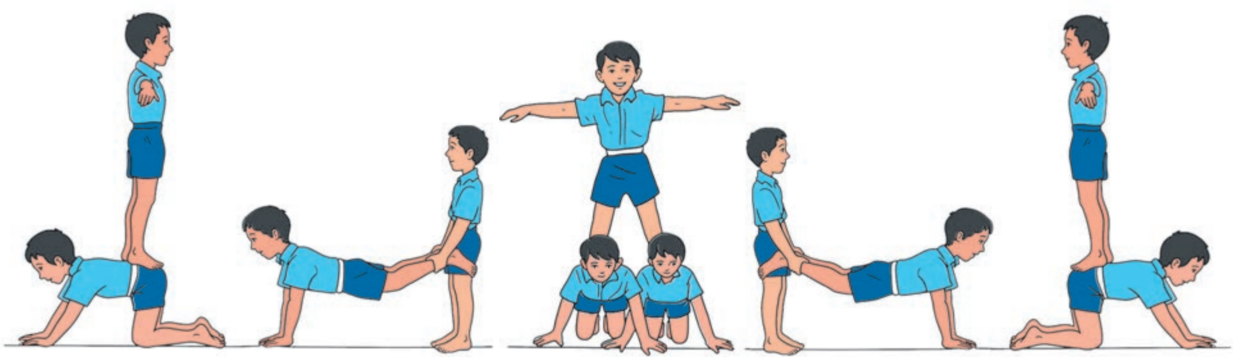
७



८



૯



૧૦

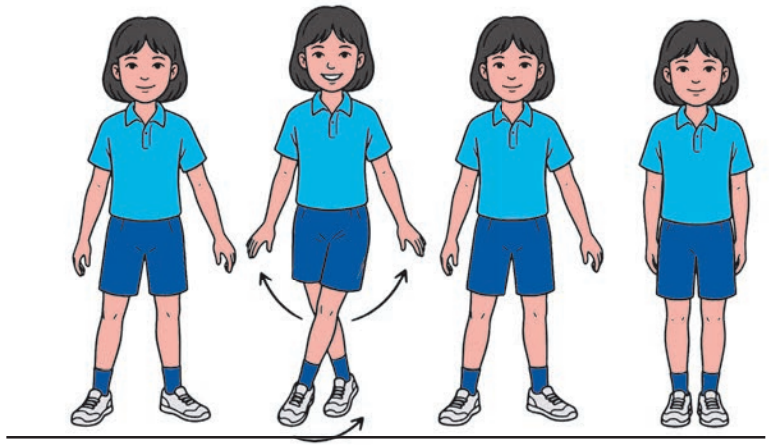
૧૧

શિક્ષકો માટે

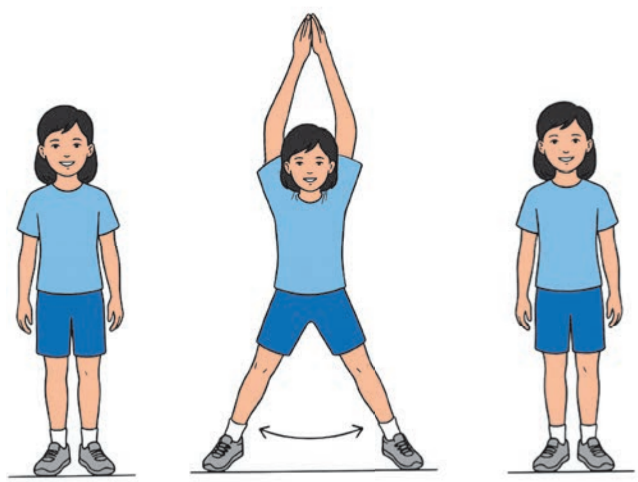
વિદ્યાર્થીઓ વિવિધ પ્રકારના માનવ મિનારા બનાવે પછી, શિક્ષકોએ તેના ફોટો અને વિડીઓ પાડીને વાલીઓને મોકલવા, જેથી વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન મળે.

૨.૬ તાલબદ્ધ વ્યાયામ

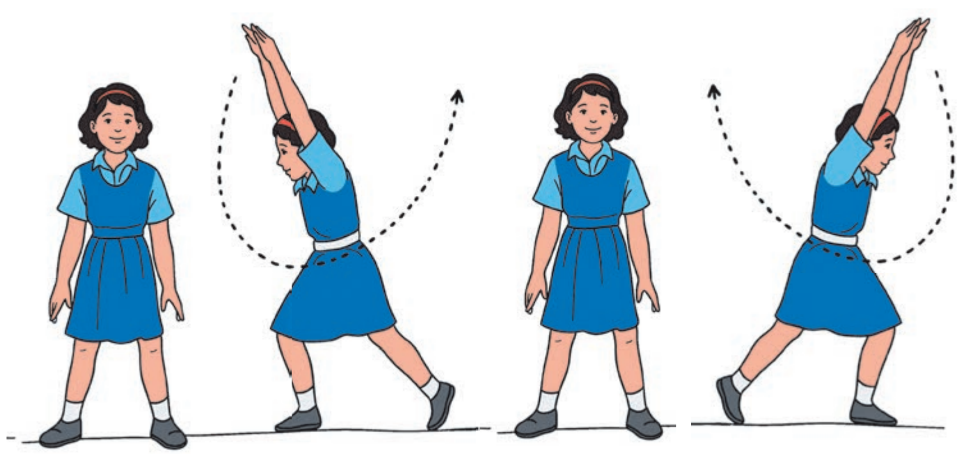
• એરોબિક્સ



ગ્રેપ વાઈન

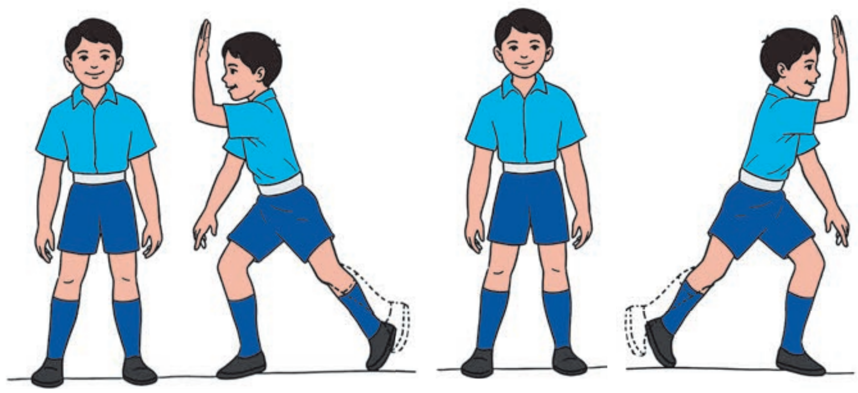


જંપિંગ જૅક્સ



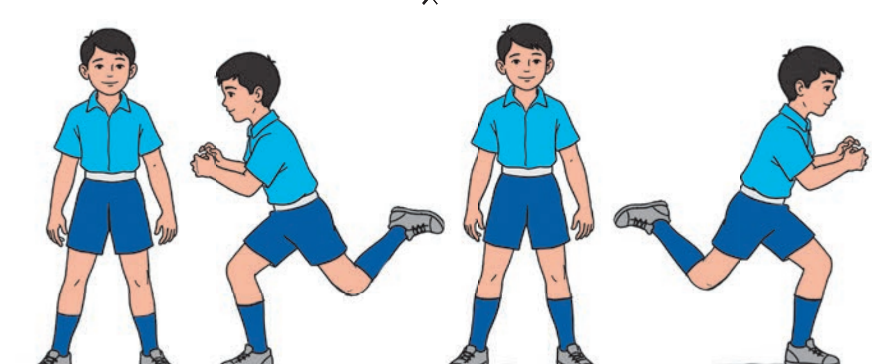
સાઈડ લંજ + બોથ હેન્ડ મુવમેન્ટ

સાઈડ લંજ + આર્મ સ્ટ્રેચ



સાઈડ લંજ + આર્મ ફ્લેકશન

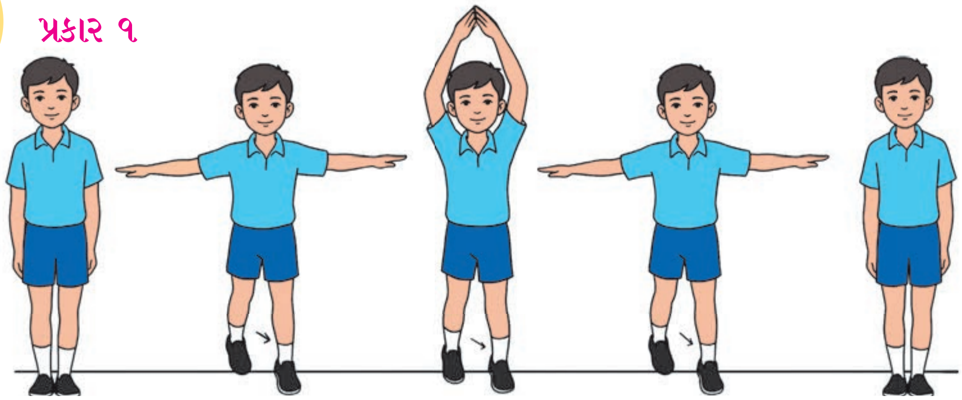
સાઈડ લંજ + આર્મ સ્ટ્રેચ + આર્મ ફ્લેકશન લેગ કર્લ



લેગ કર્લ

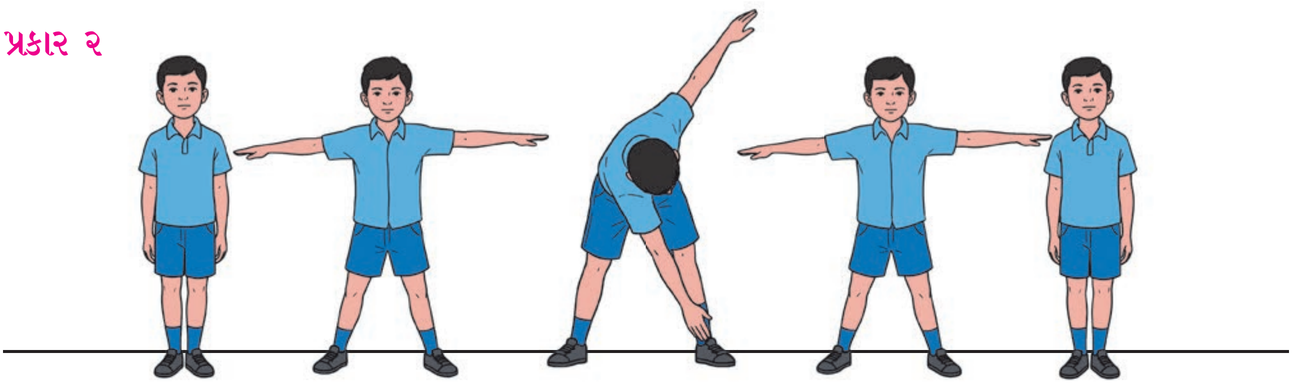
• સાધન વિના કવાયત : ઊભી કવાયત

પ્રકાર ૧



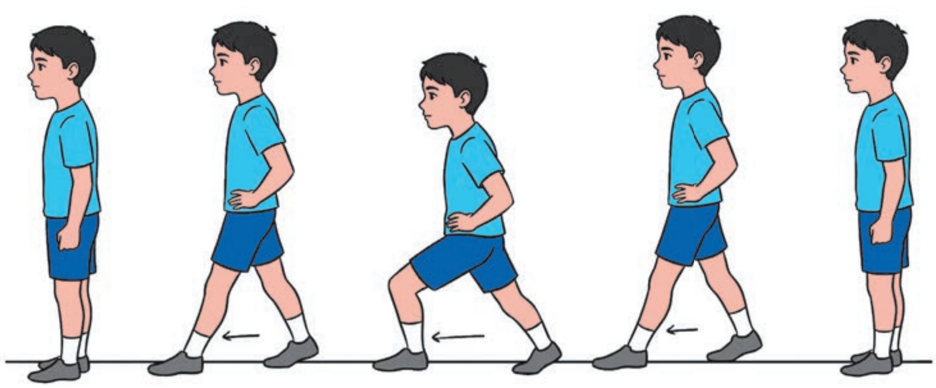
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૨



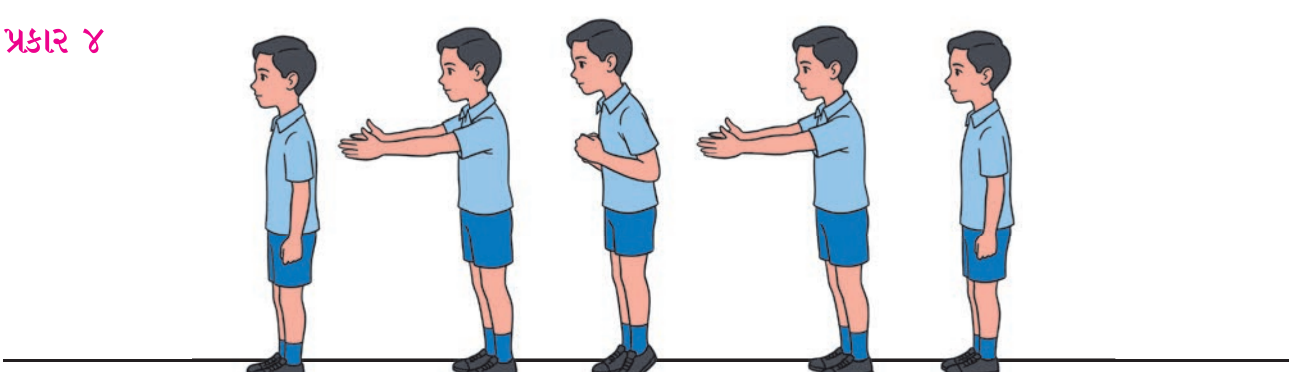
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૩



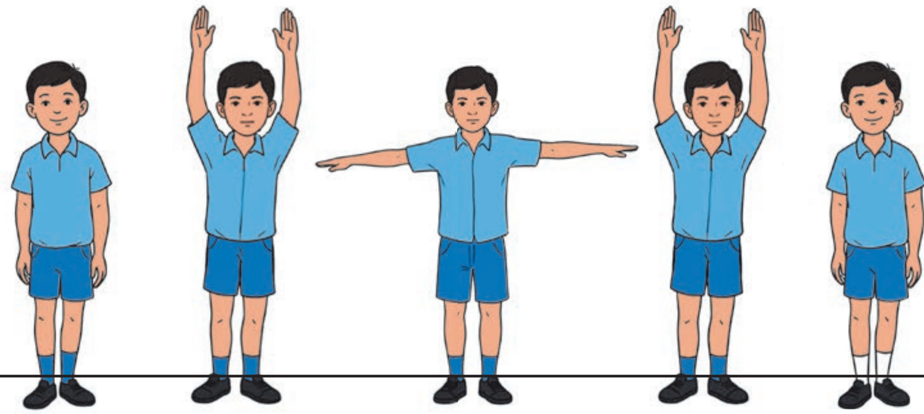
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૪



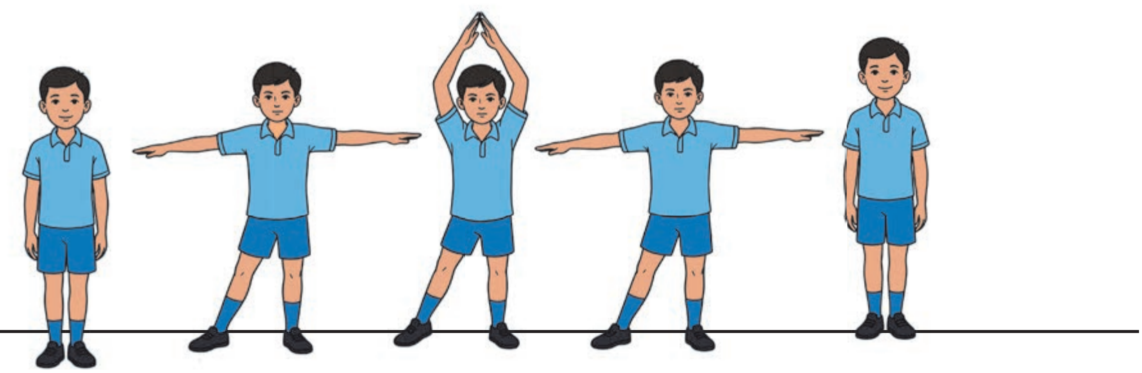
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૫



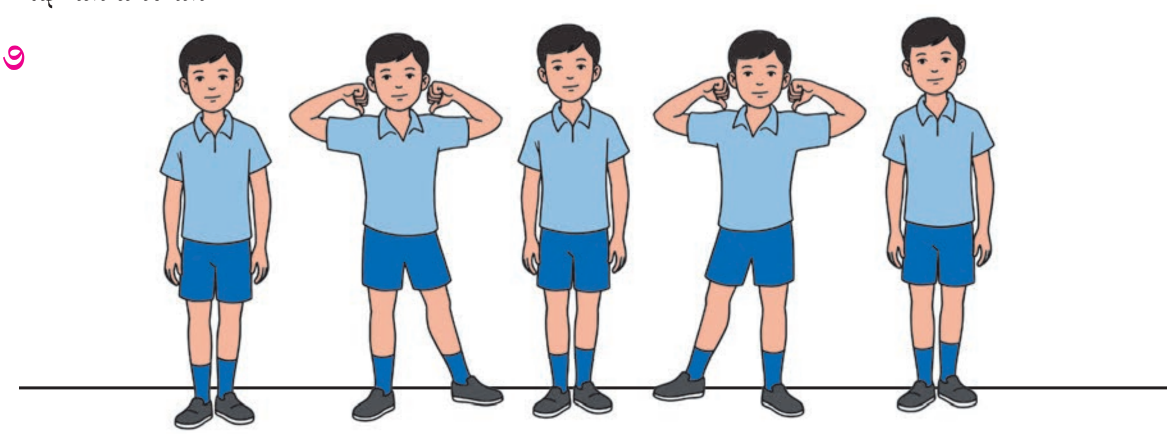
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૬



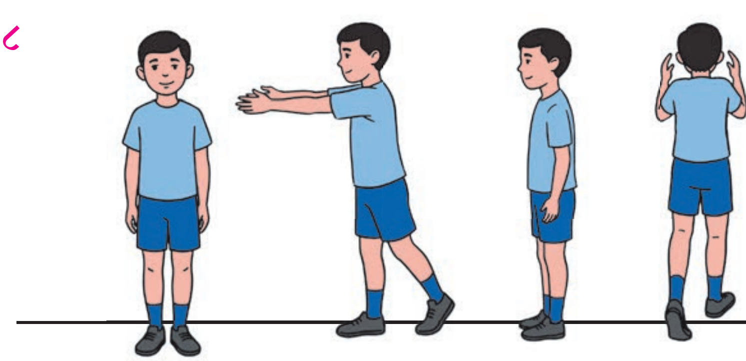
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

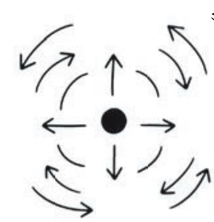
પ્રકાર ૭



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૮



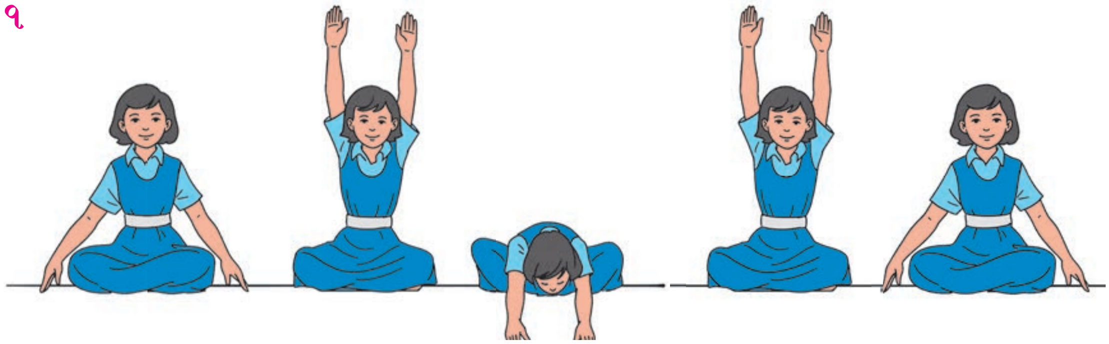


ક્રમાંક ૧થી ૩ પ્રમાણે કૃતિ કરતા જમણી બાજુથી ગોળ ફરવું અને શરૂઆતની સ્થિતિમાં આવવું.

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

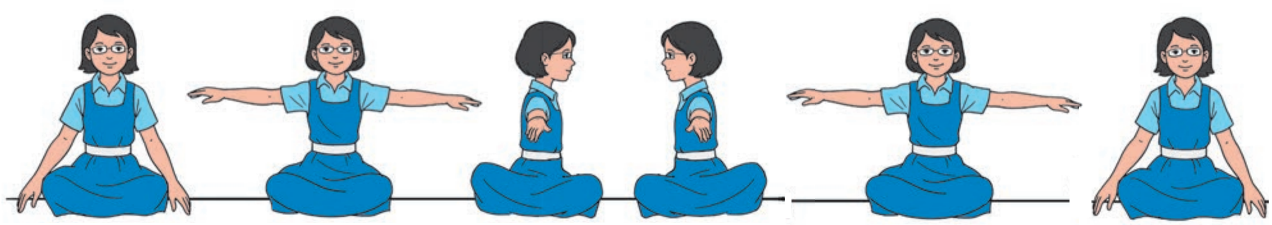
• સાહિત્ય વિના કવાયત : બેઠી કવાયત

પ્રકાર ૧



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૨



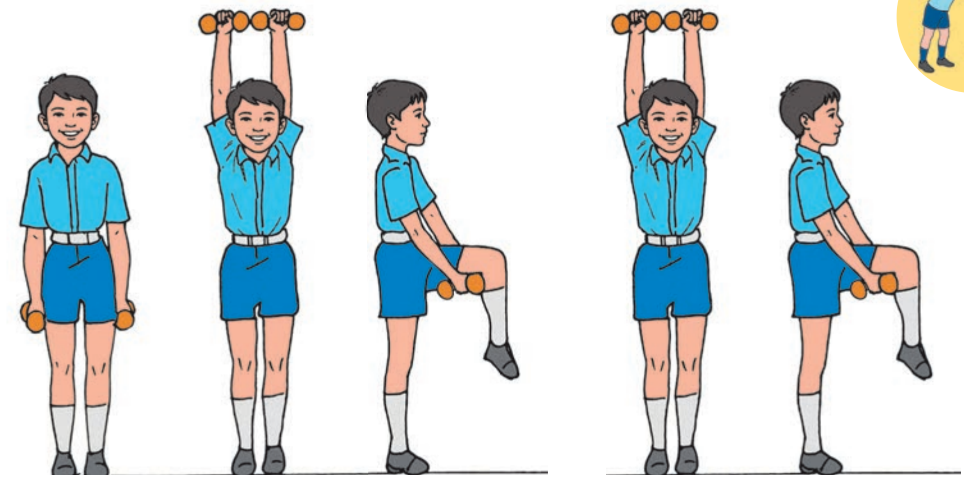
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪ ૫

પ્રકાર ૩

શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

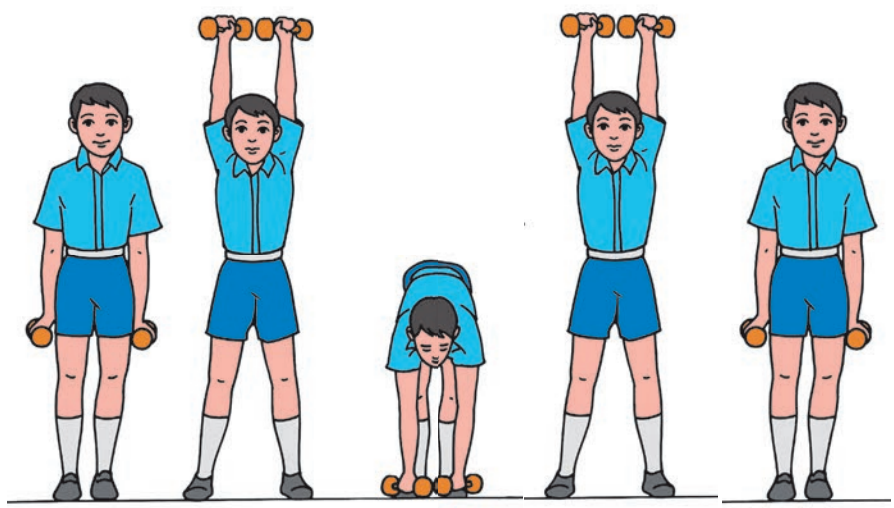
● સાધનો સાથે કવાયત : ડંબેલ્સ

પ્રકાર ૧



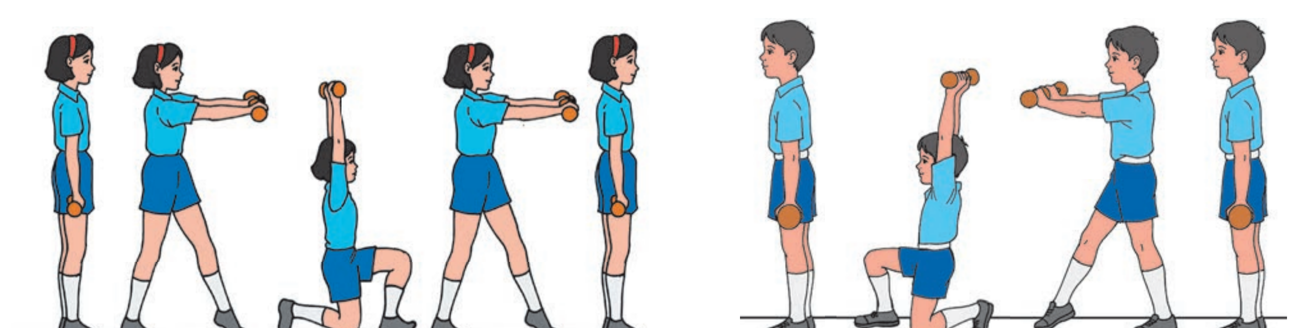
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૨



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

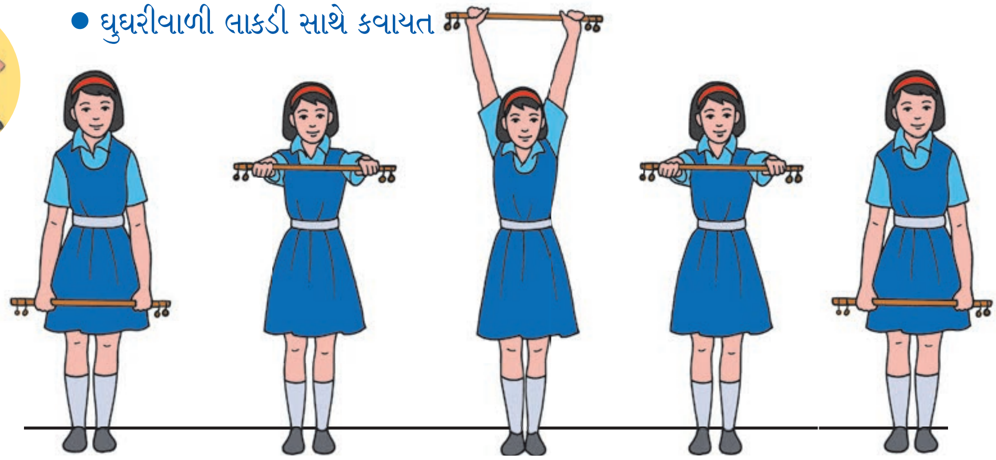
પ્રકાર ૩



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪ ૫ ૬ ૭ ૮

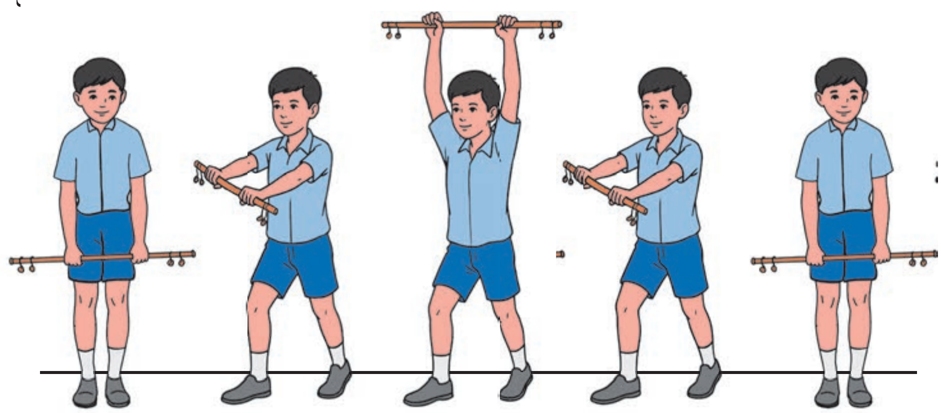
● ઘુઘરીવાળી લાકડી સાથે કવાયત

પ્રકાર ૧



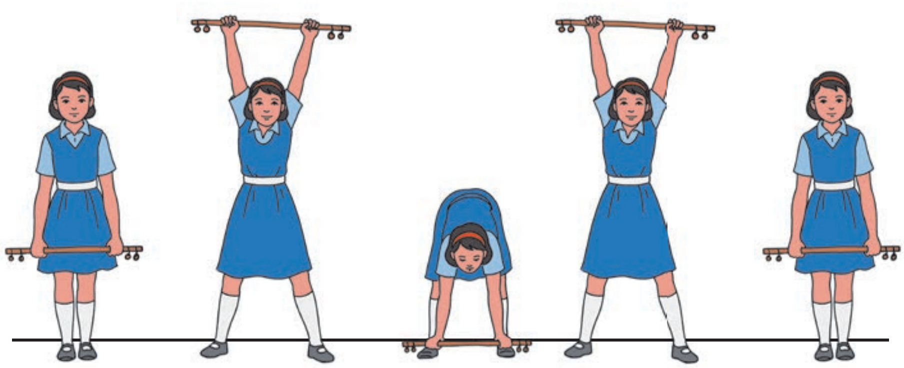
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૨



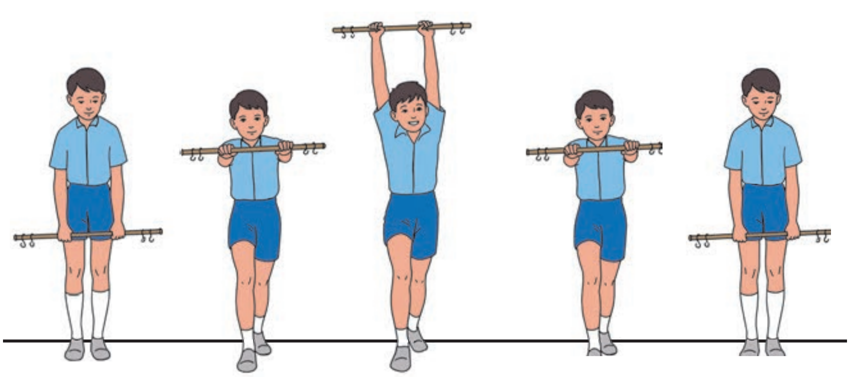
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૩



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

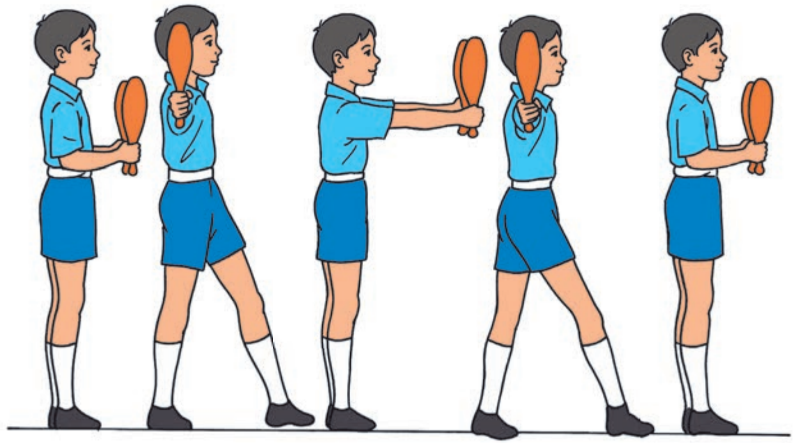
પ્રકાર ૪



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

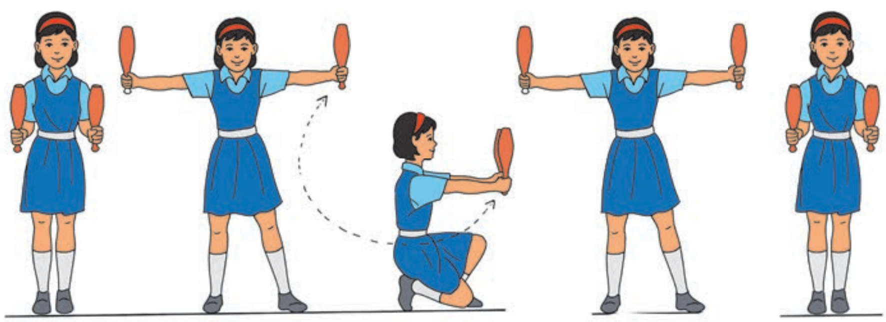
• જોડી (ઇંડિયન ક્લબ) કવાયત

પ્રકાર ૧



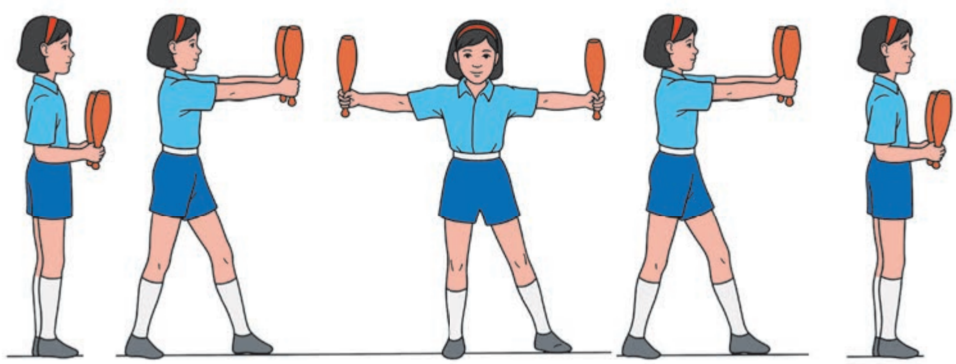
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૨



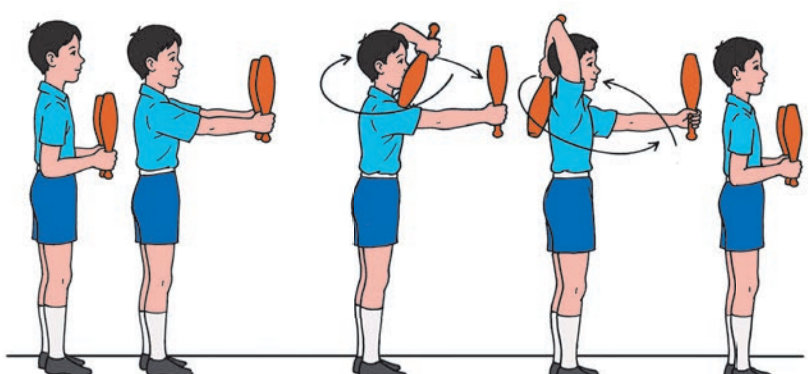
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૩



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૪



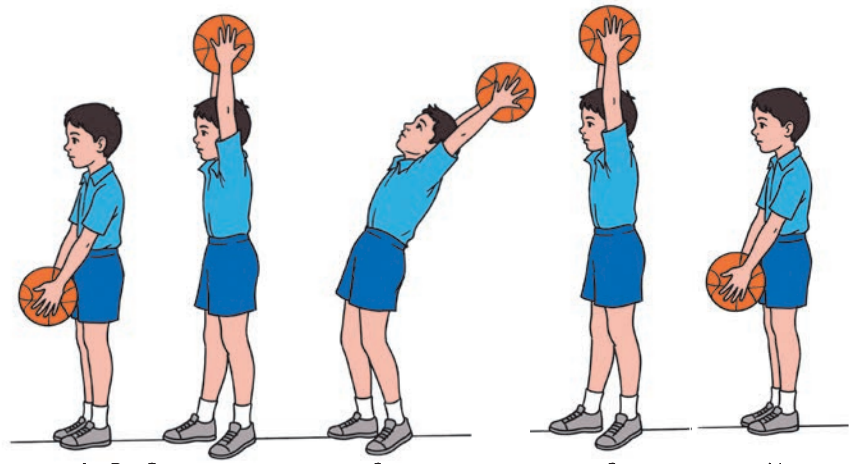
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

● દડા સાથે કવાયત

પ્રકાર ૧

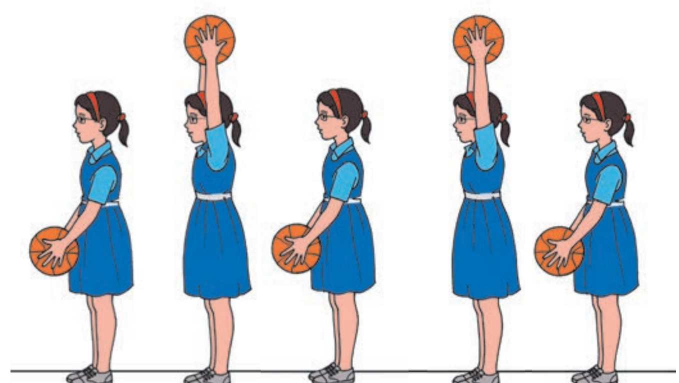
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૨



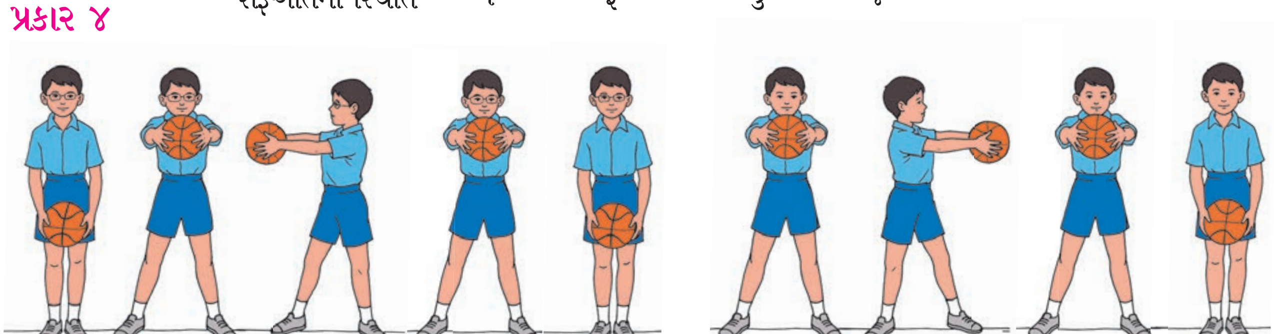
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૩



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

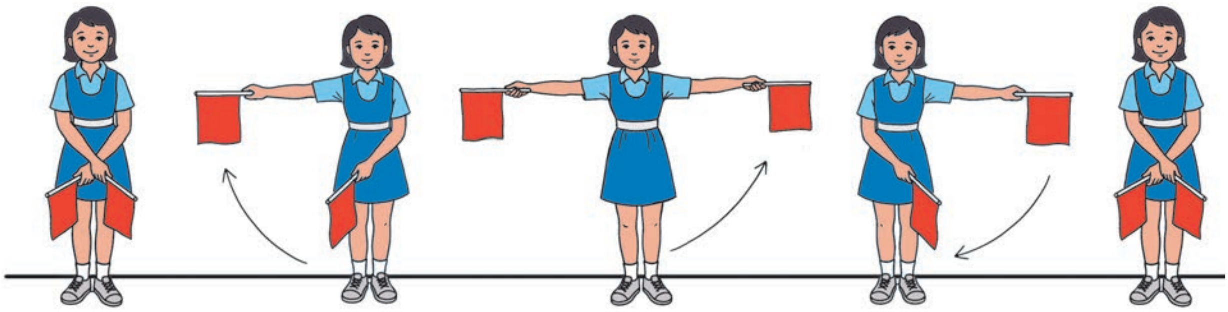
પ્રકાર ૪



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪ ૫ ૬ ૭ ૮

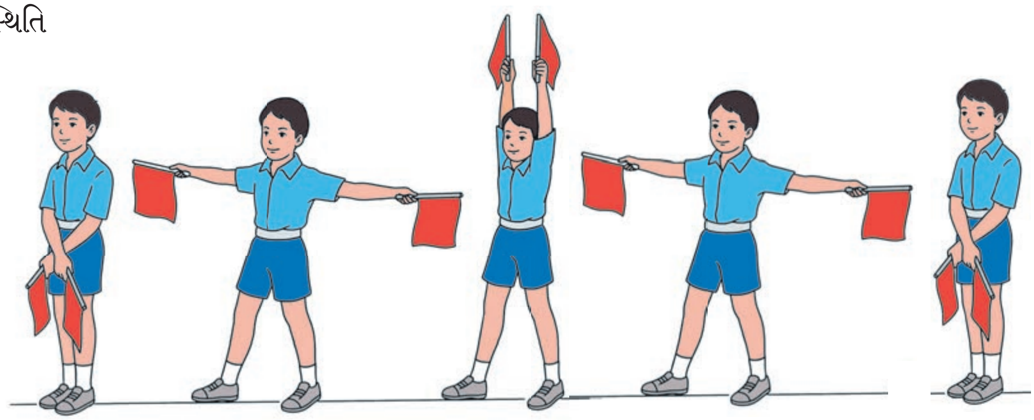
• નિશાન કવાયત

પ્રકાર ૧



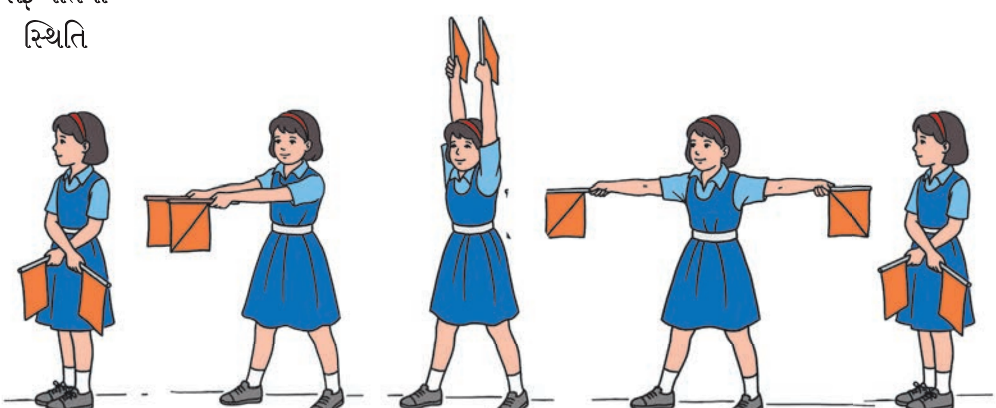
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૨



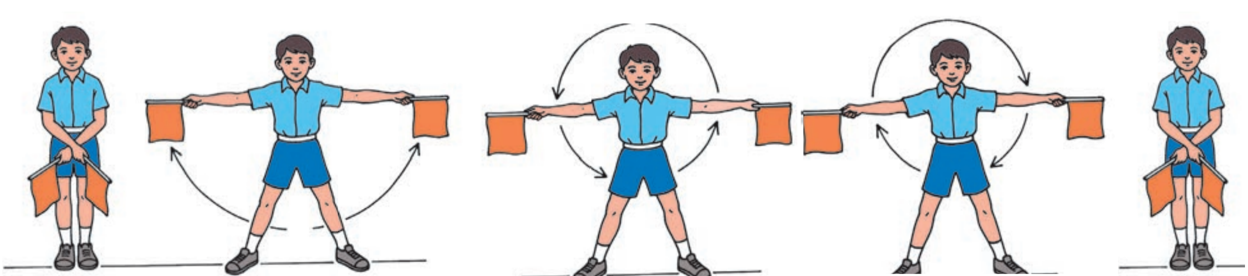
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૩



શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

પ્રકાર ૪



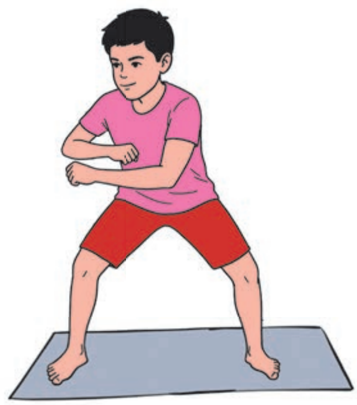
શરૂઆતની સ્થિતિ ૧ ૨ ૩ ૪

- ડાન્સરસાઈજ

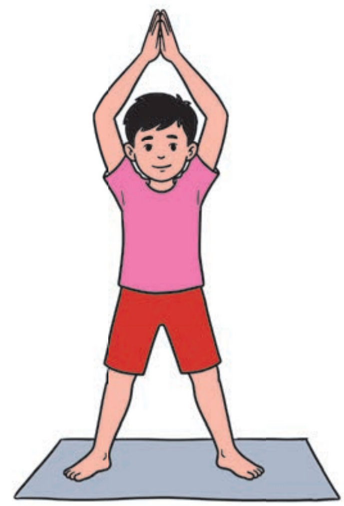
(૨) પગના પંજા પર ઉભા રહી હાથ ઉપર લઇ જવા.

(૩-અ) સ્ક્વૉટ સ્થિતિમાં જમીન પર ટેપ કરવું.

૧) કૂદકો મારતા પંચિંગ

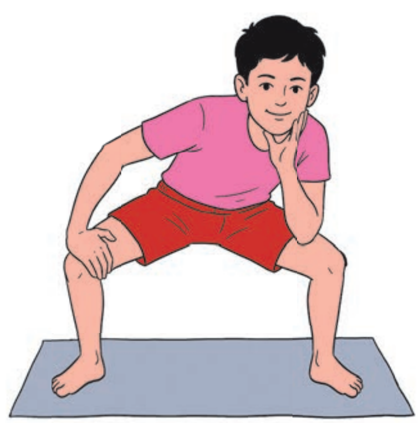


(૪) બાજુમાં હાથ ઉપર-નીચે ફેરવવા.

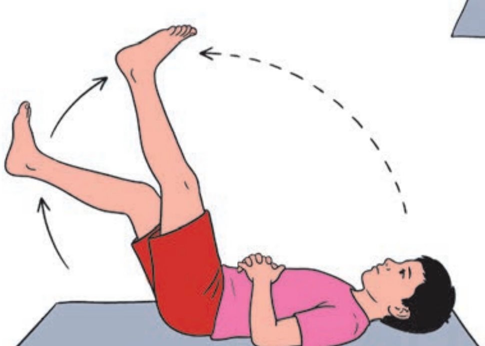


(૩-બ) ઉઠીને માથા પર તાળી મારવી.

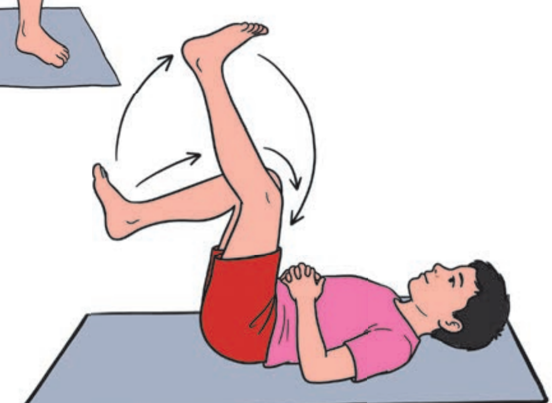
(૫) વારાફરતી એક એક પગે કૂદકા મારવા.



(૬) સાઈડ લંજ



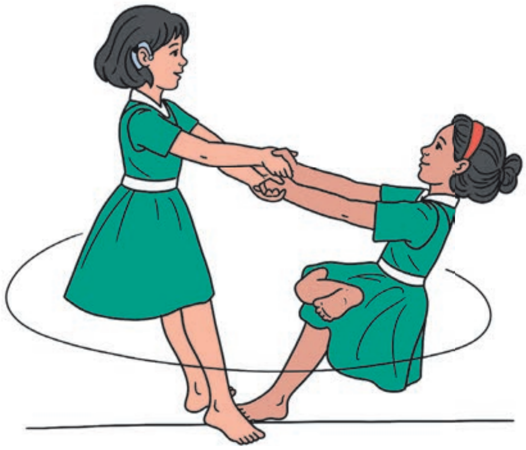
(૭) સૂઈને પગ ઉપર-નીચે કરવા



(૮) સૂઈને સાઈકલિંગ

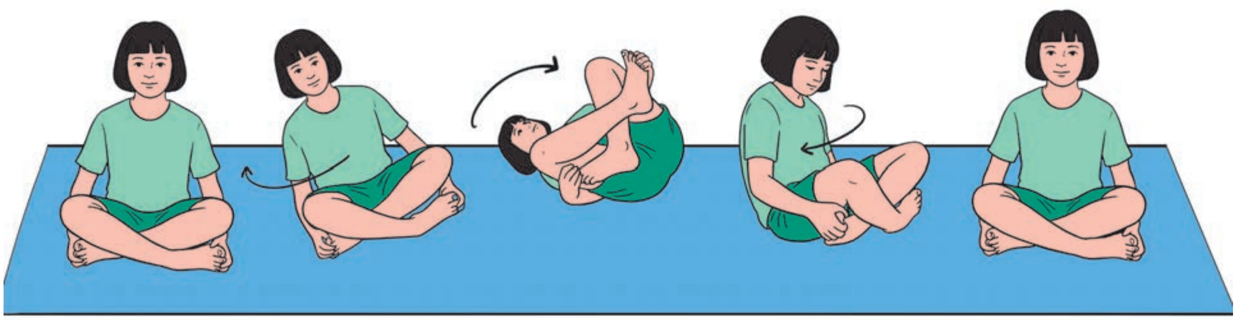
૨.૭ ભારતીય વ્યાયામ

● ફુદરડી



ઘંટી ફુદરડી

બેઠી ફુદરડી

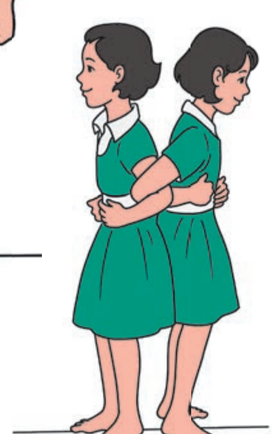


આળોટીને રમવાની ફુદરડી

● ઝિમ્મા

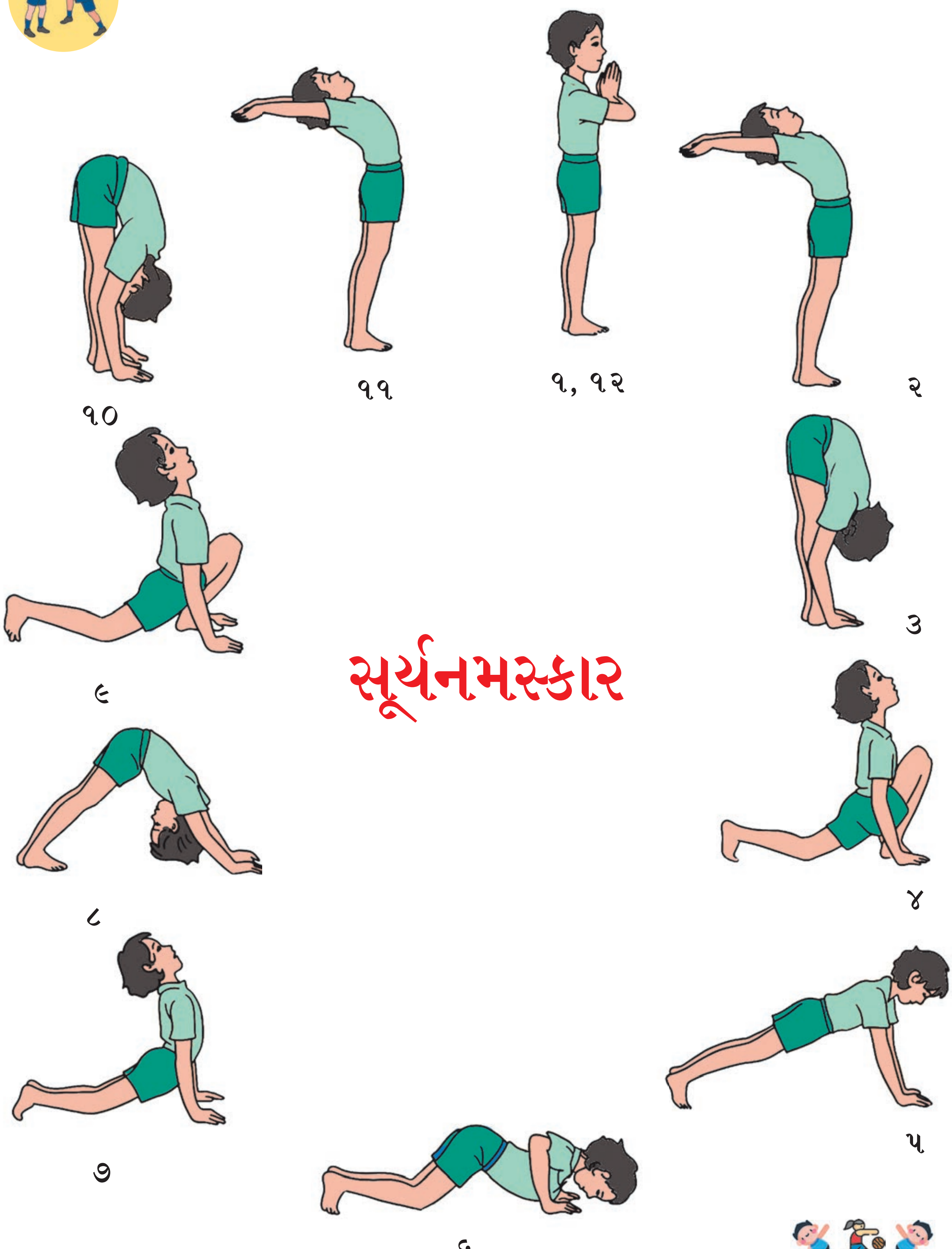
ફરતા ઝિમ્મા

ચપટી ઝિમ્મા



પીઠ ફુદરડી

૨.૮ સૂર્યનમસ્કાર



વિભાગ ૩ : કવાયત સંચાલન

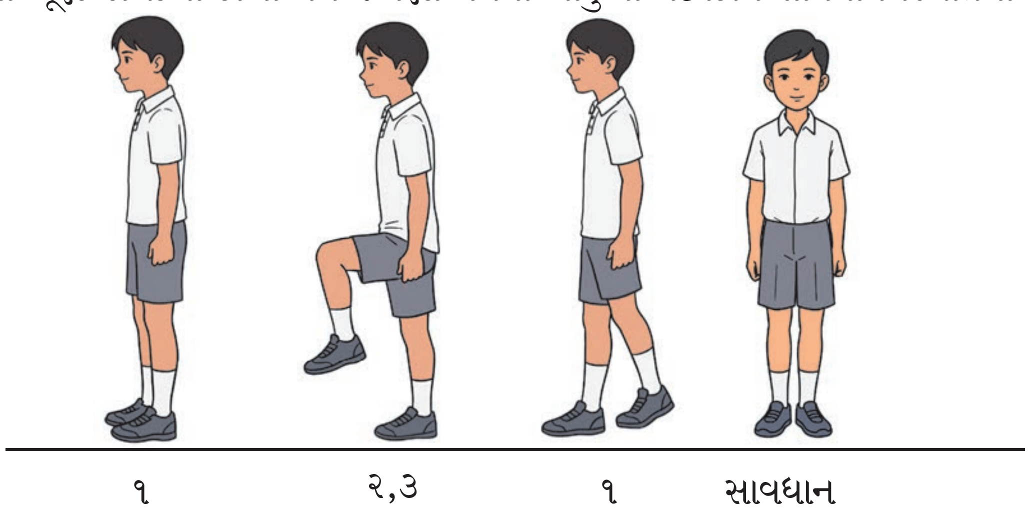
૩.૧ દાહિને મુડ

આદેશ : 'સ્કવોડ, દાહિને ડ ડ ડ મુડ'

ગણતરી : 'એક, દો, તી ડ ડ ડ ન એક'

આવશ્યકતા : એક જગ્યાએ ઊભા રહીને જમણી તરફ વળવાનું હોય ત્યારે.

કૃતિ : 'એક' ગણતરી પર જમણા પગની એડી પર અને ડાબા પગના પંજા પર જમણી તરફ ૯૦° ના ખૂણે વળવું. દો તીન' ની ગણતરી પર જમણા પગનો પંજો આગળની બાજુએ પૂરો ટેકવેલો હોવો જોઈએ. ડાબો પગ આગળની બાજુ કાટખૂણામાં ઊંચકાયેલી સ્થિતિમાં હોવો જોઈએ. 'એક'ની ગણતરી પર ૯૦° ના ખૂણે ઊંચકેલો ડાબો પગ જમણા પગની બાજુમાં પછાડીને સાવધાન સ્થિતિમાં આવવું.



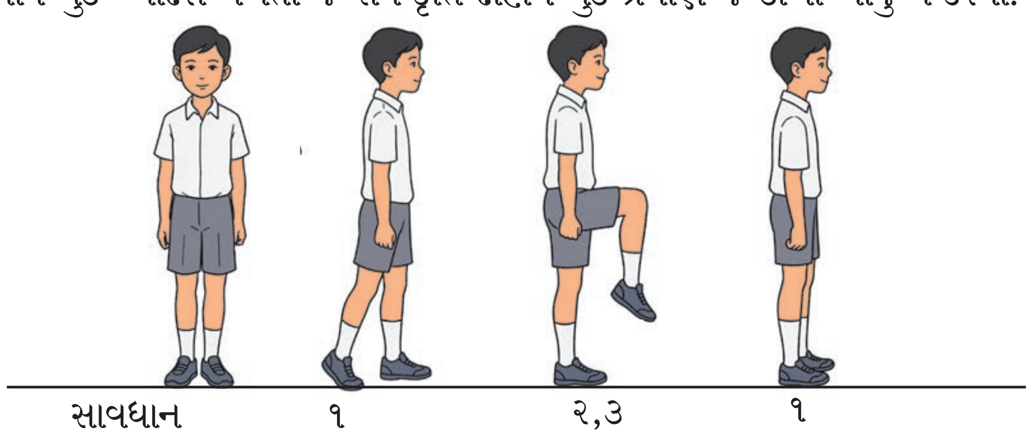
૩.૨ બાયેં મુડ

આદેશ : 'સ્કવોડ, બાયેં ડ ડ ડ મુડ'

ગણતરી : 'એક, દો, તી...ડ ડ ડ....ન, એક'

આવશ્યકતા : એક જગ્યાએ ઊભા રહીને ડાબી તરફ વળવાનું હોય ત્યારે.

કૃતિ : 'બાયેં મુડ' આદેશ મળતા જ સર્વ કૃતિ દાહીને મુડ પ્રમાણે જ ડાબી બાજુએ કરવી.



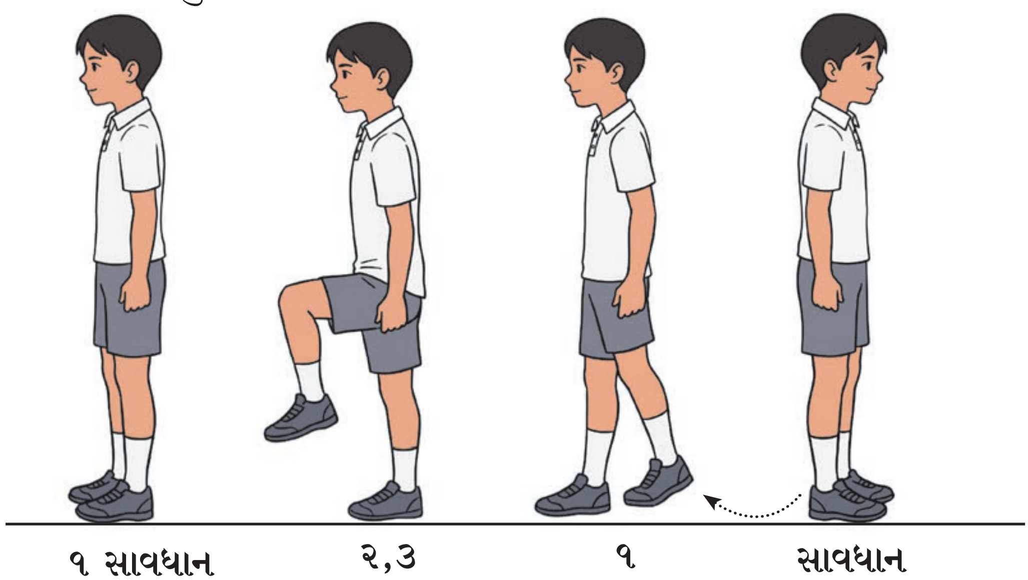
૩.૩ પીછે મુડ

આદેશ : ‘સ્કવોડ, પિછે ઽ ઽ ઽ મુડ’

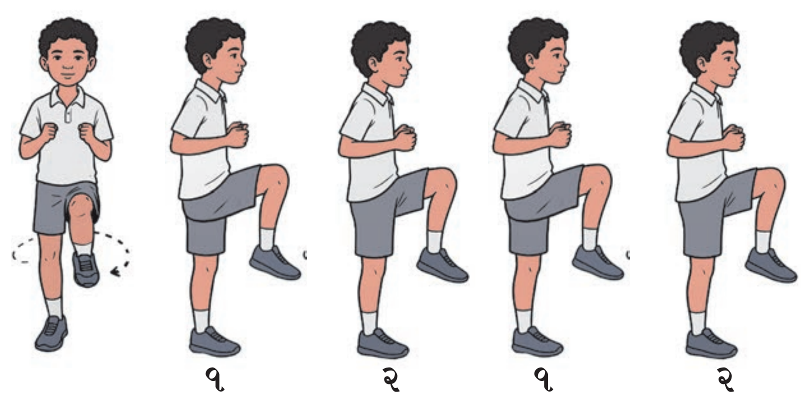
ગણતરી : ‘એક, દો, તી ઽ ઽ ઽ ન, એક’

આવશ્યકતા : એક જગ્યાએ ઊભા રહીને વિરુદ્ધ દિશામાં મોં કરવાનું હોય ત્યારે.

કૃતિ : ‘એક’ ની ગણતરી પર જમણી બાજુથી ૧૮૦^0 ના ખૂણે પાછળ વળવું. તે સમયે શરીર એકદમ ટટ્ટાર રાખવું. બંને હાથ શરીર સાથે અડાડીને રાખવા. ‘દો-તીન’ ની ગણતરી પર ડાબા પગનો ઘૂંટણ ૯૦ અંશના ખૂણે ઉપર તરફ ઊંચકવો. ‘એક’ની ગણતરી પર ડાબો પગ જમણા પગની બાજુમાં પછાડીને સાવધાન સ્થિતિમાં આવવું.



૩.૪ દૌડકે ચલ



આદેશ : ‘સ્કવોડ, દૌડકે ચલ’.

ગણતરી : ‘એક- દો,એક-દો’

આવશ્યકતા : એક સ્થાનથી બીજા સ્થાને ઓછા સમયમાં પહોંચવું હોય ત્યારે.

કૃતિ : દૌડકે ચલમાં કદમતાલની જ કૃતિ આગળ પગલા ભરતા કરવી. આ કૃતિમાં એક મિનિટમાં ૧૮૦ પગલા પડે એટલી ગતિથી આગળ વધવું. ‘એક’ ગણતરી પર બંને હાથ કોણીમાંથી વાળીને છાતી પાસે રાખવા અને ડાબો પગ ૯૦^{0}ના ખૂણે ઉપર ઉપાડીને આગળની તરફ પંજા પર ટેકવવો.

‘દો’ ગણતરી પર ડાબો પગ ટેકવતાની સાથે જ જમણો પગ ૯૦^{0}ના ખૂણે ઉપર લઇ જઈને આગળની તરફ પંજા પર ટેકવવો.

હાથની સ્થિતિ ‘એક’ પ્રમાણે જ રહેશે.આ પ્રમાણે પગલા ભરતા આગળ વધવું.

૩.૫ દૌડકે ચલ મેં થમ

આદેશ : 'સ્ક્વોડ, થમ'

ગણતરી : 'એક, દો, તીન, ચાર'

આવશ્યકતા : આગળ જતા સ્ક્વોડને રોકવા માટે.

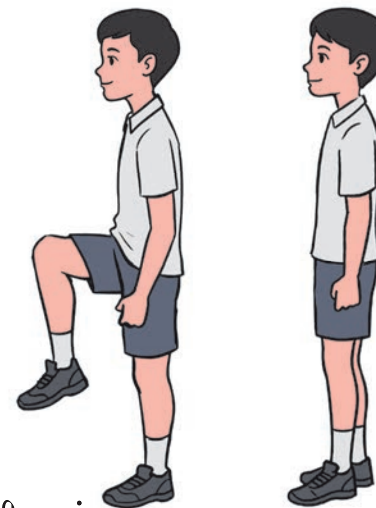
કૃતિ : 'દૌડકે ચલ' માં આદેશ મળતા જ એક, દો, તીન, ચાર આ અંકો પર નીચે પ્રમાણે ક્રિયા કરવી.

એક –ડાબો પગ ટેકવેલો.

દો – જમણો પગ ટેકવેલો.

તીન – ડાબો પગ ટેકવેલો.

ચાર – જમણો પગ ડાબા પગની નજીક પછાડીને ઊભા રહી જવું.



૧ ૨

આગળ દૌડકે ચલમાં દાહિને, બૉએ અને પીછે મુડ આ ત્રણેય પ્રકારોમાં હાથની સ્થિતિ દૌડકે ચલ પ્રમાણે જ રાખવાની છે.

૩.૬ દૌડકે ચલ મેં દાહિને મુડ

આદેશ : 'સ્ક્વોડ, દાહિને મુડ'

ગણતરી : એક – દો.

આવશ્યકતા : સ્ક્વોડ માર્ચિંગ કરીને આગળ વધી રહી હોય ત્યારે આખી સ્ક્વોડને ૯૦°ના ખૂણે જમણી તરફ લઈ જવી હોય ત્યારે દાહિને મુડની કાર્યવાહી કરવામાં આવે છે.

કૃતિ : જમણા પગ પર આદેશ આપવો. તે જ સમયે જમણી તરફ વળતા જમણા પગના પંજા સામે ડાબો પગ આડો મારીને જમણી તરફ ૯૦°ના ખૂણે વળવું અને જમણી તરફ દૌડકે ચલ શરૂ કરવું.
'નીચે' ગણતરી પર ડાબો પગ ઊંચકીને જમણા પગની એડીથી પર જમણી તરફ ૯૦°નાા ખૂણે વળવું
'એક' ગણતરી પર ડાબો પગ જમણા પગ પાસે પછાડીને સાવધાન સ્થિતિમાં આવવું. ત્યારબાદ ફરીથી 'એક' અંક પર ડાબો પગ આગળ કાઢીને દૌડકે ચલ કરવાની શરૂઆત કરવી.

૩.૭ દૌડકે ચલ મેં બાયેં મુડ

આદેશ : 'સ્ક્વોડ,બાયે મુડ'

ગણતરી : 'નીચે એક – દો'

આવશ્યકતા : સ્ક્વોડ માર્ચિંગ કરીને આગળ વધી રહી હોય ત્યારે આખી સ્ક્વોડને ૯૦°ના ખૂણે ડાબી તરફ લઈ જવી હોય ત્યારે બાયે મુડ ની કાર્યવાહી કરવામાં આવે છે.

કૃતિ : ડાબા પગ પર 'બાયે' કહેવું, જમણો પગ નીચે જવા દેવો. ફરીથી ડાબો પગ આગળ આવે ત્યારે 'મૂડ' કહીને આદેશ પૂર્ણ કરવો. તેજ સમયે ડાબી તરફ વળવું અને ડાબા પગના પંજા સામે જમણું પગલું આડું મુકીને ૯૦°ના ખૂણે ડાબી તરફ વળવું અને ડાબી તરફ દૌડકે ચલ શરૂ રાખવી.

'નીચે' આ ગણતરી પર જમણો પગ ઊંચકીને ડાબા પગની એડી પર ડાબી તરફ ૯૦°ના ખૂણે વળવું.

'એક' જમણો પગ ડાબા પગ પાસે પછાડીને સાવધાન સ્થિતિમાં આવવું. ત્યારબાદ ફરીથી 'એક' અંક પર ડાબો પગ આગળ લઈને ચાલવાની શરૂઆત કરવી.

૩.૮ દૌડકે ચલ મેં પીછે મુડ

આદેશ : 'સ્ક્વો......ડ મુડના પીછે મુડ'

ગણતરી : 'નીચે એક, દો, તીન, ચાર'

આવશ્યકતા : આખી સ્ક્વોડને ૧૮૦°ના ખૂણે પાછળની તરફ વાળવા માટે.

કૃતિ : ડાબા પગ પર આદેશ આપીને ચાર અંકમાં ૧૮૦°ના ખૂણે પાછળ વળવું એટલે કે પીછે મુડ કરવું. ચોથા અંક પર જમણો પગ પછાડીને ફક્ત દૌડકે ચલ ચાલુ રાખવી.

'એક' જમણા પગના પંજાની સામે ડાબો પગ આડો મારવો. જેથી જમણો પગ અને ડાબો પગ મળીને અંગ્રેજી અક્ષર T જેવો આકાર બનશે. શરીર જમણી તરફ ૯૦°ના ખૂણે વળેલું હશે.

'દો' – આ ગણતરી પર જમણો પગ ઊંચકીને ત્યાં જ ડાબા પગની એડી સાથે જમણા પગની એડી અડાડવી, જેથી અંગ્રેજી અક્ષર L જેવો આકાર બનશે.

'તીન' – આ ગણતરી પર ડાબો પગ ઊંચકીને જમણા પગની એડી પાસે પછાડવો.

'ચાર' – આ ગણતરી પર પૂર્ણ ૧૮૦°ના ખૂણે વળીને જમણા પગની એડી ડાબા પગની એડી સાથે અડાડીને સાવધાન સ્થિતિમાં આવવું.

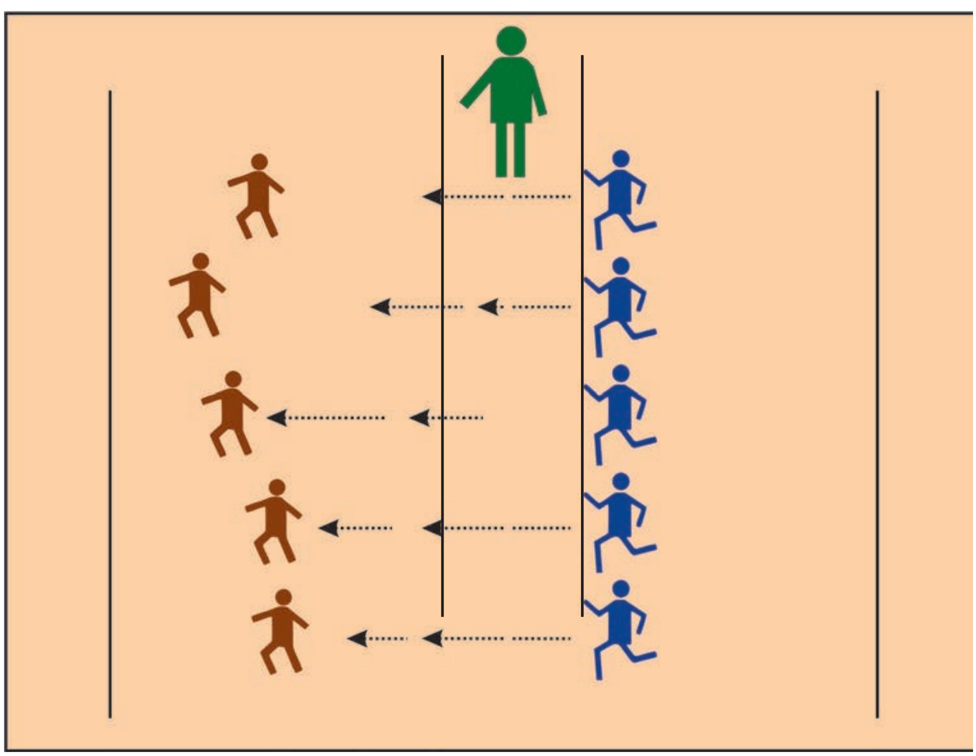
વિદ્યાર્થીઓ માટે

- કવાયત સંચાલનના પ્રકારો રોજ કરવા ગમશે કે કેમ તે ✓ વડે દર્શાવો હા ☐ ના ☐
- પ્રજાસત્તાક દિને દિલ્હીમાં યોજાતી પરેડ ટીવી પર જુઓ અને તમને કેવું લાગ્યું તે શિક્ષકને જણાવો.

૪.૧ લઘુરમત

(૧) બતક-બગલો

મેદાન પર ૧૫ થી ૨૦ મીટરના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી. આ બંને રેખાઓને સીમા રેખા ગણવી. બંને રેખાઓની બરાબર વચ્ચે વધુ એક સમાંતર રેખા દોરવી. વિદ્યાર્થીઓના બે સરખા જૂથ બનાવી તેમને બતક અને બગલો એવા નામ આપવા. વચ્ચેની રેખાની એક બાજુએ શિક્ષકે ઊભા રહેવું. મેદાનના એક ભાગમાં બતક અને બીજા ભાગમાં 'બગલો' જૂથે એકબીજાની સામે મોં રાખીને અંદાજે ૨ મીટરના અંતરે ઊભા રહેવું. રમત શરૂ કરીને શિક્ષકે 'બ, બ, બ....' એમ બોલતા બોલતા અચાનક બતક અથવા બગલો શબ્દ બોલવો. જો બતક કહેવામાં આવે, તો બતક જૂથના તમામ સભ્યોએ પોતાની સીમા રેખાની બહાર જવા માટે દોડવું. તે જ સમયે બગલો જૂથના તમામ સભ્યોએ બતક જૂથના સભ્યોને પકડવા માટે દોડવું. જે સભ્યો આઉટ થશે, તે બધા બગલો જૂથમાં સામેલ થઈને બગલો તરીકે રમશે. આ પ્રકારે નક્કી કરેલા સમય સુધી અથવા કોઈ એક જૂથના તમામ ખેલાડીઓ આઉટ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રાખવી.

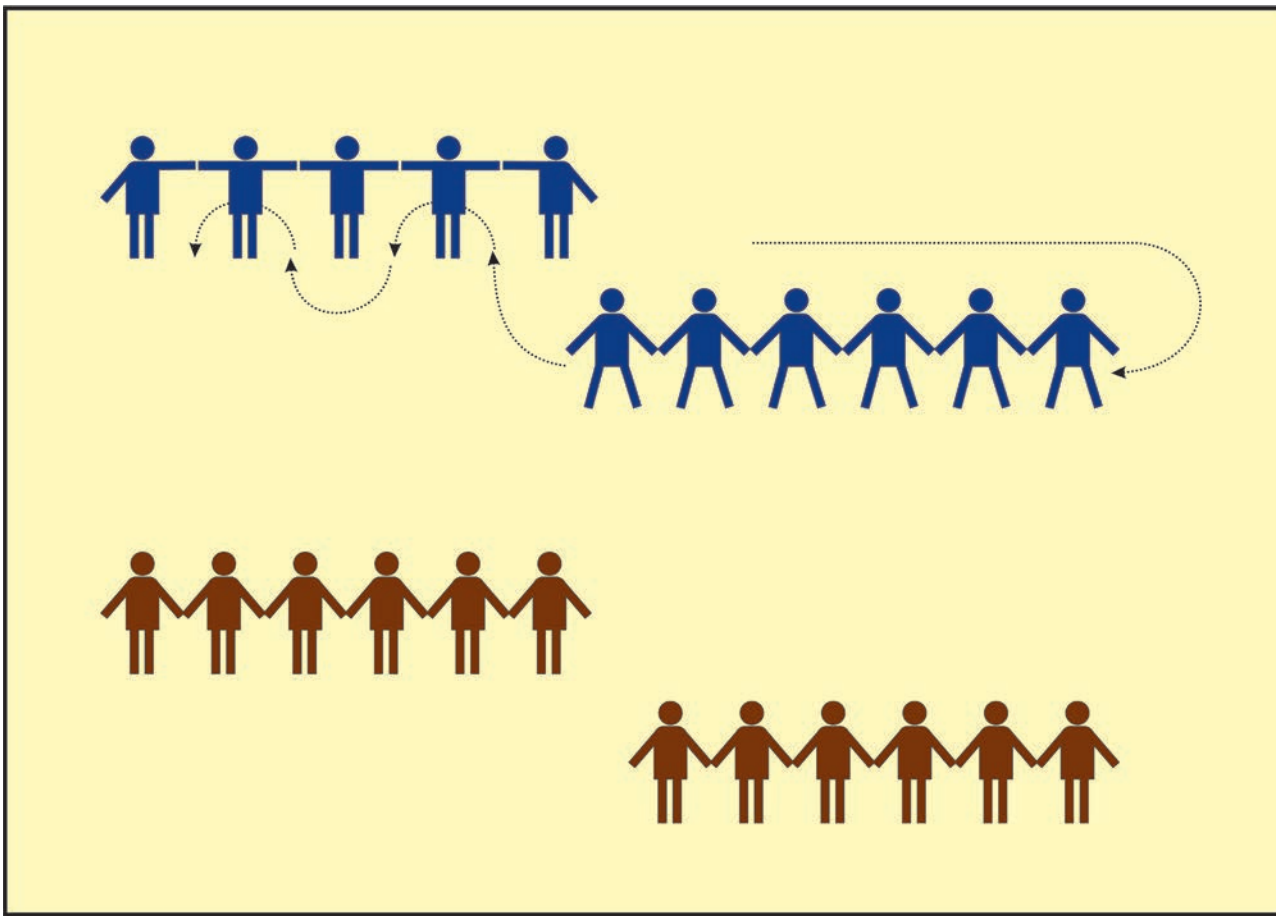


વિદ્યાર્થીઓ માટે

- પોતાના જૂથમાં જે વિદ્યાર્થી સારું રમ્યો હોય, તે જૂથના તમામ સભ્યોએ તેને અભિનંદન આપવા.
- તમામ જૂથોએ વિજેતા જૂથને અભિનંદન આપવા.

૨) સર્પસાંકળી

દરેક જૂથની બે સમાન અને સરખી સંખ્યા ધરાવતી સાંકળો એક હરોળમાં હોવી જોઈએ. એક હરોળની બે સાંકળો વચ્ચે આશરે ૮ પગલાંનું અંતર હોવું જોઈએ. સીટી વાગતા જ દરેક જૂથની પહેલી સાંકળે, સાંકળ તોડ્યા વિના બીજી સાંકળના વિદ્યાર્થીઓના હાથ નીચેથી વાંકા વળીને સર્પાકાર પસાર થવું અને તે જ હરોળમાં સામેની બાજુએ આશરે ૮ પગલાંના અંતરે ઊભા રહેવું. તરત જ બીજી સાંકળે પણ પહેલી સાંકળના વિદ્યાર્થીઓના હાથ નીચેથી સર્પાકારે પસાર થવું અને તે જ લાઇનમાં પહેલી સાંકળ પછી આશરે ૮ પગલાંના અંતરે ઊભા રહેવું. જે જૂથ આ સ્પર્ધા સૌથી પહેલા પૂરી કરશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.

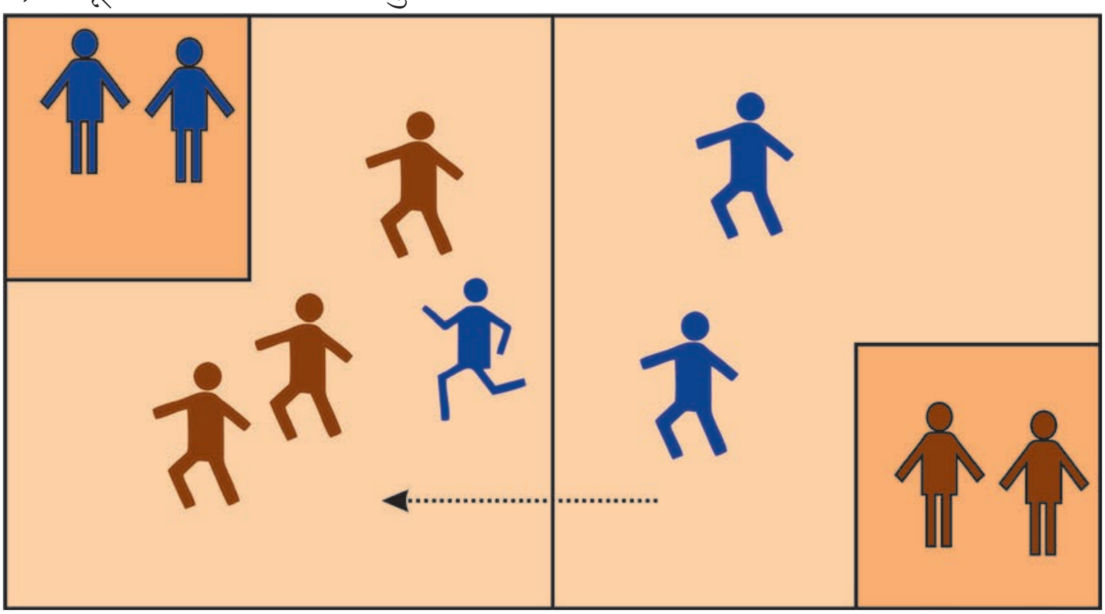


વિવિધતા

એક જ સમયે આખી હરોળને બદલે ૧, ૨, ૩.... વિદ્યાર્થીઓ બીજી હરોળમાંથી પસાર થઈ શકે છે.

(૩) વિષ-અમૃત

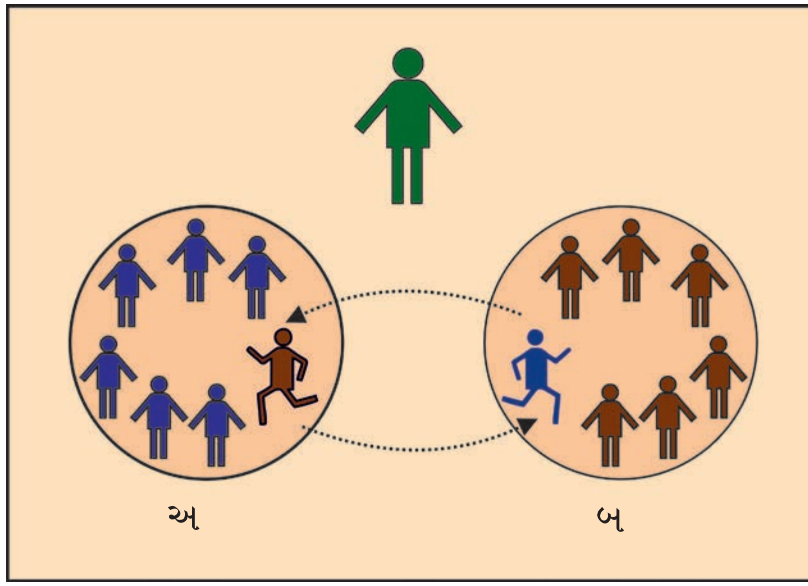
મેદાનના બે સરખા ભાગ કરવા. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બંને ભાગના વિરુદ્ધ ખૂણામાં બે ચોરસ દોરવા. આ તેમનું ઘર. વિદ્યાર્થીઓના બે જૂથ કરવા. તેમણે પોતપોતાના મેદાનમાં ઊભા રહેવું. રમત શરૂ થતાં જ બંને જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ એકબીજાના મેદાનમાં જવું. પ્રતિસ્પર્ધી જૂથ દ્વારા પકડાઈ જતાં જ તેમણે 'વિષ' કહીને પકડાયેલા ખેલાડીને પોતાના ઘરમાં બેસાડવા. પકડાયેલા ખેલાડીઓએ સામેના જૂથના ઘરમાંથી છૂટવા માટે પ્રયત્ન કરવો. સામેના જૂથના ઘરમાં ફસાયેલા વિદ્યાર્થીઓને તેમના જ જૂથના બીજા વિદ્યાર્થીઓએ આવીને તેમના માથા પર હાથ મૂકીને અમૃત કહેવું. અમૃત આપનારે અને અમૃત મેળવનારા તમામે તરત જ દોડીને પોતાના મેદાનમાં પાછા આવી જવું. તે જ સમયે સામેના જૂથના ખેલાડીઓએ તેમને ફરીથી 'વિષ' કહીને પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો. અમૃત આપવા માટે આવનારા ખેલાડીઓને પણ વિષ કહીને આઉટ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રકારે રમત ચાલુ રાખવી. રમતનો સમય પૂરો થતાં જે જૂથના ઘરમાં સૌથી ઓછા વિદ્યાર્થીઓ વિષ થઈને બેઠા હશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



(૪) દોરડા ખેંચ

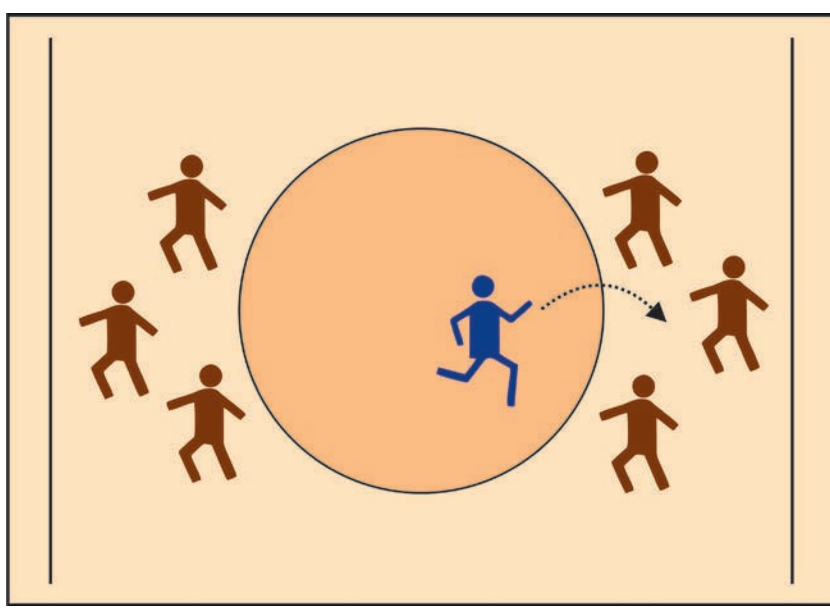
વર્ગના બે સમાન જૂથ બનાવવા. બંને જૂથોએ આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઊભા રહેવું. રમત શરૂ થતાં જ બંને જૂથોએ દોરડાને પોતાના જૂથ તરફ ખેંચવું. દોરડાનો મધ્યભાગ નિશાની કરેલી રેખાની બીજી બાજુ જે જૂથ તરફ ખેંચાઈ જશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

(૫) વર્તુળના વિદ્યાર્થીઓને આઉટ કરવા



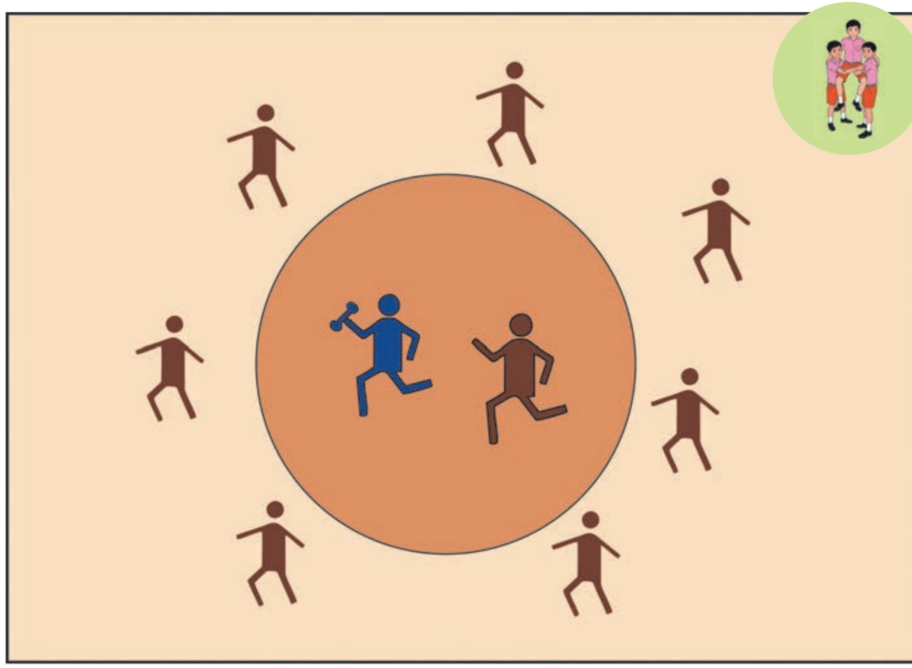
આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે પાંચથી સાત મીટરની ત્રિજ્યાના બે વર્તુળ દોરવા. વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા 'અ' અને 'બ' જૂથ બનાવી તેમને આ બંને વર્તુળમાં ઊભા રાખવા. 'અ' જૂથનો એક વિદ્યાર્થી 'બ' જૂથના વર્તુળમાં અને 'બ' જૂથનો એક વિદ્યાર્થી 'અ' જૂથના વર્તુળમાં ઊભો રાખવો. શિક્ષકના સંકેત પર 'બ' જૂથના વિદ્યાર્થીએ 'અ' જૂથના વર્તુળમાં રહેલા વિદ્યાર્થીઓને અડવાનો પ્રયત્ન કરવો. તે જ સમયે 'અ' જૂથના વિદ્યાર્થીએ 'બ' જૂથના વર્તુળમાં રહેલા વિદ્યાર્થીઓને અડવાનો પ્રયત્ન કરવો. વર્તુળના તમામ વિદ્યાર્થીઓને સૌથી પહેલા આઉટ કરનારા જૂથને એક ગુણ આપવો. ત્યારબાદ બંને જૂથના બીજા બે વિદ્યાર્થીઓ સામેના જૂથના વર્તુળમાં જશે. આ પ્રકારે તમામ વિદ્યાર્થીઓને તક આપીને જે જૂથ સૌથી વધુ ગુણ મેળવશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.

૬) ઘરે જાઓ



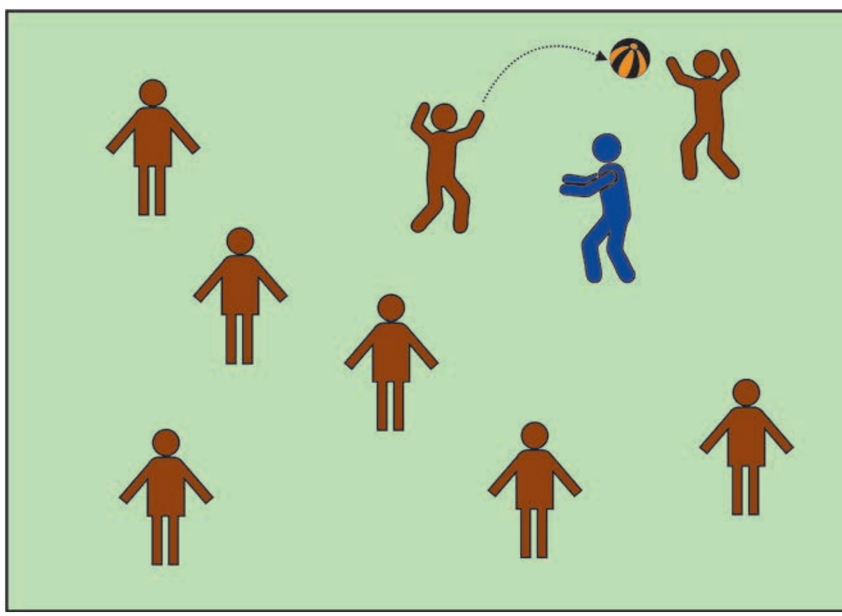
૨૦ થી ૨૫ મીટરના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી. તેમની વચ્ચે ૩ મીટર ત્રિજ્યા ધરાવતું એક વર્તુળ દોરવું. દાવ આપનાર એક વિદ્યાર્થી એ વર્તુળમાં ઊભા રહેવું. બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ તાળીઓ પાડતા પાડતા વર્તુળની બહાર ગોળ ફરવું. શિક્ષકે અચાનક ઘરે જાઓ કહેવું. આ સાંભળતાની સાથે જ બધાએ દોડીને બંને રેખાઓની બીજી બાજુ જવાનો પ્રયત્ન કરવો. તેઓ રેખા ઓળંગે તે પહેલાં, દાવ આપનાર વિદ્યાર્થીએ તેમને આઉટ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે વિદ્યાર્થી બાદ થશે, તેણે દાવ આપવો અને આઉટ કરનાર વિદ્યાર્થીએ દોડનારા વિદ્યાર્થીઓમાં સામેલ થઈ જવું. ત્યારબાદ ફરીથી રમત શરૂ કરવી. આ રીતે જે વિદ્યાર્થી છેલ્લે સુધી આઉટ ન થાય, તેને વિજેતા જાહેર કરવો.

(૭) નિશાન ચૂકવવું



મેદાન પર એક વર્તુળ દોરવું અને તેના કેન્દ્રમાં એક ડમ્બેલ રાખવું. એક વિદ્યાર્થીએ ડમ્બેલનું રક્ષણ કરવા માટે વર્તુળની અંદર ઊભા રહેવું. બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ વર્તુળની બહાર દોડવું. રમત શરૂ થતાં જ વર્તુળની બહાર દોડતા વિદ્યાર્થીઓએ વર્તુળની અંદર ઘૂસીને રક્ષકને થાપ આપીને ડમ્બેલ વર્તુળની બહાર લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરવો. ડમ્બેલ વર્તુળની બહાર લઈ જતી વખતે જો રક્ષક તે વિદ્યાર્થીને અડી જશે, તો ડમ્બેલ લઈ જનારો વિદ્યાર્થી રક્ષક બનશે અને જે રક્ષક હતો તે વર્તુળની બહાર આવીને દોડવા લાગશે.

(૮) દડાના દસ પાસ કરવા.



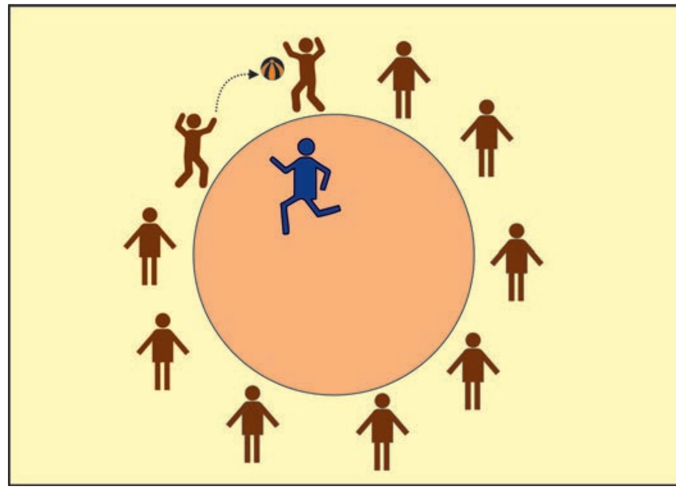
વિદ્યાર્થીઓના બે જૂથ બનાવવા. તેમણે મેદાન પર ઊભા રહેવું. શિક્ષકે સિક્કો ઉછાળીને વિજેતા જૂથને દડો આપવો. જે જૂથને દડો મળ્યો હોય, તેમણે આપસમાં એકબીજાને દસ વાર દડો પાસ કરવો. સામેના જૂથે વચ્ચેથી દડો મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો.

નિયમ : દડો હાથમાં લઈને દોડવું નહીં. બે ખેલાડીઓએ સતત એકબીજાને જ દડો પાસ કરવો નહીં.બીજાના હાથમાંથી દડો ઝૂંટવી લેવો નહીં.

વિવિધતા

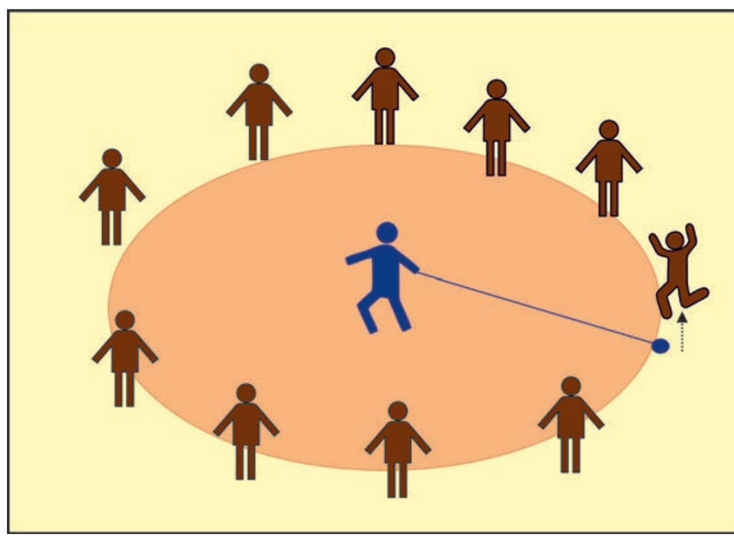
- દડાને બદલે રિંગ ટેનિસની રિંગ, ફ્રિસ્બી વગેરેનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- દસ પાસને બદલે ૫ પાસનો નિયમ પણ રાખી શકાય.
- બાઉન્સ પાસ કરવાનો નિયમ નક્કી કરી શકાય.
- માથા પરથી જ પાસ કરવાનો નિયમ નક્કી કરી શકાય.

(૯) દડો મેળવવો.



મેદાન પર એક વર્તુળ દોરવું. એક વિદ્યાર્થીએ વર્તુળની અંદર ઊભા રહીને દાવ આપવો અને બાકીના વિદ્યાર્થીઓએ વર્તુળપર અંદરની તરફ મોં રાખીને ઊભા રહેવું. બે વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચેનું અંતર બે થી ત્રણ મીટર હોવું જોઈએ. વર્તુળ પર ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓમાંથી કોઈ એકના હાથમાં દડો આપવો. રમત શરૂ થતાં જ વર્તુળ પરના વિદ્યાર્થીઓએ દડો એકબીજા તરફ એવી રીતે ફેંકવો કે, જેથી તે દાવ લેનાર વિદ્યાર્થીને સરળતાથી ન મળે. આ પ્રકારે બધાએ વર્તુળ પર દડાને ફેરવતા રહેવો. દડો હવામાં હોય, જમીન પર પડ્યો હોય કે કોઈના હાથમાં હોય ત્યારે, જો વર્તુળની અંદર રહેલા વિદ્યાર્થીને દડો મળી જાય અથવા તે દડાને અડી લે, તો જેના હાથમાંથી દડો છેલ્લે છૂટ્યો હશે તે આઉટ ગણાશે. પછી આઉટ થનારે દાવ આપવો.

(૧૦) ફરતા દોરડા પરથી કૂદકા મારવા.



એક વિદ્યાર્થીએ વર્તુળના કેન્દ્રમાં ઊભા રહીને દાવ આપવો. બાકીના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ તેની તરફ અંદરની બાજુએ મોં રાખીને વર્તુળાકારમાં ઊભા રહેવું. એક લાંબા અને જાડા દોરડાના છેડે રબર કે પ્લાસ્ટિકનો દડો અથવા રિંગ, ટેનિસની રિંગ જેવી વાગે નહીં તેવી વસ્તુ બાંધવી. આ દોરડું દાવ આપનાર વિદ્યાર્થીના હાથમાં આપવું. રમત શરૂ થતાં જ દાવ આપનારે હાથમાં રહેલું દોરડું મજબૂત પકડીને એવી રીતે ગોળ ફેરવવું, જેથી તે વર્તુળ પર ઊભેલા વિદ્યાર્થીઓના પગ નીચેથી પસાર થાય. દોરડું પગ નજીક આવતા જ વર્તુળ પરના વિદ્યાર્થીએ પોતાની જગ્યા પર જ કૂદકો મારવો, જેથી દોરડું પગ નીચેથી નીકળી જાય. દોરડું ફેરવનાર જેમ જેમ ઝડપથી દોરડું ફેરવશે, તેમ તેમ વર્તુળ પરના વિદ્યાર્થીઓએ સતત કૂદકા મારવા પડશે, જેથી રમતમાં મજા આવશે. જેના પગમાં દોરડું અડી જશે કે અટકાશે, તેણે દાવ આપવો.

વિવિધતા

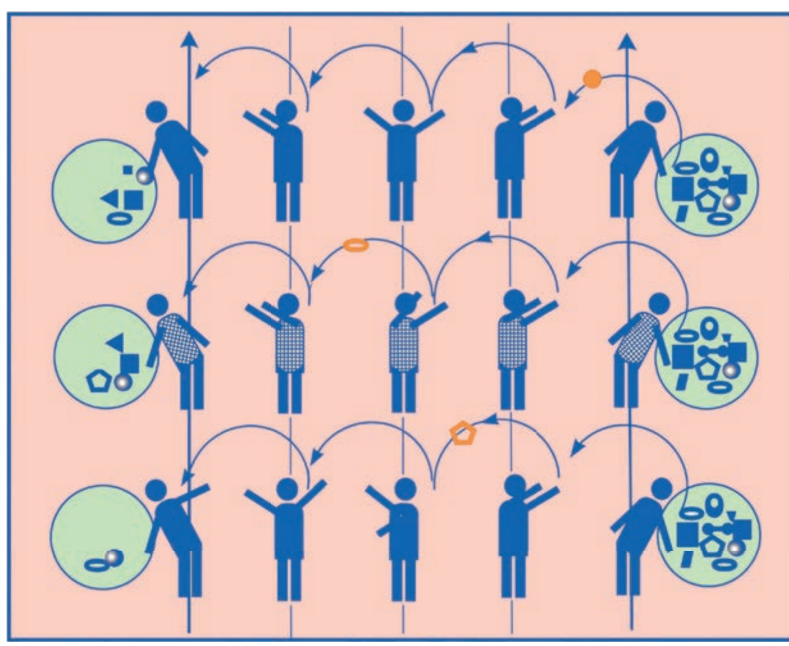
- શરૂઆતમાં દોરડાની ગતિ ઓછી રાખવી અને પછી ધીમે-ધીમે વધારવી.
- દોરડાના છેડે બાંધેલી વસ્તુની જમીનથી ઊંચાઈ ધીમે-ધીમે વધારતા જવી.

૪.૨ સ્પર્ધાઓ

(૧) વસ્તુ ઉછાળવી અને પકડવી.

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૩-૪ જૂથ બનાવવા. મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી. તેને સમાંતર એક સમાપન રેખા દોરવી. તમામ જૂથોએ પ્રારંભ રેખાની પાછળ એક હરોળમાં ઊભા રહેવું. પ્રારંભ રેખાથી દર ૩ મીટરના અંતરે નિશાનીઓ કરવી. દરેક જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની સામેની ૩ મીટરની નિશાની પર ઊભા રહેવું. ત્યારબાદ પ્રારંભ અને સામાપન રેખાની બહારની બાજુએ ૧ મીટર વ્યાસ ધરાવતું વર્તુળ દોરવું. પ્રારંભ રેખા પાસેના વર્તુળમાં ૧૦-૧૨ વસ્તુઓ રાખવી (જેમ કે ડમ્બેલ્સ, ઇન્ડિયન ક્લબ્સ, દડા વગેરે). દરેક જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની સામેની ૩ મીટરની નિશાની પર ઊભા રહીને જમણી તરફ વળવું. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ પ્રારંભ રેખા નજીકના પહેલા વિદ્યાર્થી એ વર્તુળમાંથી એક સમયે એક વસ્તુ ઉપાડીને પોતાની બાજુના વિદ્યાર્થી તરફ હવામાં ઉછાળવી. તેણે તે પકડીને ત્રીજા વિદ્યાર્થી તરફ ઉછાળવી. આ પ્રકારે છેલ્લા વિદ્યાર્થી સુધી તે જ વસ્તુ જવા દેવી. છેલ્લા વિદ્યાર્થીએ તે વસ્તુ મેળવીને અંતિમ રેખાની બીજી બાજુ આવેલા વર્તુળમાં મૂકવી.

આ જ રીતે બધી વસ્તુઓ સમાપન રેખાની બીજી બાજુ દોરેલા વર્તુળમાં પહોંચાડવાની રહેશે. જે જૂથ પોતાની તમામ વસ્તુઓ સૌથી પહેલા સમાપન રેખાની બીજી બાજુના વર્તુળમાં ગોઠવી દેશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું. **નોંધ** : વિદ્યાર્થીઓએ દડો કે વસ્તુ આપતી વખતે, હાથમાં ન આપતા, હવામાં ઉછાળીને આપવી આવશ્યક છે. જો વસ્તુ નીચે પડી જાય, તો જેણે વસ્તુ ઉછાળી હતી તેણે જ તે વસ્તુ ઉપાડીને ફરીથી પોતાની જગ્યા પર આવવું અને ત્યાંથી જ ફરી ઉછાળવી.



(વિવિધતા)
- રિંગ, કાગળના ગોળા, કાપડની ગોળા, સ્પોન્જ બોલ, પાણીની ખાલી બાટલી જેવી વસ્તુઓનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે

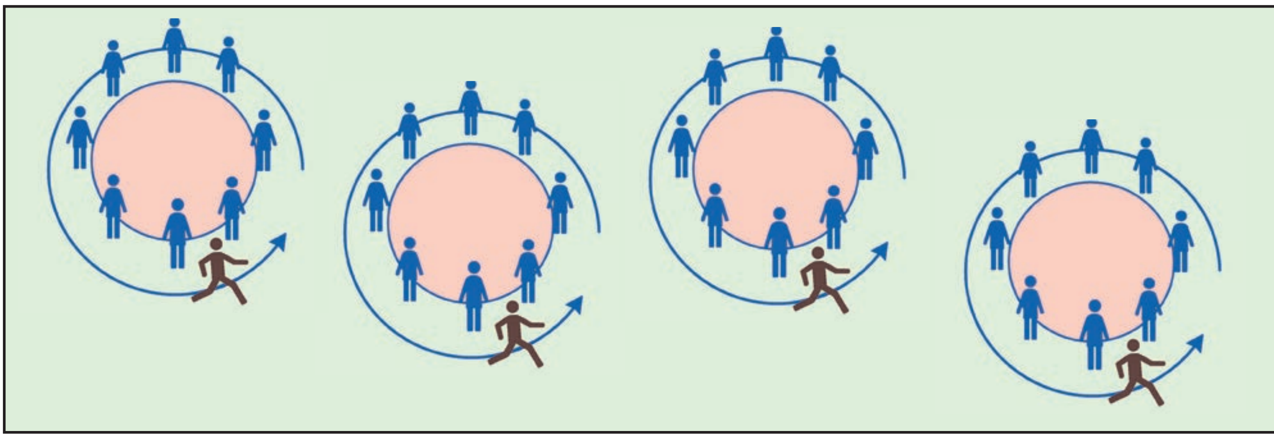
- તંદુરસ્ત સ્પર્ધા કરો, સ્પર્ધાના સમયે આનંદિત અને ખેલદિલીભર્યું વાતાવરણ રાખો.
- તમારી આસપાસના મિત્રોને ઈજા ન થાય તેની કાળજી રાખો.
- સ્પર્ધા જીતનારા સાથીદારોને અભિનંદન આપો.

(૨) વર્તુળ સ્પર્ધા

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૪-૫ જૂથ બનાવવા. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓએ વર્તુળ પર અંદરની તરફ મોં રાખીને ઊભા રહેવું.

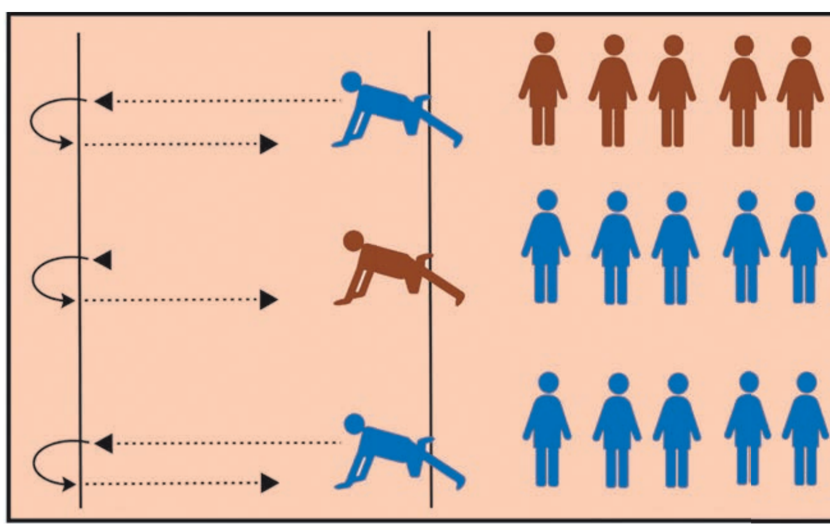
સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ દરેક જૂથના પ્રથમ વિદ્યાર્થીએ સંપૂર્ણ વર્તુળની ફરતે દોડીને પાછા પોતાના સ્થાને આવી જવું. પાછા આવ્યા પછી તેણે પોતાના જૂથના બીજા વિદ્યાર્થીને તાળી આપવી. તાળી મળતાની સાથે જ તે બીજા વિદ્યાર્થીએ દોડવાની શરૂઆત કરવી.

આ પ્રકારે સ્પર્ધા ચાલુ રાખવી. જે જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓ સૌથી પહેલા પોતાની દોડ પૂરી કરી લેશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



(૩) ત્રિપગી સ્પર્ધા

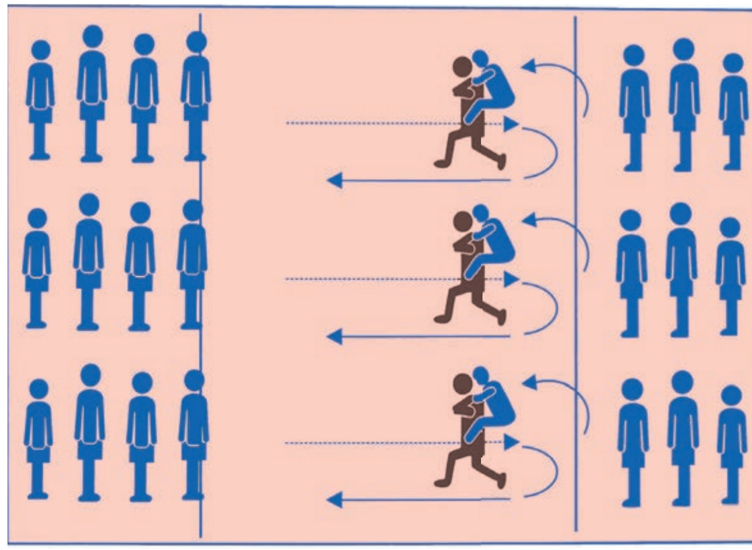
વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૪-૫ જૂથ બનાવવા. મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી. તેને સમાંતર ૧૦થી ૧૫ મીટરના અંતરે એક સમાપન રેખા દોરવી. પ્રારંભ રેખાની પાછળ દરેક જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ હરોળમાં ઊભા રહેવું. દરેક જૂથના પ્રથમ વિદ્યાર્થીએ પોતાના બંને હાથ સામે જમીન પર ટેકવવા અને એક પગ ઘૂંટણમાંથી વાળવો તથા બીજા પગનો પંજો જમીન પર ટેકવીને વાંકા વળવું સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ, આ જ સ્થિતિમાં બંને હાથ અને



એક પગે દોડીને અંતિમ રેખા ઓળંગવી અને ત્યાંથી પાછા પ્રારંભ રેખા તરફ આવીને પોતાના જૂથના બીજા વિદ્યાર્થીને તાળી આપી, જૂથમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. જે જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓ સૌથી પહેલા આ સ્પર્ધા પૂરી કરી લેશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

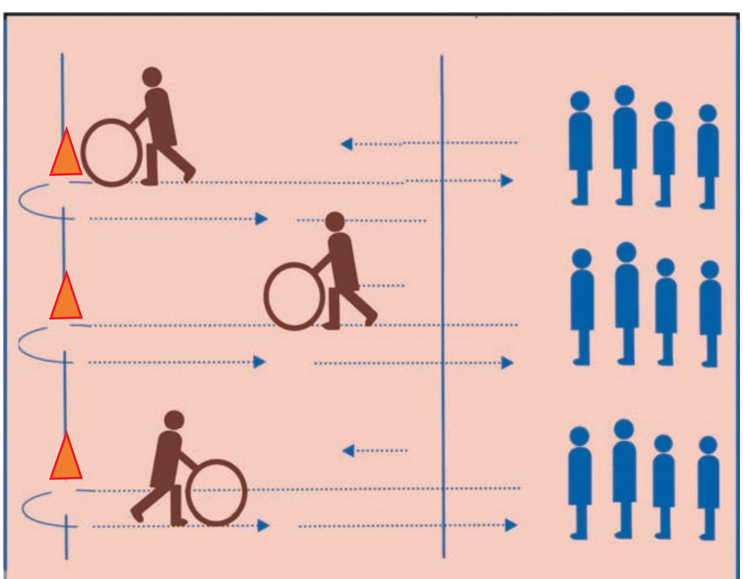
(૪) ઘોડે-સવાર સ્પર્ધા.

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા જૂથ બનાવવા. મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી. તેને સમાંતર ૧૦ મીટરના અંતરે એક સમાપન રેખા દોરવી. પ્રત્યેક જૂથના 'અ' અને 'બ' બે પેટાજૂથ કરીને આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બંને રેખાઓ પર સામસામે ઊભા રાખવા. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ બંને જૂથના 'અ' પેટાજૂથના ક્રમાંક ૧ના વિદ્યાર્થીએ દોડતા જઈને પોતાની સામેના જ જૂથના 'બ' પેટાજૂથના ક્રમાંક ૧ના વિદ્યાર્થીને પોતાની પીઠ પર ઉપાડીને પાછા પ્રારંભ રેખા તરફ આવવું. પ્રારંભ રેખા ઓળંગ્યા પછી સામેના સાથીદારને પીઠ પરથી નીચે ઉતારવો અને બંનેએ સાથે મળીને પોતાના જૂથના પછીના ખેલાડીને તાળી આપવી. તાળી આપ્યા બાદ બંનેએ તે હરોળમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. આ જ પ્રકારે છેલ્લા વિદ્યાર્થી સુધી આ સ્પર્ધા ચાલુ રહેશે. જે જૂથની છેલ્લી જોડી સૌથી પહેલા પ્રારંભ રેખા ઓળંગીને પાછી આવી જશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

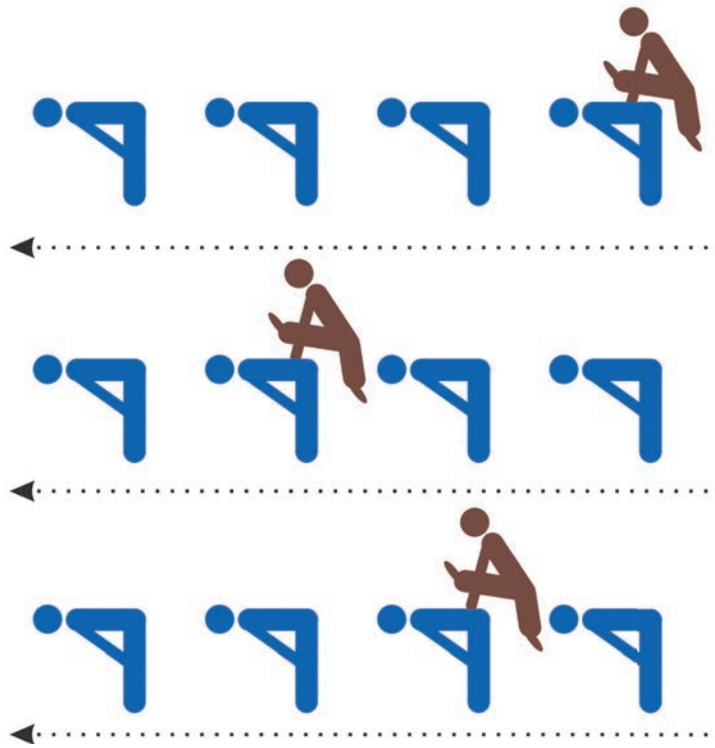


(૫) રિંગ સ્પર્ધા

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૪-૫ જૂથ બનાવવા. મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી. તેને સમાંતર ૨૦ મીટરના અંતરે એક સમાપન રેખા દોરવી. સમાપન રેખા પર વળવા માટે નિશાની તરીકે પ્રત્યેક જૂથની સામે એક શંકુ રાખવો. દરેક જૂથના વિદ્યાર્થીઓએ પ્રારંભ રેખાની પાછળ એક હરોળમાં ઊભા રહેવું. દરેક જૂથના પ્રથમ વિદ્યાર્થી પાસે એક-એક રિંગ આપવી. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ દરેક જૂથના પ્રથમ ખેલાડીએ રિંગને હાથેથી ધકેલતા સમાપન રેખા સુધી જવું. સમાપન રેખા પર રહેલા શંકુ ફરતે વળાંક લઈને રિંગ સાથે પાછા પ્રારંભ રેખા તરફ આવવું. પાછા આવ્યા પછી પોતાના જૂથના આગળના વિદ્યાર્થીને રિંગ સોંપીને પોતે હરોળના છેડે જઈને ઊભા રહેવું. આ પ્રકારે હારોળમાં રહેલા તમામ વિદ્યાર્થીઓએ આ સ્પર્ધા પૂરી કરવી. જે જૂથનો છેલ્લો વિદ્યાર્થી રિંગ સાથે સૌથી પહેલા પ્રારંભ રેખા ઓળંગશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું. રિંગને બદલે ટાયરનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય છે.

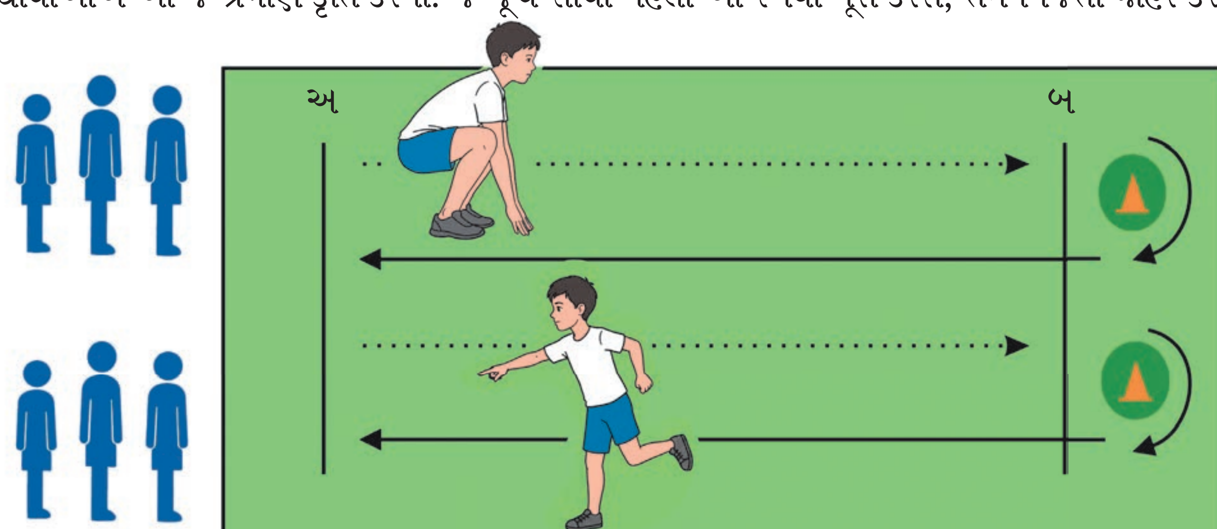


(૬) ખભા પરથી કૂદવાની સ્પર્ધા વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૪-૫ જૂથ બનાવવા. મેદાન પર એક રેખા દોરવી. આ રેખાની પાછળ તમામ જૂથોએ એક હરોળમાં ઊભા રહેવું. હરોળમાં ઊભેલા સૌથી છેલ્લા વિદ્યાર્થી સિવાયના બાકીના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ આગળ તરફ વાંકા વળીને પોતાના બંને હાથ બંને ઘૂંટણ પર રાખવા. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ હરોળના સૌથી છેલ્લા વિદ્યાર્થીએ આગળના વિદ્યાર્થીઓની પીઠ પર પોતાના બંને હાથ ટેકવીને પીઠ પરથી કૂદકા મારતા મારતા આગળ વધવું. હરોળના પહેલા વિદ્યાર્થીની આગળ પહોંચીને તેણે પણ તે જ રીતે વાંકા વળીને ઊભા રહી જવું. તે આગળ ઊભો રહી જાય ત્યાર પછી જ પાછળના વિદ્યાર્થીએ કૂદકા મારવાનું શરૂ કરવું. આ પ્રકારે જૂથનો પહેલો વિદ્યાર્થી ફરી સૌથી આગળ ન આવી જાય ત્યાં સુધી સ્પર્ધા ચાલુ રાખવી. જે જૂથનો પહેલો વિદ્યાર્થી સૌથી પહેલા ફરી આગળ આવી જશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



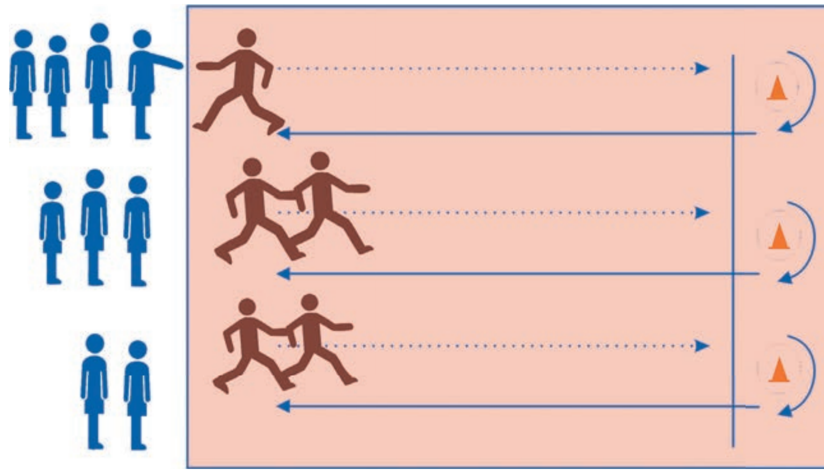
(૭) જતા દેડકો, આવતા લંગડી

વિદ્યાર્થીઓના બે સમાન જૂથ બનાવી તેમને 'અ' રેખાની પાછળ ઊભા રાખવા. રમત શરૂ થતાં જ બંને જૂથના ક્રમાંક ૧ના ખેલાડીઓએ દેડકા કૂદ કરતા કરતા સામેની 'બ' રેખા પર રહેલા શંકુ સુધી જવું અને તેની ફરતે ગોળ ફરવું. ત્યારબાદ ત્યાંથી ઊભા થઈને લંગડી કરતા કરતા પોતાના જૂથ તરફ પાછા આવવું અને ક્રમાંક ૨ના વિદ્યાર્થીને તાળી આપવી. તાળી આપ્યા બાદ જૂથમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ આ જ પ્રમાણે કૃતિ કરવી. જે જૂથ સૌથી પહેલા આ સ્પર્ધા પૂરી કરશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.

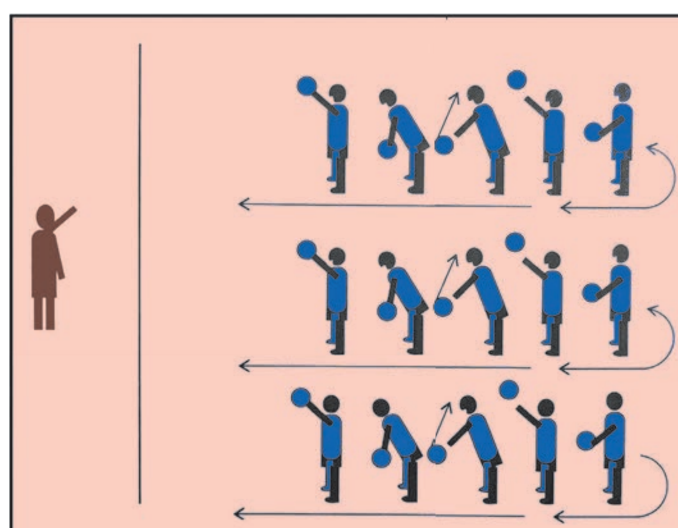


(૮) સાંકળ સ્પર્ધા.

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૪-૫ જૂથ બનાવવા. મેદાન પર એક પ્રારંભ રેખા દોરવી અને તેને સમાંતર ૩૦ મીટરના અંતરે એક સમાપન રેખા દોરવી. પ્રારંભ રેખાની પાછળ તમામ જૂથોએ એક હરોળમાં ઊભા રહેવું. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ દરેક જૂથના પ્રથમ વિદ્યાર્થીએ દોડતા જઈને સમાપન રેખા પર રહેલા શંકુ ફરતે ગોળ ફરી દોડતા પાછા પોતાના જૂથ સામે આવવું. તેણે પોતાના જ જૂથના ક્રમાંક ૨ ના વિદ્યાર્થીનો હાથ પકડવો અને સાંકળ બનાવીને બંનેએ દોડતા જઈને સમાપન રેખા પરના શંકુને ફરતે ગોળ ફરી દોડતા પાછા આવવું. ત્યારબાદ પ્રથમ વિદ્યાર્થીએ બીજા વિદ્યાર્થીનો હાથ છોડીને પોતાની હરોળમાં સૌથી પાછળ જઈને ઊભા રહેવું. હવે બીજા વિદ્યાર્થીએ ત્રીજા વિદ્યાર્થીનો હાથ પકડવો અને સાંકળ બનાવીને સમાપન રેખા પરના શંકુ ફરતે ગોળ ફરી દોડતા પાછા આવવું. આ પ્રકારે બબ્બે જણાએ સાંકળ બનાવતા બનાવતા છેલ્લા વિદ્યાર્થી સુધી સ્પર્ધા પૂરી કરવી. છેલ્લા વિદ્યાર્થીએ દોડતા જઈને પ્રથમ વિદ્યાર્થીનો હાથ પકડવો અને સમાપન રેખા ઓળંગીને આવવું તથા પહેલાનો હાથ છોડીને પોતાના સ્થાને આવી જવું. આ રીતે છેલ્લા અને પહેલા વિદ્યાર્થીની સાંકળ સમાપન રેખા ઓળંગતાની સાથે જ સ્પર્ધા પૂરી થશે. સૌથી પહેલા આવનારા અને સર્વપ્રથમ સ્પર્ધા પૂરી કરનારા જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



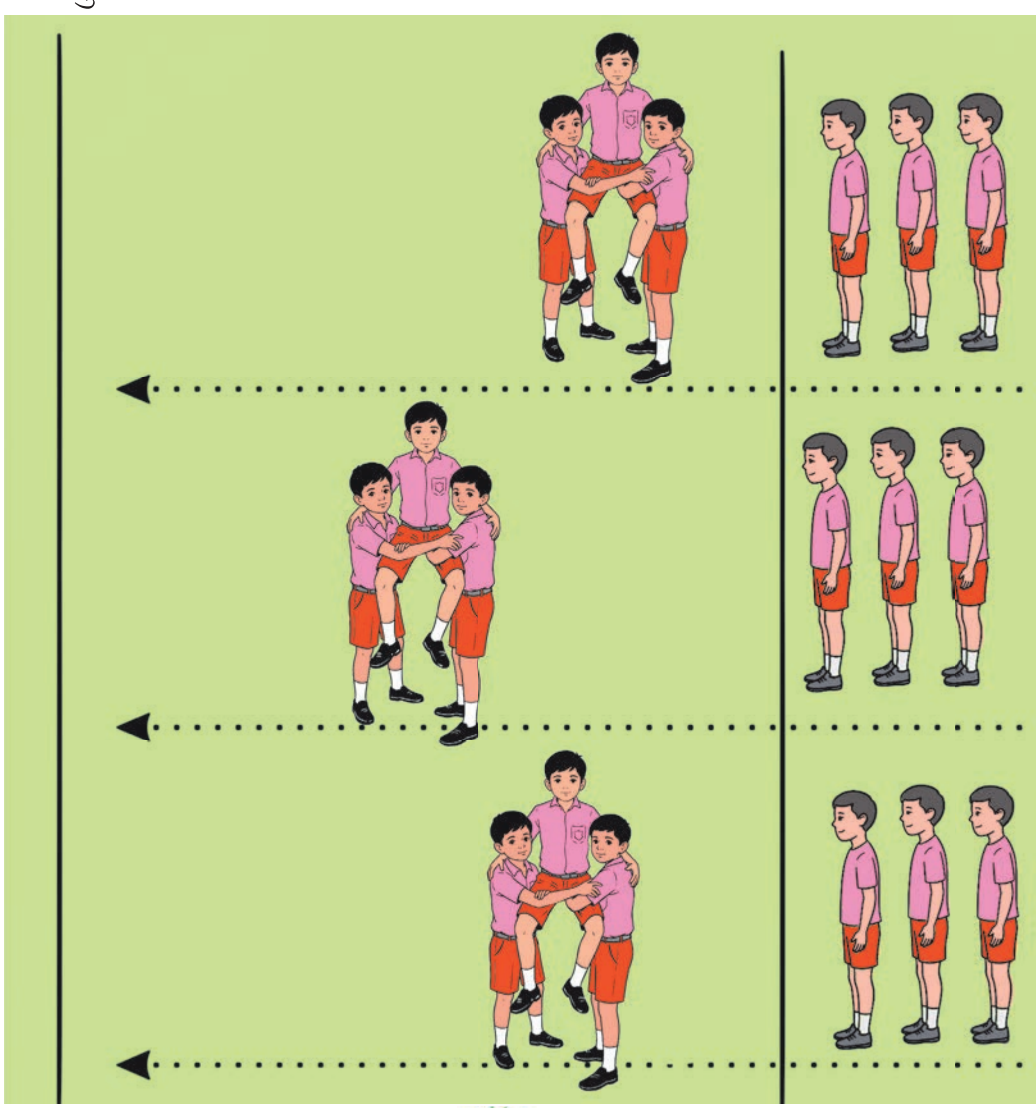
(૯) માથા પરથી અને પગ નીચેથી દડો આપવો.



આ સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ પ્રથમ ક્રમના વિદ્યાર્થીએ પોતાના માથા પરથી દડો પાછળના બીજા ક્રમના વિદ્યાર્થીને આપવો. પાછળના વિદ્યાર્થીએ તે દડો પોતાના બંને પગની નીચેથી ત્રીજા ક્રમના વિદ્યાર્થીને આપવો. આ પ્રકારે એક પછી એક દડો માથા પરથી અને પગ નીચેથી પાછળ આપતા રહેવું. સૌથી છેલ્લા વિદ્યાર્થીને દડો મળતાની સાથે જ તેણે દોડતા પોતાના જૂથની આગળ આવી જવું અને ફરીથી માથા પરથી પાછળના ખેલાડીને દડો આપવો. આ રીતે જે પ્રથમ વિદ્યાર્થી દડો લઈને પોતાના મૂળ સ્થાને પાછો આવી જશે એટલે સ્પર્ધા પૂરી થશે. જે જૂથ આ સ્પર્ધા સૌથી પહેલા પૂરી કરશે, તેને વિજેતા જાહેર કરવું.

(૧૦) પાલખી સ્પર્ધા.

વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા જૂથ બનાવવા. મેદાન પર પ્રારંભ રેખા દોરવી અને તેને સમાંતર ૧૦થી ૧૫ મીટરના અંતરે સમાપન રેખા દોરવી. પ્રારંભ રેખાની પાછળ તમામ જૂથોએ એક હરોળમાં ઊભા રહેવું. સ્પર્ધા શરૂ થતાં જ દરેક હરોળમાં પ્રથમ ક્રમના વિદ્યાર્થીએ ‘રાજા’ બનવું અને ક્રમાંક ૨ તથા ૩ના વિદ્યાર્થીઓએ એકબીજાના હાથ પકડીને હાથની પાલખી બનાવવી. પાલખી બનાવવા માટે પોતાના જમણા હાથથી પોતાના જ ડાબા હાથના કાંડાને પકડવું અને ડાબા હાથથી સામેના સાથીદારના કોણી નજીકના ભાગને પકડવો.આ રીતે જે બેઠક તૈયાર થાય તેના પર ‘રાજા’એ આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બંને બાજુ પગ નાખીને બેસવું અને પાલખી બનાવનારાઓએ રાજાને ઊંચકીને સમાપન રેખા સુધી લઈ જવો. રાજાએ ત્યાં જ સમાપન રેખા પાસે રોકાઈ જવું અને ક્રમાંક ૨ તથા ૩ના વિદ્યાર્થીઓએ ફરીથી દોડતા પ્રારંભ રેખા પર પાછા આવવું. ત્યારબાદ ક્રમાંક ૨ના વિદ્યાર્થીએ રાજા બનવું અને હવે ક્રમાંક ૩ તથા ૪ના વિદ્યાર્થીઓએ હાથની પાલખી બનાવવી. આ પ્રકારે જે જૂથની હરોળનો છેલ્લા વિદ્યાર્થીને લઈને પાલખી સમાપન રેખાની પેલે પાર પહોંચી જશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

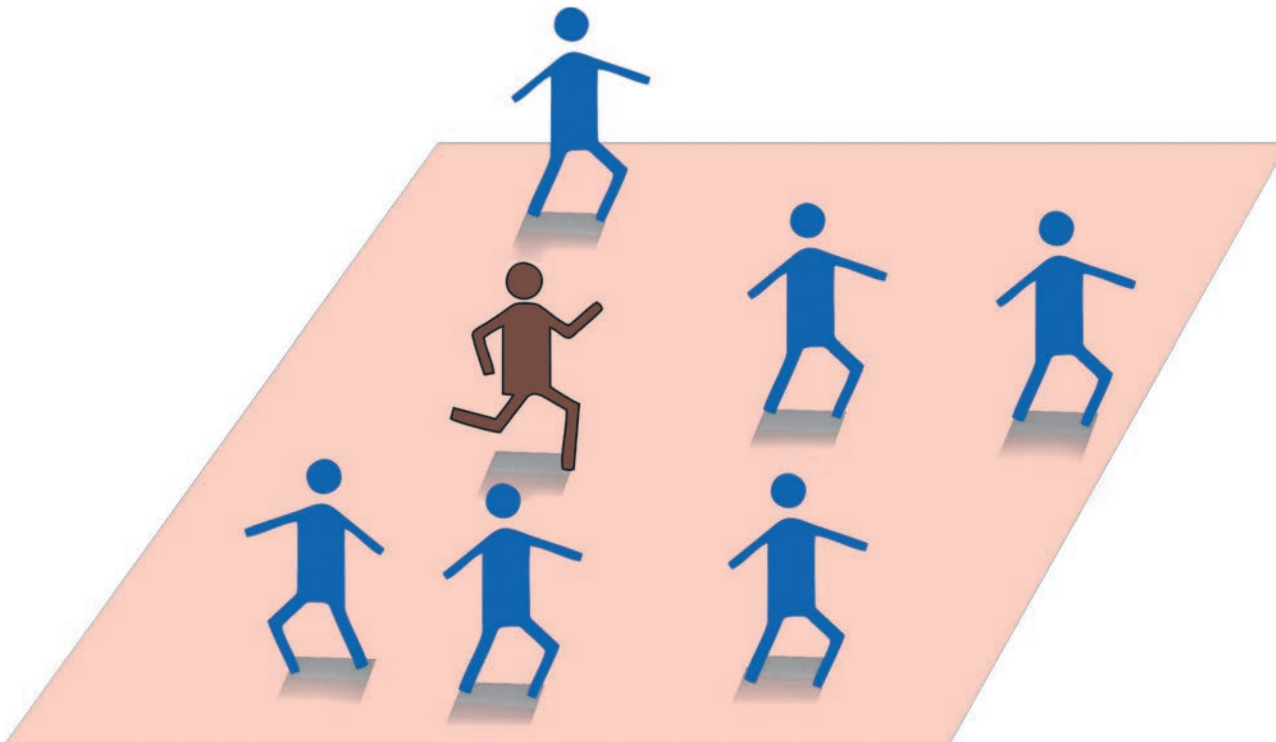


૪.૩ પૂરક રમતો

• કબડ્ડી

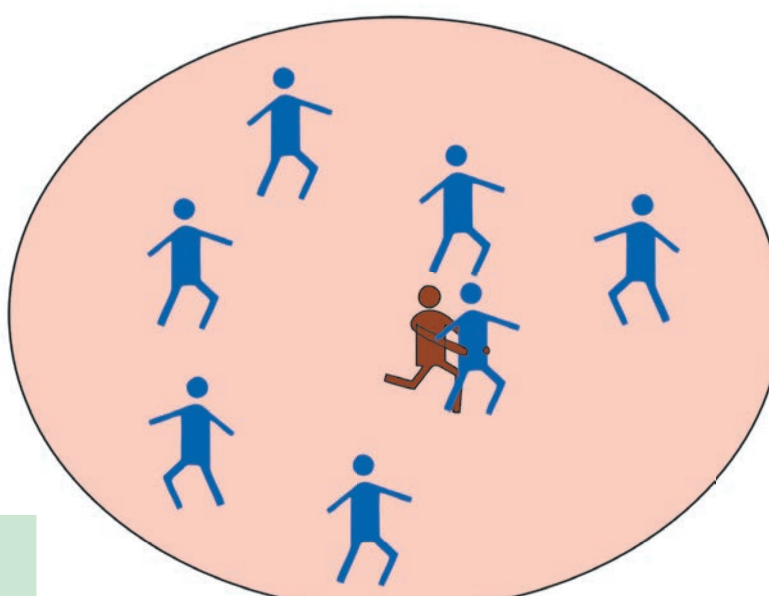
• પડછાયો પકડવો

વિદ્યાર્થીઓએ મેદાન પર દોરેલા ચોરસમાં ઊભા રહેવું. એક વિદ્યાર્થીએ દાવ આપવો. દાવ આપનાર વિદ્યાર્થીએ બીજા વિદ્યાર્થીઓના પડછાયા પર પગ મૂકીને તેમને આઉટ કરવા. જે વિદ્યાર્થી આઉટ થાય તેણે દાવ આપવો અને દાવ આપનાર વિદ્યાર્થીએ દોડનારા વિદ્યાર્થીઓમાં સામેલ થઈ જવું.



• કમર પકડ

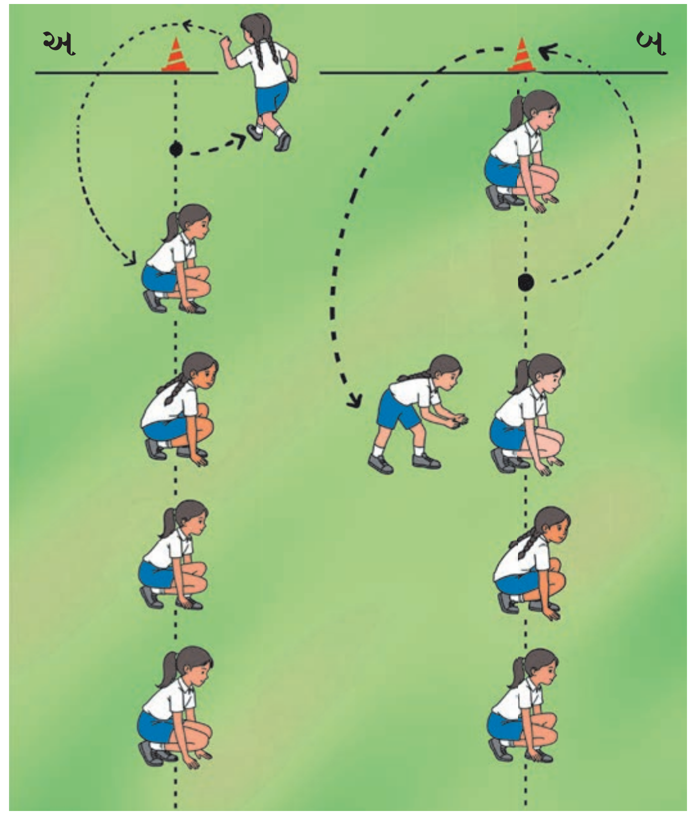
શિક્ષકે મેદાન પર બધા વિદ્યાર્થીઓને દોડવા માટે કહેવું. એક વિદ્યાર્થીએ દાવ આપવો. ઇશારો મળતા જ દાવ આપનાર વિદ્યાર્થીએ દોડનારાઓમાંથી ગમે તે એકને કમરમાંથી પકડીને આઉટ કરવો. જે વિદ્યાર્થી આઉટ થાય તેણે દાવ આપવો. આ પ્રકારે રમત ચાલુ રાખવી.



શિક્ષકો માટે
આ રમત છોકરાઓ અને છોકરીઓને અલગ-અલગ રમાડવી.

• 'ખો-ખો'ની સ્પર્ધા

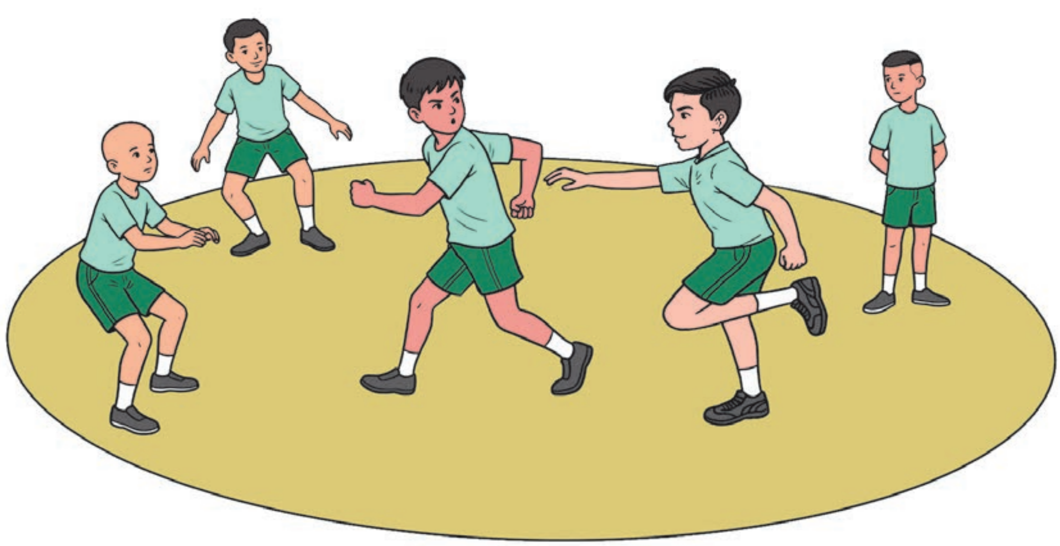
વિદ્યાર્થીઓએ આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બેસવું. 'અ' અને 'બ' રેખા પર બે શંકુ રાખવા. સંકેત મળતા જૂથ ૧ અને ૨ના જૂથમાંના પ્રથમ વિદ્યાર્થીએ ઊભા થઈને શંકુ ફરતે વળાંક લઈને પોતાના જ જૂથના બીજા ક્રમના વિદ્યાર્થીને ખો આપવો. બીજા ક્રમના વિદ્યાર્થીએ પણ પહેલા વિદ્યાર્થી જેવી જ કૃતિ કરવી. આ રીતે બંને જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ ક્રમશઃ સ્પર્ધા પૂરી કરવી. જે જૂથનો છેલ્લો વિદ્યાર્થી સૌથી પહેલા શંકુ સુધી પહોંચશે, તે જૂથ વિજેતા બનશે.



જૂથ ૧ જૂથ ૨

• લંગડી

આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બધા વિદ્યાર્થીઓએ વર્તુળમાં દોડવું. કોઈ એક વિદ્યાર્થીએ દાવ આપવો તેણે લંગડી કરતા કરતા દોડનારાઓને આઉટ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ સમયે દોડનારા વિદ્યાર્થીઓએ લંગડી કરનાર ખેલાડીની ડાબી-જમણી બાજુ દોડીને થાપ આપવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે વિદ્યાર્થી આઉટ થાય તેણે લંગડી કરી અને બાકીના દોડનારાઓને આઉટ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.



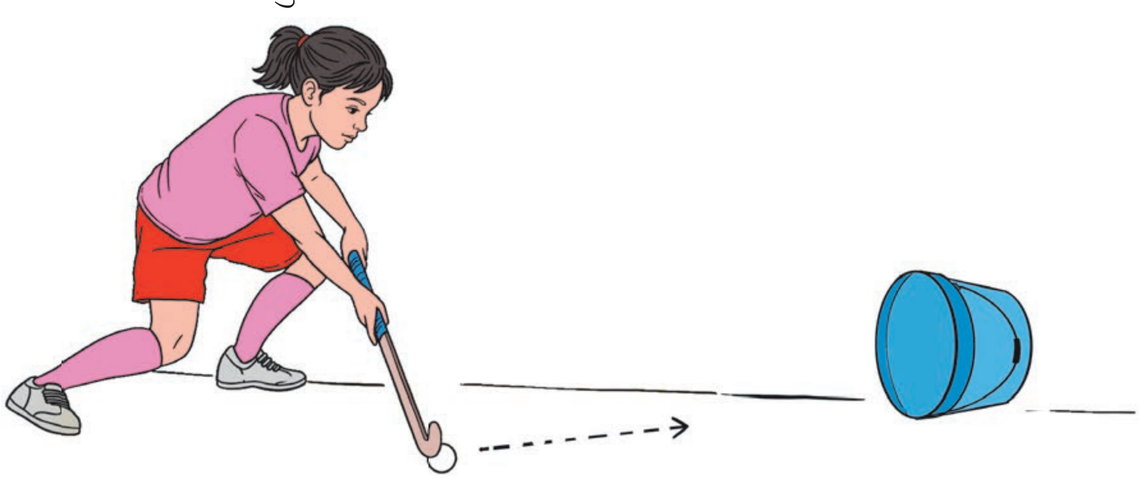
• હૉકી

• દડો ધકેલતા આગળ વધવું

મેદાન પર એક વર્તુળ દોરવું. આ વર્તુળ પર હૉકી સ્ટીક વડે હૉકીના દડાને રેખા પર જ ધકેલતા એક ફેરો પૂરો કરવો. દડાને રેખાની બહાર જવા દેવો નહીં. કેટલા બાળકો દડાને રેખા પરથી જ યોગ્ય રીતે ધકેલે છે તે ગણવું.

• ડોલમાં દડો ધકેલવો

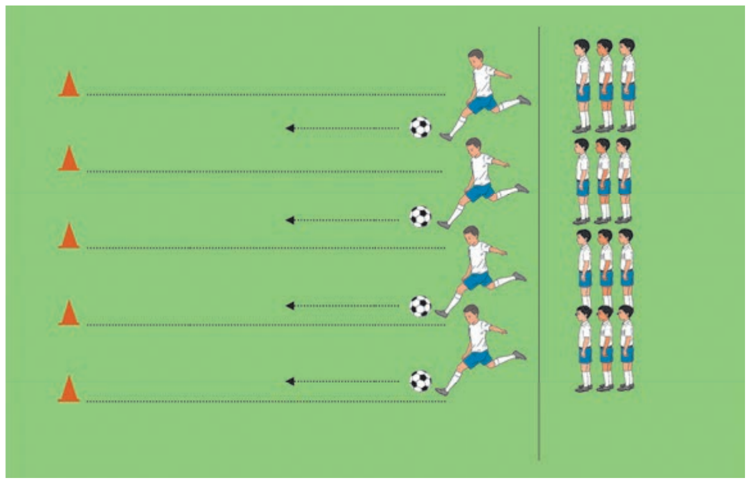
મેદાન પર આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ડોલ આડી રાખવી. વિદ્યાર્થીઓના બે જૂથ બનાવવા. ડોલથી આશરે ૫ મીટરના અંતરે એક રેખા દોરવી. વિદ્યાર્થીઓએ આ રેખાની પાછળ ઊભા રહીને હૉકી સ્ટીક વડે દડાને ડોલની અંદર ધકેલવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે જૂથના વિદ્યાર્થીઓ ડોલમાં સૌથી વધુ દડા ધકેલશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



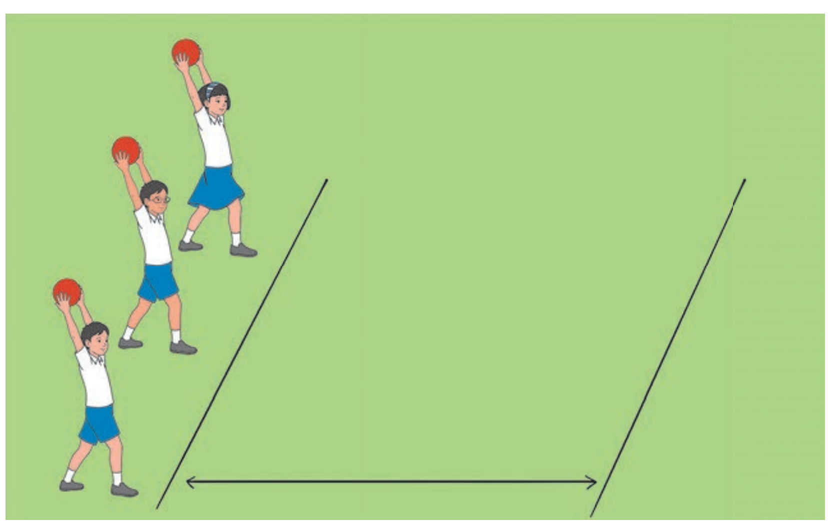
• ફુટબૉલ

• ગોલ કરવો

મેદાન પર વિદ્યાર્થીઓના સમાન સંખ્યા ધરાવતા ૪-૫ જૂથ બનાવવા. આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે દરેક જૂથની સામે આશરે ૧૫થી ૨૦ ફૂટના અંતરે બે શંકુ મૂકવા. દરેક જૂથના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ વારાફરતી પગ વડે દડાને એવી રીતે કિક મારવી, જેથી દડો બંને શંકુની વચ્ચેથી પસાર થઈને ગોલ થાય. જે જૂથના સૌથી વધુ ગોલ થશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.



• દડો ફેંકવાની સ્પર્ધા : મેદાન પર એક રેખા દોરવી. ત્યાંથી આશરે ૧૦ મીટરના અંતરે બીજી એક રેખા દોરવી. પ્રથમ રેખાની પાછળ વિદ્યાર્થીઓના ૪થી ૫ જૂથ બનાવીને ઊભા રાખવા. પ્રત્યેક જૂથના દરેક વિદ્યાર્થીએ પોતાના બંને હાથ વડે માથા પરથી સામેની રેખાની બીજી બાજુ દડો ફેંકવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે જૂથના સૌથી વધુ વિદ્યાર્થીઓ દડાને રેખાની બીજી બાજુ પહોંચાડશે, તે જૂથને વિજેતા જાહેર કરવું.

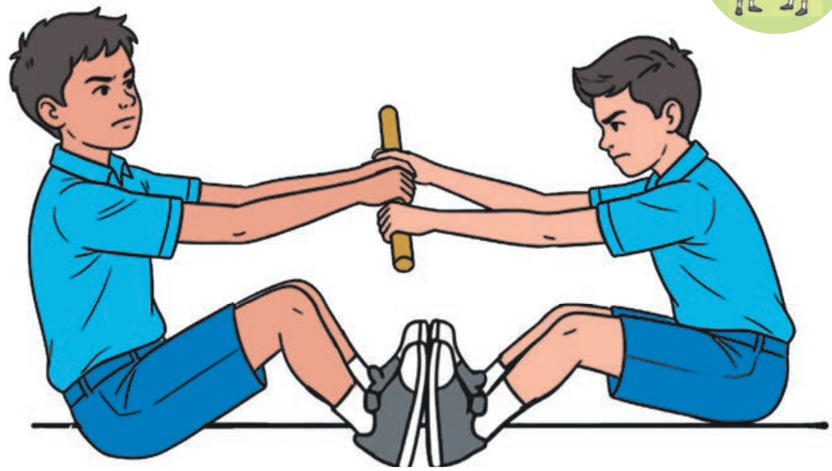


વિવિધતા

- બંને હાથ છાતી સામે રાખીને દડાને સામેની રેખાની બીજી બાજુ ફેંકવો.
- એક હાથેથી દડો ફેંકવો.

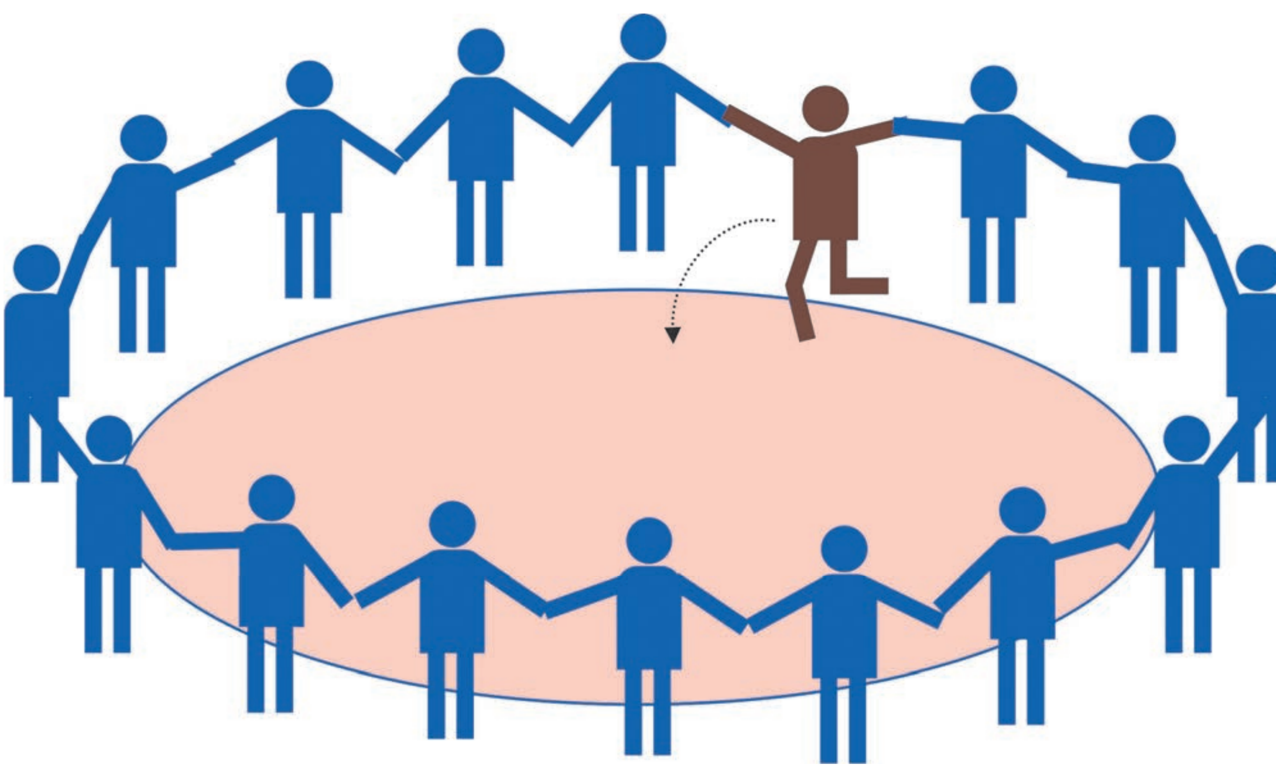
• લાકડી ખેંચવી

મધ્ય રેખા પર ખેલાડીઓએ પગ એકબીજાના પગ સાથે અડાડીને બેસવું. હાથમાં એક લાકડી પકડીને બંનેએ તે લાકડી પોતાની તરફ ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરવો.



• વર્તુળની અંદર ધકેલવું

મોટા વર્તુળ ફરતે બધાએ એકબીજાના હાથ પકડીને ઊભા રહેવું. રમત શરૂ થતાં જ દરેકે પોતાની બાજુના વિદ્યાર્થીને અંદરના વર્તુળમાં ધકેલવાનો પ્રયત્ન કરવો. શરીરનો કોઈપણ ભાગ જો વર્તુળની અંદર જશે, તો તે ખેલાડી આઉટ ગણાશે. આ પ્રકારે છેલ્લે એક વિદ્યાર્થી બાકી રહે ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રાખવી. જે વિદ્યાર્થી છેલ્લે, બાકી રહેશે તે વિજેતા બનશે.



• પગે બાંધેલો રૂમાલ છોડવો.

બબ્બે વિદ્યાર્થીઓની જોડીઓ બનાવવી. દરેક વિદ્યાર્થીના ડાબા પગ પર એક રૂમાલ બાંધવો અને શિક્ષકના સંકેત સાથે રમત શરૂ કરવી. જોડીમાં રહેલા બંને વિદ્યાર્થીઓએ એકબીજાના પગે બાંધેલો રૂમાલ છોડવાનો પ્રયત્ન કરવો.

વિવિધતા

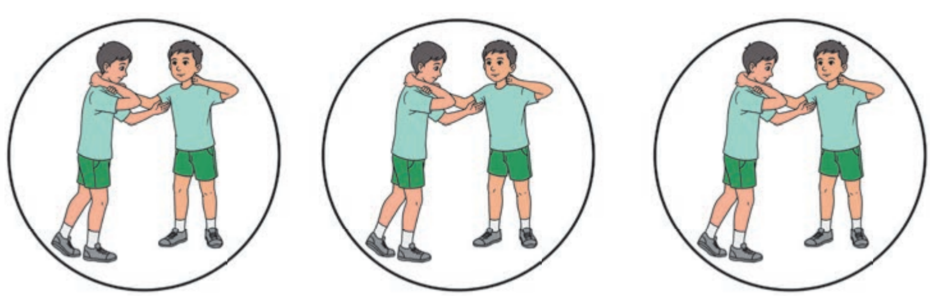
- એક મોટા વર્તુળમાં એક જ સમયે ઘણા બધા વિદ્યાર્થીઓ એકબીજાનો રૂમાલ છોડવાનો પ્રયત્ન કરે તે રીતે અથવા બે જૂથ બનાવીને પણ આ રમત રમી શકાય છે.

શિક્ષકો માટે

- વિદ્યાર્થીઓને આ દ્વંદ્વ સ્પર્ધા કેવી લાગી તે પૂછવું.
- જો તમને દ્વંદ્વના અન્ય કોઈ પ્રકારો ખબર હોય, તો તે વિદ્યાર્થીઓને શીખવો.
- દ્વંદ્વમાં સમાન તાકાત અને સમાન ઊંચાઈ ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓની જોડીઓ શા માટે બનાવવી જોઈએ, તે વિશે વિદ્યાર્થીઓને પૂછો.

• ગરદન પરથી હાથ હટાવવો

બબ્બે વિદ્યાર્થીઓની જોડીઓ બનાવવી. જોડીના બંને વિદ્યાર્થીઓએ પોતાનો જમણો હાથ ગરદન પર રાખવો. રમત શરૂ થતાં જ બંનેએ એકબીજાની ગરદન પર રહેલો હાથ હટાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. જે હાથ હટાવવામાં સફળ થશે, તે વિજેતા બનશે.



શિક્ષકો માટે

- સમાન તાકાતના ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓની જોડી બનાવવી.
- વિદ્યાર્થીઓની સુરક્ષા અંગે જાગૃત રહેવું.
- એક જ સમયે ૩થી ૪ જોડી દ્વંદ્વ કરે તે જોવું.
- તે સમયે બીજા વિદ્યાર્થીઓએ દ્વંદ્વ કરનાર વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન કરવું.

૪.૫ પાણી સાથે સમાયોજન

શિક્ષકો માટે

• વિદ્યાર્થીઓનો પાણીનો ડર દૂર કરવા માટે શિક્ષકોએ પોતે પાણીમાં ઊભા રહીને પાણીમાં ચાલવું, પકડદાવ રમવું, દડો એકબીજા તરફ ફેંકવો જેવી હલનચલનવાળી કૃતિઓ તેમજ પોતાની કલ્પનાશક્તિથી અન્ય કૃતિઓ કરાવવી.

વિભાગ ૫ સ્પર્શની સમજ અને સ્વરક્ષણ

ચિત્રા અને સુરક્ષિતતાના ત્રણ રહસ્યો

ચોથા ધોરણમાં માહી, ઓજસ, રિયા, પરી, સોહમ અને ઓમકાર ભણતા હતા. તેમના વર્ગશિક્ષિકા સરિતાબહેન ખૂબ જ પ્રેમાળ અને બાળકોની કાળજી રાખનારા હતા. એક દિવસ વર્ગનું વાતાવરણ હંમેશની જેમ આનંદમય હતું. પરંતુ સોહમ હંમેશની જેમ હસતો ન હતો. બહેનનું ધ્યાન તેના પર ગયું તેમણે તેને પૂછ્યું, ''સોહમ, શું થયું છે?'' પણ સોહમ કંઈ બોલ્યો નહીં અને તે થોડો ગભરાયેલો લાગતો હતો. બહેને સોહમને પોતાની નજીક બોલાવીને હિંમત આપી અને ધીમેથી ફરીથી પૂછ્યું. ત્યારે સોહમે રડમસ અવાજે કહ્યું, ''બહેન... ગઈકાલે શાળાની બસમાં એક કાકા મારી ખૂબ નજીક બેઠા હતા... મને વિચિત્ર લાગતું હતુ... પણ હું કંઈ બોલ્યો નહીં... તેઓ મારાથી દૂર જતા જ નહોતા... મને ત્યારે ખૂબ ડર લાગતો હતો.''

વર્ગના બધા વિદ્યાર્થીઓ શાંત થઈ ગયા. બહેને વર્ગમાં બધાને ધીમા અવાજે કહ્યું, ''બાળકો, આજે હું તમને ચિત્રાની વાર્તા કહેવાની છું. તે વાર્તામાંથી આપણે આપણી સુરક્ષા કેટલી મહત્વની છે તે જોઈશું.''

બહેને વાર્તા કહેવાની શરૂઆત કરી...

એક હતી ચિત્રા. તે ખૂબ જ પ્યારી, પણ થોડી શરમાળ છોકરી હતી. એકવાર તે પાડોશના કાકાના ઘરે રમવા ગઈ. શરૂઆતમાં બધું બરાબર હતું. પણ અચાનક કાકા તેની ખૂબ નજીક આવીને તેને સ્પર્શ કરવા લાગ્યા. ચિત્રાને બેચેની થવા લાગી. તેને યાદ આવ્યું કે તેની મમ્મીએ કહ્યું હતું, ''તમને કોઈનો સ્પર્શ ન ગમે, તો તે ખરાબ સ્પર્શ હોય છે. ચિત્રાએ તરત જ પાછળ હટીને મોટેથી કહ્યું, 'ના! મને આ નથી ગમતું!' તે તુરંત ત્યાંથી બહાર આવી ગઈ અને સીધી મમ્મી પાસે જઈને તેણે મમ્મીને બધી વાત કહી દીધી. મમ્મીએ તેને વહાલથી ભેટીને કહ્યું, ''તું ખૂબ જ હિંમતવાન છે!''

બહેને કહ્યું, ''બાળકો, યાદ રાખો કે તમારું શરીર તમારું પોતાનું છે અને તેનું રક્ષણ કરવું જરૂરી છે.'' આપણી સુરક્ષાના ત્રણ રહસ્યો છે

(૧) સારો અને ખરાબ સ્પર્શ ઓળખો

- મમ્મી-પપ્પા, દાદા-દાદી, ભાઈ-બહેન વગેરે નજીકની વ્યક્તિઓના સ્પર્શથી સુરક્ષિતતાનો અનુભવ થાય છે, એ સારો સ્પર્શ છે.
- જે સ્પર્શથી અસ્વસ્થતા અનુભવાય, ડર લાગે, મૂંઝવણ થાય તે ખરાબ સ્પર્શ છે.

(૨) મોટેથી બોલો, ''ના!'' કહો

- જો કોઈ ખોટું વર્તન કરે અથવા અયોગ્ય સ્પર્શ કરે, તો જોરથી કહો, ''ના! થોભો!''
- મોટા અવાજે વિરોધ કરવો એ હિંમતની નિશાની છે.

(૩) છૂટકારો મેળવો અને તરત જ કોઈને જણાવો

- તે જગ્યા પરથી તરત જ દૂર જતા રહો અને પોતાની સુરક્ષા કરો.
- તમારી નજીકની,વિશ્વાસુ વ્યક્તિ જેમ કે મમ્મી,પપ્પા, બહેન, દાદી, મિત્ર-બહેનપણી કે શિક્ષક, આમાંથી કોઈને પણ તરત જ વાત કરો.

શારીરિક છૂટકારો કેવી રીતે મેળવવો?

પરીએ પૂછ્યું, ‘‘બહેન, જો કોઈ હાથ પકડી લે તો?’’

બહેને કહ્યું, ‘‘તમે નાના છો, પણ હોશિયાર છો! જો કોઈ તમારો હાથ પકડે તો ઝટકો મારીને હાથ છોડાવવાનો પ્રયત્ન કરો. જોરથી પગથી મારો અને ત્યાંથી તરત જ ભાગી જાઓ. જો આ ન કરી શકો, તો મદદ માટે મોટેથી બૂમો પાડો.’’

- વર્ગમાં ચર્ચા

ઓમકારે પૂછ્યું, ‘‘બહેન, જો એ પરિચિત કાકા હોય તો?’’ બહેને ગંભીરતાપૂર્વક કહ્યું, ‘‘પરિચિત હોય તો પણ આ જ નિયમ છે. કોઈ પણ ખોટું વર્તન કરે, તો તે સારું નથી!’’ સોહમે હિંમત કરીને કહ્યું, ‘‘હું આજે જ મમ્મીને બધી વાત કહી દઈશ!’’ બહેન હસ્યા, ‘‘ખૂબ સરસ! સોહમ શાબાશ! આપણી સાથે ક્યારેય પણ કંઈ ખોટું થાય અથવા અસુરક્ષિત લાગે, તો આપણી નજીકની અને વિશ્વાસુ વ્યક્તિને જણાવવું એ પણ સુરક્ષા જ છે.’’

- આત્મવિશ્વાસ મહત્વનો

તે દિવસે બધા બાળકોને એક નવો પાઠ શીખવા મળ્યો. તેઓ એ સમજ્યા કે સ્વરક્ષણ માટે મોટેથી બૂમ પાડવી, તેમજ જરાય મોડું કર્યા વગર તરત જ દાદા-દાદી, મમ્મી-પપ્પા, ભાઈ-બહેન, શિક્ષક-શિક્ષિકા, મિત્ર-બહેનપણી કે વાલી જેવી વિશ્વાસુ વ્યક્તિઓમાંથી કોઈને પણ જે બન્યું હોય તે જણાવી દેવું. ચિત્રાની જેમ હિંમત બતાવવાની છે અને હંમેશા યાદ રાખવાનું છે કે, ‘‘મારું શરીર મારું છે! ના કહેવી એ હિંમત ની નિશાની છે!’’

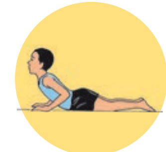
- વાર્તામાંથી મળતો સંદેશ
- કોઈના પણ સ્પર્શથી બેચેની અનુભવાય, તો તે તરત જ ખરાબ સ્પર્શને ઓળખો.
- મોટેથી ‘‘ના’’ કહો.
- ત્યાંથી દૂર જતા રહો અને તમારી નજીકની તથા વિશ્વાસુ વ્યક્તિને જણાવો.

તો બાળકો, આ બાબતે વિશે થોડો વિચાર કરો. થોડી હિંમત રાખતા શીખો અને સૌથી મહત્વનું એટલે કે પોતાની સુરક્ષા બાબતે હંમેશા જાગૃત રહો.

સ્પર્શની સમજ

બાળકો, તમને તમારા શરીરના તમામ ભાગોના યોગ્ય નામ ખબર હોવા જોઈએ. તમારું શરીર સંપૂર્ણપણે તમારું પોતાનું છે. તેના પર અન્ય કોઈનો જરા પણ અધિકાર નથી. માત્ર તમારો જ અધિકાર છે. જે સ્પર્શથી તમને આનંદ થાય છે અથવા સુરક્ષિત અનુભવાય છે, તેને ‘સારો સ્પર્શ’ **(Good Touch)** કહેવાય છે. જ્યારે જે સ્પર્શથી તમને બેચેની થાય, ડર લાગે અથવા ગભરામણ થાય, તે ‘ખરાબ સ્પર્શ’ **(Bad Touch)** છે. જો કોઈ તમને આવો સ્પર્શ કરીને તેને ગુપ્ત રાખવા માટે કહે, તો તે ચોક્કસપણે ખરાબ સ્પર્શ જ છે. તરતી વખતે શરીરના જે ભાગોને આપણે કપડાંથી ઢાંકીએ છીએ, તે આપણા ‘ખાનગી ભાગો’ છે. આ ભાગોને કોઈ જોઈ ના શકે અને કોઈ અડી ના શકે. આપણે પોતે પણ બીજાના આવા ભાગોને હાથ અડાડવો જોઈએ નહીં.

વિભાગ ૬ : યોગાભ્યાસ



૬.૧ અષ્ટાંગયોગ : યમ

મહર્ષિ પતંજલિએ 'પાતંજલ યોગસૂત્ર' નામના ગ્રંથમાં 'યોગ'ના આઠ અંગો તેમજ યોગશાસ્ત્રનું જ્ઞાન આપ્યું છે. તેમાં યોગસૂત્રોની વ્યવસ્થિત રજૂઆત કરીને વિસ્તૃત જ્ઞાન આપવામાં આવ્યું છે. આ ગ્રંથમાં 'યોગ'ના આઠ અંગો આપ્યા છે. તેનું પાલન કરવાથી જીવનું સ્તર ઊંચું થાય છે.

આ આઠ અંગો અને તેના ટૂંકમાં અર્થ નીચે મુજબ છે.

૧. **યમ** : નૈતિક આચરણના નિયમો.

૨. **નિયમ** : નિયમો દ્વારા આત્મશુદ્ધિ કરવી.

૩. **આસન** : શારીરિક સ્થિતિ.

૪. **પ્રાણાયામ** : શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસનું લયબદ્ધ નિયંત્રણ કરવું.

૫. **પ્રત્યાહાર** : ઇન્દ્રિયો અને બાહ્ય વિષયોના પ્રભાવથી મનને મુક્ત કરવું.

૬. **ધારણા** : ચિત્ત એકાગ્ર કરવું.

૭. **ધ્યાન** : બધી બાબતો ભૂલીને માત્ર એક જ વિષયનું સતત ચિંતન કરવું.

૮. **સમાધિ** : સ્થિતપ્રજ્ઞતા.

યાદ રાખો – ક્યારેય '**યોગા**' ઉચ્ચારણ ન કરવું. આ શબ્દનો ઉચ્ચાર હમેશા માત્ર '**યોગ**' જ કરવો.

યમ : યમ પાંચ છે. સત્ય, અહિંસા, અસ્તેય, અપરિગ્રહ અને બ્રહ્મચર્ય.

સત્ય : એટલે કે હંમેશા સાચું બોલવું. સત્ય એટલે સાચું.

અહિંસા : અહિંસા એટલે બીજાને તકલીફ ન આપવી. આમાં બીજાને ખરાબ બોલવું, મારવું જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

અસ્તેય : અસ્તેય એટલે ચોરી. ક્યારેય ચોરી કરવી નહીં. 'અ' એટલે નહીં.

અપરિગ્રહ : પરિગ્રહ એટલે વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરવો. જરૂર વગર કોઈ પણ વસ્તુનો સંગ્રહ ન કરવો. આપણને જરૂર હોય તેટલી જ વસ્તુઓ લેવી.

બ્રહ્મચર્ય : બ્રહ્મચર્ય એટલે પોતાની ઇચ્છાઓ પર નિયંત્રણ રાખવું.

૭.૨ યોગાભ્યાસ પ્રાર્થના

(१) योगेन चित्तस्य पदेन वाचा ।

मलं शरीरं च वैद्यकेन ।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां ।

पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ।।

અર્થ – જેમણે યોગશાસ્ત્ર લખીને ચિત્તનો મેલ દૂર કરવાનું શીખવ્યું, વ્યાકરણશાસ્ત્ર દ્વારા વાણીનો મેલ દૂર કર્યો, અને વૈદ્યકશાસ્ત્રની રચના કરીને શરીરનો મેલ કેવી રીતે નષ્ટ કરવો તે જણાવ્યું, તે મુનિઓમાં શ્રેષ્ઠ મહર્ષિ પતંજલિને આદરપૂર્વક પ્રણામ હો.

(२) सह ना ववतु । सह नौ भुनक्तु ।

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्विनावधीतमस्तु ।

मा विद्विषावहै ।

शांतिः शांतिः शांतिः ।।

અર્થ – અમે બંને (ગુરુ અને શિષ્ય) સાથે રહીએ, સાથે ભોજન કરીએ, સાથે પુરુષાર્થ કરીએ. અમારો અભ્યાસ અમને તેજસ્વી બનાવનારો હોય. અમારા દ્વારા એકબીજાનો દ્વેષ ન થાય. શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ ।।

(३) असतो मा सद्‌गमय ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

मृत्योर्मा अमृतं गमय ।

शांतिः शांतिः शांतिः ।।

અર્થ – અસત્ય તરફથી મને સત્ય તરફ લઈ જાઓ. અંધકારમાંથી મને પ્રકાશ તરફ લઈ જાઓ. મૃત્યુમાંથી મને અમરત્વ તરફ લઈ જાઓ. શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

(४) सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु ।

सर्वे सन्तु निरामया : ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।

मा कश्चित दुःखमाप्नुयात् ।।

અર્થ – સર્વ લોકો સુખી થાઓ. સર્વ લોકો નિરોગી રહો.
સર્વ લોકો સમાધાની , સંતુષ્ટ રહે, કોઈને પણ કોઈ દુઃખ ન થાય.

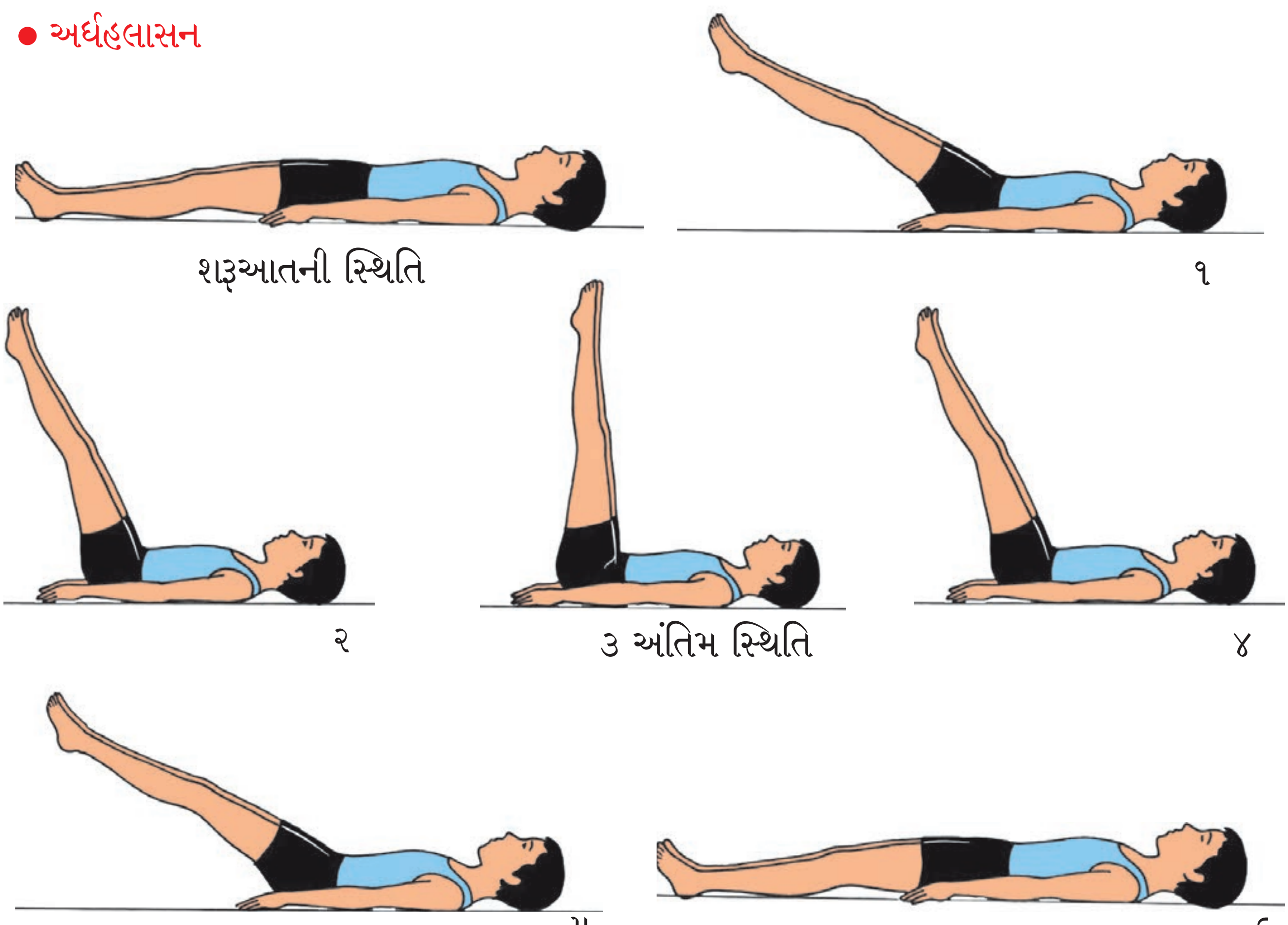
શિક્ષકો માટે

વિદ્યાર્થીઓ પાસે યોગાભ્યાસના તાસની શરૂઆતમાં ક્રમાંક ૧ અને ૨ પ્રાર્થના ગવડાવવી અને શીખવવાનો ભાગ પૂરો થયા પછી ક્રમાંક ૩ અને ૪ પ્રાર્થના ગવડાવવી.

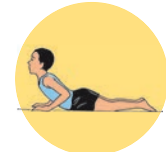
૬.૩ યોગાસનો

● અર્ધપદ્માસન

● અર્ધહલાસન



● ભુજંગાસન



શરૂઆતની સ્થિતિ

૧

૨

૩

૪ અંતિમ સ્થિતિ

૫

૬

૭

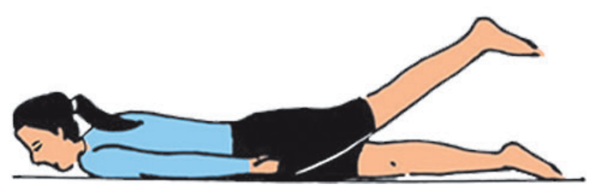
૮

● અર્ધશલભાસન

શરૂઆતની સ્થિતિ

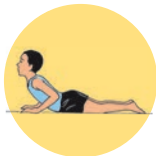
૧. અંતિમ સ્થિતિ જમણો પગ ઊપર

૨ શરૂઆતની સ્થિતિ

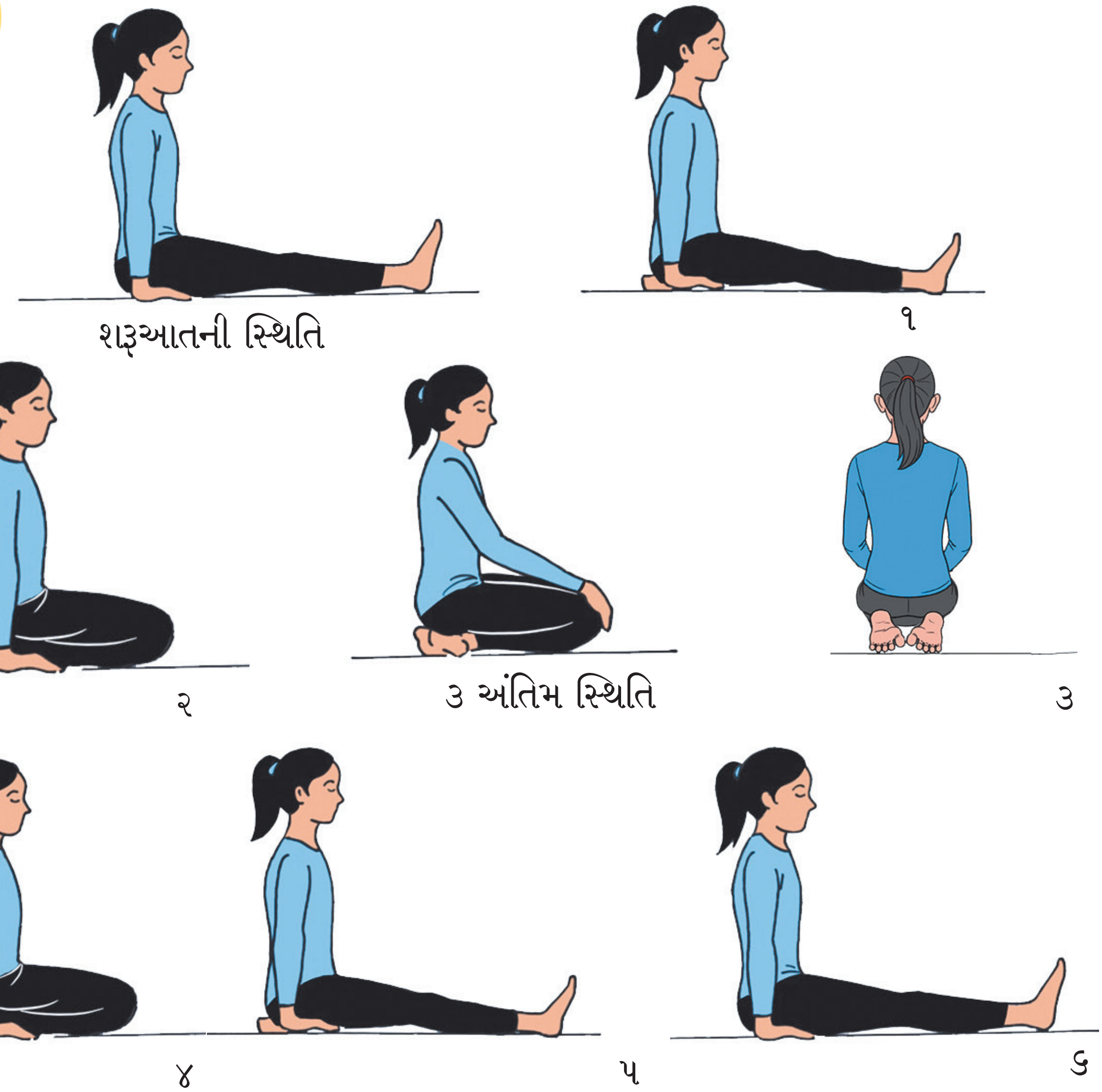


૩. અંતિમ સ્થિતિ ડાબા પગ ઊપર

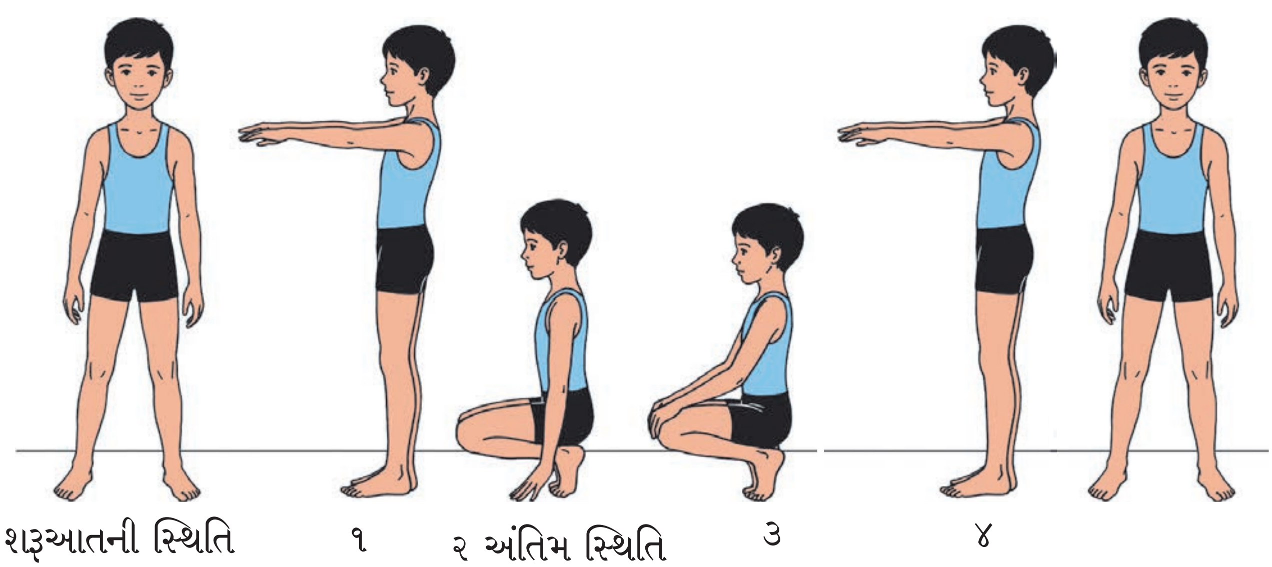
૪



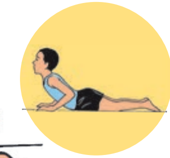
● વજ્રાસન



● ઉત્કટાસન

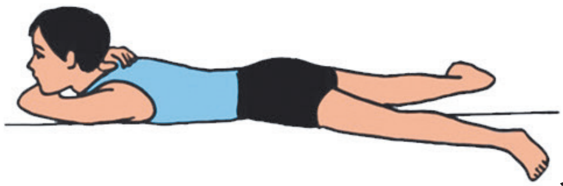


● મકરાસન

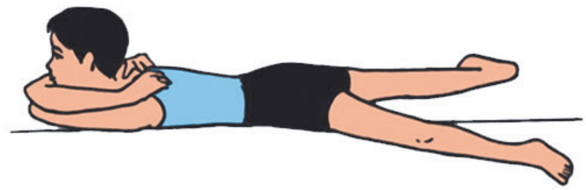


શરૂઆતની સ્થિતિ

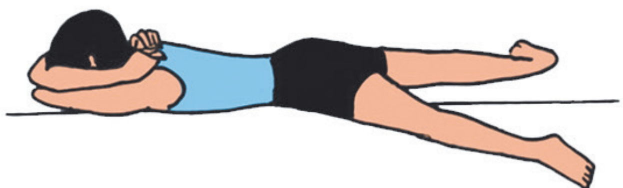
૧



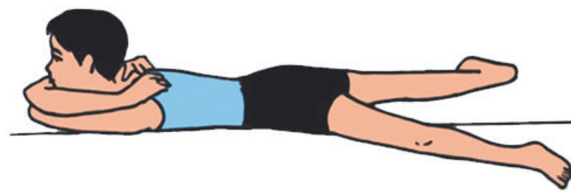
૨



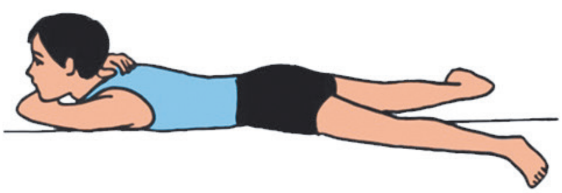
૩



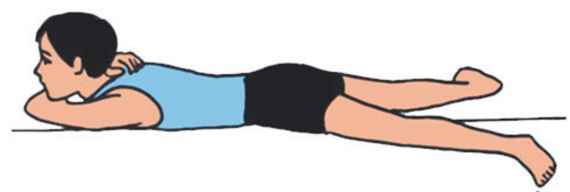
૪ અંતિમ સ્થિતિ



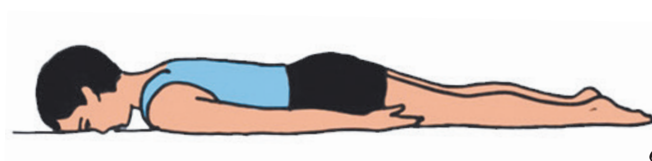
૫



૬



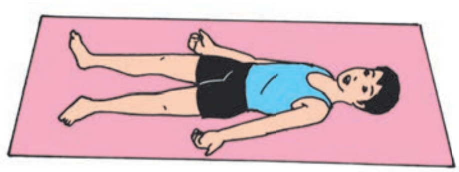
૭



૮

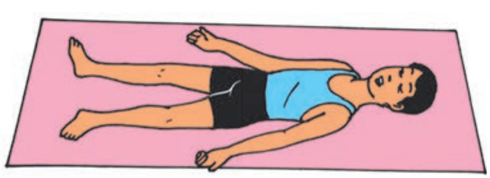
● શવાસન

શરૂઆતની સ્થિતિ

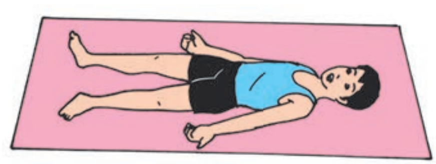


૧

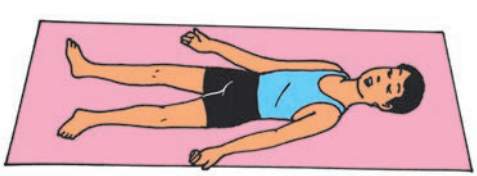
૨



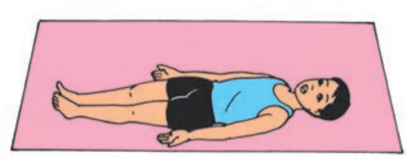
૩ અંતિમ સ્થિતિ



૪



૫



૬

૬.૪ શ્વસન સ્તર : પ્રાણાયમની પૂર્વતૈયારી

• શાંત બેસવું.

સુખાસનમાં અથવા કોઈપણ સહજ સ્થિતિમાં બેસવું. આંખો બંધ કરવી. આ સ્થિતિમાં શરૂઆતમાં બેથી ત્રણ મિનિટ સુધી શાંત બેસવું. આનાથી શરીર અને મન શાંત થવામાં અને એકાગ્રતા વધારવામાં મદદ મળે છે.

• છાતી ફુલાવીને નાક દ્વારા ધીમેથી શ્વાસ લેવો અને છોડવો.

- પલાંઠી વાળીને શાંત બેસવું. આંખો બંધ કરવી.
- ધીમે ધીમે છાતી ફુલાવીને નાક વડે લાંબો અથવા ઊંડો શ્વાસ લેવો.
- ધીમે ધીમે ઉચ્છવાસ કરવો.
- આ ક્રિયા દસ વાર કરવાથી તેનુ એક આવર્તન પૂર્ણ થાય છે.

• પેટ ફુલાવીને નાક દ્વારા ધીમેથી શ્વાસ લેવો અને છોડવો.

- પલાંઠી પાળી શાંત બેસવું, આંખ બંધ કરવી.
- ધીમે ધીમે પેટ ફુલાવીને નાકવડે લાંબો અથવા ઊંડો શ્વાસ લેવો.
- ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર છોડવો.
- આ ક્રિયા દસ વાર કરવાથી તેનું એક આવર્તન પૂર્ણ થાય છે.

• જોરથી ફૂંક મારવી.

સહજ રીતે બેસવું. લાંબો/ઊંડો શ્વાસ લેવો. ઓછા સમયમાં વધારેમાં વધારે જોરથી ફૂંક મારવી. આગળના ધોરણોમાં આપણે કપાલભાતિ નામક શુદ્ધિકરણ ક્રિયા શીખીશું. તેની તૈયારી રૂપે આ ફૂંક મારવાની ક્રિયા કરવાની છે.

વિભાગ ૭ : નિરામયતા

૭.૧ નિરામયતાના ઘટકો

૭.૨ આરોગ્ય

• વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા

૧. હાથ, પગ અને ચહેરો સ્વચ્છ ધોવા જોઈએ. ૨. સ્વચ્છતાના કારણે જંતુ, વિષાણુ અને ધૂળ વગેરેથી રક્ષણ થાય છે. ૩. શરીર અને મન તાજગીસભર અને પ્રસન્ન રહે છે. ૪. આત્મવિશ્વાસ વધે છે. ૫. શિસ્ત કેળવાય છે અને સ્વાવલંબનનો ગુણ વિકસે છે.

• **આહાર :** તાજો અને ઘરે બનાવેલો ખોરાક જ ખાવો જોઈએ. જમતી વખતે ટી.વી. અથવા મોબાઈલ જોવો જોઈએ નહીં.

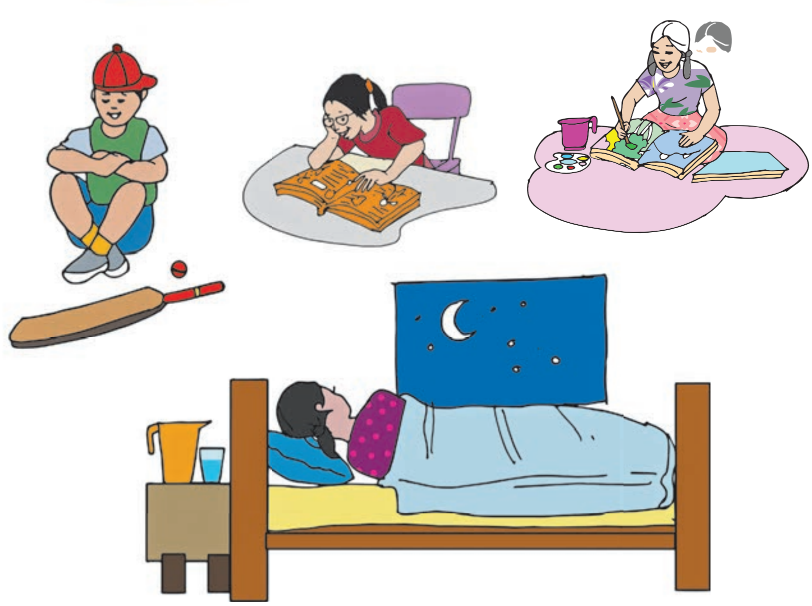
• મોંમાં કોળીયો મૂકતા કરું હું વિચાર,
શાને કરું છું ગ્રહણ હું આહાર?
થાય લોકસેવા મારા હાથે,
આપો શક્તિ મુજને તે કાજે.

• કંઈ પણ ખાતા અને જમતી વખતે મોં બંધ રાખવું. તેમજ ખાતી વખતે મોંમાંથી અવાજ કરવો નહીં.

• **વ્યાયામ :** દરરોજ એક કલાક મેદાન પર વ્યાયામ કરવો અથવા રમતો રમવી જોઈએ.

• **વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ :**
દરરોજ રાત્રે ૮થી ૧૦ કલાક ઊંઘવું જોઈએ. રાત્રે વહેલા સૂઈ જવું અને સવારે વહેલા ઊઠવું જોઈએ. વિશ્રામ અને ઊંઘના કારણે દિવસ દરમ્યાન થયેલો શરીરનો ઘસારો દૂર થઈ જાય છે.

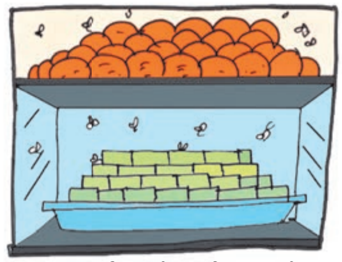
વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ



> શિક્ષકો માટે
> • રોજ તમે કેટલા કલાક ઊંઘો છો તે લખો. -------
> • કયો વ્યાયામ, કેટલો સમય કરો છો તે લખો.----------

• ખરાબ ટેવો પર પ્રતિબંધ

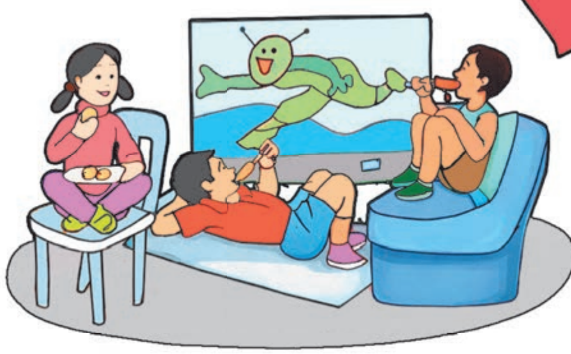
ઠંડા પીણાં પીવા.



ખૂબ વધારે મીઠાઈ ખાવી.

મોબાઈલ જોતાં જોતાં જમવું.
(screen time)

આવું ન કરશો.



સૂતા સૂતા કે ટીવી જોતાં જોતાં ખાવું.

ઉઘાડો ખોરાક ખાવો.

સ્વમૂલ્યમાપન

■ તમારી સારી ટેવો લખો.

તમે ઘરમાં નિયમિતપણે કયું કામ કરો છો તે લખો.---------------------

વિભાગ ૮ : ક્રીડાંગણ વિષયક

• **ક્રીડાંગણ વિષયક ટેવો અને સ્વચ્છતા : રમતા પહેલાં મેદાન સ્વચ્છ કરી તેના પર પાણી છાંટવું જોઈએ અને પછી રમવું જોઈએ.**

• **રમત માટેના પોશાક :** રમત માટે યોગ્ય પોશાક પહેરવો જેથી સહજ અને સુલભ હલનચલન શકય બનશે.

• **ક્રીડાસાહિત્ય :** ક્રીડાસાહિત્યના રૂમમાં ક્રીડાસાહિત્ય વ્યવસ્થિત રાખવું.

● ક્રીડાંગણ પરની સુરક્ષા

- ક્રીડાંગણ પર આવેલા ગોલ પોસ્ટ્સ, ખો-ખોના થાંભલા, લાંબી કૂદનો ખાડો અને અન્ય સાધનો જેવા અંતરાયો ધ્યાનમાં રાખવા.
- તરણાહોજ પાસે શિક્ષક વગર જવું નહીં.
- રમતી વખતે છોકરીઓએ હાથમાં બંગડીઓ અને કાનમાં લટકણિયા પહેરવાં નહીં. વાળમાં ક્લિપ્સ કે પીનો લગાવવી નહીં, તેમજ વાળ છુટ્ટા રાખવા.
- ક્રીડાંગણ પર ઈજા થાય તો તરત જ શિક્ષકોને જણાવવું.
- આકરા તડકામાં મેદાનમાં જવું નહીં.
- ભૂખ્યા પેટે મેદાનમાં રમવા જવું નહીં.

● પ્રથમોપચાર : પ્રથમોપચાર પેટી મેદાનની નજીક હોવી જોઈએ.

● પ્રથમોપચાર પેટીનું સાહિત્ય

કપાસ,
બેન્ડ એડ,
બેન્ડેજ, વેદનાશામક ગોળી અને
મલમ ડેટૉલ.

વિભાગ ૭ સ્વયંમૂલ્યમાપન

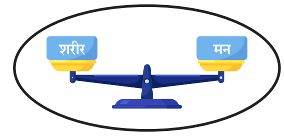
શરીર મન

બાળકો આ કરી જુઓ અને પોતાની સાથે જ તુલના કરો

અ.ક્ર.	ઘટક	ઑગસ્ટ	નવેમ્બર	ફેબ્રુઆરી	મે
૧	મારું વજન	---- કિ.ગ્રા.	---- કિ.ગ્રા.	---- કિ.ગ્રા.	---- કિ.ગ્રા.
૨	મારી ઊંચાઈ	---- સેમી	---- સેમી	---- સેમી	---- સેમી
૩	જગ્યા પર ઉભી રહી ઊંચો કૂદકો મારવો	---- સેમી	---- સેમી	---- સેમી	---- સેમી
૪	ક્રિકેટ / ટેનિસ બૉલ થ્રો	---- મીટર	---- મીટર	---- મીટર	---- મીટર
૫	સળંગ લંગડી કરીને કાપેલું અંતર	---- મીટર	---- મીટર	---- મીટર	---- મીટર
૬	૩૦ સેકન્ડમાં દડાના ટપ્પા ગણવા (ડ્રિબલ)	---- ટપ્પા	---- ટપ્પા	---- ટપ્પા	---- ટપ્પા
૭	સંતુલિત આહાર વિશે જાગૃતિ	કઠોળ ☐ ફળો ☐ લીલા શાકભાજી ☐ માંસ ☐ ઈંડા ☐ દૂધ ☐ દુગ્ધજન્ય પદાર્થ ☐	કઠોળ ☐ ફળો ☐ લીલા શાકભાજી ☐ માંસ ☐ ઈંડા ☐ દૂધ ☐ દુગ્ધજન્ય પદાર્થ ☐	કઠોળ ☐ ફળો ☐ લીલા શાકભાજી ☐ માંસ ☐ ઈંડા ☐ દૂધ ☐ દુગ્ધજન્ય પદાર્થ ☐	કઠોળ ☐ ફળો ☐ લીલા શાકભાજી ☐ માંસ ☐ ઈંડા ☐ દૂધ ☐ દુગ્ધજન્ય પદાર્થ ☐
૮	મારી ટેવો	રોજ સ્નાન કરવું ☐ નખ કાપવા ☐ વહેલા ઊઠવું ☐ નિયમિત અભ્યાસ ☐ નિયમિત રમતગમત ☐ પૂરતો આરામ અને ઊંઘ ☐	રોજ સ્નાન કરવું ☐ નખ કાપવા ☐ વહેલા ઊઠવું ☐ નિયમિત અભ્યાસ ☐ નિયમિત રમતગમત ☐ પૂરતો આરામ અને ઊંઘ ☐	રોજ સ્નાન કરવું ☐ નખ કાપવા ☐ વહેલા ઊઠવું ☐ નિયમિત અભ્યાસ ☐ નિયમિત રમતગમત ☐ પૂરતો આરામ અને ઊંઘ ☐	રોજ સ્નાન કરવું ☐ નખ કાપવા ☐ વહેલા ઊઠવું ☐ નિયમિત અભ્યાસ ☐ નિયમિત રમતગમત ☐ પૂરતો આરામ અને ઊંઘ ☐
વાલીની સહી →					

સ્વયંમૂલ્યમાપન કોષ્ટક

ઘટક	મહિનો					
મેં કરેલા સૂર્યનમસ્કાર	જૂન	જુલાઈ	ઑગસ્ટ	સપ્ટેમ્બર	ઓક્ટોબર	નવેમ્બર
મેં કૂદેલા દોરડા	ડિસેમ્બર	જાન્યુઆરી	ફેબ્રુઆરી	માર્ચ	એપ્રિલ	મે



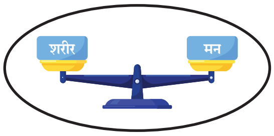
સૂચના

વિદ્યાર્થીઓ માટે

- પૃષ્ઠ ૮૬ પરનાં ઘટકોનું પાલન કરો.
- આ બધી જ બાબતો તમારા વાલીના ધ્યાનમાં લાવો.
- તમામ બાબતોની યોગ્ય નોંધ કરો.
- આગળના ઘટકોનું મૂલ્યમાપન કરતી વખતે મિત્રો/શિક્ષકો/વાલીની મદદ લો.
- તમારું માપન કરવા તમારા મિત્રોને કહો અને તમારા મિત્રનું માપન તમે કરો.
- ક્રમાંક ૩થી ૬ ની પ્રવૃત્તિઓની તમારી પોતાની અગાઉની નોંધો સાથે તુલના કરો અને જુઓ કે તેમાં કોઈ સુધારો કે વૃદ્ધિ થઈ છે કે નહીં.
- ક્રમાંક ૭ અને ૮ ની પ્રવૃત્તિઓમાં સાતત્ય જળવાય છે કે નહીં તે તપાસો.

શિક્ષકો માટે

- ઉપર દર્શાવેલા ઘટકોનું યોગ્ય રીતે મૂલ્યમાપન થાય છે કે નહીં તે તપાસવું.
- વિદ્યાર્થીઓને સ્વયંમૂલ્યામાપન કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા.
- જ્યાં જરૂર જણાય ત્યાં યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.
- શારીરિક શિક્ષણનું મૂલ્યમાપન કરતી વખતે નીચેના તબક્કાઓનો વિચાર કરવો.
- શરૂઆતમાં પ્રત્યક્ષ કૃતિઓની ગુણવત્તા અનુસાર વિદ્યાર્થીઓનું મૂલ્યમાપન કરવું. તે માટે વિદ્યાર્થી ઓ મેદાન
  પર કૃતિઓ કરતા હોય, મહાવરો કરતા હોય કે રમત રમતા હોય ત્યારે તેમનું નિરીક્ષણ કરવું.
- પ્રત્યક્ષ કૃતિઓ વિદ્યાર્થીઓનો સ્વભાવ અને તેમના નૈતિક મૂલ્યોનું પણ મૂલ્યમાપન કરવું.
- લેખિત પરીક્ષા દ્વારા આગળની બાબતો તપાસવી જેમ કે; આપણું શરીર, તેનો વિકાસ અને વૃદ્ધિની માહિતી મેળવવી, તેમજ રમતના નિયમો અને સ્પર્ધાઓની માહિતી મેળવવી.
- બાળકોના જ્ઞાન અને આકલનની ચકાસણી કરવા માટે અન્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરવો, જેમ કે અભિલેખ અને સ્વયંમૂલ્યમાપન
- બાળકોનો સહભાગ (કેટલાં જણ મેદાનમાં આવે છે.)
- પોશાક અને બૂટ
- યોગ્ય પ્રાસ્તાવિક હલનચલન
- તંદુરસ્ત સ્પર્ધા
- વિશેષ જરૂરિયાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે મૂલ્યમાપનના માપદંડ શિક્ષકોએ નક્કી કરવા.



વાલીઓ માટે

- વાલીઓએ જોવું કે તેમનું બાળક પોતાના મૂલ્યમાપનની નોંધ નિયમિતપણે કરે છે કે નહીં તે જોવું.
- વાલીઓએ જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.
- બાળકની સારી/ખરાબ ટેવો પર ખાસ ધ્યાન આપવું.
- વાલીઓએ પોતાના બાળકની પ્રગતિ વિશે શિક્ષકો સાથે ચર્ચા કરવી.
- વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓના વાલીઓએ એ વાતનું ધ્યાન રાખવું કે તેમનું બાળક દરેક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લે.
- જો ઘરે ઉપક્રમ કરાવવા શક્ય હોય, તો કરાવવા.
- શાળા સિવાય અન્ય સ્થળોએ પણ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું.

૨૧મી સદીમાં વાલીઓ અને બાળકોને વિવિધ ક્ષેત્રોમાં રહેલી તકોની માહિતી સંગણકના એક ક્લિક પર ઉપલબ્ધ થઈ રહી છે. તે મુજબ વાલીઓ પોતાના બાળકના ભવિષ્યનું આયોજન કરી રહ્યા છે. શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે બાળકના આહાર, વિહાર અને આરોગ્ય સંબંધિત ટેવો તરફ ધ્યાન આપવું આવશ્યક છે. બાળકની ઉંમર વધવાની સાથે તેને યોગ્ય દિશા અને માર્ગદર્શન આપવું જરૂરી છે. વાલીઓએ ખાસ યાદ રાખવું જોઈએ કે, દરરોજના શારીરિક હલચલને કારણે શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી ઉર્જાનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ થાય છે. રમતગમતની વૃત્તિ કેળવાય છે, કોઈપણ વસ્તુને જોવાનો સકારાત્મક દષ્ટિકોણ વિકસાવવામાં મદદ મળે છે, અનેક સામાજિક ગુણો આત્મસાત થાય છે અને શિસ્ત આવે છે. મન આનંદિત અને ઉત્સાહી રહે છે અને આ બધી બાબતો જીવનમાં સફળ થવા માટે જરૂરી હોય છે. આપણી પસંદગી બાળક પર થોપવા કરતાં તેની રસ-રૂચિ, ક્ષમતા અને માનસિકતાને ધ્યાનમાં રાખીને, તેને યોગ્ય તક અને અનુકૂળ વાતાવરણ ઉપલબ્ધ કરી આપવું. પોતાના બાળકના સર્વાંગીણ વિકાસ માટે શારીરિક શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કેવી રીતે કરાવવી તેનું તે યોગ્ય માર્ગદર્શન વાલીઓને શારીરિક શિક્ષણ અને તંદુરસ્તીના પાઠ્યપુસ્તકમાંથી મળી શકશે. દરરોજ નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી અને આપેલી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાથી બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં મદદ થશે. તેમજ સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે સક્રિય જીવનશૈલી અપનાવવી આવશ્યક છે, આ બાબત પણ તેઓ સમજી શકશે.

વાલીઓ માટે

- તમારા બાળકની સારી ટેવો કઈ છે? તે લખો.

- તમારા બાળકની કઈ ટેવને કારણે તેનું આરોગ્ય બગડી શકે છે? તે લખો.

- તમારા બાળકની કઈ આરોગ્ય વિષયક ટેવમાં ફેરફાર જોવા મળ્યો છે?

૧૦.૧ વિશિષ્ટ જરૂરિયાતો ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ માટે

પ્રકરણમાં સમાવિષ્ટ મુદ્દા

ઉદાહરણ કૃતિ

૧. તાકાત અને દમદારપણું ઓછું હોય તેમના માટે
૨. સમન્વય ઓછું હોય તેમના માટે
૩. સંતુલન અને ચપળતા ઓછી હોય તેમના માટે
૪. બોધાત્મક અને આકલનાત્મક સમસ્યા હોય તેમના માટે

જે વિદ્યાર્થીઓમાં શારીરિક અથવા વર્તન સંબંધી કોઈ ખામીઓ જોવા મળે છે, તે વિદ્યાર્થીઓની કેટલીક વિશિષ્ટ જરૂરિયાતો હોય છે. તે વિદ્યાર્થીઓ સામાન્ય શિક્ષણના પ્રવાહમાં ભણતા હોય, ત્યારે તેમની ખામીઓનો ડર રાખ્યા કર્યા વિના, તેમનો આત્મવિશ્વાસ અને જીવનનો આનંદ વધારવા માટે તેમને શારીરિક શિક્ષણની વિવિધ કૃતિઓમાં સામેલ કરી શકાય છે. આ વિદ્યાર્થીઓને સામેલ કરતી વખતે તેમની ખામીનો પ્રકાર, ખામીનું પ્રમાણ વગેરે બાબતોનો વિચાર કરવો જોઈએ.

ઉદાહરણ કૃતિઓ

શારીરિક શક્તિ ઓછી હોય તેમના માટે

- જો પગમાં ખામી હોય, તો વિદ્યાર્થીઓને રિંગમાંથી દડો પસાર કરવા માટેનું અંતર અને ઊંચાઈ ઓછી કરીને તક પૂરી પાડી શકાય છે.
- ફટકારવા માટે વપરાતા સાધનોનું વજન ઓછું કરીને અથવા તેની લંબાઈ અને પહોળાઈ ઓછી કરીને વાપરવા આપી શકાય છે.
- સરળ નિયમો દ્વારા રૂપાંતરિત રમતો રમાડી શકાય છે.

સમન્વય ઓછું હોય તેમના માટે

- સમન્વય ઓછું હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓને હવામાંથી આવતી વસ્તુઓનો ડર લાગે છે. તે માટે સંરક્ષણાત્મક સાધનોનો ઉપયોગ કરાવીને તેમનો સહભાગ વધારી શકાય છે.
- ચોકસાઈ પર ઓછો ભાર મૂકીને, તાકાત પર ભાર મૂકતી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરી શકાય છે. જેમ કે. દડાનો ટપ્પા મારવા, દડો ફેંકવો વગેરે.

• ડૉજબૉલમાં ખેલાડીને સચોટ રીતે દડો ફટકારના શીખવવા માટે શરૂઆતમાં દીવાલ પર કોઈ ચોક્કસ જગ્યાએ(લક્ષપર) દડો મારવાનો મહાવરો આપવો. ત્યારબાદ પ્રત્યક્ષ રમતનો મહાવરો કરાવવો.

૩) સંતુલન અને ચપળતા ઓછી હોય તેમના માટે

- જેના પર સંતુલન જાળવવાનું છે, તે આધારની જાડાઈ અને પહોળાઈ વધારી કે ઘટાડીને કૃતિ કરાવી શકાય છે. જેમ કે, પાટિયા પર ચાલવું, પગથિયાં પર ચાલવું વગેરે.
- શરીરના વધુમાં વધુ અંગો જમીનને સ્પર્શ કરે તેવી કૃતિઓ કરાવી શકાય છે. જેમ કે, સાઇડ રોલ, હાથે અને પગે ચાલવું વગેરે.
- જમીન લપસી ન હોવી જોઈએ. કૉયર મેટ (કાથાની ચટ્ટાઈ) પર વિવિધ હલનચલન કરાવવું. જેમ કે, કૂદકા મારવા, રોલ કરવો વગેરે.
- સાથીદારનો આધાર વધુમાં વધુ મળી રહે તેવી કૃતિઓનો સમાવેશ કરી શકાય છે. જેમ કે, જોડીદાર સાથે કરવાની વિવિધ કસરતો.

૪) બોધાત્મક અને આકલનાત્મક સમસ્યા હોય તેમના માટે

- સરળ કૃતિઓ પર વધુમાં વધુ ભાર મૂકવો. જેમ કે, સાધનો લાવવા-લઇ જવા અને તેની વહેંચણી કરવી, વર્ગીકરણ કરવું, વિવિધ પ્રકારના દડાથી રમવું, કવાયતના સરળ પ્રકારો કરવા વગેરે.
- વધુમાં વધુ સરળ અને સ્પષ્ટ સૂચનાઓ આપીને ધીમે-ધીમે કરવામાં આવતી કૃતિઓ પર ભાર મૂકવો જોઈએ. જેમ કે, નિયત અંતર સુધી ચાલવું, દડો પાસ કરવો, લટકવું વગેરે.
- દૈનિક અધ્યાપનમાં વિચારપૂર્વક તેમને સામેલ કરી શકાય છે. તાસ દરમિયાન જ તેમની મર્યાદાઓનો વિચાર કરીને તેમને અલગ-અલગ જવાબદારીના કામોમાં સહભાગી કરાવવામાં આવે, તો તેમનો આત્મવિશ્વાસ વધશે. તે માટે વિશેષ સમય આપવાની જરૂર નહીં પડે. જેમ કે, જે વિદ્યાર્થીઓ પગનું હલનચલન નથી કરી શકતા, તેમને સમયાધિકારી, ગુણલેખક વગેરે બનવાની જવાબદારી આપી શકાય છે. તેમજ હાથેથી રમાતી રમતોમાં તેમને સામેલ કરી શકાય છે. જેમ કે. રીંગમાં દડો નાખવો, ફેંકવો, ઝીલવો વગેરે. દૃષ્ટિકોણ ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને નિષ્ક્રિય ન રાખતા, તેમને અન્ય વિદ્યાર્થીઓની જેમ જ સર્જનાત્મક રીતે કાર્યરત રાખવા જોઈએ. તેમની સુરક્ષાનું ધ્યાન રાખવું. તેમને એક સહાયક આપીને અવાજ કરતો દડો અથવા અન્ય સાધનોનો ઉપયોગ કરી વિવિધ રમતો રમાડવી અને કૃતિશીલ રાખવા.

જે તે અંગની ખામી અને તેની તીવ્રતા, તેમજ વિદ્યાર્થીની માનસિકતા વગેરે બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને કૃતિઓ કરાવવી. અન્ય સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓને પણ આવા બાળકોને પોતાની સાથે સામેલ કરવા કહેવું. કોઈ તેમને ચીડવે કે હેરાન ન કરે તેની ખાસ કાળજી રાખવી.

૧૦.૨ - અધ્યાપન અને મૂલ્યમાપન માટે તાસનું આયોજન (શિક્ષકો માટે)

તાસિકા ક્રમાંક	ઉત્તેજક હલન ચલન (૫ મિનિટ)	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ (૫થી ૧૦ મિનિટ)
૧	* દરેક તાસની શરૂઆતમાં પૂર્વ તૈયારી તરીકે ૫ મિનિટ કોઈપણ હલનચલન કરાવવું. જેમ કે, જગ્યા પર જ કૂદકા મારવા, દોડવું, લવચીકતાના વ્યાયામ પ્રકાર, સ્ટ્રેચિંગ વ્યાયામ પ્રકાર વગેરે.	વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા વિશે કહેવું જોવું	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ.
૨		યોગ્ય આહાર વિશે માહિતી આપવી.	
૩		રોજ વ્યાયામ કરવા કહેવું.	
૪		પૂરતી વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લેવા કહેવું.	
૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન, અર્ધશલભાસન	
૬		ખરાબ ટેવોથી દૂર રહેવા કહેવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૭		પરિસર સ્વચ્છ રાખવા કહેવું.	
૮		ક્રીડાંગણ પરની સુરક્ષા વિશે કહેવું.	
૯		વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા વિશે કહેવું.	
૧૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન, અર્ધશલભાસન	
૧૧	* જે દિવસે ઊંચાઈ અને વજનનું માપન કરવાનું હોય તે દિવસે ઉત્તેજક હલનચલન કરાવવું નહિ.	યોગ્ય આહાર વિશે માહિતી આપવી.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૨		રોજ વ્યાયામ કરવા કહેવું.	
૧૩		પૂરતી વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લેવા કહેવું.	
૧૪		ખોટી આદતોથી દૂર રહેવા કહેવું.	
૧૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન, અર્ધશલભાસન	
૧૬		પરિસર સ્વચ્છ રાખવા કહેવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૭		ક્રીડાંગણ પરની સુરક્ષા વિશે માહિતી આપવી	
૧૮		વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા વિશે કહેવું.	
૧૯		યોગ્ય આહાર વિશે માહિતી આપવી.	
૨૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન,અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન,અર્ધશલભાસન	
૨૧		રોજ વ્યાયામ કરવા કહેવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૨૨		પૂરતી વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લેવા કહેવું.	
૨૩	*Y= યોગ-યોગના તાસમાં ઉત્તેજક હલનચલન કરાવવું નહિ.	ખરાબ ટેવોથી દૂર રહેવા કહેવું.	
૨૪		પરિસર સ્વચ્છ રાખવા કહેવું.	
૨૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન, અર્ધશલભાસન	

તાસિકા ક્રમાંક	ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ (૫થી ૧૦ મિનિટ)
૨૭		ક્રીડાંગણની સુરક્ષા વિશે કહેવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૨૮		પ્રથામોપચાર વિશે માહિતી આપવી.	
૨૯		સ્પર્શ વિશે માહિતી આપવી.	
૩૦		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	
૩૧		પ્રાર્થના,યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન,અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન,અર્ધશલભાસન	
૩૨		પ્રથામોપચાર વિશે માહિતી આપવી. ૧.૧, ૪.૫	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૩૩		સ્પર્શ વિશે માહિતી આપવી.	
૩૪		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	
૩૫	✻ દરેક તાસની શરૂઆતમાં પૂર્વ તૈયારી તરીકે ૫ મિનિટ સુધી કોઈ પણ હલનચલન કરાવવું. જેમ કે, જગ્યા પર જ કૂદકા મારવા, દોડવું, લવચીકતાના વ્યાયામ પ્રકાર, સ્ટ્રેચિંગ વ્યાયામ પ્રકાર વગેરે.	વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	
૩૬		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન,અર્ધશલભાસન	
૩૭		પ્રથમોપચાર વિશે માહિતી આપવી.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૩૮		સ્પર્શ વિશે માહિતી આપવી.	
૩૯		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને વધુ પ્રમાણમાં ગળ્યા પદાર્થો ખાતા નથી ને પૂછવું.	
૪૦		પરિસર સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખે છે એ વિદ્યાર્થીને પૂછવું.	
૪૧		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન,અર્ધશલભાસન	
૪૨		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૪૩		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવી.	
૪૪		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	
૪૫	✻ જે દિવસે ઊંચાઈ અને વજનનું માપન કરવાનું હોય તે દિવસે ઉત્તેજક હલનચલન કરાવવું નહિ.	વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	

તાસિકા ક્રમાંક	ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ (૫થી ૧૦ મિનિટ)
૪૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન,અર્ધશલભાસન	
૪૬		વિદ્યાર્થી પરિસર કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખે છે એ પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૪૭		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	
૪૮		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	
૪૯		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવી.	
૫૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન,અર્ધશલભાસન	
૫૧		વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૫૨		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને વધુ પ્રમાણમાં ગળ્યા પદાર્થો ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	
૫૩		વિદ્યાર્થી પરિસર કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખે છે એ પૂછવું.	
૫૪		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	
૫૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન,અર્ધશલભાસન	
૫૬	*Y= યોગ. યોગના તાસમાં ઉત્તેજક હલનચલન કરાવવું નહિ.	વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે વિશે માહિતી મેળવવી.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૫૭		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછ્વું.	
૫૮		વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	
૫૯		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને વધુ પ્રમાણમાં ગળ્યા પદાર્થો ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	થયેલી કૃતિઓનો મહાવરો કરાવવો.
૬૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન,અર્ધશલભાસન	
૬૧		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતુ ને તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૬૨		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	
૬૩		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવી.	
૬૪		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	

તાસિકા ક્રમાંક	ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ (૫થી ૧૦ મિનિટ)
૬૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન,અર્ધશલભાસન	
૬૬		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને વધુ પ્રમાણમાં ગળ્યા પદાર્થો ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૬૭		વિદ્યાર્થી પરિસર કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખે છે એ પૂછવું.	
૬૮		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	
૬૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો. પુનરાવર્તન કરાવવું.
૭૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, અર્ધપદ્માસન, અર્ધહલાસન, ભુજંગાસન,અર્ધશલભાસન	
૭૧		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૭૨	*Y= યોગ. યોગના તાસમાં ઉત્તેજક હલનચલન કરાવવું નહીં.	વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	
૭૩		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને વધુ પ્રમાણમાં ગળ્યા પદાર્થો ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	
૭૪		વિદ્યાર્થી પરિસર કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખે છે એ પૂછવું.	
૭૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૭૬		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૭૭		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવી.	
૭૮		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	
૭૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો. પુનરાવર્તન કરાવવું.
૮૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૮૧		વિદ્યાર્થી પરિસર કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખે છે એ પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૮૨		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	
૮૩		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	
૮૪		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવો.	

તાસિકા ક્રમાંક	ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ (૫થી ૧૦ મિનિટ)
૮૬		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૮૭		વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૮૮		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	
૮૯	* દરેક તાસની શરૂઆતમાં પૂર્વ તૈયારી તરીકે ૫ મિનિટ સુધી કોઈ પણ હલનચલન કરાવવું. જેમ કે, જગ્યા પર જ કૂદકા મારવા, દોડવું, લવચીકતાના વ્યાયામ પ્રકાર, સ્ટ્રેચિંગ વ્યાયામ પ્રકાર વગેરે.	પરિસર સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખે છે એ વિદ્યાર્થીને પૂછવું.	
૯૦		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો. પુનરાવર્તન કરાવવું
૯૧		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૯૨		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે વિશે માહિતી મેળવવી.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૯૩		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	
૯૪		વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	
૯૫		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	
૯૬		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૯૭		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતુ ને તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૯૮		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	
૯૯	* જે દિવસે ઊંચાઈ અને વજનનું માપન કરવાનું હોય તે દિવસે ઉત્તેજક હલનચલન કરાવવું નહિ.	વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવી.	
૯૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો. પુનરાવર્તન કરાવવું
૧૦૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૧૦૧		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ

તાસિકા ક્રમાંક	ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ (૫થી ૧૦ મિનિટ)
૧૦૨		વિદ્યાર્થી પરિસર સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખે છે એ પૂછવું.	
૧૦૩		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	
૧૦૪		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	
૧૦૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૧૦૬		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૦૭		વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	
૧૦૮		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	
૧૦૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.
૧૧૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૧૧૧		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૧૨		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવી.	
૧૧૩		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	
૧૧૪		વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	
૧૧૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૧૧૬		વિદ્યાર્થી પરિસર સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખે છે એ પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૧૭		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	
૧૧૮		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	
૧૧૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો. પુનરાવર્તન કરાવવું
૧૨૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૧૨૧		વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૨૨		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	
૧૨૩		વિદ્યાર્થી પરિસર કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખે છે એ પૂછવું.	

તાસિકા ક્રમાંક	ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ (૫થી ૧૦ મિનિટ)
૧૨૪		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	
૧૨૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૧૨૬		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવી.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૨૭		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવી.	
૧૨૮		વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	
૧૨૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો. પુનરાવર્તન કરાવવું
૧૩૦	*Y= યોગ. યોગના તાસમાં ઉત્તેજક હલનચલન કરાવવું નહિ.	પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૧૩૧		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૩૨		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	
૧૩૩		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવી.	
૧૩૪		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	
૧૩૫		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૧૩૬		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૩૭		વિદ્યાર્થી પરિસર સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખે છે એ પૂછવું.	
૧૩૮		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	
૧૩૯		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો. પુનરાવર્તન કરાવવું
૧૪૦		પ્રાર્થના, યોગાભ્યાસ, વજ્રાસન, ઉત્કટાસન, મકરાસન, શવાસન	
૧૪૧		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૪૨		વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	
૧૪૩		વિદ્યાર્થી ઠંડા પીણાં અને ગળ્યા પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં ખાતા નથી ને તે પૂછવું.	
		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો. પુનરાવર્તન કરાવવું

તાસિકા ક્રમાંક	ઉત્તેજક હલનચલન (૫ મિનિટ)	શીખવવાનો ભાગ (૨૦ મિનિટ)	શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ (૫થી ૧૦ મિનિટ)
૧૪૪		વિદ્યાર્થી પરિસર કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખે છે એ પૂછવું.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૪૫		વિદ્યાર્થીને કોઈ સહેતુ સ્પર્શ તો નથી કરતું ને તે પૂછવું.	
૧૪૬		વિદ્યાર્થી વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા કેવી રીતે રાખે છે તે પૂછવું.	
૧૪૭		વિદ્યાર્થી રોજ કયો આહાર લે છે તે વિશે માહિતી મેળવવી.	મનોરંજનાત્મક રમત, શિથિલીકરણ અને પરસ્પર સંવાદ
૧૪૮		વિદ્યાર્થી રોજ કયા કયા વ્યાયામ કરે છે તે પૂછવું.	
૧૪૯		વિદ્યાર્થી કેટલો સમય વિશ્રાંતિ અને ઊંઘ લે છે તે પૂછવું.	
૧૫૦		મૂલ્યમાપન	થયેલી કૃતિનો મહાવરો કરાવવો.

પ્રિય બાળમિત્રો,

કોઈપણ દ્વારા કરાતા અયોગ્ય સ્પર્શથી જો તમે અસહજતા અનુભવો તો તમારે ચૂપ ન રહેવું જોઈએ. તમે...

૧. આમ થવામાં તમારો કોઈ દોષ નથી, તે યાદ રાખો

૨. તમારી કોઈ વિશ્વાસુ વ્યક્તિને આ બનાવ વિશે જાણ કરો.

૩. તમે પોક્સો ઈ-બૉક્સ મારફત રાષ્ટ્રીય બાળ અધિકાર સંરક્ષણ આયોગને પણ જાણ કરી શકો છો.

અયોગ્ય, અસુરક્ષિત સ્પર્શના કારણે તમે મૂંઝવણ અનુભવતા હો, તો એ માટે તમારે દુઃખી થવાની જરૂર નથી. કારણ કે એમાં તમારો કોઈ દોષ જ નથી.

આ બટન દબાવો.

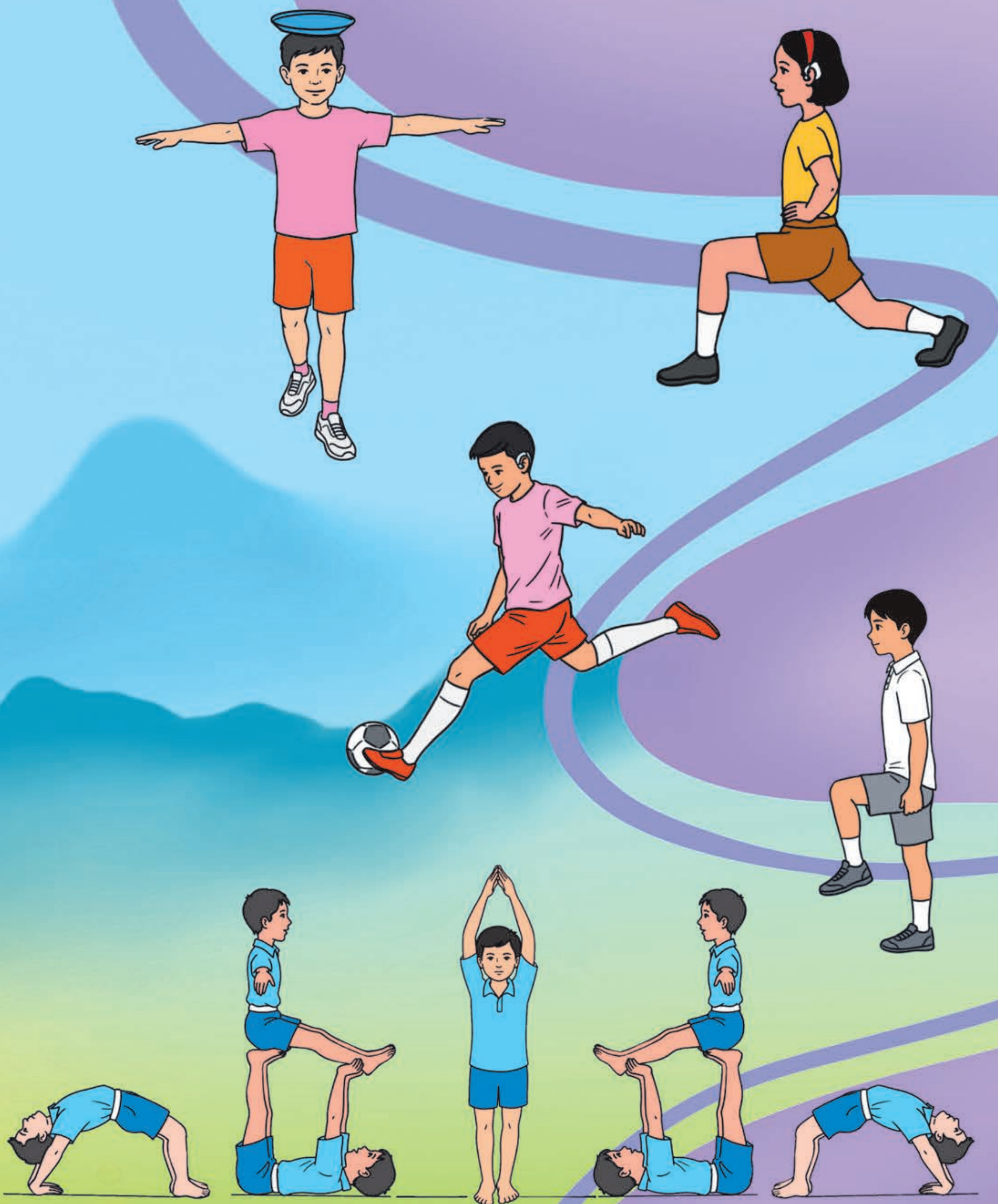
POCSO e-box સંકેતસ્થળ ncpcr@gov.in પર ઉપલબ્ધ છે.

તમારી વય ૧૮ વર્ષ કરતાં નાની છે અને તમે કોઈ મુશ્કેલીમાં છો, કોઈ તકલીફ-મૂંઝવણ-તાણ અનુભવો છો અથવા તમે આ પ્રકારનો ત્રાસ સહન કરતાં કોઈ બાળકને જાણો છો તો સંપર્ક કરો.

CHILD LINE 1098 NIGHT & DAY

બાળ સહાયતા ક્રમાંક - 1098/૧૦૯૮ (દસ નવ આઠ) : ૨૪ કલાક કાર્યરત રાષ્ટ્રીય આપાત્કાલીન મફત દૂરધ્વનિ સેવા છે, જે મહિલા અને બાળવિકાસ મંત્રાલય દ્વારા સમર્થિત 'ચાઈલ્ડ લાઈન ઈન્ડિયા' દ્વારા ચલાવાતો ઉપક્રમ છે.

નવા સમાજ તરફ
Towards a new dawn



शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता चौथी (गुजराती माध्यम)

મહારાષ્ટ્ર રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક નિર્મિતિ અને અભ્યાસક્રમ સંશોધન મંડળ, પુણે.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता चौथी (गुजराती माध्यम) ₹ 72.00